

Diabetes

मराठी

WELLNESS TODAY

A GUIDE TO ACHIEVE WELLNESS BEYOND DIABETES CONTROL

**Understanding
Diabetes**

**Complications
of Diabetes**

**Living Well
with Diabetes**

**Daily Monitoring
and Tracking
Blood Sugar**

**What are the
Benefits
related to Beyond
Diabetes Control?**



“ If you do not make time for your wellness,
you will be forced to make time for your illness ”

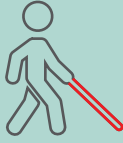


मधुमेह समजून घेणे

मधुमेह हे जागतिक स्तरावर मृत्यूच्या शीर्ष 10 कारणांपैकी एक आहे.¹



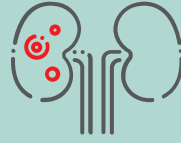
मधुमेह प्रत्येक कुटुंबाशी संबंधित आहे आणि



अंधत्व



हृदयविकार



मूत्रपिंड निकामी होणे



लवकर मृत्यू²



जागतिक स्तरावर मधुमेह
असलेल्या प्रौढांच्या
संख्येत भारत दुसऱ्या
क्रमांकावर आहे.²



सुमारे 77 दशलक्ष
भारतीयांना मधुमेहाचे
निदान झाले आहे.²



सुमारे 43.9 दशलक्ष
लोकांना निदान न
झालेला मधुमेह आहे.²





मधुमेह मेल्लिस म्हणजे काय?

मधुमेह मेल्लिस ही अशी स्थिती आहे ज्यामध्ये रक्तातील साखरेची (ग्लुकोज) पातळी खूप जास्त असते.³

चला मधुमेह कसा होतो समजून घेऊया?



जेव्हा तुम्ही खाता तेव्हा तुमचे काही अन्न साखरेमध्ये मोडते, ज्याला ग्लुकोज म्हणतात.³



साखर रक्तामध्ये शरीराच्या पेशींमध्ये जाते. तुमच्या शरीराला ऊर्जेसाठी ग्लुकोजची गरज असते.³



इन्सुलिन रक्तातील साखर तुमच्या पेशींमध्ये हलवण्यास मदत करते. हे "की" म्हणून कार्य करते जे शरीराच्या पेशी उघडते आणि साखर आत येऊ देते.³

परंतु, जेव्हा तुम्हाला मधुमेह असतो, तेव्हा शरीर इन्सुलिन योग्यरित्या बनवत नाही किंवा वापरत नाही.

मधुमेह मेल्लिसचे दोन प्रकार आहेत⁴

शरीर कमी किंवा इन्सुलिन बनवत नाही.

प्रकार १
मधुमेह

प्रकार २
मधुमेह

शरीर पुरेसे इन्सुलिन तयार करत नाही किंवा त्याचा योग्य वापर करत नाही.

गर्भावस्थेतील मधुमेह हा मधुमेहाचा एक प्रकार आहे



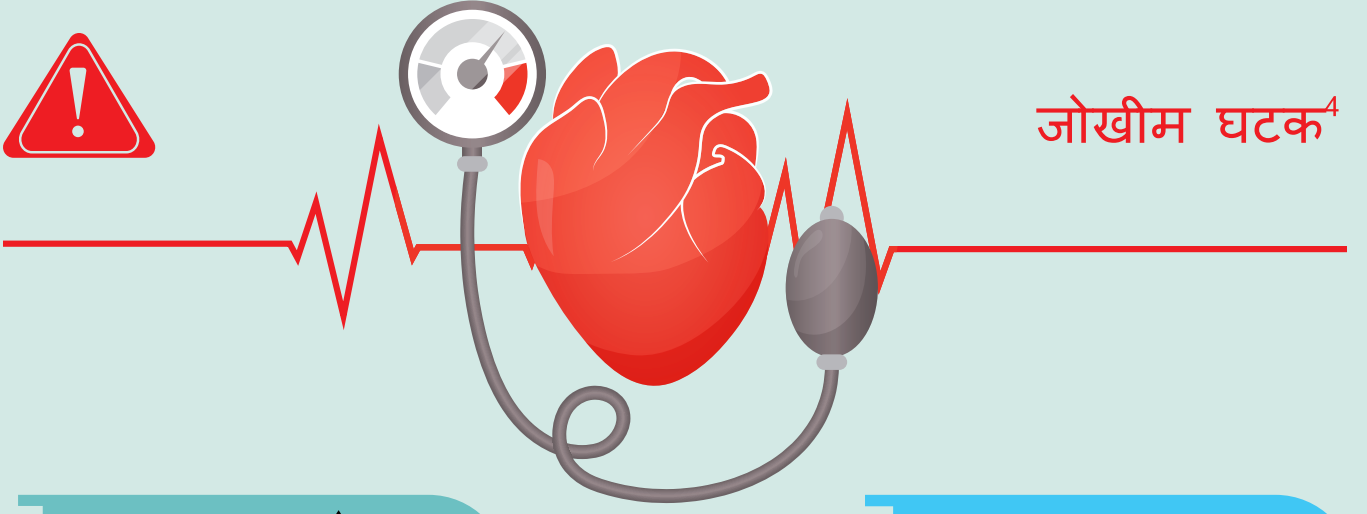
जेव्हा गर्भधारणेदरम्यान बदलांमुळे आईच्या शरीराला इन्सुलिन तयार करणे आणि वापरणे कठीण होते.



