基督教聯合那打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

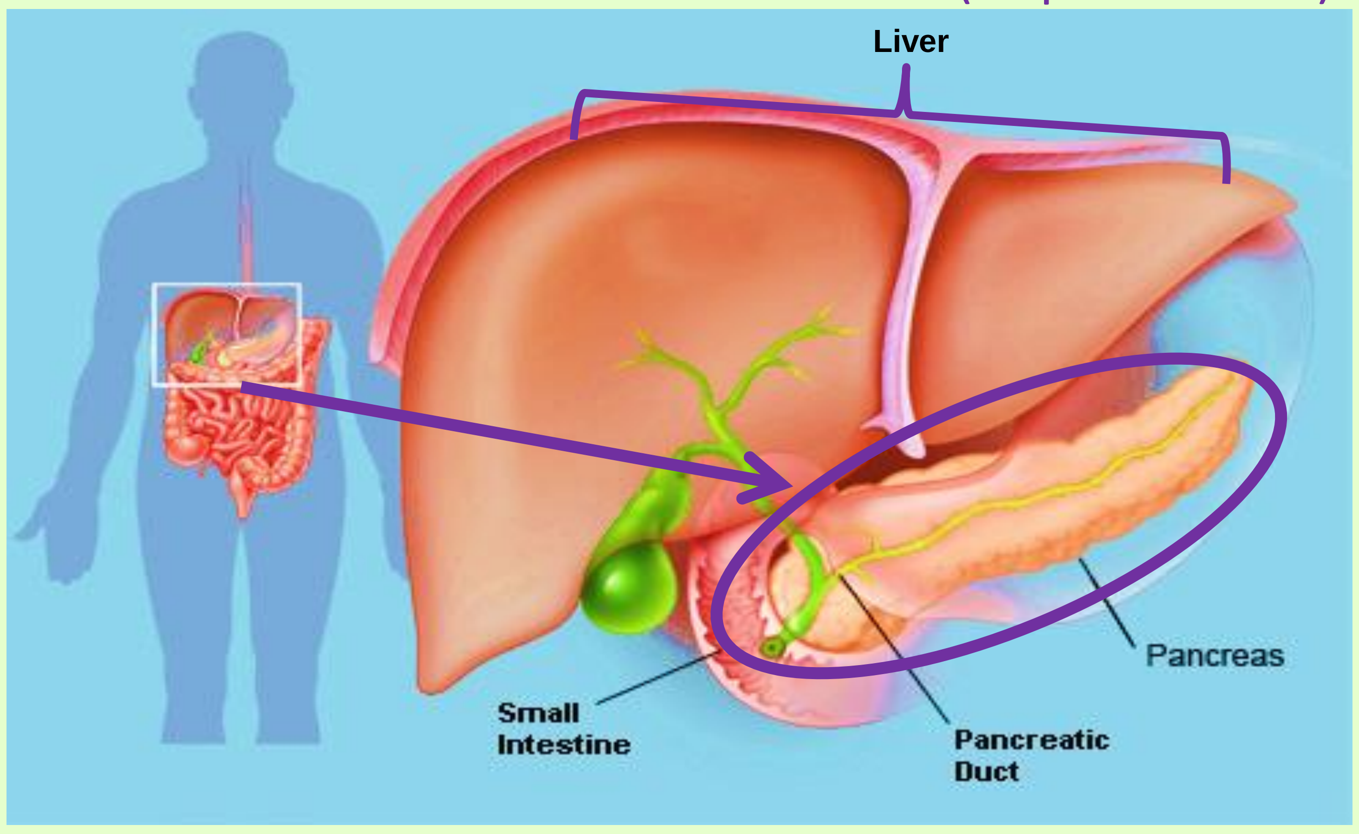
South Asian Health Support Programme

Diabetes Mellitus (Nepali Version)

मधुमेह रोग के हो ?

- मधुमेह एउटा लामो समय देखि लाग्ने रोग हो ।
- जब प्यानक्रियाजले पर्याप्त मात्रामा इन्सलिन बनाउन सक्दैन वा शरीरले यसले बनाएको इन्सुलिनलाई प्रयोग गर्न सक्दैन ।
- जसले गर्दा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढ्छ ।

मधुमेहका कारणले दिमाग नशाहरुको रोग (पक्षघात),मुटुको रोग, खुट्टाको रक्तसञ्चार खराबी भई कुहिने, आँखालाई असर गर्ने, मृगौला खराब हुने, नसामा असर हुने हुनसक्छ ।



कसलाई मधुमेह रोग लाग्न सक्छ ?

