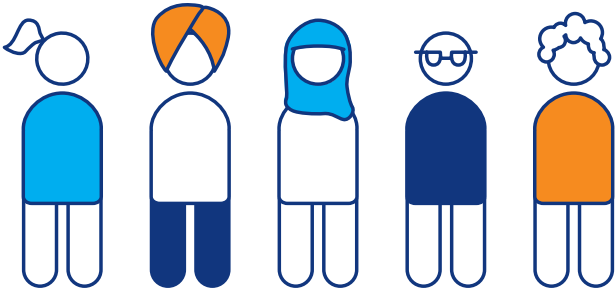
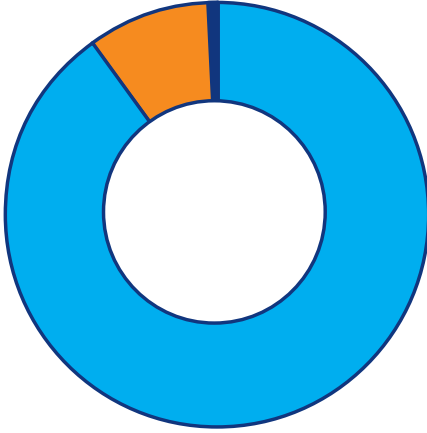


ડાયાબિટીસનું
નવું નિદાન
આગળ શું છે?





ડાયાબિટીસથી પીડાતા લગભગ 90% લોકોને પ્રકાર 2 હોય છે.

ડાયાબિટીસથી પીડાતા લગભગ 8% લોકોને પ્રકાર 1 હોય છે.

લગભગ 2% લોકોને ડાયાબિટીસના દુર્લભ પ્રકારો હોય છે.

તમને ડાયાબિટીસ છે તે કહેવું એ એક વાસ્તવિક આઘાત હોઈ શકે છે. અને તેની સાથે જીવવું એક પડકાર હોઈ શકે છે.

તમે બધાં પ્રકારની લાગણીઓમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હશો અસ્વસ્થતા, ગુસ્સો, મૂંઝવણ અથવા દોષી અનુભવવું એકદમ સામાન્ય છે. તમે તમને શા માટે ડાયાબિટીસ થયું છે તે સમજવા માટે સંઘર્ષ અથવા તમે કેવી રીતે તેનું સંચાલન કરશો તેની ચિંતા કરી રહ્યાં હોઈ શકો છો.



તમારી સ્થિતિને સંચાલિત કરવા વિશે વધુ આત્મવિશ્વાસ અનુભવવા માટે અમે તમને વિગતવાર માહિતી, સહાય અને સલાહ આપીશું. અમે તમારો એવા લોકો સાથે પણ સંપર્ક કરાવી શકીએ છીએ જેઓ તમારી જેવી જ સ્થિતિથી પીડાય છે. શું થઈ રહ્યું છે તે સમજવા અને સંચાલિત કરવામાં અમે તમને અને તમારા પરિવારને મદદ કરીશું, જેથી તમે આગળ વધી શકો અને તમારા જીવનનો આનંદ માણી શકો.

તથ્યો જાણો

ડાયાબિટીસ એટલે શું?

ડાયાબિટીસ એ એવી સ્થિતિ છે જ્યાં તમારું શરીર ઇન્સ્યુલિન પેદા કરી શકતું નથી અથવા પૂરતું ઉત્પાદન કરતું નથી અથવા જ્યાં તમારું ઇન્સ્યુલિન યોગ્ય રીતે કાર્ય કરતું નથી. ઇન્સ્યુલિન તમારા શરીરને, તમને શક્તિ આપવા માટે, તમારા લોહીમાં રહેલ ગ્લુકોઝ (શર્કરા) નો ઉપયોગ કરવામાં મદદ કરે છે. જો તમારામાં ઇન્સ્યુલિનની યોગ્ય માત્રા નથી, અથવા જો તમારું ઇન્સ્યુલિન યોગ્ય રીતે કામ કરી રહ્યું નથી, તો તમારું બ્લડ શુગર વધારે રહેશે જે તમને ખૂબ બીમાર કરી શકે છે.

ડાયાબિટીસ એ એક ગંભીર સ્થિતિ છે. UK માં લગભગ 4.7 મિલિયન લોકો ડાયાબિટીસથી પીડાય છે. બીજા 12.3 મિલિયન લોકોને પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસ થવાનું જોખમ વધારે છે.

તમે કયા પ્રકારથી પીડાવ છો?

તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ તમને કહેશે કે તમને કયા પ્રકારનું ડાયાબિટીસ છે. બે મુખ્ય પ્રકારો છે – પ્રકાર 1 અને પ્રકાર 2 – પરંતુ ડાયાબિટીસના અન્ય ઘણાં પ્રકારો છે.

