

South Asian Health Support Programme

Ethnic Minorities Diabetes Support Group

अल्पसंख्यक जाति मधुमेह सहायता समूह

English–Nepali Version

अंग्रेजी नेपाली संस्करण

Diabetes Mellitus

डायबिटिज् मेलिटस (मधुमेह)



Beware !

सावधान

Informative booklet on Diabetes mellitus, -types, risk factors, causes, signs and symptoms, complication, prevention and management.

मधुमेह बारेमा जानकारी -जस्तै, प्रकार, कारण, चिन्ह, लक्षण, जटिलताहरु, रोकथाम र नियन्त्रण ।



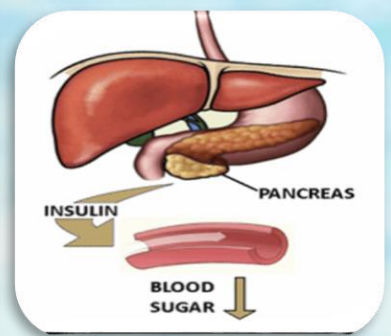
This project is supported by The Community Chest

In addition to health promotion through training, health talks, community based health campaigns, health screening, quarterly health newsletter is issued in English with translation in South Asian languages such as Hindi, Nepali, Urdu and Punjabi. Please visit our website www.ucn-emhealth1.org

for other health related information in South Asian languages. **Tel: 2344 3019**

What is Diabetes mellitus ?

Chronic disease which is caused by insufficient insulin secretion or resistance of insulin in our body



Who are at risk ?

If you belong to one of the categories below, you are more likely to suffer from diabetes mellitus:



1. Overweight and obese (For Asian adult body mass index (BMI) over 23, waist circumference >90cm in male and >80 cm in female



2. Have parents, brother or sister with Type 2 diabetes



3. Women with history of gestational diabetes mellitus (occurs only during pregnancy)



4. Patient with hypertension or hyperlipidemia (excessively high level of lipids in blood)

5. Aged 45 or above

6. On long term steroid treatment

Types of Diabetes Mellitus and causes:

Diabetes Mellitus is generally classified into 3 categories with different causes:

Type 1 Diabetes Mellitus: called “Insulin-dependent Diabetes Mellitus”. Body cannot make enough insulin .

- Related to genetic and immune system.
- Mostly affected are children, teen and young adults.



Type 2 Diabetes Mellitus:
“Non-insulin-dependent Diabetes Mellitus”
Body can't use insulin properly .

- Obesity/ overweight
- Having a family history
- Being physically inactive
- Being 45 and older



Gestational Diabetes Mellitus:

Due to change in hormones produced during pregnancy and usually subsides after delivery.

Women with gestational diabetes mellitus have higher risk of developing type II diabetes mellitus later on.



Other causes:

genetic diseases, caused indirectly by other diseases (e.g. pancreatitis, i.e. inflammation in the pancreas), resulted from drugs or chemicals.

Signs and symptoms

- Frequent thirst
- Frequent urination
- Frequent hunger
- Weight loss
- Fatigue
- Blurred vision
- Poor wound healing
- Itching skin, women may feel itchy in private parts

However, many patients may not have any of these signs and symptoms in early stage.



Blood glucose value of fasting and after meal (mmol/L)

2018 ADA Diabetes criteria

Condition	Fasting glucose	2 hour glucose
normal	<5.6 (100 mg/dL)	<7.8 (140mg/dL)
Prediabetes	5.6-6.9 (100 - 125 mg/dL)	7.8-11.0 (140 -199mg/dL)
Diabetes	>=7.0 (126 mg/dL)	>=11.1 (200 mg/dL)

If patients could monitor glucose regularly by themselves, blood glucose could be better controlled and reduce the risk of complications.

Complications of Diabetes

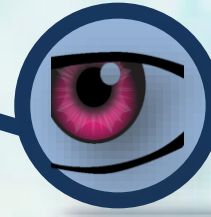
Brain

- Stroke



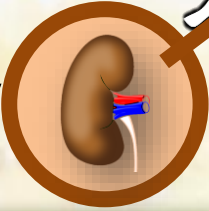
Eyes

Retinopathy, cataract, glaucoma and blindness



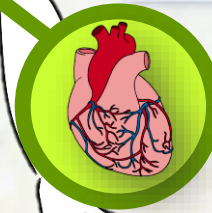
Kidney

- Kidney failure



Heart

- High blood pressure
- Heart Attack



Foot

- Neuropathy, vasculopathy, ulcer, infection



- Those who suffer from long term ulcer of lower limbs may need amputation

Prevention of Diabetes Mellitus

Diabetes is not an infection:



Have a balanced diet. Eat more food rich in fibre, such as vegetables, fruits, raw grains, wholemeal bread and brown rice.



