



मधुमेह (डायबिटीज़)... इसका खतरा कैसे कम किया जाय

क्या आपने मधुमेह के बारे में सुना है?

इस बीमारी वाले लोगों की संख्या बढ़ रही है। दो मिलियन से अधिक केनेडियन्स को मधुमेह है, लेकिन इनमें से एक तिहाई लोगों को उस के बारे में कुछ पता भी नहीं है। मधुमेह अक्सर धीरे-धीरे शुरू हो सकता है और बहुत कम लक्षण या कोई लक्षण कई सालों तक नहीं हो सकते हैं।

मधुमेह के बारे में जानना क्यों जरूरी है?

मधुमेह, जिसका उपचार न किया जाय तो वह गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकता है, जैसे कि हृदय रोग, अंधापन, शरीर के अंगों से वंचित होना या गुर्दे की बीमारी।

अच्छी बात यह है कि इस गंभीर बीमारी को रोकने या स्वास्थ्य समस्याओं के खतरे को कम करने के लिए बहुत कुछ किया जा सकता है।

मधुमेह क्या है?

मधुमेह, उस शक्ति का उपयोग करने की शरीर की क्षमता को घटाता है, जो हमें आहार से मिलती है। हमारा शरीर, आहार को ग्लूकोज़ (एक प्रकार की शक्कर) के रूप में बदलता है, ताकि वह उसका शक्ति के तौर पर उपयोग कर सके। भोजन के बाद, ग्लूकोज़, रक्त में पाया जाता है। इन्सुलिन एक हार्मोन है जो शरीर द्वारा बनाया जाता है। वह ग्लूकोज़ को सैल्स तक ले जाने में सहायता करता है ताकि उसका उपयोग शक्ति के रूप में किया जा सके। मधुमेह एक ऐसी बीमारी है जिस में शरीर पर्याप्त मात्रा में इन्सुलिन नहीं बनाता या अपने बनाये हुए इन्सुलिन का उपयोग नहीं कर सकता है।

मधुमेह के अलग अलग प्रकार क्या हैं?

मधुमेह तीन प्रकार का होता है - टाइप 1 डायबिटीज़, जैस्टेशनल डायबिटीज़, और टाइप 2 डायबिटीज़।

टाइप 1 डायबिटीज़

टाइप 1 डायबिटीज़ तब होती है जब किसी का शरीर इन्सुलिन बना नहीं सकता। टाइप 1 का प्रभाव, मधुमेह वाले दस प्रतिशत लोगों पर पड़ता है। इसका पता अक्सर बचपन में लग जाता है। टाइप 1 डायबिटीज़ वाले लोगों को इन्सुलिन इन्जेक्शन की ज़रूरत पड़ती है। यदि आप में टाइप 1 डायबिटीज़ पाया जाता है, तो आप कुछ खास काम कर सकते हैं जिन से आपको स्वस्थ रहने में और इस बीमारी से होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं से दूर रहने में सहायता मिलेगी। किस तरह आप स्वस्थ रह सकते हैं इस के बारे में अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम से बातचीत कर सकते हैं। आपकी स्वास्थ्य सेवा टीम में एक डॉक्टर, नर्स और डायटीशियन हो सकते हैं।

जैस्टेशनल डायबिटीज़

जैस्टेशनल डायबिटीज़, गर्भावस्था के दौरान हो सकती है। यह 3 से 20 प्रतिशत महिलाओं को प्रभावित करती है। जैस्टेशनल डायबिटीज़ वाली महिलाएं पर्याप्त इन्सुलिन नहीं बनातीं या उनका शरीर उसका उपयोग अच्छी तरह से नहीं कर सकता है। कई महिलाएं इसे खानपान और कसरत द्वारा नियंत्रित कर सकती हैं, लेकिन कुछ को इन्सुलिन लेने की ज़रूरत पड़ती है। जैस्टेशनल डायबिटीज़, बच्चा पैदा होने के बाद चली जाती है, लेकिन महिला और उनके बच्चे दोनों को जीवन में आगे चलकर टाइप 2 डायबिटीज़ होने का खतरा अधिक हो जाता है।

टाइप 1 डायबिटीज़ और जैस्टेशनल डायबिटीज़ को रोकने के लिए ज्यादा कुछ नहीं किया जा सकता है।

टाइप 2 डायबिटीज़

टाइप 2 डायबिटीज़ तब होता है जब शरीर, इन्सुलिन बनाता है लेकिन उसका अच्छी तरह उपयोग नहीं कर सकता है, या इन्सुलिन की मात्रा शरीर की सहायता के लिए बहुत कम है। यह अक्सर 40 से अधिक उम्र के वयस्कों में होता है, लेकिन कम उम्र के लोगों और बच्चों में भी इसका प्रमाण बढ़ रहा है।

मधुमेह वाले लगभग 90 प्रतिशत लोगों को टाइप 2 है। इस प्रकार के मधुमेह पर नियंत्रण, जीवन पध्धति की आदतों में परिवर्तन से किया जा सकता है, लेकिन कई बार गोलियों और/या इन्सुलिन इन्जेक्शन की भी जरूरत पड़ती है।

टाइप 2 डायबिटीज़ को रोकने के लिए बहुत कुछ किया जा सकता है।

किन बातों का खतरा है?