Diabetes
WELLNESS TODAY



जोखीम घटक⁴

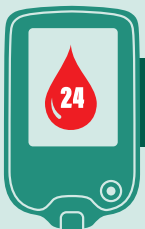


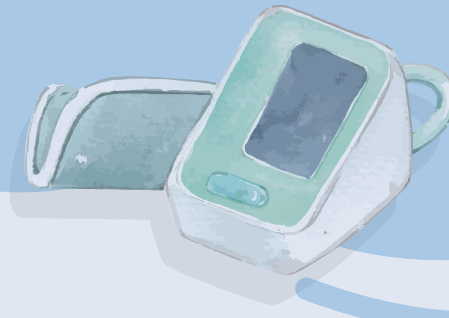


लक्षणें⁴

मधुमेहाची लक्षणे व्यक्तीपरत्वे बदलतात. काही लोकांमध्ये कोणतीही लक्षणे दिसत नाहीत.

सामान्य लक्षणांमध्ये हे समाविष्ट आहे





रक्तातील साखरेचे दैनिक निरीक्षण आणि मागोवा

यापैकी काही लक्षणे अनुभवत असताना, आपल्या रक्तातील साखरेची पातळी तपासणे महत्वाचे आहे. आरोग्य सेवा प्रदाते रक्तातील ग्लूकोज रीडिंग घेतील आणि शिफारसी देतील.

जर तुम्हाला प्रकार 2 मधुमेहाचे निदान झाले असेल, तर तुम्हाला तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी नियमितपणे तपासावी लागेल. मधुमेहाची पातळी जाणून घेतल्याने तुम्हाला प्रकार २ मधुमेहाचे व्यवस्थापन करण्यात मदत होऊ शकते.



प्री-मधुमेह असणा-या लोकांमध्ये रक्तातील साखरेचे प्रमाण सामान्यपेक्षा जास्त असते, परंतु मधुमेहाप्रमाणे जास्त नसते.⁵

मधुमेहपूर्व आणि मधुमेहाचे निदान करण्यासाठी संख्या

	जेवणापूर्वीची रक्त शर्करा	एचबीए1सी
सामान्य	100 mg/dL पेक्षा कमी	५.६% किंवा कमी
मधुमेहपूर्व	100 mg/dL - 125 mg/dL	5.7% - 6.4%
मधुमेह	१२६ mg/dL किंवा त्याहून अधिक	6.5% किंवा त्याहून अधिक

अनेकदा तपासण्यामुळे तुम्हाला शारीरिक हालचाली आणि तुम्ही खाल्लेल्या पदार्थांचा तुमच्या रक्तातील साखरेवर कसा परिणाम होतो आणि तुमचे इन्सुलिन किंवा मधुमेहावरील इतर औषधे काम करत आहेत का हे सांगतील.⁵

रक्तातील ग्लुकोजच्या पातळीचे स्व-निरीक्षण देखील करू शकते. त्या वेळी तुमच्या रक्तात किती ग्लुकोज आहे हे दाखवण्यासाठी रक्तातील ग्लुकोज मीटर रक्ताचा एक छोटा थेंब वापरतो.



रक्तातील साखरेची पातळी उपवासाच्या रक्तातील साखरेची पातळी आणि पोस्ट-प्रांडियल रक्तातील साखरेची पातळी आणि HbA1c नुसार मोजली जाते.



दैनंदिन तपासण्या तुम्हाला

चाचणीच्या वेळी तुमच्या रक्तातील साखरेबद्दल सांगतात.

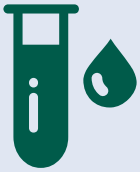
दोन रक्त शर्करा मापदंड मोजमाप योगदान.⁵



जेव्हा तुम्ही किमान 8 तास उपाशी (खात नाही) असाल तेव्हा जेवणापूर्वीचा प्लाझ्मा ग्लुकोज (FPG) हा रक्तातील साखरेचा क्रमांक आहे.⁶



पोस्टप्रांडियल प्लाझ्मा ग्लुकोज (PPG) ही जेवणानंतरची रक्तातील साखरेची पातळी आहे, जी तुम्ही खाणे सुरू केल्यानंतर सुमारे 1 ते 2 तासांनी तपासता. हे तुम्ही खाल्ल्यानंतर रक्तातील साखरेचे प्रमाण मोजते.⁶



HbA1c चाचणी

हे मागील 3 महिन्यांच्या कालावधीत तुमच्या रक्तातील साखरेची सरासरी पातळी शोधते. तुमचा मधुमेह वेळेवर नियंत्रणात आहे की नाही हे जाणून घेण्याचा हा एक उत्तम मार्ग आहे.⁶

मधुमेहाच्या पातळीसाठी प्रत्येकाचे ध्येय वेगळे असते. तुम्ही आणि तुमची डायबिटीज केअर टीम तुमच्यासाठी योग्य असलेली ध्येये सेट कराल.



अमेरिकन डायबिटीज असोसिएशनच्या मते.

