

डायबिटीज़

Diabetes

Diabetes is a disease in which your body cannot properly use the food you eat for energy. Your cells need energy to live and grow. When you eat, food breaks down into a form of energy called glucose. Glucose is another word for sugar. The glucose goes into your blood, and your blood sugar rises. Insulin is a hormone made by your pancreas. It helps glucose move from your blood into your cells, so your body can use it for energy. People cannot live without insulin.

डायबिटीज़ एक ऐसी बीमारी है जिसमें आपका शरीर ऊर्जा के लिए आपके द्वारा खाए जाने वाले भोजन का ठीक से उपयोग नहीं कर पाता है। आपकी कोशिकाओं को जीवित रहने और बढ़ने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। जब आप भोजन करते हैं, तो भोजन ग्लूकोज नामक ऊर्जा के एक रूप में टूट जाता है। ग्लूकोज शर्करा का एक दूसरा नाम है। ग्लूकोज आपके रक्त में जाता है, और आपका रक्त शर्करा बढ़ जाता है। इंसुलिन आपके अन्याशय द्वारा बनाया गया एक हार्मोन है। यह आपके रक्त से ग्लूकोज को आपकी कोशिकाओं में स्थानांतरित करने में मदद करता है, ताकि आपका शरीर इसे ऊर्जा के लिए उपयोग कर सके। इंसान इंसुलिन के बिना जिंदा नहीं रह सकता है।

Types of Diabetes

- With type 1 diabetes, the pancreas makes no insulin.
- With type 2 diabetes, the more common type, the pancreas does not make enough insulin, or your body is not able to use the insulin the pancreas makes. Without enough insulin, the glucose stays in your blood.
- With diabetes during pregnancy, called gestational diabetes, the mother is not able to make enough insulin to cover the needs of both mother and baby.
- With prediabetes, your glucose is higher than normal, but not high enough to be called diabetes. Prediabetes raises your risk for type 2 diabetes, heart disease, and stroke. The good news is that type 2 diabetes can be prevented or delayed with lifestyle changes, such as losing weight, eating healthy food, and being active.

डायबिटीज़ के प्रकार:

- टाइप 1 डायबिटीज में अन्याशय कोई इंसुलिन नहीं बनाता है।
- टाइप 2 डायबिटीज़, जो अधिक सामान्य प्रकार है, में अन्याशय पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता है, या आपका शरीर अन्याशय द्वारा इंसुलिन का उपयोग करने में सक्षम नहीं रह जाता है। पर्याप्त इंसुलिन के बिना, ग्लूकोज आपके रक्त में ही रह जाता है।
- गर्भावस्था के दौरान डायबिटीज़, जिसे गर्भावधि डायबिटीज़ कहा जाता है, में माँ में माँ और बच्चे दोनों की जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त इंसुलिन बनाने की क्षमता नहीं होती है।
- प्रीडायबिटीज़ में, आपका ग्लूकोज सामान्य से अधिक होता है, लेकिन डायबिटीज़ कहलाने के लिए पर्याप्त नहीं है। प्रीडायबिटीज़ टाइप 2 डायबिटीज़, हृदय रोग और स्ट्रोक के खतरे को बढ़ा देता है। अच्छी खबर यह है कि टाइप 2 डायबिटीज़ को जीवनशैली में बदलाव करके रोका या टाला जा सकता है, जैसे वजन कम करना, स्वस्थ भोजन खाना और सक्रिय रहना।

Over time, having too much glucose in your blood can cause serious problems. It can damage your eyes, kidneys, heart, and nerves. Diabetes can also cause heart disease, stroke, poor circulation, and wounds that do not heal. When untreated and uncontrolled, these wounds could progress to limb loss.

Signs of Diabetes

Everyone responds differently to diabetes. Some of the common warning signs are:

- Having to go to the bathroom often to pass urine
- Feeling thirsty, even though you are drinking fluids
- Losing weight
- Blurry vision
- Healing is slow for cuts or scrapes on your skin
- Feeling tired
- Feeling hungry
- Being irritable or grumpy

Often people may not notice any signs of diabetes. One in four people with diabetes doesn't know they have it.

If you have any of these signs of diabetes, ask your doctor for a blood test to check your glucose level.

