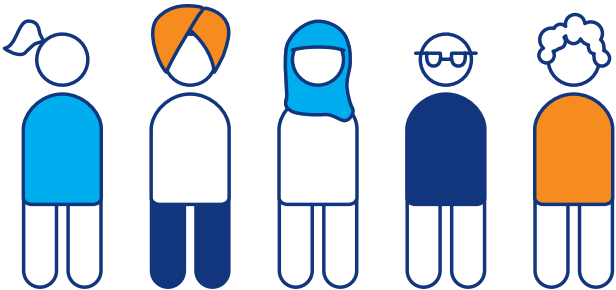
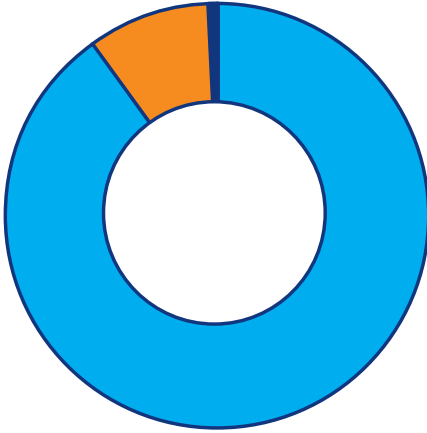


हाल ही में डायबिटीज (मधुमेह)
का निदान किया गया है
आगे क्या?





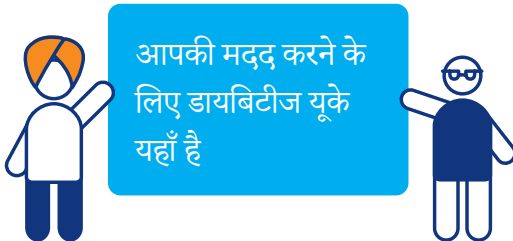
लगभग **90%** डायबिटीज वाले लोगों को टाइप **2** होता है।

लगभग **8%** डायबिटीज वाले लोगों को टाइप **1** होता है।

लगभग **2%** लोगों को दुर्लभ प्रकार के डायबिटीज होते हैं।

आपको डायबिटीज है, यह बताए जाने से आपको झटका लग सकता है। और इसके साथ जीना सीखना चुनौतीपूर्ण हो सकता है।

आप शायद कई सारे अनुभवों से गुजर रहे/ही हों। परेशान, क्रोधित, भ्रमित और यहाँ तक कि दोषी अनुभव करना बिल्कुल सामान्य बात है। आप शायद यह समझने के लिए संघर्ष कर रहे/ही हों कि आपको डायबिटीज क्यों हुई है या शायद आप चिंतित हों कि आप उसे कैसे सभालेंगे/गीं।



हम आपको सविस्तर जानकारी, सहायता और सलाह प्रदान करेंगे ताकि आप अपनी इस बीमारी को संभालने के लिए अपने आप में विश्वस्त अनुभव कर सकें। हम शायद ऐसे अन्य लोगों से आपका संपर्क करवा सकें जो आप जैसी ही स्थिति में हैं। जो हो रहा है उसे समझने में और उसे संभालने के लिए हम आपकी और आपके परिवार की सहायता करेंगे, ताकि आप आगे बढ़ कर अपनी जिंदगी का मज़ा ले सकें।

तथ्यों को जानें

डायबिटीज क्या है?

डायबिटीज एक ऐसी बीमारी है जिसमें आपका शरीर इंसुलिन नहीं बना पाता या पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन नहीं बना पाता, या जिसमें इंसुलिन सही तरह से काम नहीं करता। इंसुलिन आपके रक्त में ग्लूकोज़ (शर्करा) को ऊर्जा में परिवर्तित करके आपके शरीर की मदद करता है। अगर आपके शरीर में इंसुलिन की सही मात्रा नहीं है या अगर आपका इंसुलिन अपना काम सही तरह से नहीं कर पाता है तो आपका ब्लड शुगर (रक्त शर्करा) उच्च रहेगा जिससे आपकी तबीयत बहुत खराब हो सकती है।

डायबिटीज एक गंभीर बीमारी है। यूके में लगभग 4.7 मिलियन लोग डायबिटीज के साथ जी रहे हैं। 12.3 मिलियन और लोगों को टाइप 2 डायबिटीज होने का वर्द्धित खतरा है।

आपको कौनसा टाइप है?