तुमचा A1C 7% पेक्षा कमी केल्याने तुम्हाला मधुमेहाचा धोका कमी होऊ शकतो.⁶



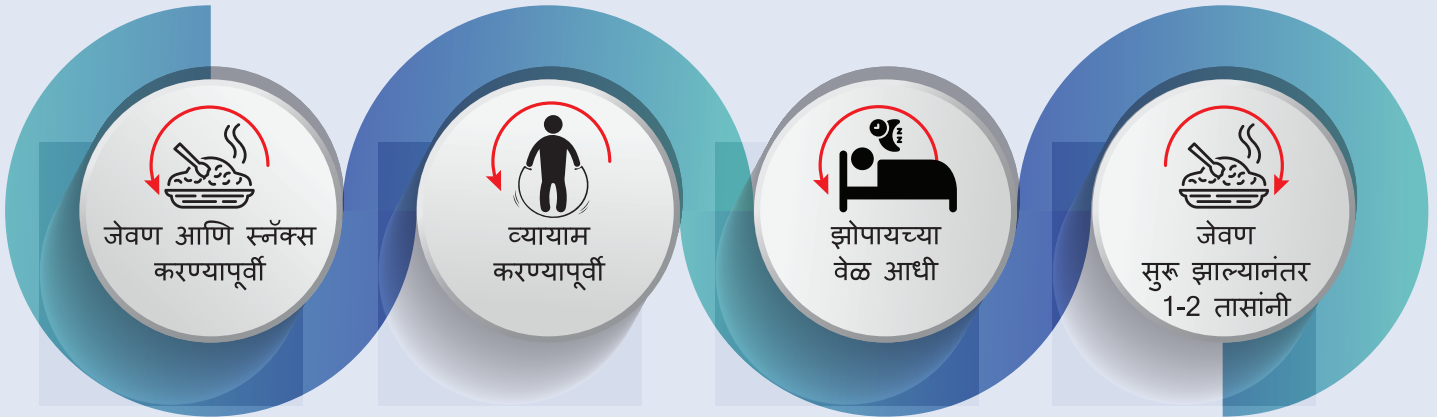
Diabetes
WELLNESS TODAY

वेळ	मधुमेह असलेल्या बहुतेक गर्भवती नसलेल्या प्रौढांसाठी लक्ष्य	आपले ध्येय
 जेवण करण्यापूर्वी	80 ते 130 mg/dL	_____
 जेवण सुरु केल्यानंतर 1 ते 2 तास	180 mg/dL पेक्षा कमी	_____
 ए1सी	7% पेक्षा कमी	_____

अमेरिकन डायबिटीज असोसिएशनच्या वैद्यकीय काळजीच्या मानकांमधून दत्तक घेतले आहे -2017 मधुमेह काळजी 2017;40(Suppl 1): S1-S142

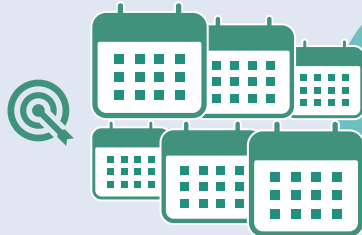
तुमची रक्तातील साखर दिवसभर कमी-जास्त होत असते. तुम्ही काय, केव्हा आणि किती खात आहात, तसेच तुम्ही किती सक्रिय आहात यावर त्याचा परिणाम होतो.

दैनंदिन रक्तातील साखरेच्या पातळीची सामान्य वेळ:



HbA1c किमान येथे तपासले पाहिजे:

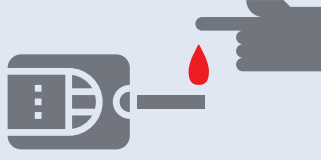
दर 3 महिन्यांनी जर तुमची रक्तातील साखर लक्ष्यावर नसेल किंवा तुमचा उपचार बदलला असेल



दर 6 महिन्यांन जर तुमची रक्तातील साखर लक्ष्यावर असेल



रक्तातील साखरेची पातळी कशी तपासायची?



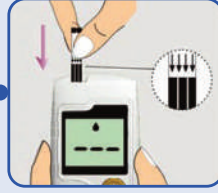
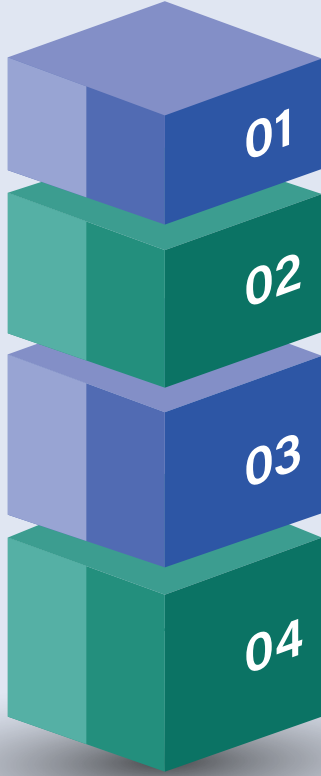
आठवड्याच्या सुरुवातीची तारीख लिहा.

