

महत्वपूर्ण सूचना

दक्षिण एशियाई* महिलाओं की जानकारी के लिए मधुमेह के बारे में



मधुमेह क्या है?

मधुमेह एक ऐसी अवस्था है जिसमें शरीर या तो इंसुलिन नहीं बनाता (टाइप 1 मधुमेह) या अपने द्वारा बनाई गई इंसुलिन का इस्तेमाल करने में सक्षम नहीं होता (टाइप 2 मधुमेह)। शरीर की कोशिकाएं ऊर्जा के लिए ग्लूकोज़ का इस्तेमाल नहीं कर पातीं और रक्त ग्लूकोज़ (blood glucose, BG) के स्तर बढ़ जाते हैं।

प्रीडायबिटीज़ (Prediabetes) तब होती है जब BG के स्तर बिना मधुमेह वाले लोगों से ज्यादा होते हैं, लेकिन इतने भी ज्यादा नहीं होते कि उन्हें मधुमेह से ग्रस्त माना जाए। इससे टाइप 2 मधुमेह, हृदय रोग और आघात विकसित होने का जोखिम होता है। **गर्भावस्था संबंधी मधुमेह** गर्भावस्था के दौरान उत्पन्न होती है। 10% गर्भावस्थाओं को ये स्थिति हो सकती है। गर्भावस्था संबंधी मधुमेह से ग्रस्त 50% महिलाओं में आखिरकार टाइप 2 मधुमेह विकसित हो जाता है।



आपको अपनी मधुमेह का प्रबंधन क्यों करना चाहिए?

इसके लक्षण स्पष्ट तब तक नहीं होते जब तक कि आप अस्वस्थ महसूस न करने लगे या दूसरे रोग न दिखाई देने लगे। बिना उपचार के मधुमेह (उच्च BG स्तरों को बढ़ाने वाली) अन्य स्वास्थ्य स्थितियों की ओर ले जा सकते जैसे कि:

- आँख का रोग (डायबिटिक रेटिनोपैथी, डायबिटिक मैक्युलर एडीमा (DME), ग्लूकोमा, मोतियाबिंद)
- गुर्दे को नुकसान और असाध्य गुर्दा रोग (chronic kidney disease, CKD)
- हृदय रोग (कार्डियोवस्कुलर रोग या CVD)



क्या आपने अवसाद या पीड़ा का अनुभव किया है?

किसी भी प्रकार की मधुमेह से ग्रस्त महिलाओं को बिना मधुमेह वाली महिलाओं की तुलना में अवसाद का जोखिम ज्यादा होता है। अधिकांश परिवारों में प्राथमिक देखभालकर्ताओं के रूप में, महिलाओं को रोग का भार कहीं ज्यादा होता है। वे उदासी, चिंता और असहायपन के साथ अवसाद का अनुभव कर सकती हैं।

आप क्या कर सकते/ती हैं? नियमित शारीरिक गतिविधि करें जैसे कि टहलना, बाइक चलाना, या नृत्य करना, प्रियजनों से इस बारे में बात करना कि आप कैसा महसूस करती हैं, और मधुमेह का ग्रस्त अन्य साथी महिलाओं से सहयोग प्राप्त करें।

ध्यान दें: अमेरिका में सात दक्षिण एशियाई महिलाओं में से एक मधुमेह से ग्रस्त है। आप अकेली नहीं हैं।



कौन से सहयोग स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता में सुधार ला सकते हैं?

- आपका परिवार भावनात्मक प्रोत्साहन प्रदान कर सकता है।
- समूहों, व्यक्तियों, और/या ऑनलाइन साथियों से मिलने वाला सहयोग सामान्य मधुमेह चुनौतियों को साझा करने, समाधानों पर चर्चा करने और सफलताओं का जश्न मनाने का अवसर दे सकते हैं।



आपकी मधुमेह का प्रबंधन कैसे किया जाए?

स्वयं की देखभाल महत्वपूर्ण है।

- अपने **BG** स्तरों की नियमित रूप से निगरानी करें
- अपनी स्वास्थ्य संबंधी ज़रूरतों का ज़्यादा रखें – भोजन विकल्पों और कार्बोहाइड्रेट्स की गणना पर ध्यान दें, निरंतर दवाएं लें, और अपनी दैनिक गतिविधियों में कुछ शारीरिक गतिविधि शामिल करें।
- आराम करने और रिलेक्स होने का समय निकालें

अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के संपर्क में रहें

- प्राथमिक देखभाल चिकित्सक या एंडोक्रिनोलॉजिस्ट (मधुमेह रोग विशेषज्ञ)
- कार्डियोलॉजिस्ट (हृदय रोग विशेषज्ञ)
- नेफ्रोलॉजिस्ट (गुर्दा रोग विशेषज्ञ)
- ऑफथालमोलॉजिस्ट (आँखों के रोग का विशेषज्ञ)
- पोडियाट्रिस्ट (पैर के रोग का विशेषज्ञ)
- आहार विशेषज्ञ (भोजन विकल्पों में मदद के लिए विशेष रूप से दक्षिण एशियाई विशेषज्ञ)
- प्रमाणित मधुमेह देखभाल और शिक्षा विशेषज्ञ (CDCES)

यदि संपूर्ण और वैकल्पिक औषधि (CAM) का इस्तेमाल कर रहे हैं

- आपके द्वारा इस्तेमाल किए जा रहे सारे **CAM** विकल्पों पर अपने देखभाल दल के साथ चर्चा करें और अपने **BG** की गहराई से निगरानी सुनिश्चित करें।
- पूर्वी देशों की दवाएं जड़ी बूटियों, बीजों, फल, सब्जियों और उनके रस को मधुमेह के उपचार के रूप में इस्तेमाल किए जाने को बढ़ावा देती हैं। कृपया ध्यान दें, इस बारे में बहुत कम अनुसंधान या प्रमाण हैं कि वे कितनी प्रभावी हैं।

आधार रेखा

जबकि मधुमेह से कोई रोगमुक्ति नहीं है, उपचार के साथ आप अपनी देखभाल कर सकती हैं और फल-फूल सकती हैं। मधुमेह प्रबंधित करना, अपनी देखभाल टीम के साथ काम करना, साथियों का सहयोग प्राप्त करना, और सहायता हासिल करना आपके प्रियजनों को सिखाता है कि वे अपनी भी देखभाल कैसे करें।

*भारत, पाकिस्तान, श्रीलंका, नेपाल, मालदीव, भूटान, बंगलादेश