आपका डॉक्टर या नर्स आपको बताएंगे कि आपको कौनसे टाइप की डायबिटीज है। दो मुख्य टाइप होते हैं - टाइप 1 और टाइप 2 - लेकिन कई अन्य प्रकार की डायबिटीज भी होती हैं।

टाइप 1

टाइप 1 साधारणतः बच्चों या युवक/युवतियों को प्रभावित करता है, यह अचानक से शुरू होता है और हालत बहुत जल्दी बिगड़ने लगती है। टाइप 1 डायबिटीज वाले लोग खुद इंसुलिन पैदा नहीं कर पाते हैं। किसी को इसका कारण नहीं पता लेकिन यह अत्यधिक वजन से संबंधित नहीं है और वर्तमान में इसे रोकने का कोई तरीका ज्ञात नहीं है।

टाइप 2

डायबिटीज वाले अधिकांश लोगों को टाइप 2 होता है। यह टाइप अक्सर जीवन में बाद में शुरू होता है। यह धीरे - धीरे शुरू होता है और आपको शायद कई साल गुजरने के बाद पता चले कि आपको यह बीमारी है। आपको शायद टाइप 2 डायबिटीज इसलिए हो सकती है क्योंकि आपके परिवार में इस बीमारी का इतिहास, आपकी आयु या आपका जातीय बैकग्राउंड आपको इस बीमारी के वर्द्धित जोखिम में डालता है। अगर आपका वजन अधिक हो तो आपको शायद टाइप 2 डायबिटीज होने की अधिक संभावना हो।

अन्य प्रकार

लगभग 2% लोगों को अन्य प्रकार की डायबिटीज होती है। इसमें शामिल हैं अलग-अलग प्रकार की मोनोजीनिक डायबिटीज, सिस्टिक फाइब्रोसिस संबंधित डायबिटीज और दुर्लभ सिंड्रोम के कारण उत्पन्न हुई डायबिटीज।

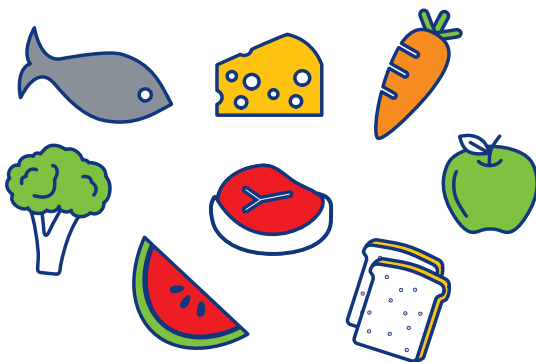
अपना ध्यान रखें ।

अपनी चिकित्सा संबंधी निर्देशों का पालन करने के साथ-साथ, अपनी जीवनशैली के बारे में सोचना भी जरूरी है । अगर आप एक अधिक स्वस्थ जीवन जीने लगे तो आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार आएगा और आप अपने आप में बेहतर अनुभव करेंगे/गीं । आप जो मुख्य चीजें कर सकते/ती हैं वह हैं स्वस्थ भोजन खाना, सक्रिय रहना और धूम्रपान छोड़ना ।

स्वस्थ भोजन खाना

डायबिटीज होने का यह मतलब है कि पहले की तुलना में अब एक स्वस्थ आहार खाना अधिक जरूरी बन जाता है लेकिन आप फिर भी अलग-अलग तरह के खाने खा सकते/ती हैं। एक आहार विशेषज्ञ से मिलने से आपको विशेषज्ञ सलाह मिल सकती है जिससे आपको पता चलेगा कि कौनसे खाद्य पदार्थ आपके लिए सही हैं। अपने डॉक्टर या नर्स से कहें कि वे आपके लिए एक अपॉइन्टमेंट बुक करें।

आपको www.diabetes.org.uk/enjoyfood पर सलाह, सरल रेसिपी के आइडिया और स्वस्थ भोजन खाने के बारे में जानकारी मिल सकती है।



सक्रिय रहें

सभी के लिए शारीरिक रूप से सक्रिय रहना अच्छा है, लेकिन अगर आपको डायबिटीज है तो यह खास तौर पर आपके लिए अच्छा है। अधिकांश वयस्कों को सप्ताह में पाँच बार कम से कम 30 मिनटों के लिए मध्यम तीव्रता वाला व्यायाम करना चाहिए। अपने डॉक्टर या प्रैक्टिस की नर्स से पूछें कि आपके लिए सक्रिय रहने के कौनसे तरीके सही हैं।

सक्रिय रहने के बारे में अधिक जानकारी आपको हमारी इस वेबसाइट पर मिल सकती है
www.diabetes.org.uk/keeping-active



