

# मधुमेह प्रकार 2

मधुमेह एक बीमारी है जो तब होती है जब आपका रक्त ग्लूकोज़, जिसे रक्त शर्करा भी कहा जाता है, सामान्य स्तर से अधिक है। इसे "हाइपरग्लाइसेमिया" भी कहा जाता है।

रक्त ग्लूकोज़ आपकी ऊर्जा का मुख्य स्रोत है और जो भोजन आप खाते हैं उससे मिलता है। इंसुलिन, एक हार्मोन जो अग्न्याशय द्वारा बनाया जाता है, जो भोजन से ग्लूकोज़ को आपकी कोशिकाओं में ऊर्जा के रूप में उपयोग में लेने के लिए या बाद में उपयोग के लिए जमा करने में मदद करता है। मधुमेह वाले व्यक्ति को इंसुलिन की समस्या होती है लेकिन, सभी में नहीं।

रक्त शर्करा चार्ट

Mg/DL	उपवास की स्थिति में	खाने के बाद	खाने के 2-3 घंटे बाद
सामान्य	80-100	170-200	120-140
अनियमित ग्लूकोज़	101-125	190-230	140-160
मधुमेह	126+	220-300	200+



मधुमेह के तीन प्रकार हैं, प्रकार 1, प्रकार 2 और गर्भकालीन मधुमेह (गर्भवती महिला में होता है)

क्या आप जानते हैं कि प्रकार 2 मधुमेह क्या है?

प्रकार 2 मधुमेह में आपका शरीर पर्याप्त रूप से इंसुलिन का उपयोग नहीं करता है। प्रकार 2 मधुमेह में इंसुलिन का उत्पादन होता है, लेकिन कोशिकाओं को जितना उनका उपयोग करना चाहिए उतना नहीं होता। इसे इंसुलिन प्रतिरोध कहते हैं। सबसे पहले, अग्न्याशय इसके लिए अतिरिक्त इंसुलिन बनाता है। समय के साथ-साथ आपका अग्न्याशय आपके रक्त शर्करा के स्तर को सामान्य रखने के लिए पर्याप्त इंसुलिन बनाने में असमर्थ हो जाता है। प्रकार 2 का इलाज जीवनशैली में बदलाव, मौखिक दवाओं (गोलियां), और इंसुलिन के इंजेक्शन के साथ किया जाता है।

स्वस्थ आहार और सक्रिय जीवन प्रकार 2 मधुमेह को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। लेकिन, आपके लक्षित रक्त शर्करा के स्तर लाने में मदद के लिए आपके चिकित्सक को मौखिक दवाओं या इंसुलिन को निर्धारित करने की आवश्यकता हो सकती है। आमतौर पर समय के साथ प्रकार 2 गंभीर हो जाता है - भले ही आपको पहले दवाएँ लेने की ज़रूरत न हो, आपको बाद में इसकी आवश्यकता हो सकती है।



# मधुमेह प्रकार 2



## प्रकार 1 और प्रकार 2 मधुमेह के भेद।

शरीर का अपने अग्न्याशय पर एंटीबॉडी द्वारा हमला करने के कारण प्रकार 1 मधुमेह होता है। इसे विकसित होने में कुछ सप्ताह, महीने या वर्ष लग सकते हैं। जब पर्याप्त कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं, तो आपका अग्न्याशय बहुत कम इंसुलिन बनाता है या बिल्कुल नहीं बनाता है। क्षतिग्रस्त अग्न्याशय इंसुलिन नहीं बनाता है और रक्त ग्लूकोज हानिकारक रूप से अधिक हो जाता है।

प्रकार 1 मधुमेह वाले लोगों में प्रबंधन के लिए सिरिंज के साथ इंसुलिन के इंजेक्शन या इंसुलिन पेन या पंप का उपयोग किया जाता है।