પ્રકાર 1

પ્રકાર 1 સામાન્ય રીતે બાળકો અથવા યુવાન વયસ્કોને અસર કરે છે, અચાનકથી શરૂ થાય છે અને ઝડપથી ગંભીર થાય છે. પ્રકાર 1 ડાયાબિટીસથી પીડાતા લોકો કુદરતી રીતે ઇન્સ્યુલિન પેદા કરી શકતા નથી. કોઈને ખબર નથી કે તેનું કારણ શું છે, પરંતુ તેનું વજન વધારે હોવા સાથે કોઈ લેવા દેવા નથી અને તે હાલમાં અટકાવી શકાય તેવું નથી.

પ્રકાર 2

ડાયાબિટીસથી પીડાતા મોટાભાગના લોકોમાં પ્રકાર 2 હોય છે. આ પ્રકાર સામાન્ય રીતે જીવનમાં પછીથી શરૂ થાય છે. તે ધીરે ધીરે શરૂ થાય છે અને તમને ઘણા વર્ષો પછી તેનો અનુભવ થઈ શકે છે. તમારા પારિવારિક ઇતિહાસ, વય અથવા વંશીય પૃષ્ઠભૂમિના વધતા જોખમના કારણે તમને પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસ થઈ શકે છે. જો તમારું વજન વધારે હોય તો તમને પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસ થવાની સંભાવના પણ વધુ છે.

અન્ય પ્રકારો

લગભગ 2% લોકોને ડાયાબિટીસના અન્ય પ્રકારો હોય છે. આમાં વિવિધ પ્રકારનાં મોનોજેનિક ડાયાબિટીસ, સિસ્ટિક ફાઇબ્રોસિસ સંબંધિત ડાયાબિટીસ અને દુર્લભ સિન્ડ્રોમને કારણે ડાયાબિટીસ શામેલ છે.

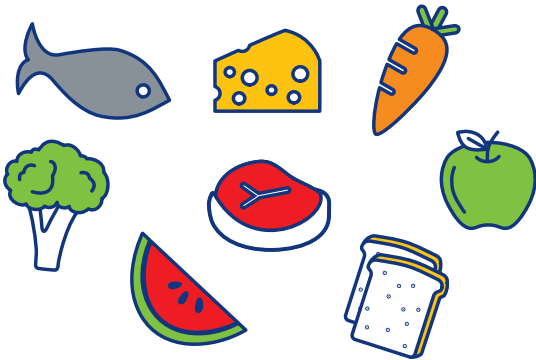
તમારી સંભાળ રાખો

તમારી સારવાર પછી, તમારી જીવનશૈલી વિશે વિચારવું મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમે વધુ આરોગ્યપ્રદ રીતે જીવી શકો, તો તમે તમારી જીવનશૈલીમાં સુધારો કરશો અને તમારી જાતને વધુ સારું લાગે તે માટે મદદ કરશો. તમે જે મુખ્ય વસ્તુઓ કરી શકો છો તે છે સારું ખાવું, સક્રિય રહેવું અને ધૂમ્રપાન કરવું છોડી દેવું.

સારું ખાવું

ડાયાબિટીસ હોવાનો અર્થ એ છે કે પહેલાં કરતા આરોગ્યપ્રદ ખોરાક લેવો ખૂબ મહત્વપૂર્ણ છે, પરંતુ તમે હજી પણ વિવિધ પ્રકારના ખોરાકનો આનંદ માણી શકો છો. ડાયાબિટીસના મળીને તમારા માટે યોગ્ય ખોરાક શું છે તેના વિશે તમે નિષ્ણાતની સલાહ મેળવી શકો છો. તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને તમારા માટે એપોઇન્ટમેન્ટ બુક કરવાનું કહો.

તમે સલાહ, સરળ વાનગી માટે વિચારો અને સારી રીતે ખાવા વિશે વધુ માહિતી www.diabetes.org.uk/enjoyfood પર મેળવી શકો છો



સક્રિય રહેવું

,શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવું એ દરેક વ્યક્તિ માટે સારું છે, પરંતુ ખાસ કરીને ત્યારે જ્યારે તમને ડાયાબિટીસ હોય. મોટાભાગના વયસ્કોએ અઠવાડિયામાં પાંચ વખત ઓછામાં ઓછી 30 મિનિટની મધ્યમ કસરત કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. તમારા ડૉક્ટર અથવા પ્રેક્ટિસ નર્સને તમારા માટે યોગ્ય હોય તેવી સક્રિય રહેવાની રીતો વિશે પૂછો.

