

## South Asian Health Support Programme

Diabetes Mellitus (Hindi Version)

# मधुमेह क्या है ?

- मधुमेह एक बहुत लम्बी समय से लगने वाली रोग है ।
- जिसमे पाचन-ग्रंथी पर्याप्त मात्रा मे इंसुलिन उपलब्ध नहीं कर सकती, या फिर शरीर उसी से बनी हुई इन्सुलिन का प्रयोग नहीं कर सकती।
- इसकी वजह से खून मे ग्लूकोज कि मात्रा बढ़ जाती है ।

मधुमेह मस्तिष्क में रक्तवाहिनियों संबंधीरोग, हृदय रोग, पैर का गैंग्रोन, रेटिनोपैथी, नेफ्रोपैथी और न्यूरोपैथी रोग का खतरा बढ़ जाता है।

## जोखिम कारक

- नर्धारित से अधिक वजन वाले या मोटे लोग
- परिवारिक इतिहास, खास तौर पर आपका तत्काल पारिवारिक सदस्य
- गर्भावस्था डाइबेटिज मेल्लिटस के इतिहास वाली महिलाएं (केवल गर्भावस्था के दौरान घटित होती है)
- उच्च रक्तचाप तथा हाइपरलिपिडिमिया से पीडीत रोगी (रक्त मे वसा की उच्च मात्रा)

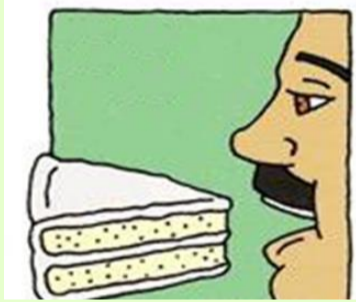
## साधारण लक्षण



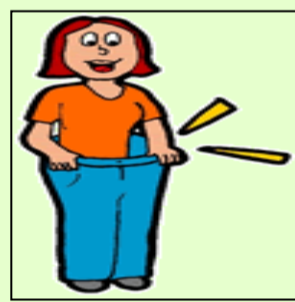
१. बार-बार प्यास लगना



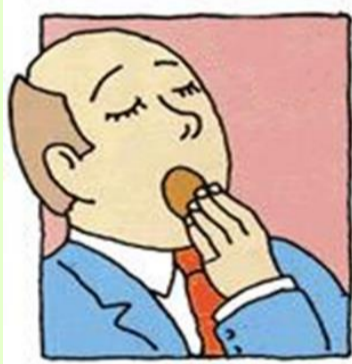
२. अक्सर पिसाब आना



३. बार-बार भूख लगना



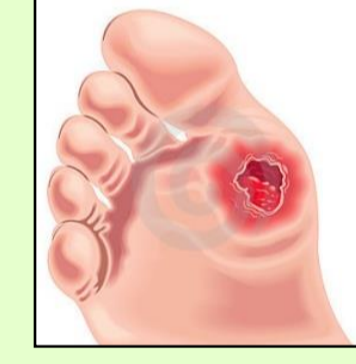
४. वजन कम हो जाना



५. थकान



६. नज़र कमजोर होना



७. घाव का न भरना या धीरे-धीरे भरना



८. खुजलीदार त्वचा, महिलाओ को जननांगो में खुजली महसूस हो सकती है

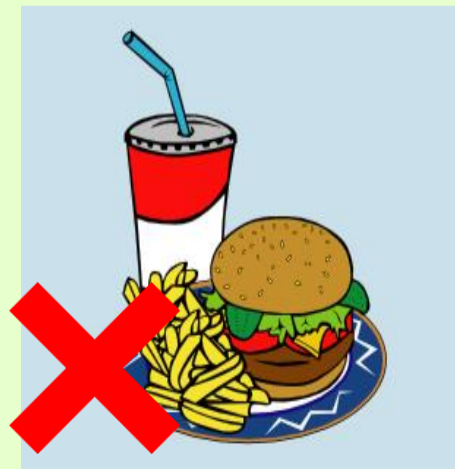
कई मरीजों को प्रारंभिक चरण में लक्षण नहीं होती ।

उपर लिखे हवे कुच भि लक्षण है तो डाक्टर के साथ परामर्श लिजीए ।

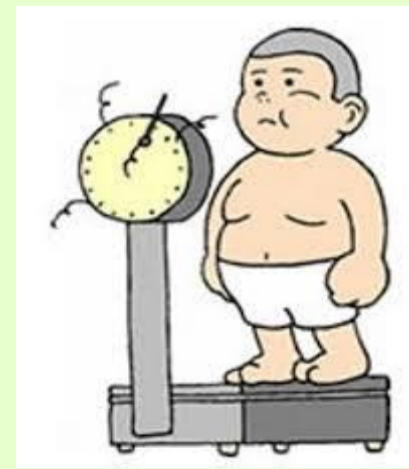
## निवारण



संतुलित भोजन खाना । ज्यादा फाईबर वाली चीजे खाना जैसे कि सब्जी, फल, अनाज, रोटी और भरे रगके चावल ।



