



@NIVARA_LIFE

DIABETES KIT

Prepared By
NIVARA LIFE

+91 9409252470

nivaralife@gmail.com

410 NO.GIRIRAJ .The Galleria-1,
Opposite Gajanand
Society,Near Yogichowk,
Surat – 395010

ડાયાબિટીસ એટલે શું?

ડાયાબિટીસ એટલે એવી સ્થિતિ જ્યાં શરીરમાં ઇન્સ્યુલિન (Insulin) નામનું હોર્મોન યોગ્ય રીતે કામ કરતું નથી — અથવા શરીર પૂરતું ઇન્સ્યુલિન બનાવતું નથી.

ઇન્સ્યુલિનનું કામ

ઇન્સ્યુલિન આપણા ખોરાકમાં રહેલા ગ્લુકોઝ (શર્કરા) ને શરીરની કોષોમાં લઈ જાય છે, જેથી એ એનર્જી તરીકે વપરાય.

જ્યારે ઇન્સ્યુલિન ઓછું બને કે કામ ન કરે — ત્યારે બ્લડમાં શુગર વધે છે, અને તેને ડાયાબિટીસ કહે છે.

ડાયાબિટીસના પ્રકાર

Type 1 Diabetes

- શરીર બિલકુલ ઇન્સ્યુલિન બનાવતું નથી.
- સામાન્ય રીતે બાળકો કે યુવાનમાં જોવા મળે.
- ઇન્સ્યુલિન ઇન્જેક્શન લેવું પડે.

Type 2 Diabetes

- શરીર ઇન્સ્યુલિન બનાવે છે પણ યોગ્ય રીતે ઉપયોગ નથી કરી શકતું.
- મોટાભાગે ઉંમર વધતા કે લાઇફસ્ટાઇલ ખોટી હોય ત્યારે થાય છે.
- આ સૌથી સામાન્ય પ્રકાર છે.

Type 1 Diabetes	VS	Type 2 Diabetes
Body Doesn't Make Enough Insulin		Body Doesn't Respond to Insulin
Caused by Immune System Reaction		Lifestyle Factors and Genetics Contribute
Often Starts in Childhood		More Common in Middle Age
Symptoms Come on Quickly		Symptoms Develop Slowly
Treated With Insulin Injections		Managed With Drugs and Lifestyle Changes

Gestational Diabetes

- ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન થતો તાત્કાલિક ડાયાબિટીસ.
- બર્ચા જન્મ પછી સામાન્ય રીતે ઠીક થઈ જાય છે, પણ પછી Type 2 થવાનો ખતરો રહે છે.





⚠ લક્ષણો (Symptoms):

- વધારે તરસ લાગવી 💧
- વધારે ભૂખ લાગવી 🍞
- થાક લાગવો 😴
- વારંવાર પેશાબ લાગવી 👤
- અચાનક વજન વધવું કે ઘટવું⚖️
- ચીડિયાપણું અથવા ઉદાસીનતા 😴
- દ્રષ્ટિ ધૂંધળી થવી 🙀
- ઘા અથવા કટ્ટસ સાજા થવામાં લાંબો સમય 💊
- હાથ-પગમાં ઝણઝણાટ ઠાં
- ત્વયા સૂકી થવી અથવા ખંજવાળ 💢
- વારંવાર ઇન્ફેક્શન થવું (મોહું, ચામડી, યોનિ) 🦠



🍎 કારણો (Causes):

- વારસાગત કારણો (Family history)
- વધારે વજન (Obesity)
- ખોરાકમાં વધારે શર્કરા અને પ્રોસેસ્ડ કૂડ
- ઓછું શારીરિક કાર્ય (Sedentary lifestyle)
- માનસિક તણાવ
- ઉંમર વધવી

🔴 ડાયાબિટીસ વાળા ની ડાયાબિટીસ ચેક કરવાની રીત

Blood Glucose Chart

Mg/DL	Fasting	After Eating	2 - 3 Hours After Eating
Normal	80 - 100	170 - 200	120 - 140
Impaired Glucose	101 - 125	190 - 230	140 - 160
Diabetic	126+	220 - 300	200+

તમારી ડાયાબિટીસ નોર્મલ થઇ જશે

તમારી જમ્યા પેલા અને પછી આટલી રહેતી



💪 ઉપયોગ (Treatment & Control):

1. વ્યાયામ (Exercise):

- દરરોજ ઓછામાં ઓછા 30 મિનિટ ચાલવું 🏃♂️
- યોગ અને પ્રાણાયામ કરો 🧘♂️



2. આહાર (Diet):

- મીઠાઈ, કોટેસ ડિન્ક, સફેદ લોટ, ચોખા ઓછા લો
- દાળ, શાકભાજુ, whole grains, બદામ, બીજ લો
- ખાવામાં સમય નિયમિત રાખો

3. દવા (Medicine)

- મધુમેહનિવારક ચૂર્ણ અડધી ચમચી ભૂખ્યા પેટે હરરોજ લેવાનું છે
- મધુમેહનિવારક ચૂર્ણ ને ગરમ ઉફાલા પાણી સાથે લેવું અનિવાર્ય છે

4. નિયમિત તપાસ:

- Blood sugar test નિયમિત કરો
- HbA1c (3 મહિના ની એવરેજ શુગર ટેસ્ટ) ચેક કરો



🔴 મધુમેહનિવારક ચૂર્ણ ની કીમત અને લેવાની રીત

બે મધુમેહનિવારક
ચૂર્ણ ની કીમત

RS 1600

મધુમેહનિવારક ચૂર્ણ ગરમ
ઉફાલા પાણી સાથે
ભૂખ્યા પેટે સવારે અડધી
ચમચી લેવાની છે