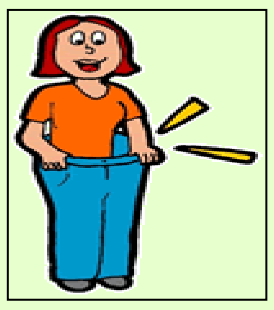
- अधिक वजन भएमा र ज्यादै मोटो भएमा
- वंशानुगत, विशेषगरि जसको परिवारको निकटतम सदस्यलाई मधुमेह भएको छ
- गर्भावस्था अवधिमा मधुमेह भएको महिलाहरु (गर्भावस्थाको समयमा मात्र हुन्छ)
- हाइपरटेन्सन (उच्च रक्तचाप) वा हाइपरलिपिडीमिया (रगतमा एकदमै धेरै मात्रामा लिपिड हुनु) भएको बिरामी

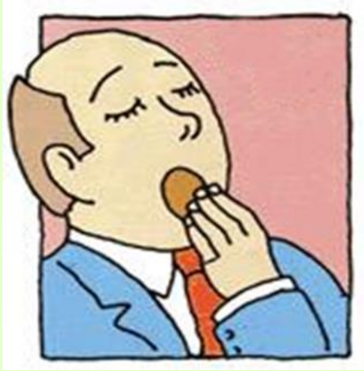
सामान्य लक्षणहरु

१. अधिक तिर्खा लाग्नु

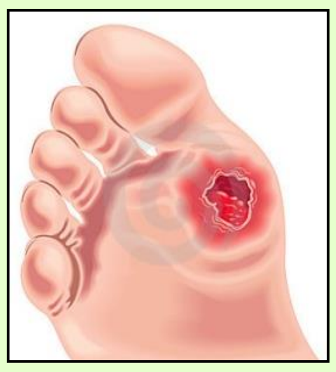
२. पिसाब घरि घरि लाग्ने

३. अधिक भोक लाग्ने


४. वजन कम हुदै जानु


५. थकावट

६. आँखा धमिलो हुदै जानु


७. घाउ राम्ररी निको नहुनु

८. छाला चिलाउनु, महिलाहरुलाई गुप्ताङ्गहरु मा चिलाउन सक्छ

धेरै बिरमीहरुमा प्रारम्भिक चरणमा कुनै लक्षण देखा पर्दैन ।

माथि लेखिएका कुनै पनि लक्षण देखिएमा डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस् ।

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)

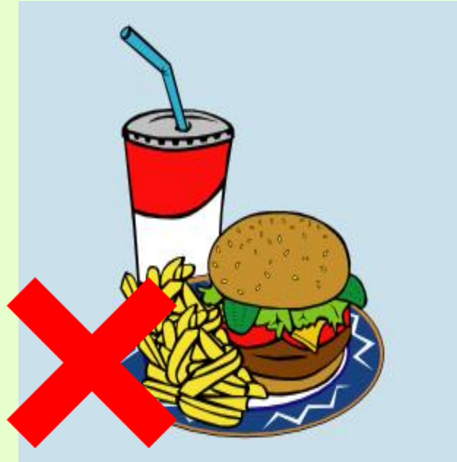
Random plasma glucose: 11.1mmol/L (200mg/dl) and presence of sign and symptoms

उपचारहरु

- प्रारम्भिक अवस्थामा : खाना बिशेषज्ञ (Dietitian) सँग परामर्श लिने,स्वास्थ्य खाना खाने, ब्यायाम गर्ने ।
- रगतमा ग्लुकोज कम गर्ने औषधी खाने ।
- पछिल्लो अवश्थामा :ईन्सुलिनको सुई लिन पर्ने हुनसक्छ ।

मधुमेह रोगबाट कसरी बच्ने

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



अभिभावकहरुले आपनो बच्चाहरुलाई स्वस्थ्य भोजन खाने बानी विकाश गर्न प्रोत्साहन गर्ने । बढी गुलियो अनि चिल्लो खानाबाट निरुत्साहित गर्ने । मोटा बालबालिकाहरु पछि जवानीमा पनि मोटा हुन सक्छन् । 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 ।

Tel: 2344 3019

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

www.ucn.org.hk
www.ucn-emhealth.org
Source: Department of Health Hong Kong