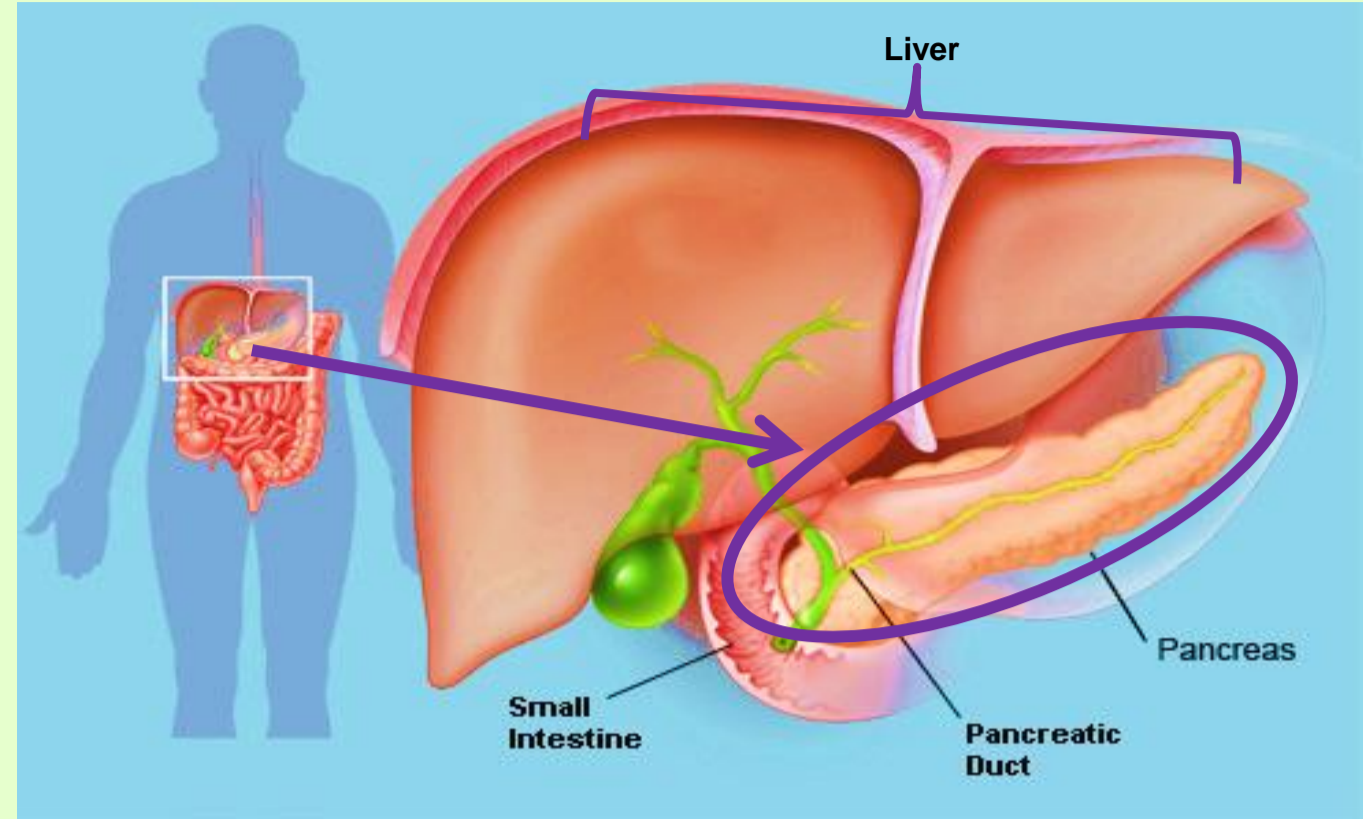
अपने बच्चों को स्वस्थ भोजने खाने की आदत डालने की हौसला देना चाहिए और ज्यादा मिठी, तले हुए खाना खानेसे दुर करे ।



मोटे बच्चे बडे होकर भी मोटे से ग्रस्त हो जाते है । ज्यादा खाना मत खाइए ।



नियमित और मध्यम स्तरके व्यायाम करे (हर दिन ३० मिनट) ।



## Criteria for Diabetes (American Diabetes Association 2014)

Condition	After eating 2 hours PG	Fasting glucose (no calorie intake for at least 8 hours)
	mmol/l(mg/dl)	mmol/l(mg/dl)
Normal (नर्मल)	<7.8 (140mg/dl)	<5.6 (100mg/dl)
Prediabetes	7.8-11.0 (140 -199mg/dl)	5.6-6.9 (100 – 125mg/dl)
Diabetes Mellitus	≥11.1 (200mg/dl)	≥7.0 (126mg/dl)

Random plasma glucose: 11.1mmol/L (200mg/dl) and presence of sign and symptoms

## इलाज

- प्राथमिक अवस्था: आहार विशेषज्ञ से परामर्श लेना, स्वस्थ भोजन, व्यायाम
- रगतमे ग्लूकोज कम करने के लिए दवा
- पिछला अवस्था: इन्सुलिन का टिका लग सकता है

**Tel: 2344 3019**

[www.ucn.org.hk](http://www.ucn.org.hk)  
[www.ucn-emhealth.org](http://www.ucn-emhealth.org)

Source: Department of Health Hong Kong

