

શું તમે જોખમમાં છો?



ઘણા લોકોમાં ડાયાબીટીઝના રોગનું નિદાન ઘણું મોડું થવાના કારણે જીવલેણ અને વિકટ પરિસ્થિતિનો વિકાસ થાય છે.

તમે જોખમમાં છો કે નહિ તેની તપાસ કરો ...

ડાયાબીટીઝ વિષે ઘણી ગેરસમજ છે કે તે એક 'હળવી' સ્થિતિ છે. પણ ગેરસમજ સંભવનીય જોખમકારક છે. ડાયાબીટીઝ ગંભીર છે જ - તમે જોખમમાં છો કે નહિ તેની ખાતરી કરવા માટે આગળ વાંચો.

જ્યારે શરીર ગ્લુકોઝ (ખાંડ)નો યોગ્ય ઉપયોગ ન કરી શકે ત્યારે ડાયાબીટીઝ ઉત્પન્ન થાય છે. જે કારણે, જે લોકોને ડાયાબીટીઝ હોય છે તેઓના લોહીમાં ગ્લુકોઝનું સ્તર અસામાન્ય રીતે ઊંચું હોય છે.

ડાયાબીટીઝના બે પ્રકાર છે. પ્રકાર 1 - આ પ્રકારના ડાયાબીટીઝની અસર સામાન્યતઃ 40 વર્ષની ઉંમરથી નીચેના લોકોને થાય છે જેની સારવાર ઈન્સ્યુલિન દ્વારા કરવામાં આવે છે. પ્રકાર 2 - આ પ્રકારના ડાયાબીટીઝની અસર સામાન્યતઃ 40 વર્ષના અથવા તેથી વધુ ઉંમરના લોકોમાં જણાય છે જેની સારવાર ફક્ત યોગ્ય આહાર અને કસરત દ્વારા થઈ શકે છે, જો કે ઘણીવાર ટીકડીઓ (ટેબ્લેટ્સ) અને કોઈવાર, ઈન્સ્યુલિનની પણ જરૂર પડી શકે.

ડાયાબીટીઝ - વિકટ સ્થિતિઓ

ડાયાબીટીઝ એટલા માટે ગંભીર થઈ શકે છે કારણકે તે શરીરના બીજા ભાગોને પણ અસર કરી શકે. ઘણા પુખ્તવયના લોકોમાં ડાયાબીટીઝનું નિદાન થાય તે પહેલાં ઘણા વર્ષોથી ડાયાબીટીઝ હોય છે. જ્યારે ડાયાબીટીઝનું નિદાન થાય છે ત્યાં સુધીમાં, ઘણા લોકોમાં ડાયાબીટીઝની વિકટતાનો વિકાસ શરૂ થઈ ગયો હોય છે - અંધાપો, કિડની કામ કરતી બંધ થઈ જવી, હૃદય રોગ, સ્ટ્રોક અને જ્ઞાનતંતુનું નુકસાન, જે શરીરના અવયવો કાપી નાંખવા પડે તેવી સ્થિતિ તરફ દોરી જાય છે.

જો તમે એવું વિચારતા હો કે તમને કદાચ ડાયાબીટીઝ હોઈ શકે, તો એ અગત્યનું છે કે તમે હમણાં જ પગલાં લો.

ડાયાબીટીઝની શરૂઆતની સ્થિતિમાં જાણ થાય તો તેની સારવાર થઈ શકે અને વિકટ પરિસ્થિતિઓનો ખૂબજ ઘટાડો થાય છે.

એક સામાન્ય બ્લડ ટેસ્ટ (લોહીની તપાસ) દ્વારા જાણી શકાય કે તમને ડાયાબીટીઝ છે કે નહિ - આ બ્લડ ટેસ્ટ માટે તમારા જી.પી. (ડૉક્ટર)ને પૂછો.



ડાયાબીટીઝ - જોખમકારક કારણો

• ડાયાબીટીઝ અને ઉંમર

જે લોકોને ડાયાબીટીઝ હોય છે તેમાંના મોટા ભાગના લોકોને પ્રકાર 2નું ડાયાબીટીઝ હોય છે. તમારી ઉંમર જેટલી વધુ હોય તેટલું ડાયાબીટીઝનું જોખમ વધારે છે.