तुमच्या औषधांची नावे आणि डोस लिहा.^६

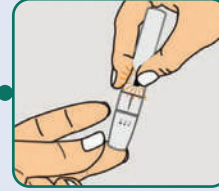


रोजच्या नोंदी डायरीत किंवा रेकॉर्डशीटवर ठेवा

- तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी
- तुम्ही खात असलेले अन्न
- तुम्हाला मिळणारा व्यायाम
- तुम्ही घेतलेले औषध
- केटोन्स (असल्यास)



चाचणी पट्टी घाला



लान्सिंग डिवाइससह आपले बोट छिद्र करा



पट्टीमध्ये रक्त नमुना गोळा करा



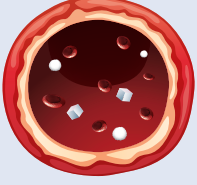
10 सेकंदांनंतर चाचणी मूल्य मिळवा



मधुमेहाची गुंतागुंत

मधुमेहामुळे तुम्हाला इतर गंभीर आरोग्य समस्यांचा धोका असतो.⁷

अल्प-मुदतीचे गुंतागुंत^{7,8}



हायपोग्लायसेमिया

याला कमी रक्त शर्करा असेही म्हणतात, जेव्हा रक्तातील साखर सामान्य पातळीपेक्षा कमी होते

खूप जास्त
कर्बोदकांचा
वापर

शरीराला
ग्लुकोजच्या
उच्च पातळीची
अपेक्षा असते

जास्त प्रमाणात
इन्सुलिन
सोडले जाते

ग्लुकोजची
पातळी
कमी होते

अधिक
ग्लुकोज
कोरणे

01

थरथरणे



02

घाम येणे



03

सुन्नपणा
किंवा
मुंग्या येणे



04

भूक



05

चिडचिड



06

धडधडणारे
हृदय



07

तंद्री



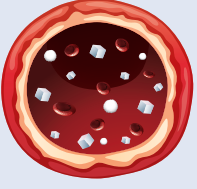
08

डोकेदुखी



हायपोग्लायसेमियावर त्वरित उपचार केले पाहिजेत.

हायपोग्लाइसेमियावर उपचार न केल्यास, लक्षणे आणखी वाईट होऊ शकतात आणि एखादी व्यक्ती बेशुद्ध होऊ शकते.⁸



हायपरग्लेसेमिया:

सातत्याने उच्च रक्तातील ग्लुकोजची पातळी, उपचार न केल्यास, धोकादायक स्थिती निर्माण होऊ शकते.⁸



दीर्घकालीन गुंतागुंत:^{3,7}

दीर्घकालीन गुंतागुंत अनेक वर्षे किंवा दशकांमध्ये उद्भवू शकते. सहसा, लक्षणे दिसण्यापूर्वीच नुकसान होते त्यामुळे समस्या पकडण्यासाठी आणि त्यावर उपचार करण्यासाठी नियमित तपासणीची शिफारस केली जाते.



01

हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग (हृदयविकाराचा झटका) आणि स्ट्रोक
मधुमेहामुळे हृदयविकाराचा धोका वाढतो.



02

डिस्लिपिडेमिया
डमधुमेहाच्या रुग्णांमध्ये डिस्लिपिडेमिया सामान्यतः
दिसून येतो, ज्यामुळे हृदयविकाराचा धोका वाढतो.



03

मूत्रपिंडाचे आजार
मधुमेहामुळे मूत्रपिंड खराब होऊ शकते आणि त्यामुळे ते काम
करणे थांबवू शकतात.



04

दृष्टी कमी होणे
मधुमेह असलेल्या लोकांना डोळ्यांच्या समस्या जसे की काचबिंदू
(हळूहळू दृष्टी कमी होणे) आणि अंधत्व येण्याचा धोका जास्त असतो.



05

श्रवणशक्ती कमी होणे
हे कोणत्याही वयात होऊ शकते. मधुमेह असलेल्या लोकांमध्ये
हे अधिक सामान्य आहे.



06

दातांच्या समस्या
हे मधुमेहाच्या रुग्णांमध्ये अधिक सामान्य आहे. रक्तातील ग्लुकोजच्या
उच्च प्रमाणामुळे जंतूशी लढण्याची क्षमता कमकुवत होते.



07

न्यूरॉपॅथी (वेदना, सुन्नपणा किंवा पायात व्रण)
पाय आणि हातांमध्ये मुंग्या येणे, वेदना किंवा कमजोरी होऊ शकते.
योग्य उपचार न केल्यास ते विच्छेदन होऊ शकते.





मधुमेहासह चांगले जगणे

आरोग्यदायी आहार¹

तुमच्या रक्तातील ग्लूकोजची पातळी नियंत्रणात ठेवण्याचा आणि मधुमेहाच्या गुंतागुंत टाळण्यासाठी तुमच्या आरोग्यदायी आहाराच्या योजनेचा स्वीकार करणे हा सर्वोत्तम मार्ग आहे.

भरपूर फळे, भाज्या, फायबर आणि संपूर्ण धान्य निवडा^{8,9}



तुम्हाला जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि फायबर पुरवण्यासाठी दिवसातून किमान पाच भाग घ्या.

सर्वोत्तम पर्याय म्हणजे ताजी फळे सफरचंद, ब्लूबेरी, संत्रा, द्राक्ष आणि भाज्या जसे की गाजर कोबी, ब्रोकोली आणि इत्यादी असू शकतात.



संपूर्ण गव्हाचे पीठ, संपूर्ण ओट्स किंवा तपकिरी तांदूळ पहा.

फायबर खाल्ल्याने रक्तातील साखर नियंत्रित करण्यात मदत होते आणि तुम्हाला पोट भरल्यासारखे वाटू शकते.



Diabetes
WELLNESS TODAY

निरोगी कमी चरबी आणि तेलांचा विचार करा^{8,9}

आपण खाल्लेल्या चरबी आणि मिठाईचे प्रमाण मर्यादित करा. हृदयाच्या चांगल्यासाठी मोनोअनसॅच्युरेटेड आणि पॉलीअनसॅच्युरेटेड चरबी असलेल्या पदार्थांना प्राधान्य द्या.