## प्रकार 2 मधुमेह के कारण

प्रकार 2 मधुमेह का सटीक कारण अज्ञात है। हालांकि प्रकार 2 मधुमेह के विकास के साथ कई जोखिम कारक जुड़े हैं। वे इस प्रकार हैं,



गर्भकालीन मधुमेह या 4.5 किलोग्राम से अधिक वजन वाले बच्चे का जन्म होना



अधिक वजन और मोटापा होना



सुस्त जीवन शैली



आनुवंशिक



उच्च ट्राइग्लिसराइड (कोलेस्ट्रॉल) स्तर



परिवारिक इतिहास



जाति और वंशीयता



आयु



उच्च रक्त चाप

# मधुमेह प्रकार 2





## प्रकार 2 मधुमेह में प्रयुक्त उपचार

मधुमेह के उपचार का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि आप हर रोज़ अच्छा महसूस करें और दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं को रोक सकें या स्थगित कर सकें। उन लक्ष्यों तक पहुँचने का सबसे अच्छा तरीका है:

- चिकित्सक के पर्चे के अनुसार दवाएं लेना
- जीवन शैली परिवर्तन जिसमें शामिल है आहार नियोजन - क्या, कितना और कब खाना है, और शारीरिक रूप से सक्रिय होना



## मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरा मधुमेह उपचार काम कर रहा है?

	HbA <sub>1c</sub> test score	MEAN BLOOD mg/dL	GLUCOSE mmol/L
 ↑ good action suggested ↓ 	14.0	380	21.1
	13.0	350	19.3
	12.0	315	17.4
	11.0	280	15.6
	10.0	250	13.7
	9.0	215	11.9
	8.0	180	10.0
	7.0	150	8.2
	6.0	115	6.3
	5.0	80	4.7
4.0	50	2.6	

आपको साल में कम से कम दो बार ए१सी परीक्षण करवाना चाहिए जो आपके और आपके चिकित्सक को आपके रक्त शर्करा के स्तर पर नज़र रखने में मदद करेगा। ए१सी आपके मधुमेह की एबीसी का पहला हिस्सा है, जो आपको आपके मधुमेह के उपचार की समग्र स्थिति बताएगा।

मधुमेह की एबीसी हैं:

ए, ए१सी या अनुमानित औसत ग्लूकोज (ईएजी) के लिए है, यह रक्त परीक्षण पिछले दो से तीन महीनों के लिए आपके औसत रक्त शर्करा के स्तर को दर्शाता है। 5.7 प्रतिशत से कम सामान्य स्तर है, और 5.7 और 6.4 प्रतिशत के बीच परिणाम को प्रीडायबिटिज़ माना जाता है। यदि आपका ए१सी का स्तर दो अलग-अलग परीक्षणों में 6.5 प्रतिशत या उससे अधिक है तो ये दर्शाता है कि आपको मधुमेह है।

बी, रक्तचाप के लिए है, मधुमेह होने से आपको हृदय रोग, स्ट्रोक, गुर्दे की बीमारी और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। आपका रक्तचाप 80/130 की सीमा में होना चाहिए। यदि आपको मधुमेह है, तो आपके चिकित्सक यह सुनिश्चित करेंगे कि आपका रक्तचाप नियंत्रण में है।

सी, कोलेस्ट्रॉल के लिए है। आपका कोलेस्ट्रॉल आपके रक्त में वसा की मात्रा के बारे में बताता है। कुछ प्रकार के कोलेस्ट्रॉल दिल के दौरों और स्ट्रोक के लिए आपके जोखिम को बढ़ा सकते हैं। अज्ञात कोरोनरी हृदय रोग वाले मधुमेह के लोगों के लिए, यह आवश्यक है कि रक्त में एलडीएल का स्तर 100 मिग्रा / डीएल से कम हो और एचडीएल का स्तर 50 मिग्रा / डीएल से अधिक हो, और ट्राइग्लिसराइड्स 150 मिग्रा / डीएल से कम हो।