

## जानकारी

### स्वस्थ जीवनशैली, उपवास और मधुमेह

सितम्बर 2003

2 पृष्ठों में से पृष्ठ 1

#### धार्मिक कारणों से उपवास रखना

मधुमेह के रोगियों से शायद यह आशा न की जाये कि वे उपवास रखें, लेकिन सम्भव है वे अपने धार्मिक विश्वासों के कारण ऐसा करना चाहें। आपको इन आवश्यक बातों को याद रखना चाहिए।

- यदि आपके मधुमेह का इलाज केवल उचित आहार से ही होता है, तो उपवास रखने से कोई समस्या पैदा नहीं होनी चाहिए।
- यदि आप सल्फोनिल्यूरिया (sulphonylurea) की गोलियाँ लेते हैं (जिनसे आपके खून में गुलूकोज की कमी हो जाती है) या इन्सुलिन (insulin) लेते हैं, तो आपको हाइपोज (hypos - गुलूकोज की मात्रा में कमी) हो जाने के खतरे से अवश्य अवगत होना चाहिए। आपको कब और कितनी मात्रा में दवाई लेनी चाहिए, इसके बारे में अपने डॉक्टर या नर्स से बात कीजिए।
- यदि आप मेटफॉर्मिन (metformin) की गोलियाँ लेते हैं, तो आम तौर पर इन्हें आपको उपवास की समाप्ति पर यानि शाम के समय लेना चाहिए। इस बारे में अपने डॉक्टर या नर्स से बात कीजिए।
- उपवास की समाप्ति पर सम्भव है आप चावल, रोटी और आलू जैसे निशास्ते वाले भोजन बहुत यादा खाना चाहें और मीठे पेय पदार्थ भी यादा पियें। याद रखिए कि इनसे आपके खून में गुलूकोज की मात्रा बढ़ जायेगी, जिससे शायद आपको अपनी दवाई बदलनी पड़े। उपवास शुरू करने से पहले इस बारे में अपने डॉक्टर या नर्स से बात कीजिए।

#### शारीरिक क्रियाशीलता

शारीरिक दृष्टि से क्रियाशील रहने के तीन मुख्य लाभ हैं।

- इससे आपका वजन कम रहेगा, क्योंकि आप अपनी चरबी को जलाएँगे (उसका प्रयोग करेंगे)।
- इससे आपके खून में गुलूकोज की मात्रा पर बेहतर नियंत्रण रहेगा और उससे उन समस्याओं का खतरा कम हो जायेगा, जो खून में गुलूकोज पर हल्का नियंत्रण रखने से सम्बन्ध रखती हैं।
- शारीरिक क्रियाशीलता से आप स्वयं को अधिक जीवन्त अनुभव करते हैं और अवसाद ग्रस्त नहीं होते।

#### आपको कितना क्रियाशील होना चाहिए?

शारीरिक क्रियाशीलता के बारे में यह सलाह दी जाती है कि आपको प्रति दिन 30 मिनट की हल्की क्रियाशीलता रखनी चाहिए। इससे आपका थोड़ा साँस फूलेगा और शरीर हल्का गरम हो जायेगा। इसके लिए पैदल चलना बहुत अच्छा उपाय है, लेकिन यह याद रखना आवश्यक है कि 30 मिनटों की क्रियाशीलता में घर के कामों और बागबानी को भी शामिल किया जा सकता है। क्रियाशीलता को बढ़ाने का एक और उपाय है कि आप अपना बस स्टॉप आने से एक स्टॉप पहले बस से उतर जाएँ और दूकान तक पैदल चलकर जाएँ। यदि आप ये क्रियाएँ करने के लिए शारीरिक रूप से सक्षम नहीं हैं, तो अपने डॉक्टर या नर्स से आरामकुर्सी पर बैठकर किये जाने वाले ऐसे व्यायाम के बारे में पूछिए, जो आपकी शक्ति को बढ़ाने वाला हो।

यदि आप यादा जोरदार क्रियाएँ करना चाहते हैं, तो उन्हें शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर या नर्स की सलाह ले लें।

आपको अपने डॉक्टर से अवश्य पूछना चाहिए यदि

- आप मधुमेह की दवाई ले रहे हैं या आपको हृदय रोग (heart disease) है

#### मधुमेह के रोगियों के लिए चैरिटी

British Diabetic Association का संचालकीय नाम है Diabetes UK  
यह कम्पनी गारंटी द्वारा लिमिटेड है, जिसका रजिस्टर्ड कार्यालय है 10 Parkway, London NW1 7AA  
इंग्लैंड में रजिस्टर्ड नम्बर 339181 रजिस्टर्ड चैरिटी नम्बर 215199

- आपको मधुमेह से जुड़े आँखों आदि के कष्ट (eye problems) हैं
- आपको अपने लिए सही क्रियाशीलता के बारे में सलाह की ज़रूरत है
- आप अच्छी तरह से चल-फिर नहीं सकते, जैसे आपके जोड़ों में ऐंठन है
- आप नियमित रूप से अतिरिक्त क्रियाशील रहना चाहते हैं, क्योंकि शायद आपकी दवाई में परिवर्तन किया जाये ।

