



ડાયાબીટીસ

ચાલો ડાયાબીટીસને સમજીએ



ડાયાબીટીસ શું છે?

"એક પ્રકારની બીમારી જેમાં શરીર લોહીમાં શુગરના લેવલને કંટ્રોલમાં રાખી શકતું નથી. હાલમાં, ભારતમાં ૨.૫ કરોડથી વધુ લોકોને ડાયાબીટીસ છે અને આખી દુનિયામાં ડાયાબીટીસ મૃત્યુ થવાના કારણોમાં ૯ માં ક્રમાંકે છે."



ડાયાબીટીસના પ્રકાર

- Type I - ઇન્સુલીન ન બનવું
- Type II - ઇન્સુલીન સામે રેસિસ્ટન્સ
- જેસ્ટેશનલ ડાયાબીટીસ - ગર્ભાવસ્થામાં થતું ડાયાબીટીસ
- MODY - યુવાનીમાં થતું ડાયાબીટીસ

1

ડાયાબીટીસ માટેના જોખમી પરિબલો

૪૦થી વધારે ઉંમર



બેઠાણું જીવન



વધારે બીપી



ગર્ભાવસ્થા



શુગર બોર્ડર પર રહેવું



કોલેસ્ટેરોલ વધારે રહેવું



વધારે વજન



પરિવારમાં કોઈને ડાયાબીટીસ



શુગર ઘટી જતા



પરસેવો



થાક



ચીઢચીઢીયો સ્વભાવ



વધારે ભૂખ



કોર્ડીનેશનમાં તકલીફ



વધારે ઊઘ

શુગર વધી જતા



વધારે તરસ



કમજોરી



વજન ઘટવો



વધારે ભૂખ



દેખાવમાં તકલીફ



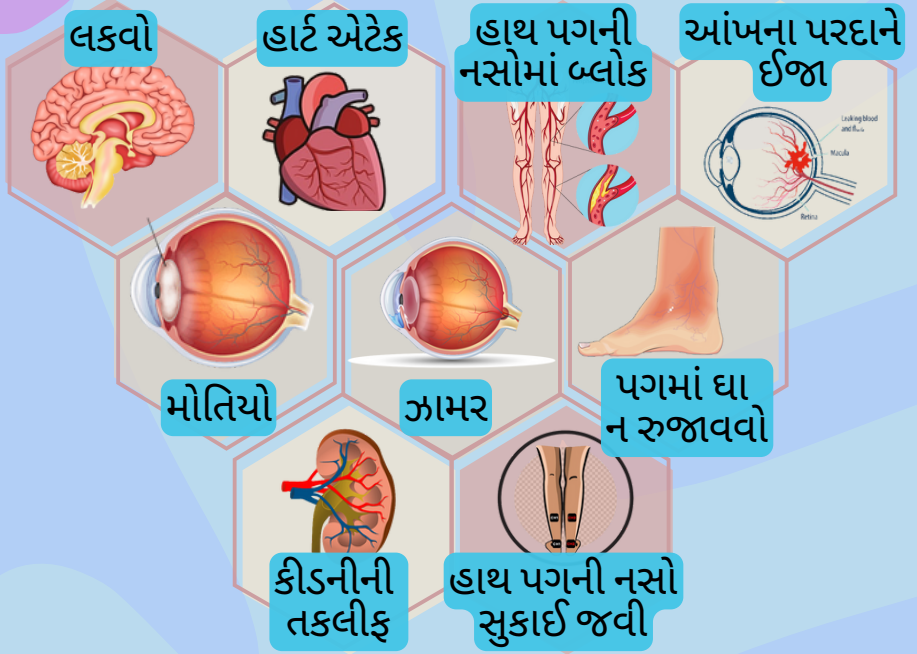
વારે ઘડીએ પેશાબ જવું પડવું



હાથ કે પગમાં ખાલી ચઢવી

4

ડાયાબીટીસના કોમ્પ્લીકેશન



5

ડાયાબિટીસ સારવાર અને નિવારણ

સામાન્ય વજન રાખો

ખોરાક નિયંત્રણ

ધુમ્રપાન અને દારૂ નિષેધ

દવાઓ અને ડોક્ટરને મળવું



6

ડાયાબીટીસ માટે લઈ શકાય એવા ૭ પગથીયા



1. હેલ્થી ખાઓ

શાકભાજી અને ફળોનો ઉપયોગ વધારો



શુગરયુક્ત આહાર ઓછો લ્યો ઓછું જમો



ખાવામાં નિયમિતતા રાખો



જો વજન વધારે હોય તો વજન ઘટાડો



૨. એક્ટીવ રહો



અઠવાડિયે ઓછામાં ઓછું ૫ વાર કસરત કરો

દરરોજ ઓછામાં ઓછી ૩૦ મિનીટ કસરત કરો



૩. ચેક કરો



લોહીમાં શુગરનું પ્રમાણ અને HbA1c ચેક કરાવતા રહો

બીપી, કોલેસ્ટેરોલ ચેક કરાવતા રહો



૪. દવા લ્યો



તમારી દવાઓને ઓળખો, અને યોગ્ય સમયે યોગ્ય ડોઝમાં દવા કે ઇન્જેક્શન લ્યો

૫. પ્રોબ્લમને સોલ્વ કરો



કયા કારણોથી તમારી શુગર વધે કે ઘટે છે એ ઓળખો અને એની સામે યોગ્ય પગલા લ્યો

૬. જોખમ ઓછું કરો



ધુમ્રપાન અને દારૂનું સેવન છોડો



આંખો, પગ અને દાંત ચેક કરાવતા રહો



ડોક્ટરને નિયમિત મળો



તમારા પરિવાર અને મિત્રોની મદદ લ્યો



ધ્યેય સેટ કરી એની સામે પગલા માંડો

૭. મોટીવેશન રાખો