धूम्रपान छोड़ना

धूम्रपान करना सभी के लिए बुरा है। लेकिन डायबिटीज होने के साथ-साथ धूम्रपान करने से आप अपनी डायबिटीज संबंधित समस्याओं के जोखिम को भी बढ़ा सकते/ती हैं जैसे कि दिल के दौरों और स्ट्रोक। धूम्रपान के कारण अन्य गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं भी पैदा हो सकती हैं।

धूम्रपान छोड़ने के लिए आपको www.nhs.uk/smokefree से मदद मिल सकती है या **0300 123 1044** नंबर पर एनएचएस स्मोकफ्री हेल्पलाइन को कॉल करें।

स्कॉटलैंड में, www.canstopsmoking.com पर जाएं या **0800 848 484** नंबर पर स्मोकलाइन को कॉल करें।



मदद करने के लिए हम यहाँ हैं

जानकारी और सहायता

आपकी डायबिटीज को अच्छी तरह से संभालने में आपकी मदद करने के लिए हमारे पास आपके लिए जानकारी और सहायता है। हम कई अलग-अलग तरीकों से आपकी मदद कर सकते हैं।

इस वेबसाइट पर जाएं **www.diabetes.org.uk**

इस नंबर पर कॉल करें **0345 123 2399**

हमारी वेबसाइट पर डायबिटीज के साथ जीने के बारे में जानकारी और व्यावहारिक सुझाव दिए गए हैं, जिसमें देखभाल और चिकित्सा से लेकर स्वस्थ आहार खाने और अच्छी जीवनशैली जीने और अपनी बीमारी को समझने के जैसे विषय शामिल हैं। आप अपने स्थानीय इलाके में उपलब्ध सहायता के बारे में भी पता कर सकते/ती हैं।



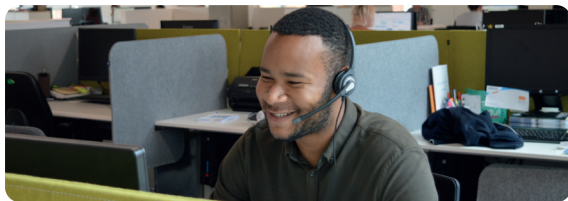
हमारी हेल्पलाइन से बात करें

हमारे खास तौर से प्रशिक्षित परामर्शदाताओं के पास डायबिटीज के बारे में विस्तृत ज्ञान है और वे आपको डायबिटीज के साथ जीने के कई पहलुओं के बारे में विशेषज्ञ जानकारी दे सकते हैं जिसमें, खाना, आहार, काम, गाड़ी चलाना और यात्रा करना शामिल हैं।

आपके सवालों का जवाब देने, सहायता प्रदान करने या जब आपको किसी ऐसे व्यक्ति से बात करने की जरूरत हो जिसे डायबिटीज के बारे में पता हो, तब हर समय हम आपके साथ हैं।

0345 123 2399 पर हमारी हेल्पलाइन को कॉल करें,
सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से लेकर शाम के 6 बजे तक या
helpline@diabetes.org.uk पर ईमेल भेजें

अगर आप स्कॉटलैंड में हैं तो, **0141 212 8710** पर कॉल करें,
सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से लेकर शाम के 6 बजे तक, या
helpline.scotland@diabetes.org.uk पर ईमेल भेजें।



डायबिटीज की निर्देशिका

आप अंग्रेजी में या कुछ अन्य भाषाओं में हमारी व्यावहारिक निर्देशिकाओं को मुफ्त हमारी ऑनलाइन शॉप से ऑर्डर कर सकते/ती हैं
shop.diabetes.org.uk.



टाइप 1 डायबिटीज के साथ रोज़मर्रा की ज़िंदगी



टाइप 2 डायबिटीज के साथ रोज़मर्रा की ज़िंदगी



गर्भकालीन डायबिटीज के साथ रोज़मर्रा की ज़िंदगी



माता-पिता के लिए टाइप 1 डायबिटीज के साथ रोज़मर्रा की ज़िंदगी



खाने का आनंद लें



सरलीकृत खाने के लेबल

डायबिटीज वाले लोगों से सहायता

डायबिटीज यूके सपोर्ट फोरम जॉइन करने से आपको डायबिटीज के साथ जीने वाले हजारों लोगों से सलाह और सहायता मिल सकती है।