• ડાયાબીટીઝ કુટુંબોમાં વિસ્તરે છે

તમારા સંબંધીમાંથી કોઈને ડાયાબીટીઝ હોય તેની સાથે તમારો જેટલો નજીકનો સંબંધ હોય તેટલો ડાયાબીટીઝ થવાનું જોખમ તમને વધારે છે. જનસંખ્યામાં ગોરા લોકો છે તેના કરતાં આફ્રિકન-કરેબિયન અથવા સાઉથ એશિયન લોકોને ડાયાબીટીઝ હોવાની શક્યતા 3 થી 5 ઘણી છે.

• શરીરનું વજન ડાયાબીટીઝનું કારણ હોય છે

જે લોકોને પ્રકાર 2નું ડાયાબીટીઝ હોય છે તેમાંના 80 ટકા લોકોનું વજન વધુ પડતું હોય છે. તમારું વજન જેટલું વધુ હોય અને તમે જેટલા વધુ અશકત હો, ડાયાબીટીઝનું જોખમ તેટલું જ વધે છે.

• ડાયાબીટીઝ અને સર્ગભાવસ્થા (પ્રેગનન્સિસ)

પ્રેગનન્ટ (સર્ગભા) સ્ત્રીઓમાં ટેમ્પરરી (અસ્થાયી) પ્રકારના ડાયાબીટીઝનો વિકાસ થઈ શકે જેને 'જેસ્ટેશનલ ડાયાબીટીઝ' કહેવામાં આવે છે. આ પ્રકારનું ડાયાબીટીઝ હોય, અથવા તો મોટા કદના બાળકને જન્મ આપવાથી ડાયાબીટીઝ પ્રકાર 2ના વિકાસ થવાનું જોખમ વધી શકે છે.

ડાયાબીટીઝ - લક્ષણો

- વધુ પડતી તરસ લાગવી
- વારંવાર ટોઈલેટમાં જવું પડે - ખાસ કરીને રાત્રે
- અત્યંત થાક લાગવો
- શરીરનું વજન ઓછું થઈ જવું
- શરીરના ગુપ્તઅંગોમાં ખંજવાળ આવવી અથવા નિયમિત 'થ્રશ' ના પ્રસંગો ઉપજે
- ઝાંખપ આવી જવી

ડાયાબીટીઝ પ્રકાર 2માં, હંમેશા લક્ષણો કદાચ સહેલાઈથી ઓળખી શકાય નહિ.

જો તમારા ડાયાબીટીઝનું નિદાન થાય તો તમે તે વિષે કઈ સારવારની અપેક્ષા રાખી શકો

તમારા ડાયાબીટીઝનું નિદાન થવું તે ઘણુંજ ડરામણું હોઈ શકે, પરંતુ તમે સામાન્ય અને મુક્ત જીવન જીવી શકો - ઓલમ્પિક્સમાં હલેસા મારીને હોડી હંકારનાર (રોવર), સર સ્ટીવ રેડગ્રેવનો દાખલો લેશો.

જો તમારા ડાયાબીટીઝનું નિદાન થાય, તો Diabetes UK (ડાયાબીટીઝ યુકે) ભલામણ કરે છે કે તમારી ડાયાબીટીઝ કેર ટીમ તરફની પહોંચ હોવી જોઈએ, જે હેલ્થકેર (સ્વાસ્થ્ય સંભાળ)ના નિષ્ણાંતોની બનેલી છે. બધા જ કાર્યોમાં પહેલું કાર્ય તે લોકોએ એ કરવું જોઈએ કે તમારું સંપૂર્ણ મેડિકલ એક્ઝામિનેશન (સ્વાસ્થ્ય તપાસ)ની ગોઠવણ કરવી.

ત્યાર પછી તેઓએ તમારી સાથે મળીને સંભાળ માટેનો એક પ્રોગ્રામ બનાવવો જોઈએ જે તમારા માટે યોગ્ય હોય. તમે ડાયાબીટીઝની સ્પેશિયાલિસ્ટ નર્સ અથવા જી.પી. (ડોક્ટર)ની પ્રેક્ટિસ નર્સને મળી શકો તેમ હોવું જોઈએ જેઓ તમને ડાયાબીટીઝ અને તે માટેના ઉપચારની સમજણ પાડે. તમારે સ્ટેટ રજિસ્ટર્ડ ડાયેટિશિયન (આહારશાસ્ત્રી)ને પણ મળવું જોઈએ.