Parents should encourage children to eat healthily and discourage them from eating too much food with high-sugar or high-fat content. Obese children become obese adults, care for your child and avoid obesity.



Avoid overeating because the surplus calories can lead to obesity.



Take part in regular and moderate physical activity. 30 minute everyday.

Diabetes Mellitus

Basic Principle of management

Diet

- Choose more high fiber foods such as vegetables and fruits
- Eat on regular interval
- Avoid to sweet or salty food
- Eat less fatty food
- Avoid alcohol



Diabetes Management



Exercise

- Do more exercise for good health
- Suggested at least 30 minutes every day
- Any form of exercise, dance, taking staircases, swimming, just walk more, jogging.

Medication

- Take medication regularly
- Go for appropriate check ups
- Follow up on time

Diabetes Mellitus - Foot Care -

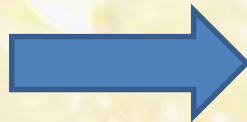
Do

- Wash every day with warm water.
- Use cotton bud with antiseptic to sterilize toe gaps.
- See the health care professional to take care of corns and thick skin



Don't

- Do not use hot water .
- Do not use talcum powder (block pores).
- Do not use ointment carelessly
- Don't cut corns and thick skins



Cut toe nails straight across not into the corners

Choosing shoes

- Shoes with soft material
- Choose shoes with lace or straps



Choosing socks

- Cotton or woolen socks
- Change everyday
- Do not wear torn socks



Never walk barefoot!!!

Things to remember

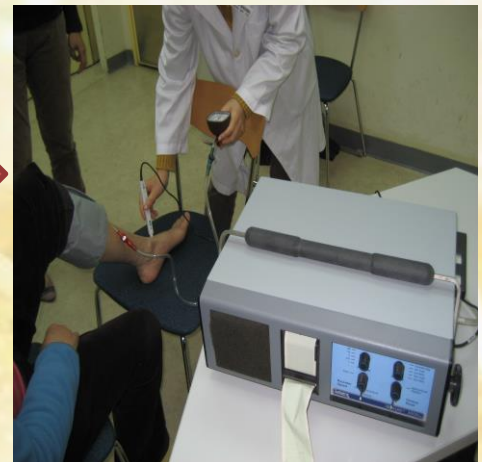
Consult with the doctor regularly if on medication



Consult with a dietitian



**Go for , annual DMCS
(Diabetes Mellitus
Complication Screening)**

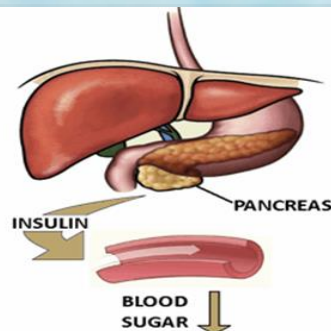


**Go for , HbA1c check up
every 3-6 months**



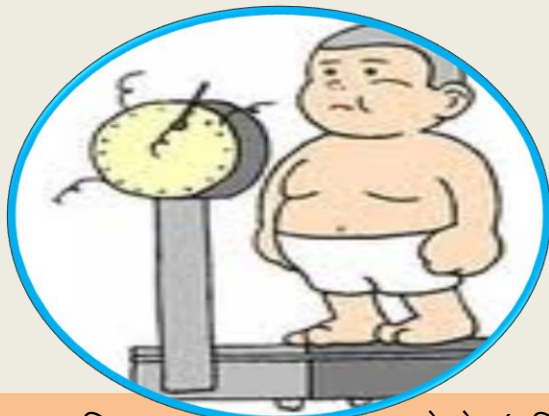
डायबीटीज मेलिटस् (मधुमेह) के हो

दीर्घकालीन रोग जुन हाम्रो शरीरमा पर्याप्त मात्रामा इन्सुलिन उत्पादन नहुनाले वा हाम्रो शरीर इन्सुलिन प्रति प्रतिरोधक भएको कारणले गर्दा हुने गर्छ।



को-को जोखिममा छन्?