मोनोअनसॅच्युरेटेड फॅटमध्ये कॅनोला आणि ऑलिव्ह
ऑइल सारख्या फॅट्सचा समावेश होतो
पॉलीअनसॅच्युरेटेड फॅट्स कॉर्न आणि करडईच्या
तेलांमध्ये आढळतात



लोणी, गोमांस, हॉटडॉग्स, सॉसेज आणि बेकन यासारखे उच्च चरबीयुक्त दुग्धजन्य पदार्थ
आणि प्राणी प्रथिने टाळा. तसेच नारळ आणि पाम कर्नल तेल मर्यादित करा.

साखर आणि साखरयुक्त पदार्थ मर्यादित करा^{4,9}



गोड पदार्थ आणि पेये, जसे की मिष्टान्न, फळांचे रस
आणि सोडा पॉप. तुम्ही ते खाल्ल्यानंतर ते तुमच्या
रक्तातील साखर फार लवकर वाढवतात.

पिष्टमय पदार्थ, जसे की ब्रेड, पास्ता, बटाटे, तांदूळ
आणि कॉर्न. ते शर्करायुक्त कर्बोदकांमध्ये रक्तातील
साखरेची पातळी तितक्या वेगाने वाढवत नाहीत.



प्रक्रिया केलेल्या पांढऱ्या पिठाने बनवलेले पदार्थ वगळा
आणि अधिक पोषक तत्वांसाठी संपूर्ण धान्य निवडा.

थाळी पद्धत^{3,4}

अमेरिकन डायबिटीज असोसिएशन जेवण नियोजनाची सोपी पद्धत देते. मुळात,
ते अधिक भाज्या खाण्यावर लक्ष केंद्रित करते.
यात सर्व खाद्य गटातील विविध पदार्थांचा समावेश असेल.



जटिल कर्बोदकांमध्ये

अकखे दाणे,
रोटी (ब्रेड), ओट्स,
तपकिरी किंवा
जंगली तांदूळ



फायबर

जसे की बीन्स,
अकखे दाणे,
फळे आणि भाज्या
मध्ये आढळते



पातळ प्रथिने

जसे मांस नाही
चिकन, टोफू,
मासे आणि अंडी



स्टार्च मुक्त भाज्या

जसे ब्रोकोली,
गाजर, आणि
पानेदार
हिरव्या भाज्या



कमी चरबीयुक्त दुग्ध उत्पादन

जसे दूध, दही
(दही), आणि
कॅल्शियम समृद्ध
वनस्पती-आधारित



निरोगी हृदय साठी चरबी

ऑलिव्ह सारखे
किंवा कॅनोला
तेल, धान्य
आणि बिया



जेव्हा तुम्ही या उपायांचे पालन करता तेव्हा निरोगी खाणे म्हणतात,
चला चांगले अन्न निवडा आणि आपल्या जेवणाच्या योजनेचे अनुसरण करूया.^{3,4}



दररोज विविध प्रकारचे अन्न खा



आपल्या भागाचे
आकार पहा



दिवसभर आपले जेवण
समान रीतीने ठेवा



जेवण वगळू नका



Diabetes
WELLNESS TODAY

क्रियाशील असणे

व्यायाम हा मधुमेहावर नियंत्रण ठेवण्याचा एक मार्ग आहे कारण रक्तातील साखरेची उच्च पातळी आणि जास्त वजन यामुळे मधुमेह आणखी वाईट होऊ शकतो.

क्रियाकलाप मदत करते:⁵

तुमच्या हृदयाचे आरोग्य सुधारा

तुमचे रक्तदाब आणि कोलेस्ट्रॉल कमी करा

तणाव कमी करा आणि तुमची झोप सुधारा

तुमच्या रक्तातील साखर कमी करा

तुमचे वजन व्यवस्थापित करण्यात मदत करण्यासाठी कॅलरी बर्न करा



एक क्रियाकलाप निवडा^{4,6}



तुम्ही सुरु करण्यापूर्वी तुमच्या डॉक्टरांशी बोला. तुम्हाला अधिक सक्रिय व्हायचे आहे हे तुमच्या डॉक्टरांना कळू द्या. तुमच्यासाठी कोणता क्रियाकलाप सर्वोत्तम आहे याबद्दल बोला.

तुम्हाला आनंद देणारा क्रियाकलाप निवडा. तुम्हाला हलवणारी कोणतीही गोष्ट चांगली आहे.



कामाच्या ठिकाणी

दूर पार्क करा, पायऱ्या घ्या, दुपारच्या जेवणाच्या वेळी चालत जा, खुर्चीवर व्यायाम करा



घरी

मित्र किंवा पाळीव प्राण्यासोबत चाला, अंगण किंवा बागकाम करा, घर स्वच्छ करा, पायऱ्या चढून खाली जा



जेव्हा तुम्ही बाहेर असता

पार्क किंवा मॉलमध्ये फिरा, योगा क्लास घ्या, जोडीदारासोबत डान्स करा

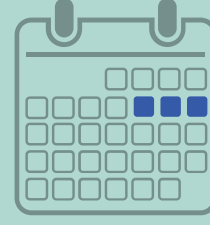
प्रत्येक दिवशी लहान, सक्रिय पावले उचलण्याचा प्रयत्न करा ज्यामुळे आठवड्याच्या शेवटी बरेच क्रियाकलाप वाढू शकतात! येथे काही उदाहरणे आहेत:



