

મહત્વપૂર્ણ વસ્તુઓ

દક્ષિણ એશિયન* મહિલાઓ માટે જાણવા માટે

ડાયાબિટીઝ વિશે



ડાયાબિટીઝ એટલે શું?

ડાયાબિટીઝ એ એવી સ્થિતિ છે જ્યારે શરીર કાં તો ઈન્સ્યુલિન બનાવવું નથી (ટાઈપ 1 ડાયાબિટીઝ) અથવા જે ઈન્સ્યુલિન બનાવે છે તેનો ઉપયોગ કરવામાં સક્ષમ નથી (ટાઈપ 2 ડાયાબિટીઝ). શરીરના કોષો ઉર્જા માટે ગ્લુકોઝનો ઉપયોગ કરી શકતા નથી, અને લોહીમાં ગ્લુકોઝ (BG) નું સ્તર વધે છે.

પ્રિડાયાબિટીઝ જ્યારે BG નું સ્તર ડાયાબિટીઝ ન હોય તેવા લોકો કરતા વધારે હોય છે, પરંતુ ડાયાબિટીઝ તરીકે ગણવામાં આવે તેટલું વધારે નથી. તેઓને ટાઈપ 2 ડાયાબિટીઝ, હૃદયરોગ અને સ્ટ્રોક થવાનું જોખમ વધારે છે. સગર્ભાવસ્થા ડાયાબિટીઝ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન થાય છે. બધી સગર્ભાવસ્થાના 10% સુધીમાં આ સ્થિતિ આવી શકે છે. સગર્ભાવસ્થાના ડાયાબિટીસવાળી લગભગ 50% સ્ત્રીઓને અંતે ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ થાય છે.



તમારે શા માટે તમારી ડાયાબિટીસનું સંચાલન કરવું જોઈએ?

લક્ષણો ઘણા વર્ષો સુધી ગુપ્ત હોઈ શકે છે જ્યાં સુધી તમારી તબિયત ખરાબ ન થાય અથવા અન્ય બીમારીઓ ન દેખાય. ડાયાબિટીસની સારવાર ન કરવામાં આવે (BG નું સ્તર લાંબા સમય સુધી ઉચ્ચ રહે છે) ને લીધે આરોગ્યની અન્ય સ્થિતિઓ ઊભી થઈ શકે છે જેમ કે:

- આંખનો રોગ (ડાયાબિટીક રેટિનોપેથી, ડાયાબિટીક મેક્યુલર એડીમા (DME), ગ્લુકોમા, મોતિયો)
- કિડનીને નુકસાન અને કિડનીનો જટિલ રોગ (CKD)
- હૃદય રોગ (રક્તવાહિનીનો રોગ, અથવા CVD)
- ન્યુરોપેથી (ચેતાને નુકસાન)



શું તમને હતાશા અથવા તકલીફનો અનુભવ થયો છે?

ડાયાબિટીઝ ન હોય તેવી સ્ત્રીઓની સરખામણીમાં કોઈ પણ પ્રકારનો ડાયાબિટીસ ધરાવતી સ્ત્રીઓને હતાશાનું જોખમ વધારે હોય છે. મોટાભાગના પરિવારોમાં પ્રાથમિક સંભાળ લેનારા તરીકે, સ્ત્રીઓમાં રોગનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. તેઓ ઉદાસીનતા સાથે હતાશા, અસ્વસ્થતા અને લાચારી અનુભવી શકે છે.

તમે શું કરી શકો? ચાલવું, બાઈકિંગ, અથવા નૃત્ય જેવી નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવાનો પ્રયાસ કરો; તમને કેવું લાગે છે તે વિશે પ્રિયજનો સાથે વાત કરો; અને ડાયાબિટીઝ હોય તેવી અન્ય મહિલાઓ સાથે સાથ અને સમર્થન મેળવો.