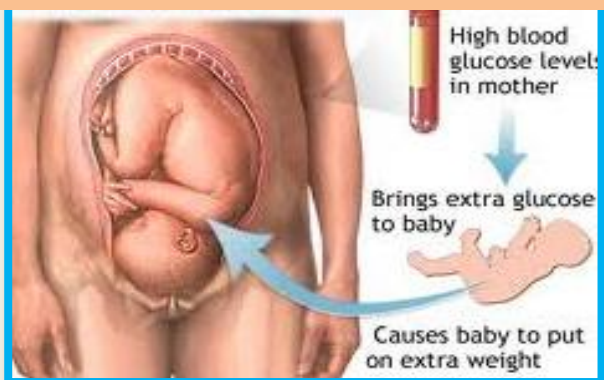
यदि तपाईं तलका वर्गहरू मध्ये कुनै एकमा पर्नुहुन्छ भने, तपाईंलाई डायबिटिस मेलिटस् (मधुमेह) हुने सम्भावना धेरै हुन्छ:



1. अधिक वजन भएको वा मोटो (एसियाली मूलको वयस्कको लागि – बडी मास इन्डेक्स (BMI) 23 भन्दा बढी, कम्मरको परिधि पुरुषको लागि > 90 cm र महिलाको लागि > 80 cm)



2. आमा बुबा, भाइ वा बहिनी टाइप २ मधुमेह भएको छ



3. गर्भावस्था अवधिमा डायबिटिस मेलिटस् भएको महिलाहरू (गर्भावस्था दौरान मात्र हुन्छ)



4. हाइपरटेन्सन (उच्च रक्तचाप) वा हाइपरलिपिडिमिया (रगतमा एकदमै धेरै मात्रामा लिपिड हुनु) भएको बिरामी

5. ४५ वर्ष या त्यो भन्दा माथि

6. दीर्घकालीन स्टेरोइड उपचार गराइरहेको

डायबिटिज् मेलिटस (मधुमेह) का प्रकारहरू र कारणहरू

डायबिटिज् मेलिटस् लाई भिन्नभिन्न कारण साधारणतया ३ प्रकारमा वर्गीकृत गरिन्छ

प्रकार 1 "इन्सुलिन-निर्भरता डायबिटिज् मेलिटस्"

- वंशाणुगत र प्रतिरक्षण प्रणालीसँग सम्बन्धित।
- यसबाट धेरैजसो बालबालिकाहरू र किशोर/किशोर युवा वयस्क।



प्रकार 2 "गैर-इन्सुलिन-निर्भरता डायबिटिज् मेलिटस्"

निम्नसँग सम्बन्धित:

- मोटोपना / अधिक वजन
- अस्वस्थकर आहार, र व्यायामको कमी।
- डायबिटिज् मेलिटस् भएका बिरामीहरू मध्ये 90% लाई यो भएको हुन्छ।



गर्भावस्था अवधिमा:

- गर्भावस्था दौरान उत्पन्न भएका हार्मोनहरूमा भएको परिवर्तनको कारणले गर्दा हुन्छ र सामान्यतया डेलिभरी पछि निको हुन्छ।
- गर्भावस्था अवधिमा डायबिटिज् मेलिटस् भएको महिलाहरूलाई पछि प्रकार 2 को डायबिटिज् मेलिटस् हुने जोखिम बढी हुन्छ।



अन्य :

अप्रत्यक्ष रूपमा अन्य रोगहरू (उदाहरणको लागि, प्यानक्रिएटाइटिस, अर्थात्, पाचक ग्रन्थि सुनिनु), वा औषधीहरूको कारणले भएको वंशाणुगत रोगहरू।

लक्षणहरू

- अधिक तिर्खा लाग्नु
- पिसाब घरि घरि लाग्नु
- अधिक भोक लाग्नु
- वजन कम हुदै जानु
- थकावट
- आखा धमिलो हुदै जानु
- घाउ राम्ररी निको नहुनु
- छाला चिलाउनु, महिलाहरूलाई गुप्ताङ्गहरूमा चिलाउन सक्छ

यद्यपि, प्रारम्भिक चरणमा धेरै बिरामीहरूमा यी मध्ये कुनैपनि लक्षणहरू देखा नपर्न सक्छ।



भोको छँदा वा भोजन गरेपछिको रक्त ग्लूकोज मान (mmol/L)

2018 ADA Diabetes criteria

Condition	Fasting glucose	2 hour glucose
normal	<5.6 (100 mg/dL)	<7.8 (140mg/dL)
Prediabetes	5.6-6.9 (100 - 125 mg/dL)	7.8-11.0 (140 -199mg/dL)
Diabetes	>=7.0 (126 mg/dL)	>=11.1 (200 mg/dL)

यदि बिरामीहरू आफैले नियमित रूपमा आफ्नो ग्लूकोज स्तरको निरीक्षण गर्न सकेमा, रगतमा ग्लूकोजलाई अझ राम्ररी नियन्त्रण गर्न सकिन्छ र जटिलताहरूको जोखिम कम गर्न सकिन्छ।