### उचित भोजन और मधुमेह

इस पर्व में दी गई जानकारी का उद्देश्य आपको अपने भोजन के बारे में समझाना है और यह बताना है कि उसका आपके खून में गुलूकोज की मात्रा पर क्या प्रभाव पड़ सकता है । आपकी ख़ूराक में ऐसे बहुत से पदार्थ हो सकते हैं, जिनके सेवन में आपने सदा आनन्द लिया है, लेकिन खून में गुलूकोज की मात्रा पर अच्छा नियंत्रण रखने के लिए आपको कुछ निर्देशों का पालन अवश्य करना चाहिए ।

### स्वस्थ भोजन सम्बन्धी छः चरण

आपको 'मधुमेह का विशेष' भोजन खरीदने की कोई ज़रूरत नहीं, क्योंकि यह महँगा होता है और इसमें अक्सर चिकनाई आदि भी अधिक होती है ।

- आप डबल रोटी, पास्ता, चपाती, आलू, चावल, शकरकंदी आदि यैम और अनाज वाले भोजन नियमित रूप से खाइये । इससे आप अपने खून में गुलूकोज की मात्रा पर नियंत्रण रख सकेंगे । इन भोजनों में यादा रेशे वाले भोजन चुनिए, जैसे होलमील (चोकर समेत आटे की) डबल रोटी, होलमील अनाज, दालें और मूँग ।
- अपनी चिकनाई (घी-तेल आदि) और विशेष रूप से पशुओं की चरबी (सैचुरेटिड) के सेवन को घटाइए, क्योंकि इस तरह की चिकनाई का हृदय रोग से सम्बन्ध होता है । समोसे, पाई और मीठी पेस्ट्री जैसी ख़ूब चिकनाई वाली चीज़ों को कम खाने से भी आप अपना वजन घटा सकेंगे । कम चिकनाई वाले दूध के पदार्थ जैसे स्किमड दूध और कम चिकनाई वाली दही का सेवन कीजिए । भोजन को तलने की बजाय ग्रिल या भाप से या अँवन में पकाइए । मक्खन-घी आदि की बजाय ऑलिव ऑयल या रेपसीड ऑयल का प्रयोग करने की कोशिश कीजिए ।
- फल और सब्ज़ियाँ अधिक खाइए — हर रोज़ कम-से-कम पाँच फल और सब्ज़ियाँ खाइए, क्योंकि इनसे आप विटामिन और रेशे प्राप्त करने के साथ-साथ अपनी ख़ूराक को सन्तुलित भी रख सकेंगे ।
- चीनी और चीनी वाले भोजन कम खाइए । इसका मतलब यह नहीं है कि आप चीनी से रहित ख़ूराक खायें । डाइट, कम चीनी या चीनी से रहित स्क्राश और झाग वाले (फ़्रिज़ी) पेय पदार्थ पीजिए । फलों के शुद्ध रसों में विटामिन ज़रूर होते हैं, लेकिन उनसे खून में गुलूकोज की मात्रा भी बढ़ती है, इसलिए उनका अधिक मात्रा में सेवन मत कीजिए । चीनी वाले अन्य पेय पदार्थों से आपके खून में गुलूकोज की मात्रा तेज़ी से बढ़ जाती है ।
- नमक कम खाइए, क्योंकि भोजन में बहुत यादा नमक होने से आपका ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है । इसकी बजाय आप अपने भोजन को धनिया-पुदीना और मसालों आदि से सुगंधित बना सकते हैं ।
- यदि आप शराब पीते हैं, तो आपको महिला होने पर प्रति दिन दो यूनिट और पुरुष होने पर प्रति दिन तीन यूनिट की सीमा का पालन करना चाहिए । एक यूनिट होता है वाइन के एक गिलास, आधे पाइंट बियर या लागर, या एक नाप स्पिरिट के बराबर । शराब पीने से पहले हमेशा निशास्ते वाला कोई पदार्थ अवश्य खाइए, ताकि आपको हाइपोग्लाइसीमिया (खून में गुलूकोज की मात्रा की कमी) न हो जाये ।

अपने खून में गुलूकोज की मात्रा पर अच्छा नियंत्रण रखने से मधुमेह से जुड़ी समस्याएँ पैदा होने का खतरा काफी घटाया जा सकता है । आपके लिए नियमित रूप से अपनी मधुमेह क्लिनिक में जाते रहना आवश्यक है, ताकि किसी भी समस्या के लक्षण दिखाई देने पर उसका यथाशीघ्र उपचार किया जा सके ।

हमने पाँच मुख्य एशियाई भाषाओं और कैंटोनीज़ में विविध जानकारी देने वाले पर्व तैयार किये हैं, जिनमें *हाइपोग्लाइसीमिया, स्वस्थ जीवन शैली, उपवास और मधुमेह तथा डायबिटीज़ यू.के. आपकी कैसे सहायता कर सकते हैं* शामिल हैं और ये Diabetes UK Careline से मिल सकते हैं । जानकारी देने वाले पर्व मँगाने या मधुमेह के किसी भी पक्ष के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया इस नम्बर पर टेलिफ़ोन करें

टेलिफ़ोन 0845 120 2960 (स्थानीय कॉल के रेट लगते हैं)

अनुवाद सेवा उपलब्ध है

सोमवार से शुक्रवार प्रातः 9 बजे से सायं 5 बजे तक खुला है

के सौजन्य से

*Lilly*

Western Union Money Transfer के यू.के. प्रतिनिधि FEXCO  
MT, के सौजन्य से