નોંધ: US માં રહેતી દક્ષિણ એશિયાની સાનમાંથી એક મહિલાને ડાયાબિટીઝ હોય છે. તમે એકલા જ નથી.



કેવી રીતે સમર્થન આરોગ્ય અને જીવનની ગુણવત્તામાં સુધારો કરી શકે છે?

- તમારું કુટુંબ ભાવનાત્મક પ્રોત્સાહન પ્રદાન કરી શકે છે.
- જૂથો, વ્યક્તિઓ અને / અથવા ઓનલાઈન સાથી સમર્થન પણ સામાન્ય રીતે ડાયાબિટીસ પડકારોનો સામનો કરવા, ઉકેલો પર ચર્ચા કરવા અને સફળતાઓની ઉજવણી કરવા માટે અવસર પ્રદાન કરી શકે છે.



તમારી ડાયાબિટીસનું સંચાલન કેવી રીતે કરવું?

સ્વ-સંભાળ મહત્વપૂર્ણ છે

- તમારા BG સ્તરનું નિયમિત નિરીક્ષણ કરો
- તમારી સ્વાસ્થ્ય આવશ્યકતાઓ પર ધ્યાન આપો - ખોરાકની પસંદગી અને કાર્બની ગણતરી પર ધ્યાન આપો, નિયમિત દવાઓ લો અને તમારા દૈનિક કાર્યમાં અમુક શારીરિક પ્રવૃત્તિનો સમાવેશ કરો.
- આરામ અને વિશ્રામ કરવા માટે સમય જાણવો

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે સંપર્કમાં રહો

- પ્રાથમિક સંભાળ રાખનાર ડોક્ટર અથવા એન્ડોક્રિનોલોજિસ્ટ (ડાયાબિટીસ નિષ્ણાત)
- કાર્ડિયોલોજિસ્ટ (હૃદયરોગ નિષ્ણાત)
- નેફ્રોલોજિસ્ટ (કિડની રોગના નિષ્ણાત)
- નેટ્ર ચિકિત્સક (આંખના નિષ્ણાત)
- પોડિયાટ્રિસ્ટ (પગના નિષ્ણાત)
- ડાયેટિશિયન (ખોરાકની પસંદગીઓમાં મદદ કરવા માટે પ્રાધાન્યતા દક્ષિણ એશિયન)
- પ્રમાણિત ડાયાબિટીઝ સંભાળ અને શિક્ષણ નિષ્ણાત (CDCES)

જો પૂરક અને વૈકલ્પિક દવા વાપરી રહ્યા હોય (CAM)

- તમે CAM બધા વિકલ્પો જેનો તમે ઉપયોગ કરી રહ્યા છો તેની તમારી સંભાળ ટીમ સાથે ચર્ચા કરો અને ખાતરી કરો કે તમારા BG નું ધ્યાનપૂર્વક નિરીક્ષણ કરો છો.
- પૂર્વી દવામાં અનેક ઔષધિઓ, બીજ, ફળ, શાકભાજી અને તેમના રસનો ઉપયોગ ડાયાબિટીઝની સારવાર માટે પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે. નોંધ કરો કે તે કેટલા અસરકારક છે તે વિશે ખૂબ જ ઓછું સંશોધન અથવા પૂરાવા છે.

અંતિમ લાઈન

જોકે ડાયાબિટીઝનો કોઈ ઈલાજ નથી, પરંતુ સારવાર લઈને તમે તમારી સંભાળ રાખી શકો છો અને ખુશ રહી શકો છો. ડાયાબિટીઝનું સંચાલન કરવું, તમારી સંભાળ ટીમ સાથે કામ કરવું, સાથીનું સમર્થન મેળવવું અને સહાય લેવી તમારા પ્રિયજનોને પોતાની જાતની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે શીખવવું.

*ભારત, પાકિસ્તાન, શ્રીલંકા, નેપાળ, માલદીવ્સ, ભૂટાન, બાંગ્લાદેશ