मधुमेहबाट हुने जटिलताहरू

मस्तिष्क



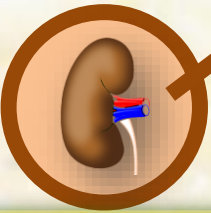
- स्ट्रोक



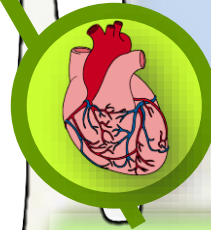
आँखा

- मोतिबिन्दु
- डायबेटिक रेटिनोपैथि
- जलबिन्द
- अन्धापन

मृगौला



- मृगौलाको विफलता
- पिसाबमा प्रोटीन देखिनु
- किटानुको संक्रमण



मुटु

- हृदयघात
- उच्च रक्तचाप

खुट्टा



- न्युरोपैथि
- भ्यासकुलोपैथि
- घाऊ

- किटानुको संक्रमण
(लामो समयदेखि शरीरको तल्लो अंगहरूमा घाऊ भएका छ भने काट्नु पनि पर्ने हुनसक्छ)

मधुमेह रोगका रोकथाम

मधुमेह संक्रामण रोग होइन



सन्तुलित भोजन खाने । बढि फाईबर भएको खाना खाने जस्तै सागसब्जी, फलफूल, अन्न, रोटी र खैरो चामल ।



अभिभावकहरुले आफ्नो बच्चाहरुलाई स्वास्थ्य भोजन खाने बानी विकाश गर्न प्रोत्साहन गर्ने । बढि गुलियो अनि चिल्लो खानाबाट निरुत्साहित गर्ने ।

मोटा बालबालिकाहरु पछि जवानीमा पनि मोटा हुन सक्छन त्यसैले आफ्नो बच्चाहरुलाई मोटापन हुनबाट जोगाउनुहोस् ।



धेरै खाना नखाने किनभने बढि क्यालोरी भएको खाना खानाले मोटापन बढ्न सक्छ ।



नियमित र मध्यम शारीरिक गतिविधिमा भाग लिनुहोस् । प्रतेक दिन कम्तिमा पनि ३० मिनेट ।

मधुमेहबाट बच्न साधारण तरीकाहरु

खाना

- बढि फाईबर भएका खाना खाने जस्तै सागसब्जी र फलफूल ।
- नियमित अन्तारलमा खाना खाने ।
- धेरै गुलियो र नुनिलो खानेकुरा नखाने ।
- चिल्लो खानेकुरा कम खाने ।
- जाड रक्सी नपिउने ।



मधुमेह रोग को
नियन्त्रण
गर्ने तरिका



व्यायाम

- स्वास्थ्य जीवनको लागि अधिक व्यायाम गर्ने ।
- प्रतेक दिन कम्तिमा पनि ३० मिनेट व्यायाम गर्ने ।
- कुनै पनि प्रकारका व्यायाम, नाच, सीढिमा चढ्ने, पौडीने, बढि हिड्ने र दौडिने ।

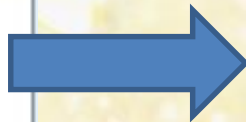
औषधी

- नियमित समयमा औषधी खाने ।
- उपयुक्त चेक अपका लागि जानुहोस् ।
- नियमित समयमा डाक्टरसँग परामर्श लिने ।

मधुमेह भएका बिरामीका खुट्टाको स्याहार

गर्नु पर्ने

- दैनिक मनतातो पानिले खुट्टा धुनुपर्छ
- संक्रमनबाट बच्न कपासमा एन्टिसेप्टिक लगाई औलाको बिच सफा राख्नुपर्छ ।
- कडा छाला भएमा वा छालामा केही गिर्खा देखिएमा स्वास्थ्य कर्मिसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।



गर्नु नहुने

- तातो पानि प्रयोग नगर्ने ।
- टालकम पाउडर प्रयोग नगर्ने ।
- मलहम जथाभावी प्रयोग नगर्ने ।
- मुसा र बाक्लो छाला नकाट्ने ।



खुट्टाको नड जहिले पनि सीधा काट्ने, कुनाको भाग कोटाएर नकाट्ने ।

जुता छान्दा

- नरम सामग्रीबाट बनेका जुता छान्ने ।
- तुना भएका या फिता भएका जुता छान्ने ।



मोजा छान्दा

- कपास या उनबाट बनेको मोजा लगाउने ।
- दैनिक मोजा फेर्ने ।
- च्यालिएको मोजा नलगाउने ।



खाली खुट्टा कहिलै नहिड्नुहोस् !!!

ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

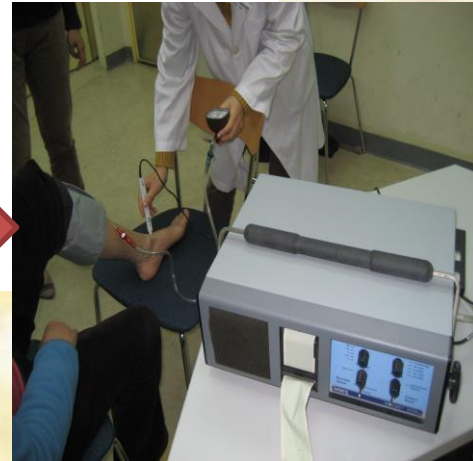
औषधि सेवन गर्दै हुनुहुन्छ भने
डाक्टर सँग सम्पर्क गर्ने



खाना बिशेषज्ञ सँग परामर्श लिने



वार्षिक रुपमा डायबिटीज को
जटिलता (कम्प्लीकेसन) को जाँच
गर्ने



३ देखि ६ महिनामा रगतको
(HbA1c) जाँच गर्ने



Community Health Centers with services for people with Diabetes

Address	Telephone	Service Provided
Jockey Club Wo Lok Community Health Centre Unit 26-33, G/F, Kui On House, Wo Lok Estate, Hip Ho Street Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong	23443444	Medical, Dental, Health Checkup, Physiotherapy, Dietitian
Bradbury Kwong Tin Community Health Centre Unit 203, Kwong Tin Shopping Centre, Kwong Tin Est, Lam Tin, Kowloon, Hong Kong	2340 3022	Medical, Dental, Health Checkup
UCN Jordan Health Centre 13/F, Sino Cheer Plaza, No. 23 Jordan Road, Kowloon	27837628	Medical, Health Checkup, Dietitian
Sau Mau Ping Community Health Centre Rm 313, Sau Mau Ping Shopping Centre Sau Mau Ping Estate, Sau Mau Ping , Kowloon	2348 2209	Dental, Chinese Medicine
Kwong Fuk Community Health Centre Unit 19, G/F, Kwong Yan House Kwong Fuk Estate, Tai Po, N.T.	2638 3846	Medical, Health Check Up, Physiotherapy, Dietitian
Fu Heng Community Health Centre 4/F, Neighbourhood Community Centre Fu Heng Estate, Tai Po, N. T.	2664 6231	Dental
Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre Unit 103, 1 st Floor, Tin Ching Amenity and Community Building, Tin Ching Estate, Tin Shui Wai, New Territories Tel: 3156 9012	3156 9000	Medical, Dental, Health Checkup, Physiotherapy, Dietitian

Our Services:

1. **Health Advocate Training for women**
2. **Health Talks on a community level, schools and community organizations.**
3. **Community based health campaigns and screening (measuring blood pressure, blood sugar, cholesterol, hemoglobiin and body fat)**
4. **Cervical cancer screening (Pap Smear Test)**
5. **Monthly Women's Health Day**
6. **Health Talks and Workshops for men and women on prevention of chronic diseases such as Hypertension ,Diabetes, Cancer .**
7. **Dietitians individual counselling**
8. **DMCS (Diabetes Mellitus Complication Screening)**
9. **Medical treatment if needed**

हाम्रो सेवाहरु

१. महिलाहरुलाई स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम ।
२. समुदाय,सामाजिक संस्थाहरु र स्कूलहरुमा स्वास्थ्य बारे जानकारी र प्रचार ।
३. समुदायमा स्वास्थ्य अभियान र प्रचार गर्नुको साथै निशुल्क ब्लड प्रेसर,ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल र शरीरमा हुने बोसोको जाँच ।
४. महिलाहरुको लागि पाठेघरको क्यान्सरको जाँच(प्याप स्मेर टेस्ट)
५. महिला स्वास्थ्य दिन-हरेक
६. पुरुष र महिलाहरुमा ब्लड प्रेसर र मधुमेह रोग रोकथाम बारे जानकारी र गोष्ठी ।
७. खाना विशेषज्ञ सँग परामर्श ।
८. डायबिटीज मेलिटस कम्प्लीकेसन स्क्रीनीङ ।
९. आवश्यक परेमा औषधि उपचार गर्ने ।

Contact Information

United Christian Nethersole Community Health Service

Address: Jockey Club Wo Lok Community Health Centre

Unit 26-33, G/F, Kui On House, Wo Lok Estate, Hip Wo Street,
Kwun Tong, Kowloon. Hong Kong

Tel: 2344 3019

Fax: 2357 5332



5622 1771

Email: sahp@ucn.org.hk ,

Website: www.ucn-emhealth.org

www.ucn.org.hk