आठवड्यातून किमान 150 मिनिटे सक्रिय राहणे, आठवड्यातून किमान 3 दिवस पसरलेले आहे.⁴



प्रतिकार व्यायाम आठवड्यातून 2 ते 3 वेळा, आठवड्याभरात पसरवा⁴



लवचिकता आणि संतुलन व्यायाम, जसे की योग आणि ताई ची वृद्ध प्रौढांसाठी आठवड्यातून २ ते ३ वेळा⁴

प्रथम सुरक्षा⁴



रमजान/उपवास दरम्यान आहार टिपा



सुह्र रोजच्या कॅलरीज आणि इफ्तार दरम्यान विभाजन, तसेच पाहिजे असेल तर 1-2 वेळा नाश्ता करा.¹⁰



जेवण चांगले संतुलित असल्याची खात्री करा:

45-50% कार्बोहायड्रेट, 20-30% प्रथिने, <35% चरबी

भरपूर फळे, भाज्या आणि सॅलड्सचा समावेश करा

सॅच्युरेटेड फॅट्सचे प्रमाण जास्त असलेले पदार्थ कमी करा (तूप, समोसे, पकोडे)

शिवताना कमी प्रमाणात तेल वापरा (ऑलिव्ह, रेपसीड)

दोन मुख्य जेवणाच्या वेळी किंवा दरम्यान पाणी किंवा इतर गोड नसलेले पेये पिऊन हायड्रेटेड रहा.

कॅफिनयुक्त, गोड पेये आणि साखरयुक्त मिष्टान्न टाळा

कमी ग्लायसेमिक इंडेक्स, उच्च फायबर पदार्थांचा समावेश करा जे उपवासाच्या आधी आणि नंतर हळूहळू ऊर्जा सोडतात (ग्रेनरी ब्रेड, बीन्स, भात)



औषध घेणे:

मधुमेहामध्ये, औषध जवळजवळ नेहमीच आवश्यक असते. जर रक्तातील साखरेची पातळी शिफारस केलेल्या ध्येय श्रेणीपेक्षा जास्त असेल किंवा फक्त जेवणाचे नियोजन आणि शारीरिक हालचालींसह A1C इच्छेपेक्षा जास्त असेल, तर एखाद्याला मधुमेहासाठी औषधाची आवश्यकता असू शकते.⁵

तथापि, मधुमेहामध्ये औषधांचे पालन करणे महत्वाचे आहे. जे रूग्ण त्यांचे पालन करत नाहीत त्यांच्यासाठी औषधे काम करत नाहीत. मधुमेह असलेले लोक त्यांच्या उपचार पद्धतीचे पालन करत नाहीत त्यांच्या साखरेचे नियंत्रण कमी असते, ज्यामुळे रोग वाढणे, रुग्णालयात दाखल करणे, लवकर नुकसान होणे आणि मृत्यू यासारख्या समस्या उद्भवू शकतात.^{11,12}

प्रकार 2 मधुमेहावर उपचार करण्यासाठी 2 मुख्य प्रकारची मधुमेहावरील औषधे आहेत:⁴



गोळीच्या स्वरूपात तोंडावाटे घेतलेली औषधे



औषधे जी इंजेक्शन म्हणून घेतली जातात

मधुमेहाच्या गोळ्या घेणे

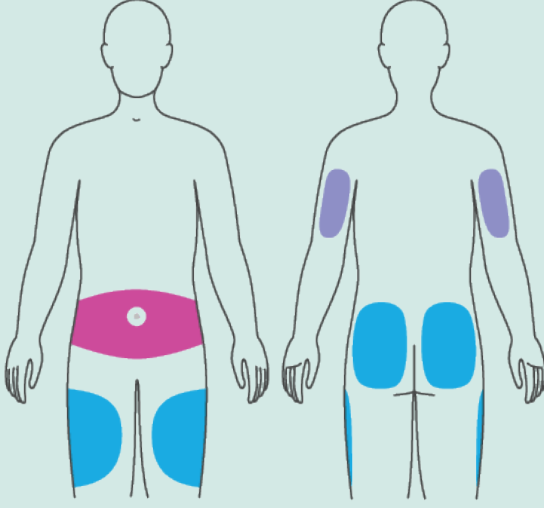
मधुमेहाच्या गोळ्यांचे अनेक प्रकार आहेत. तुमच्या रक्तातील ग्लूकोज कमी करण्यात मदत करण्यासाठी प्रत्येक प्रकारची गोळी वेगळ्या पद्धतीने कार्य करते.⁴

- 1 काही गोळ्या शरीराला अधिक इन्सुलिन सोडण्यास मदत करतात
- 2 काही गोळ्या यकृतातून बाहेर पडणाऱ्या साखरेचे प्रमाण कमी करतात
- 3 काही गोळ्या इंसुलिनला स्नायू आणि चरबीमध्ये चांगले काम करण्यास मदत करतात
- 4 काही गोळ्या अन्नाचे साखरेत विघटन कमी करतात

तुमच्या उपचारांच्या गरजेनुसार, तुम्हाला यापैकी एकापेक्षा जास्त औषधे घ्यावी लागतील.