यदि:

- आपकी उम्र 40 वर्ष या उस से अधिक है
- वजन अधिक है या अधिकतर वजन शरीर के मध्य भाग में है
- अधिक खतरे वाले वर्ग के सदस्य हैं- आदिवासी, अफ्रिकन, एशियन, हिस्पेनिक या दक्षिण एशियाई मूल के हों।

यदि:

- आपके परिवार में मधुमेह है- माता-पिता, भाई-बहन या दादा-दादी, नाना-नानी
- आपने ऐसे बच्चे को जन्म दिया हो जिसका वजन जन्म के समय 4 किलोग्राम (9 पाउंड) से ज्यादा हो या जिसे जेस्टेशनल डायबिटीज़ हो
- ग्लूकोज़ सहने की शक्ति या उपवास के बाद का ग्लूकोज़ का स्तर सामान्य सीमा से बाहर हो
- कोलोस्ट्रॉल अधिक और/या उंचा ब्लड-प्रेसर और/या हृदय रोग
- मधुमेह से संबंधित स्वास्थ्य समस्याएं जैसे कि आंख, नस, या गुर्दे की समस्या

आपको निम्नलिखित में से यदि कोई भी बीमारी हुई हो:

- स्कीजोफ्रेनिया
- पौलिस्टिक ओवरी सिन्ड्रोम
- एकेन्थोसिस निग्रीकेन (चमड़ी पर गहरे रंग के धब्बे)

टाइप 2 डायबिटीज़ को रोकने के लिए या विलंबित करने के लिए मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

यदि आपमें खतरे की कुछ ऐसी बातें हैं भी जिन्हें आप बदल नहीं सकते जैसे कि उम्र और परिवार का इतिहास, फिर भी कुछ ऐसी खास खतरे वाली बातें हैं **जिन पर आपका नियंत्रण है।** वर्तमान अध्ययन बताते हैं कि आपकी जीवन-पध्धति में छोटे बदलाव टाइप 2 डायबिटीज़ की बीमारी होने के खतरे वाले लोगों में टाइप 2 डायबिटीज़ की बीमारी रोकी जा सकती है या उसकी शुरुआत को विलंबित किया जा सकता है।

स्वस्थ “जीवन-पध्धति” के लिए क्या करना पड़ता है?

स्वस्थ खानपान, शारीरिक गतिविधियां और धूम्रपान मुक्त होना ऐसे महत्वपूर्ण कदम हैं जिनसे आप स्वस्थ जीवन बिता सकते हैं और बीमारी को रोक सकते हैं।

मनगढ़ंत: “मुझे बताया गया है कि मैं मधुमेह की सीमा-रेखा पर हूँ।”

“सीमा-रेखा के मधुमेह का कोई अस्तित्व ही नहीं है”। या तो आपको मधुमेह है या नहीं है। अपने डॉक्टर से बातचीत करके अपनी टेस्ट के नतीजों को समझना जरूरी है, ताकि आप स्वस्थ रहने के महत्वपूर्ण कदमों का पालन कर सकें। यदि टेस्ट में आपका ब्लड ग्लूकोज़ ज्यादा है, लेकिन इतना नहीं कि आपमें मधुमेह की बीमारी का संकेत दे, तो आपके डॉक्टर उसे ‘प्रिडायबिटीज़’, “इम्पेयर्ड ग्लूकोज़ टॉलरैन्स” या “इम्पेयर्ड फास्टिंग ग्लूकोज़” नाम दे सकते हैं। डॉक्टर, आपके ब्लड ग्लूकोज़ की जांच समय समय पर करेंगे। जीवन-पध्धति में परिवर्तन, जैसे कि स्वस्थ आहार और अधिक शारीरिक गतिविधियां, टाइप 2 डायबिटीज़ और हृदय रोग को रोकने या विलंबित करने के महत्वपूर्ण कदम हैं।

स्वस्थ आहार को अपने दैनिक जीवन का एक हिस्सा बनाइयें

सभी खाद्य-पदार्थ स्वस्थ आहार, केवल एक खाद्य-पदार्थ या दिन के केवल एक आहार के बारे में नहीं है, बल्कि यह आपके दैनिक आहार का एक नमूना है जो कि स्वस्थ आहार को आपकी जीवन-पध्धति बनाता है। शुरुआत करने के लिए ये हैं कुछ सुझाव:

- अच्छे आहार का आनंद लें। अपने परिवार और मित्रों के साथ मिल-जुल कर भोजन करना याद रखें। यह जीवन के महान सुखों में से एक है!
- खाद्य-पदार्थों के चार वर्गों में से चीजें चुनकर अपने आहार को संतुलित बनाएं। “इटिंग वेल विथ केनेडाज़ फूड गाइड” आपको इन चीजों को चुनने में मदद कर सकती है। (मुफ्त कापी प्राप्त करने के लिए टोरंटो पब्लिक हेल्थ को 416-338-7600) पर फोन करें।)
- भिन्न भिन्न चीजें चुनें। खाद्य-पदार्थों को अलग अलग वर्गों में से चुनें और हरेक वर्ग में से अलग अलग चीजें चुनें।
- अपने शरीर की आवाज सुनना सीखें। भूख लगने पर खाना खाएं, “पेट भर गया” महसूस होते ही रुक जाएं।
- जब तक हो सके नियमित समय पर खाएं। दिनकी शुरुआत एक पौष्टिक अल्पाहार से करें।
- उच्च फाइबर वाले खाद्य-पदार्थ खाएं जैसे कि होल ग्रेइन ब्रेड और सिरियल्स, दालें, बादामी चावल, सब्जियां और फल।





डायबिटीस और धूम्रपान के बीच क्या संबंध है?

- जो लोग धूम्रपान करते हैं और तंबाकू का सेवन करते हैं उन्हें धूम्रपान नहीं करने वालों से, टाइप 2 डायबिटीस होने की, कम से कम 50% अधिक संभावना होती है।
- धूम्रपान करने वालों को उदर या “पेट” की चर्बी अधिक होती है। इस प्रकार की चर्बी शरीर को इन्सुलिन के प्रति अधिक प्रतिरोधी बनाता है।
- सिगरेट के धुंए में शामिल निकोटिन शरीर को इन्सुलिन के प्रति अधिक प्रतिरोधी बनाता है। धूम्रपान नहीं करने वालों से धूम्रपान करने वालों को अधिक इन्सुलिन लेने की आवश्यकता होती है और ब्लड शुगर पर उनका नियंत्रण भी ज्यादा खराब होता है।
- सिगरेट के धुंए में शामिल रसायन रक्त वाहिनियों के किनारे के कोषाणों को हानि पहुंचाते हैं। धूम्रपान नहीं करते मधुमेह के रोगीओं की अपेक्षा धूम्रपान करने वाले मधुमेह के रोगीओं को क्षतिग्रस्त रक्त वाहिनियों के कारण होने वाले रोग होने की अधिक संभावना होती है।
- अगर आप धूम्रपान करते हैं, तो उसे छोड़ने का प्रयास करें। ‘धूम्रपान-छोड़ो’ दवाई के उपयोग से सफलतापूर्वक धूम्रपान छोड़ने की संभावना दुगुनी हो सकती है।
- आपको शुरुआत करवाने में टोरंटो पब्लिक हेल्थ मदद कर सकता है। 416-338-7600 पर फोन करें या हमारी वेबसाइट पर ‘लाइव चैट’ करने का प्रयास करें।
- ‘स्मोर्कर्स हेल्पलाइन’ केनेडियन केन्सर सोसायटी की एक निःशुल्क सेवा है जो धूम्रपान/तंबाकू सेवन छोड़ने के लिए गोपनीय, बिना दोषारोपण की सहायता प्रदान करती है। 1-877-513-5333 पर फोन करें



- कम चर्बी वाले दुग्ध पदार्थ, बिना चर्बी का मांस और कम चर्बी या बिना चर्बी से पका खाना चुनें।
- नमक, शराब और कैफिन सीमित रखें।

चलें, सक्रिय बनें! हर रोज़ क्रियाशील होने का आनंद लें

क्या आपको लगता है कि सक्रिय होने के लिए काफी समय और प्रयास लगता है। आगे पढ़ें कि इसका आनंद लेना कितना आसान है!

- बच्चों के साथ बागबानी, पैदल चलना, नाचना या खेलना- इन सभी के द्वारा आप सक्रिय होने का आनंद ले सकते हैं।
- सक्रिय बनना शुरू करने के लिए कभी भी देर नहीं होती है। धीरे से शुरुआत करें और आहिस्ता आहिस्ता सामान्य से बढ़ते हुए हर सप्ताह 150 मिनट की जोरदार शारीरिक कसरत तक अपने आप को ले जाएं। यह 10 मिनट या अधिक की पारियों में हो सकता है। फुर्तिला चलने, तैरने और साइकिल चलाने का प्रयास करें के अपने हृदय की धड़कनों को अधिक तेज करें।
- सक्रिय होने के लिए जिम में जाना या कसरत की क्लास लेना आवश्यक नहीं है। कई तरीके हैं जिनके द्वारा आप अधिक सक्रिय हो सकते हैं। विभिन्न गतिविधियां आजमाएं और आपके लिए जो सही हो उसे चुनें।
- हर छोटा कदम महत्वपूर्ण होता है - कार को पार्क करके पैदल चलें, और/या सीढ़ियों का अधिक उपयोग करें।
- शुरुआत करने के लिए पब्लिक हेल्थ एजन्सि ओफ केनेडा - टीप्स टू गेट एक्टिव वेबसाइट पर जाएं (अगला पृष्ठ देखें)। केनेडियन फिज़िकल एक्टिविटी गाइडलाइन्स की मुफ्त प्रति के लिए टोरंटो पब्लिक हेल्थ को 416-338-7600 पर फोन करें।