તમારા જીવનના બીજા પાસાઓ, દા.ત. તમારા કામ-ઘંઘામાં ડાયાબીટીઝની અસર શું થઈ શકે તે વિશે તમને ચિંતાઓ હોય તો તે વિષે વાતચીત કરવાનો મોકો તમને મળવો જોઈએ. તમને ડાયાબીટીઝ વિષે, Diabetes UK અને અમારી સેવાઓ વિષે નિયમિત માહિતી મળવી જોઈએ.

યાદ રાખશો, તમને ડાયાબીટીઝ હોય તેમ છતાં પણ સંપૂર્ણ અને તંદુરસ્ત જીવન જીવી શકો છો.

ડાયાબીટીઝ વિષેની વધુ માહિતી મેળવવા માટે અમારી માહિતીના પેક માટે આ સાથે જોડેલી કાપલી ભરો. જો તમે Diabetes UKના સભ્ય બનશો તો તમે ડાયાબીટીઝની સારવાર, સંશોધન અને આંદોલનો વિષે નિયમિત માહિતી મેળવશો. તમારે કેવી રીતે સભ્ય બનવું તેની વિગતો માહિતી પેકમાં તમને મળશે.

Diabetes UK

તમારા માટે શું કરી શકે છે



- **Diabetes UK Careline** એક અંગત ટેલીફોન સેવા પ્રદાન કરે છે જે દ્વારા જેને જરૂર હોય તે લોકોને ડાયાબીટીઝ વિષે માહિતી અને ટેકો પ્રદાન કરી શકે. Diabetes UK Careline જે લોકોની માતૃભાષા અંગ્રેજી ન હોય તેવા લોકો માટે ભાષાંતરની સેવા પણ પૂરી પાડે છે.
- **Diabetes UK** દ્વારા નિર્મિત પ્રકાશનો ડાયાબીટીઝની સારવાર અને કઈ રીતે સંપૂર્ણ અને તંદુરસ્ત જીવન જીવવું તે વિષે બધી જ માહિતી પૂરી પાડે છે. આમાંના અમુક પ્રકાશનો મફત છે.
- **Balance** અમારું દ્વિ-માસિક મેગેઝીન સમાચાર અને માહિતીઓથી ભરપૂર હોય છે જે સભ્યો માટે મફત ઉપલબ્ધ છે.
- **Diabetes UK** વેબસાઈટમાં ડાયાબીટીઝ અને ડાયાબીટીઝ યુકેની છેલ્લામાં છેલ્લી માહિતી અને સમાચારો હોય છે: www.diabetes.org.uk
- **Diabetes UK Services (Diabetes UKની સેવાઓ)** માં ડાયાબીટીઝ હોય તેવા લોકોની ખાસ જરૂરિયાતાને પૂરી પાડતી ઈન્શ્યોરન્સ (વીમા) અને નાણાકીય ચીલ્ડ્રેની વિગતોનો સમાવેશ છે.
- **Diabetes UK સ્વયંસેવક જૂથો** દેશભરમાં ટેકો અને બીજા ડાયાબીટીઝ હોય તેવા સ્થાનિક લોકોને મળવાનો મોકો પૂરો પાડે છે.
Diabetes UKના સભ્ય કેવી રીતે બનવું તે જાણવા માટે આ સાથે જોડેલી કાપતી ભરીને અમારું ઈન્ફોર્મેશન પેક મંગાવો અથવા આ નંબર પર ટેલીફોન કરી **020 7424 1010** કસ્ટમર સર્વિસ (ઘરાક માટેની સેવા) માટે પૂછો.

ડાયાબીટીઝ વિષેના કોઈ પણ પ્રશ્નો માટે કૃપા કરી

Diabetes UK Carelineનો સંપર્ક સાધો

ટેલિફોન 0845 120 2960 (ભાષાંતર સેવા ઉપલબ્ધ)

મિનિકોમ 020 7424 1031

ઈ-મેઈલ careline@diabetes.org.uk

Diabetes UKનો સંપર્ક કઈ રીતે સાધવા

Diabetes UK, Central Office

London: 020 7424 1000

Diabetes UK North West

Warrington: 01925 653281

Diabetes UK West Midlands

Walsall: 01922 614500

Diabetes UK Northern & Yorkshire

Darlington: 01325 488606

Diabetes UK Northern Ireland

Belfast: 028 9066 6646

Diabetes UK Scotland

Glasgow: 0141 332 2700

Diabetes UK Cymru

Cardiff: 029 2066 8276

ડાયાબીટીઝ હોય તેવા લોકો માટેની ધર્માદા સંસ્થા

10 Parkway, London NW1 7AA

Registered charity no. 215199



Diabetes UK (બ્રિટિશ ડાયાબેટીક એસોસિએશનનું નવું નામ)
ડાયાબીટીઝ હોય તેવા લોકો માટે કાર્યો કરતી મુખ્ય ધર્માદા સંસ્થા છે.