તમે અમારી વેબસાઇટ

www.diabetes.org.uk/keeping-active પર સક્રિય રહેવા વિશે વધુ માહિતી મેળવી શકો છો



ધૂમ્રપાન કરવાનું છોડી દેવું

ધૂમ્રપાન કરવું દરેક માટે ખરાબ છે. પરંતુ જો તમને ડાયાબિટીસ હોય ત્યારે તમે ધૂમ્રપાન કરો છો, તો તમને હૃદયરોગનો હુમલો અને સ્ટ્રોક જેવી ડાયાબિટીસની સમસ્યાઓનું જોખમ પણ વધી શકે છે. ધૂમ્રપાન કરવાથી અન્ય ગંભીર આરોગ્ય સમસ્યાઓ પણ થઈ શકે છે.

ધૂમ્રપાન છોડી દેવા માટે તમે www.nhs.uk/smokefree પર મદદ મેળવી શકો છો અથવા NHS સ્મોકફ્રી હેલ્પલાઇનને **0300 123 1044** પર કૉલ કરી શકો છો.

સ્કોટલેન્ડમાં, www.canstopsmoking.com પર જાઓ અથવા સ્મોકલાઇનને **0800 848 484** પર કૉલ કરો.



અમે અહીં મદદ માટે છીએ

માહિતી અને સહાય

તમારા ડાયાબિટીસને સારી રીતે સંચાલિત કરવામાં તમારી મદદ કરવા માટે અમારી પાસે તમને જરૂરી હોય તેવી માહિતી અને સહાય છે. અમે ઘણી વિવિધ રીતે મદદ કરી શકીએ છીએ.

www.diabetes.org.uk

પર જાઓ **0345 123 2399** પર કૉલ કરો

અમારી વેબસાઇટ પર ડાયાબિટીસ સાથે જીવવાની, સંભાળ અને સારવારથી લઈને ખાવા અને સારી રીતે જીવવા અને તમારી સ્થિતિને સમજવા માટેની માહિતી અને વ્યવહારુ ટીપ્સ છે. તમે તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં ઉપલબ્ધ સહાય વિશે પણ શોધી શકો છો.



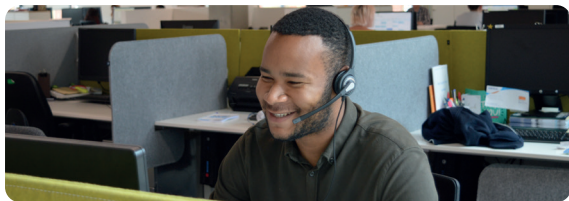
અમારી હેલ્પલાઇન પર વાત કરો

અમારા વિશેષ પ્રશિક્ષિત સલાહકારોને ડાયાબિટીસનું બહોળું જ્ઞાન છે અને તે તમને ડાયાબિટીસ સાથે જીવન જીવવાના ઘણા પાસાઓ વિશે નિષ્ણાત માહિતી અને વ્યવહારુ સલાહ આપી શકે છે, જેમાં ખોરાક, આહાર, કામ, ડ્રાઇવિંગ અને મુસાફરીનો સમાવેશ થાય છે.

તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપવા, સહાય કરવા અથવા એવા કોઈ વ્યક્તિ, જે ડાયાબિટીસ વિશે જાણે છે, સાથે તમને વાત કરવાની જરૂર હોય ત્યારે ચેટ કરવા માટે, અમે અહીં છીએ.

અમારી હેલ્પલાઇન **0345 123 2399** પર, સોમવારથી શુક્રવાર, સવારે 9 થી સાંજના 6 વાગ્યા સુધી કૉલ કરો અથવા **helpline@diabetes.org.uk** પર ઈમેઇલ કરો

જો તમે સ્કોટલેન્ડમાં છો, તો **0141 212 8710** પર, સોમવારથી શુક્રવાર, સવારે 9 થી સાંજના 6 વાગ્યા સુધી કૉલ કરો અથવા **helpline.scotland@diabetes.org.uk** પર ઈમેઇલ કરો



ડાયાબિટીસ માટે માર્ગદર્શિકાઓ

તમે અમારી ઓનલાઇન દુકાન shop.diabetes.org.uk પર થી અંગ્રેજી અને કેટલીક અન્ય ભાષાઓમાં અમારી વ્યવહારુ માર્ગદર્શિકાઓનો ઓર્ડર આપી શકો છો.