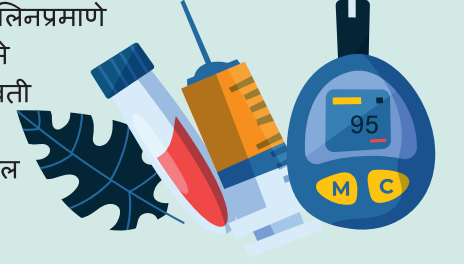
इंजेक्शन करण्यायोग्य मधुमेह औषधे



मधुमेहाच्या गोळ्यांव्यतिरिक्त, मधुमेहाची औषधे आहेत जी इंजेक्शनद्वारे घेतली जातात. यापैकी काही नॉन-इन्सुलिन इंजेक्टबल औषधे आहेत आणि काही इंसुलिन आहेत.

इन्सुलिन

इन्सुलिन गोळी म्हणून घेता येत नाही. ते पंपाद्वारे इंजेक्शन किंवा दिले जाणे आवश्यक आहे. इंजेक्ट केलेले इन्सुलिन शरीर तयार केलेल्या इन्सुलिनप्रमाणे काम करते. हे शरीराच्या भागात जसे की पोट (तुमच्या पोटाच्या बटणाभोवती 2-इंच वर्तुळ वगळता, मांड्या (बाह्य भाग), वरच्या हातांच्या मागील बाजूस आणि नितंबांमध्ये इंजेक्शन दिले जाते.^{4,5}



औषधे राखण्यासाठी या टिपांचे अनुसरण करा³

1

तुमची सर्व औषधे तुमच्या डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणेच घ्या



2

औषधे थंड, कोरड्या जागी ठेवा



3

गोळी संयोजक वापरा



4

रिमाइंडर टाइमर, अलार्म घड्याळ किंवा तुमचा मोबाईल फोन वापरा.



Diabetes
WELLNESS TODAY



गुंतागुंत प्रतिबंध

मधुमेहामुळे तुम्हाला इतर गंभीर आरोग्य समस्यांचा धोका असतो. तुम्ही तुमच्या आरोग्यावर नियंत्रण ठेवू शकता असा आणखी एक मार्ग म्हणजे मधुमेहाच्या काळजीचे वेळापत्रक पाळणे. त्यात शिफारस केलेल्या चाचण्या आणि त्या किती वेळा कराव्यात याचा समावेश आहे.

रक्तातील कमी साखरेचे व्यवस्थापन^{4,5}



कमी रक्तातील साखरेची लक्षणे आढळल्यास, लगेचच रक्तातील साखर तपासा. आपण ते तपासू शकत नसल्यास, तरीही उपचार करा. 15 ग्रॅम कार्बोहायड्रेट लगेच खा किंवा प्या, जसे की



अर्धा ग्लास नियमित फळांचा रस घ्या (जसे की संत्रा, सफरचंद किंवा द्राक्षाचा रस)



4 ग्लुकोज गोळ्या किंवा ग्लुकोज जेलची 1 ट्यूब घ्या



1 चमचा साखर, मध किंवा कॉर्न सिरप खा

उच्च रक्तातील साखरेचे व्यवस्थापन^{4,5}



उच्च रक्तातील साखरेबद्दल सर्वोत्तम गोष्ट म्हणजे ते प्रतिबंधित करणे.

तुम्हाला उच्च रक्तातील साखरेची चिन्हे किंवा लक्षणे आढळल्यास, रक्तातील साखरेची पातळी तपासा आणि काही शारीरिक क्रियाकलाप करा (तुमच्या शारीरिक क्रियाकलाप योजनेचे अनुसरण करा) आणि निर्देशानुसार तुमचे औषध घ्या.



डिस्ट्रिपिडेमियाचे व्यवस्थापन¹³



चरबीचे सेवन मर्यादित करा आणि कोलेस्ट्रॉल नियंत्रणात ठेवण्यासाठी नियमित व्यायामाची शिफारस केली जाते. खराब कोलेस्टेरॉल कमी करण्यासाठी आणि मधुमेह असलेल्या सर्व रुग्णांसाठी हृदयविकाराचा धोका कमी करण्यासाठी तज्ञांनी स्टॅटिन गोळ्या सुचवल्या आहेत.

तुम्हाला स्टॅटिन थेरपीची गरज आहे की नाही हे तुमच्या डॉक्टरांना विचारा.

इतर गुंतागुंत टाळण्यासाठी^{4,5}

दर



महिन्यांनी

- पायाची तपासणी
- A1C रक्त तपासणी
- रक्तदाब तपासणी

- वजन तपासणी
- नियमित डॉक्टरांच्या कार्यालयाला भेट द्या

दर



महिन्यांनी

- रक्तातील साखरेची संख्या चांगली असल्यास दर 6 महिन्यांनी A1c रक्त तपासणी

- दात आणि हिरड्यांची तपासणी

दर



महिन्यांनी

- पायाची पूर्ण तपासणी
- डोळ्यांची पूर्ण तपासणी

- किडनी चाचणी
- लिपिड प्रोफाइल



मधुमेह, संसर्गाचा धोका आणि लसीकरण

उच्च रक्तातील साखरेची पातळी एखाद्या व्यक्तीची रोगप्रतिकारक शक्ती कमकुवत करू शकते. ज्या लोकांना दीर्घकाळ मधुमेह आहे त्यांना परिधीय मज्जातंतूचे नुकसान होऊ शकते आणि त्यांच्या हातपायांमध्ये रक्त प्रवाह कमी होऊ शकतो, ज्यामुळे संसर्ग होण्याची शक्यता वाढते. तसेच, रक्त आणि ऊतींमधील साखरेची उच्च पातळी जीवाणूंना वाढू देते आणि संक्रमण अधिक लवकर विकसित होऊ देते.