हमारी ऑनलाइन कम्युनिटी किसी भी प्रकार की डायबिटीज के साथ जीने वाले लोगों को एक साथ जोड़ती है ताकि वे अपने अनुभव साझा कर सकें, सवाल पूछ सकें, और विविध प्रकार के विषयों पर जानकारी और सलाह प्राप्त कर सकें।

forum.diabetes.org.uk पर जाएं

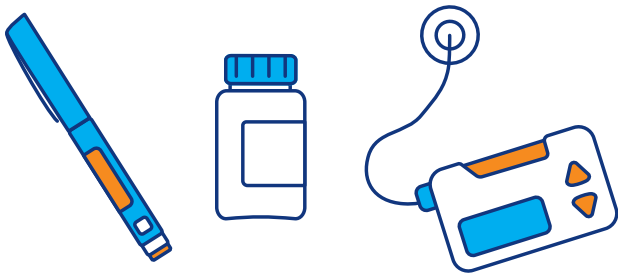


अपनी डायबिटीज को संभालना

आपका डॉक्टर या नर्स आपको बताएंगे कि आपकी डायबिटीज को कैसे संभाला जा सकता है। आपकी डायबिटीज के प्रकार पर निर्भर करते हुए, आपको शायद गोलियों का सेवन करना पड़े या इंसुलिन के इंजेक्शन लेने पड़े या दोनों ही करने पड़े। आप शायद एक इंसुलिन पेन या पंप का प्रयोग करें। अधिक स्वस्थ रूप से खाना और शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय होना जरूरी है।

हर व्यक्ति अलग है और इसलिए कौनसी चीज काम करती है उसका पता लगाने में थोड़ा सा समय लग सकता है। समय के साथ-साथ आपको शायद अपनी चिकित्सा को बदलना पड़े। आपका डॉक्टर या नर्स लगातार आपके साथ काम करके यह निर्दिष्ट करने की कोशिश करेंगे कि आपके लिए कौनसी चिकित्सा सही है।

सुनिश्चित करें कि आप समझ रहे/ही हैं कि आपको क्या करने की जरूरत है और उसे करने में आपको कोई आपत्ति तो नहीं है। चीजों को दोबारा जानने के लिए और आपके पास सभी आवश्यक जानकारी है यह सुनिश्चित करने के लिए आप शायद एक और अपॉइन्टमेंट तय करना चाहें।

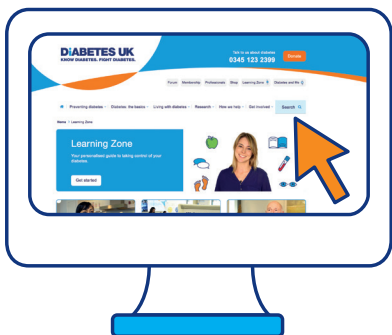


टाइप 1 और टाइप 2 डायबिटीज के बारे में अधिक जानकारी

टाइप 1, टाइप 2 और अन्य प्रकार की डायबिटीज के बारे में अधिक जानकारी के लिए, इस वेबसाइट पर जाएं www.diabetes.org.uk

हमारा नया (लर्निंग ज़ोन) एक मुफ्त तरीका है जिसके द्वारा आप अपनी सुविधानुसार ऑनलाइन टाइप 1 या टाइप 2 डायबिटीज के बारे में जान सकते/ती हैं। यह इस बात पर आधारित है कि आप कौन हैं और आपको क्या जानने की जरूरत है। आपको यह जानकारी

www.diabetes.org.uk/learningzone पर मिल सकती है।



डायबिटीज यूके जॉइन करें

सदस्य बनें और आपको कई लाभ मिलेंगे जिसमें हमारी मैगज़ीन (पत्रिका) और डायबिटीज की चिकित्सा, देखभाल और शोध के बारे में अद्यतन जानकारी के अपडेट्स शामिल हैं।

जॉइन करने के लिए आप www.diabetes.org.uk/join पर जा सकते/ती हैं या **0345 123 2399** नंबर पर कॉल कर सकते/ती हैं।

मदद करने के लिए हम यहाँ हैं

जवाब, सहायता या शायद डायबिटीज का ज्ञान रखने वाले किसी व्यक्ति से बात करने के लिए संपर्क करें।

हमारी हेल्पलाइन को **0345 123 2399** नंबर पर कॉल करें या हमारी वेबसाइट देखें, www.diabetes.org.uk.

आप हमें यहाँ भी पा सकते/ती हैं:



/diabetesuk



@diabetesUK



@diabetesUK

डायबिटीज यूके के नाम से अपना कार्य संचालित करने वाला ब्रिटिश डायबेटिक असोसिएशन, एक दानार्थ संस्था जो इंग्लैंड और वेल्स में (नंबर. 215199) और स्कॉटलैंड में (नंबर. SC039136) से पंजीकृत है

© Diabetes UK 2019. 10183EINT120 (Hindi).