



आप कर
सकते हैंरु...



नियमित रूप से अपने रक्तशर्करा
(खून में चीनी) को मात्रा - मीटर द्वारा जाँच करें।



डाक्टर या डायबीटिस नर्स के सलाहनुसार
अपनी गोलियाँ / इन्सुलिन लीजिये।



नियमित रूप से अपने डाक्टर या
डायबीटिस नर्स द्वारा जाँच पड़ताल
कवाँए।



शराब से सावधान!
आपकी रक्तशर्करा मात्रा
(खून में चीनी) बहुत कम हो
सकती है।



कम चर्बी तथा कम चीनी वाले पदार्थ
खाइये। फल / सबजी ज्यादा खाइये।

फुर्तीले रहिये और नियमित रूप से
व्यायाम कजिये।



बीमारी के समय योजना बनाईये यदि आप के
रक्तशर्करा मात्रा (खून में चीनी) बढ़ गई है या
आप स्वास्थ अनुभव नहीं कर रहे हैं तो तुरन्त
अपने डाक्टर को सम्पर्क करें।

धूम्रपान यानी तम्बाकू से बचें - इससे स्वास्थ्य
सम्बन्धी समस्यायें हो सकती हैं। क्विटलाइन
पर फोन करें: **0800778778**



ज्यादा जानकारी के लिय सम्पर्क करे

Diabetes Foundation Aotearoa

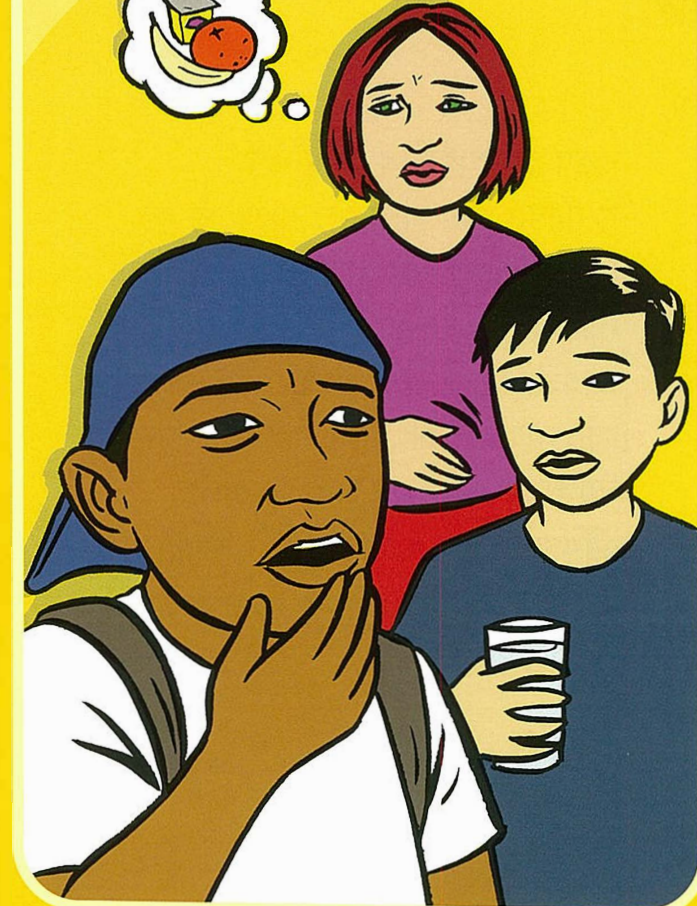
Ph: (09) 273 9650

www.diabetesfoundationaotearoa.nz

Diabetes NZ

www.diabetes.org.nz

**अगर मुझे टाइप 2
डायबीटिस (मधुमेह)
है तो मैं क्या करूँ?**



टाइप 2 डायबीटिस (दमधुमेह) क्या है?



टाइप 2 डायबीटिस (मधुमेह) से पीड़ित लोग भोजन से ग्रहण की हुई शक्कर (चीनी) या उर्जा को कोशिकाओं तक नहीं पहुँचा सकते जहाँ पर इसकी आवश्यकता है। यह शक्कर (चीनी) रक्तप्रवाह में जमा होती रहती है। इससे व्यक्ति अस्वस्थता अनुभव करता है, और मधुमेह से सांवांन्धित गंभीर विमारियों से शिकार होने की भी सम्भावना रहती है।

इसके लक्षण क्या है?



शायद आप को पता न लगे, लेकिन कभी कभी आप का शरीर आप को सूचित करता है।

आप शायद :

- ➔ ज्यादा थकान महसूस करना
- ➔ ज्यादा प्यास लगने से अधिक पानी पीना
- ➔ बार बार पेशाब जाना
- ➔ सिरदर्द होना
- ➔ आँखों में धुंधलापन होना
- ➔ अधिक भूख लगना
- ➔ अधिक संक्रमण (इन्फेक्शन) होना - जैसे क्री फोड़े होना
- ➔ सुईयों जैसी चुभन महसूस करना

यादि आप को ये लक्षण है तो आप अपने डाक्टर को सम्पर्क करें



डायबीटिस से स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएँ हो सकती हैं

डायबीटिस से रक्त नालिकाओं को हानि पहुँचती हैं - इससे रोग हो सकते हैंद :

रक्ताघात - स्ट्रोकदशरीर में कोई भाग-जैसे दिमाग में रक्त का गद्दा बन्ना

अन्धापन

दिल का दौरा

गुदों का काम न करना

एम्प्युटेशन - (इन्फेक्शन के वजह से पैर काटना)



इसके अतिरिक्तद :

- ➔ गर्भ में बच्चे को हानि
- ➔ सेक्स समस्याएँ

परन्तु अच्छा सामाचार यह है कि रक्त शर्करा (खून में चीनी) को संतुलित रखने से इन समस्याओं से बचा जा सकता है।