स्वस्थ आहार और सक्रिय जीवन आपको अधिक उर्जा, कहीं कम तनाव और अपने आप के लिए अच्छा महसूस करायेंगे। याद रखें...छोटे कदम लेने से भी बड़े बदलाव आ सकते हैं। अपने आप से पूछें, टाइप 2 डायबिटीस की रोकथाम के लिए आप क्या कर सकते हैं?

मनगढ़ंत: “टाइप 2 डायबिटीस गंभीर नहीं है”

सभी प्रकार के मधुमेह गंभीर हैं। लगातार ज्यादा ब्लड ग्लूकोज़ से होने वाली बीमारियां, केनेडियन्स में अक्षमता और मृत्यु का प्रमुख कारण है। मधुमेह का उपचार अभी तक नहीं मिला है लेकिन मधुमेह को जीवन पद्धति में बदलाव, गोलियां और/या इन्सुलिन के द्वारा संभाला जा सकता है।

मनघड़ंत: “बहुत ज्यादा चीनी खाने से मधुमेह हो सकता है”

बहुत ज्यादा चीनी खाना मधुमेह होने का कारण नहीं है। मधुमेह एक जटिल बीमारी है जो शायद कई कारणों से होती है जैसे कि जिनेटिक्स और जीवन पद्धति। एक बार व्यक्ति को मधुमेह हो जाए, तो फिर चीनी की मात्रा कम करना महत्वपूर्ण है। आपके आहार-आयोजन में एक डायेटिशियन मदद कर सकता है।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे मधुमेह है?

These are some of the symptoms to be aware of:

- बहुत प्यास लगना
- बहुत थकान और शक्ति का अभाव
- धुंधला दिखना
- वजन बढ़ना या घटना
- बार बार पिशाब जाना
- हाथ और पांव में सुन्नता/ झुनझुनी
- इन्फेक्शन का बार बार या दोबारा होना
- घाव या फोड़े ठीक होने में देर लगना

यदि आप 40 वर्ष या अधिक उम्र के हैं, तो आपको टाइप 2 डायबिटीस का खतरा है और आपको हर तीन वर्ष में कम से कम एक बार जांच करवानी चाहिए। यदि आपको मधुमेह के कोई अन्य खतरे भी हैं, तो आपको अधिक बार जांच करवानी चाहिए, चाहे जो भी उम्र हो।

यदि आपको टाइप 2 डायबिटीस होने का पता लगता है, तो डायबिटीज़ के नियंत्रण के लिए स्वस्थ जीवन-पद्धति अपनाना जरूरी है और उससे इस बीमारी की अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से बचने में भी मदद मिल सकती है।

अधिक जानकारी के लिए

- केनेडियन डायबिटीस एसोसीएशन
1-800-BANTING (226-8464)
diabetes.ca
- आपके निकटतम डायबिटीस एज्युकेशन सेंटर में उपलब्ध कार्यक्रमों और सेवाओं के बारे में जानने के लिए अपने स्थानिक अस्पताल या कम्युनिटी हेल्थ सेंटर का संपर्क करें।
- हेल्थ केनेडा - केनेडाज़ फूड गाइड
canadafoodguide.net
- पब्लिक हेल्थ एजन्सि ओफ केनेडा - केनेडियन फिजिकल एक्टिविटी गाइडलाइन्स
phc-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/03paap-eng.php
- विमेन्स हेल्थ मेटर्स
womenshealthmatters.ca
- डाएटिशियन्स ओफ केनेडा
dietitians.ca
- CANRISK प्रश्नावलि
टाइप 2 डायबिटीस होने के जोखिम को दूढ़ने के लिए
<http://www.healthycanadians.gc.ca/health-sante/disease-maladie/diabetes-diabete/canrisk/index-eng.php>
- डायबिटीस एज्युकेशन प्रोग्राम्स
अगर आपको टाइप 2 डायबिटीस है और उसका प्रबंध कैसे करना यह जानने के लिए
torontodiabetesreferral.com पर जाएं।

PH0802SS030 - Hindi