પ્રકાર 1 ડાયાબિટીસ સાથે રોજિંદું જીવન



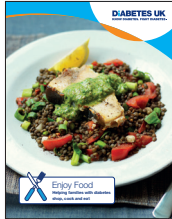
પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસ સાથે રોજિંદું જીવન



સગર્ભાવસ્થા ડાયાબિટીસ સાથે રોજિંદું જીવન



માતા-પિતા માટે પ્રકાર 1 ડાયાબિટીસ સાથે રોજિંદું જીવન



પોરાકનો આનંદ માણો



પોરાકના લેબલએ સરળ બનાવ્યું

ડાયાબિટીસથી પીડાતા લોકો

દ્વારા સહાય

તમે Diabetes UK સહાય ફોરમમાં જોડાઈને ડાયાબિટીસ સાથે જીવતા હજારો અન્ય લોકોની સલાહ અને સહાય મેળવી શકો છો.

અમારો ઓનલાઇન સમુદાય કોઈપણ પ્રકારની ડાયાબિટીસથી પીડાતા લોકોને અનુભવો શેર કરવા, પ્રશ્નો પૂછવા અને વિષયોની વિશાળ શ્રેણી પર માહિતી અને સલાહ મેળવવા માટે સાથે લાવે છે.

forum.diabetes.org.uk પર જાઓ



તમારા ડાયાબિટીસનું સંચાલન

તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ તમારા ડાયાબિટીઝને કેવી રીતે સંચાલિત કરવું તે વિશે વાત કરશે. ડાયાબિટીઝના પ્રકારને આધારે, તમારે ગોળીઓ લેવાની અથવા ઇન્સ્યુલિનના ઇંજેક્શન લેવાની, અથવા બંનેની જરૂર પડી શકે છે. તમે ઇન્સ્યુલિન પેન અથવા પંપનો ઉપયોગ કરી શકો છો. વધુ આરોગ્યપ્રદ રીતે ખાવું અને શારીરિક રીતે વધુ સક્રિય રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે.

દરેક વ્યક્તિ અલગ હોય છે અને શું કાર્ય કરે છે તે શોધવા માટે તેમાં ક્યારેક સમય લાગી શકે છે. તમારે સમય જતાં તમારી સારવાર બદલવાની જરૂર પડી શકે છે. તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ, તમારા માટે યોગ્ય હોય તેવી સારવાર શોધવા માટે તમારી સાથે કામ કરવાનું ચાલુ રાખશે.

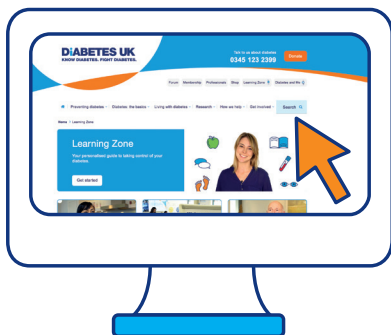
ખાતરી કરો કે તમારે જે કરવાનું છે તે સમજી ગયા છો અને તે કરવાથી તમે ખુશ છો. વસ્તુઓ પર ફરીથી જવા માટે અને ખાતરી કરવા માટે કે તમારી પાસે તમને જરૂરી બધી માહિતી છે તે બાબતે તમે બીજી અપોઇન્ટમેન્ટ કરી શકો છો.



પ્રકાર 1 અને પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસ વિશે વધુ

પ્રકાર 1, પ્રકાર 2 અને ડાયાબિટીસના અન્ય પ્રકારો વિશે વધુ માહિતી માટે,
www.diabetes.org.uk પર જાઓ

અમારું નવું શિક્ષણ ક્ષેત્ર તમારા પોતાના સમયમાં પ્રકાર 1 અથવા પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસ વિશે ઓનલાઇન શીખવાની એક નિ:શુલ્ક રીત છે. તે તમે કોણ છો અને તમારે શું જાણવાની જરૂર છે તેના પર આધારિત છે. તમે તેને www.diabetes.org.uk/learningzone પર શોધી શકો છો



જોડાઓ Diabetes UK

સભ્ય બનો અને તમને અમારા મેગેઝિન અને ડાયાબિટીસની સારવાર, સંભાળ અને સંશોધનનાં નવીનતમ વિકાસ પરનાં અપડેટ સહિત, ઘણા ફાયદાઓ પ્રાપ્ત થશે.

તમે www.diabetes.org.uk/join પર જઈને જોડાઈ શકો છો અથવા **0345 123 2399** પર કૉલ કરી શકો છો

અમે અહીં સહાય માટે છીએ

જવાબો, સહાય માટે અથવા ડાયાબિટીસ વિશે જાણે છે તેવા કોઈની સાથે વાત કરવા માટે સંપર્કમાં રહો.

અમારી હેલ્પલાઇન **0345 123 2399** પર કૉલ કરો અથવા અમારી વેબસાઇટ, www.diabetes.org.uk ની મુલાકાત લો.

તમે અમારો સંપર્ક અહીં પણ કરી શકો છો:



/diabetesuk



@diabetesUK



@diabetesUK