कान, नाक आणि घशाचे संक्रमण
नाक आणि घशाचे बुरशीजन्य संक्रमण जवळजवळ केवळ मधुमेह असलेल्या रुग्णांमध्ये दिसून येते.

मूत्रमार्गात संक्रमण (UTI)
अनियंत्रित मधुमेह हे UTI चे प्रमुख कारण आहे. मूत्रपिंडाचे संक्रमण आणि मूत्राशयाची जळजळ देखील सामान्य आहे.

मधुमेह असलेल्या लोकांमध्ये सर्वात सामान्य संक्रमण^{14,15}

काही आजार, जसे इन्फ्लूएंझा, तुमच्या रक्तातील ग्लूकोजला धोकादायक करित्या उच्च पातळीपर्यंत वाढवू शकतात. मधुमेह असलेल्या लोकांमध्ये हिपेटायटीस बी चे प्रमाण इतर लोकसंख्येपेक्षा जास्त आहे

COVID-19 संसर्ग
मधुमेह असलेल्या लोकांना COVID-19 मुळे गंभीर गुंतागुंत होण्याची शक्यता असते. हृदयरोग किंवा मधुमेहाशी संबंधित इतर गुंतागुंतीमुळे COVID-19 मुळे गंभीर आजार होण्याची शक्यता वाढू शकते.

लसीकरण रोग किंवा संक्रमणांपासून सर्वोत्तम संरक्षण देते जे लसीद्वारे प्रतिबंधित केले जाऊ शकतात. जरी तुम्ही प्रिस्क्रिप्शन औषधे वापरत असाल तरीही, लस हा तुमच्या आरोग्याचे रक्षण करण्याचा सर्वात सुरक्षित मार्ग आहे.¹⁶



World Health Organization

जागतिक आरोग्य संघटनेने प्राधान्य गट म्हणून मधुमेह असलेल्या लोकांसाठी COVID-19 संसर्गाविरुद्ध लसीकरणाची शिफारस केली आहे. लसीकरणांना प्रोत्साहन दिले जाते आणि ते सुरक्षित आणि प्रभावी असल्याचे सिद्ध झाले आहे.¹⁷

REFERENCES: 1. The top 10 causes of death, Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>, Last accessed on 29th September, 2021. 2. IDF DIABETES ATLAS Ninth edition 2019, Available at: <https://diabetesatlas.org/en/resources/>, Last accessed on 29th September, 2021. 3. Living-healthy-booklet-american-diabetes-associ.pdf, Available at: <http://main.diabetes.org/dorg/PDFs/living-healthy-booklet-american-diabetes-associ.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 4. Diabetes and you Your guide to better living with diabetes, Available at: <https://www.cornstones4care.com/content/dam/c4c-website/Diabetes%20and%20You%20-%20your%20guide%20to%20better%20living%20with%20diabetes.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 5. Diabetes and You, Available at: https://www.novomedlink.com/content/dam/novonordisk/novomedlink/resources/generaldocuments/DiabetesandYou_EG.pdf, Last accessed on 29th September, 2021. 6. What is diabetes? Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/patient/disease/library/documents/what-is-diabetes.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 7. Complications, Diabetes education Online, Available at: <https://dte.ucsf.edu/living-with-diabetes/complications/>, Last accessed on 29th September, 2021. 8. Understanding diabetes, Available at: <https://www.cdfnhs.uk/media/97287/understanding%20diabetes.pdf>, Last accessed on 29th September, 2021. 9. Diabetes diet: Create your healthy-eating plan, Available at: https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/diabetes-diet/art-20044295?from=article_rte, Last accessed on 29th September, 2021. 10. Tips for a healthy Ramadan with diabetes, <https://www.jdf.org/our-activities/education/diabetes-and-ramadan/people-living-with-diabetes.html>, Last accessed on 5th October, 2021. 11. Osei-Yeboah, J.; Lokpo, S.Y.; Owiredu, W.K.B.A.; Johnson, B.B.; Orish, V.N.; Botchway, F. Medication Adherence and Its Association with Glycaemic Control, Blood Pressure Control, Glycosuria and Proteinuria among People Living with Diabetes (PLWD) in the Ho Municipality, Ghana, The Open Public Health Journal, 2018, Volume 11, 552-561. 12. Living with diabetes Your guide to eating healthy, being active, and taking medicines, https://www.novomedlink.com/content/dam/novonordisk/novomedlink/patient-support/disease-education/en/documents/LivingWithDiabetes_EN.pdf, Last accessed on 5th October, 2021. 13. Statins: Are these cholesterol-lowering drugs right for you?, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/statins/art-20045772>, Last accessed on 5th October, 2021. 14. Diabetes, infections, and you, https://apic.org/monthly_alerts/diabetes-infections-and-you/, Last accessed on 5th October, 2021. 15. How COVID-19 Impacts People with Diabetes, ADA, <https://www.diabetes.org/coronavirus-covid-19/how-coronavirus-impacts-people-with-diabetes>, Last accessed on 5th October, 2021. 16. Diabetes Type 1 and Type 2 and Adult Vaccination, <https://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/health-conditions/diabetes.html>, Last accessed on 5th October, 2021. 17. Episode #46 - Diabetes & COVID-19, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5-episode-46--diabetes-covid-19>, Last accessed on 5th October, 2021.



**Diabetes
WELLNESS TODAY**