યુકેમાં 1.4 મિલિયન (14 લાખ)થી વધુ લોકોને ડાયાબીટીઝ છે અને બીજા 1 મિલિયન (10 લાખ) લોકો કદાચ આ સ્થિતિમાં હોઈ શકે પણ તેઓને તેની ખબર નથી. અમારું કર્તવ્ય એ છે કે ડાયાબીટીઝ હોય તેવા લોકોનું જીવન સુધારવું અને ડાયાબીટીઝ વિનાના ભવિષ્ય તરફ કાર્ય કરવું.

Diabetes UKની હયાતી એટલા માટે છે કે તે ડાયાબીટીઝ હોય તેવા લોકોના અધિકારો માટે લડે જેથી તેઓ જે ટેકા અને સારવારના ધોરણો માટે યોગ્ય હોય તે મેળવી શકે. ડાયાબીટીઝ હોય તેવા લોકો માટે અમે ટેલીફોન દ્વારા ટેકો અને માહિતી પ્રદાન કરતી અમારી Diabetes UK Careline (Diabetes UK કેર - સંભાળ - લાઈન), અને અમે જે પુસ્તકો અને પત્રિકાઓનું નિર્માણ કરીએ છીએ, જેમાંની અમુક મફત છે, તે દ્વારા ટેકો અને માહિતી પૂરી પાડીએ છીએ. Diabetes UK ડાયાબીટીઝની ઉત્તમ સારવાર માટેના અગત્યના સંશોધન અને ઉત્તમ ઉપચારની શોધ માટે સૌથી મોટું ભંડોળ પણ પ્રદાન કરે છે.

ડાયાબીટીઝ હોય તેવા લોકો સાથેનું કામ ચાલુ રાખવા માટે અમને જે ડોનેશન (દાનમાં મળેલી રકમો) મળે છે તેના પર અમે નિર્ભર છીએ. કૃપા કરી તમારો ફાળો આપશો. આગળના પાના પર આપેલી કાપલી ભરીને તમારા ચેક અથવા પોસ્ટલ ઓર્ડર સાથે પાછી મોકલશો.

આભાર.

Diabetes UKનું કર્તવ્ય : ડાયાબીટીઝ હોય તેવા લોકોનું જીવન સુધારવું અને ડાયાબીટીઝ વગરના ભવિષ્ય તરફ કાર્ય કરવું.

વના મૂલ્યે ઈન્ફોર્મેશન (માહિતી) પેક મેળવવા માટે, ફક્ત આ કાપલી ભરીને આ સરનામે મોકલો:

**Diabetes UK, PO Box 1057,
Bedford MK42 7XQ**

પદ્ધતી/ખિતાબ _____ પહેલું નામ _____

છેલ્લું નામ _____

સરનામું _____

પોસ્ટકોડું _____

ટેલીફોન નંબર _____

ઈ-મેઈલ _____

જન્મ તારીખ _____

કૃપા કરી યોગ્ય ખાના(ઓ)માં ટીક (✓)નું નિશાન કરો:

કૃપા કરી મને ડાયાબીટીઝ વિષે માહિતી મોકલશા

મારે Diabetes UKનું £ _____ .00 નું ડોનેશન (દાન)

આપવું છે

કૃપા કરી તમારો ચેક અથવા પોસ્ટલ ઓર્ડર **Diabetes UK**ના નામનો લખવા

તમારી માહિતી બીજા ધર્માદા સંસ્થાઓને આપશું નહિ તેવું વચન આપીએ છીએ. અમે તમારા Diabetes UKના સંપર્ક અને ટેકાની વિગતોનો ઉપયોગ ફક્ત તમને અમારા કાર્યોની અને અમારી વ્યવસાયી કંપનીની વધુ વિગતો પૂરી પાડવા માટે જ કરશું.