The most important blood tests are a fasting blood sugar and an A1C.

- A fasting plasma glucose (FPG) test, also called fasting blood glucose, measures blood sugar. You will need to fast, so you are not able to eat or drink anything except for water for at least 8 hours before the test.
- An A1C test, also called the hemoglobin A1C, HbA1c, or glycohemoglobin test, measures blood sugar over the last 2 to 3 months.

समय के साथ, आपके रक्त में बहुत अधिक ग्लूकोज होने से गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। यह आपकी आंखें, गुर्दे, हृदय और तंत्रिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है। डायबिटीज़ हृदय रोग, स्ट्रोक, खराब परिवहन तंत्र और ठीक नहीं होने वाले घावों का कारण बन सकता है। अनुपचारित और अनियंत्रित होने पर इन घावों के कारण आगे चलकर अंगों का क्षय हो सकता है।

डायबिटीज़ के संकेत

हर कोई डायबिटीज़ के प्रति अलग तरह से प्रतिक्रिया करता है। कुछ सामान्य चेतावनी संकेत इस प्रकार हैं:

- पेशाब करने के लिए अक्सर बाथरूम जाना
- प्यास लगना, भले ही आप तरल पदार्थ पी रहे हों
- वजन कम होना
- दृष्टि का धुंधलापन
- आपकी त्वचा पर कटने या खरोंच के ठीक होने में अधिक समय लगना
- थकान का अनुभव
- भूख का अनुभव
- चिड़चिड़ा या तुनकमिजाज़ी होना

अक्सर लोग डायबिटीज़ के किसी भी लक्षण को नोटिस नहीं कर पाते हैं। डायबिटीज़ से पीड़ित हर चार में से एक व्यक्ति को यह नहीं पता होता है कि उसमें यह है।

यदि आपके पास इनमें से कोई भी डायबिटीज़ का संकेत हो, तो अपने ग्लूकोज स्तर की जांच करने के लिए अपने डॉक्टर से रक्त परीक्षण के लिए कहें।

सबसे महत्वपूर्ण रक्त परीक्षण एक फास्टिंग (कुछ खाए बिना) रक्त शर्करा और एक A1C होते हैं।

- फास्टिंग प्लाज्मा ग्लूकोज (FPG) परीक्षण, जिसे फास्टिंग ब्लड ग्लूकोज भी कहा जाता है, में रक्त शर्करा को मापा जाता है। आपको फास्टिंग की आवश्यकता होगी, इसलिए आप परीक्षण से कम से कम 8 घंटे पहले पानी को छोड़कर कुछ भी खा या पी नहीं सकते हैं।
- एक A1C परीक्षण, जिसे हीमोग्लोबिन A1C, HbA1c, या ग्लाइकोहीमोग्लोबिन परीक्षण भी कहा जाता है, जिसमें पिछले 2 से 3 महीनों में रक्त शर्करा को मापा जाता है।

Your Care

The goal is to keep your glucose level as near to normal as possible. Your care may include:

- Planning meals
- Testing glucose levels
- Learning signs to know when your glucose level is too low or too high
- Exercising
- Maintaining a healthy weight
- Taking medicine – insulin or pills
- Keeping all appointments with your health care team
- Attending diabetes education classes

Talk to your doctor, nurse, dietitian, and pharmacist to learn how to manage your diabetes.

आपकी देखभाल

लक्ष्य आपके ग्लूकोज के स्तर को जितना हो सके सामान्य के करीब रखना होता है। आपकी देखभाल में शामिल हो सकता है:

- भोजन की योजना बनाना
- ग्लूकोज के स्तर का परीक्षण करना
- यह जानने के लिए संकेतों को समझना कि आपका ग्लूकोज स्तर बहुत कम है या बहुत अधिक
- व्यायाम करना
- स्वस्थ वज़न बनाए रखना
- दवाएं लेना – इंसुलिन या गोलियां
- अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ सभी अपॉइंटमेंट रखना
- डायबिटीज शिक्षा कक्षाओं में भाग लेना

अपने डायबिटीज को प्रबंधित करने के तरीके जानने के लिए अपने डॉक्टर, नर्स, आहार विशेषज्ञ और फार्मासिस्ट से बात करें।