

# ડાયબીટીઝને અટકાવવા માટે આજે જ આ નાના પગલાઓ લો

શું તમે જોખમમાં છો, જેની જાણકારી કરો. જે



ભારતીયો વધારે વજનવાળા છે તેઓ પ્રકાર 2 ના ડાયબીટીઝ માટે ભંચાં જોખમમાં છે. તમારા જોખમ વિષે તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળની સેવા પ્રદાતા સાથે વાત કરો. વધારે જાણવા માટે, બીજા પાના પરનો જોખમ વજનનો ચાર્ટ જુઓ.

થોડું વજન ઓછું કરો. વધારે વજનવાળા હોવાથી તમને



પ્રકાર 2 ના ડાયબીટીઝ માટે ભંચાં જોખમમાં મુકે છે. તમે તમારા માટે જે વજનને સામાન્ય વિચારતાં હો તે કદાચ તંદુરસ્ત ન પણ હોય. શું તમારું વજન તમને ડાયબીટીઝ માટે જોખમમાં મુકે છે તે જોવા માટે બીજી બાજુ ઉપરના આલેખને તપાસો. 10 પાઉન્ડઝ જેટલું વજન ગુમાવવાથી તમારા જોખમને ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે છે. તમે વધારે પ્રવૃત્ત રહીને અને સ્વાસ્થ્યદાયક ખાઈને આ કરી શકો છો.

વધારે પ્રવૃત્ત રહો. એવી પ્રવૃત્તિ પસંદ કરો જેમાં તમને



આનંદ મળે છે. ચાલો, તરો, સાયકલ ચલાવો, નાચો, અથવા તમારા બાળકો સાથે બોલથી રમો. દિવસમાં 30 મિનિટ્સ, અઠવાડિયામાં 5 દિવસો શારીરિક રીતે પ્રવૃત્ત રહો.

સ્વાસ્થ્યદાયક ખોરાક ખાઓ. તંદુરસ્ત ખોરાક ખાવાની



પસંદગી કરો અને ઓછું ભોજન જમો. ચરબીયુક્ત અને તળેલા ખોરાકમાં કાપ મૂકો. વધારે ફળો અને શાકભાજીઓ, દાળ, કઠોળ, અને આખા ધાન્યો પસંદ કરો.

તમારી પ્રગતિ રિકોર્ડ કરો. દરરોજ તમે જે બધી વસ્તુઓ ખાતાં અને પીતાં હોવ અને તમે જેટલી મિનિટ પ્રવૃત્ત હોવ તે લખો. વજન ગુમાવવા માટે અને વજન ગુમાવવાનું ચાલુ રાખવા માટે ડાયરી રાખવી એ એક ઉત્તમ માર્ગ છે.



તેને જાળવી રાખો. દરેક અઠવાડિયે એક નવો બદલાવ કરો. જો તમે ધારેલા માર્ગથી દૂર થાવ છો, તો ફરીથી શરૂઆત કરો અને કરતા રહો.

વધારે જાણવા માટે 1-800-438-5383 પર કોલ કરો (ફક્ત અંગ્રેજી બોલનારાઓ માટે).



રાષ્ટ્રીય ડાયબીટીઝ શિક્ષણ કાર્યક્રમ તમને મદદ કરી શકશે. પ્રકાર 2 ના ડાયબીટીઝને અટકાવવા માટે તમારા મફત ગેમ પ્લાન માટે કોલ કરો અને પૂછો. ડાયબીટીઝ વિષે ગુજરાતીમાં માર્હિતી માટે [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov) ઉપર જુઓ.

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

## એના ફાયદા જીવનપર્યંત રહેશે.

# શું તમે પ્રકાર 2 ના ડાયબીટીઝ માટે જોખમમાં છો?

ડાયબીટીઝ થવા માટેના તમારા જોખમ વિષે જાણવા માટે, તમારે માટે જે દરેક વસ્તુ લાગુ પડતી હોય તેની આગળ નિશાની કરો.

- મારું વજન મને ડાયબીટીઝ માટે જોખમમાં મૂકે છે.
- મારા માં-ભાપ, ભાઈ, કે ભહેનને ડાયબીટીઝ છે.
- હું ભારતીય છું.
- જ્યારે હું સગર્ભા હતી અથવા મેં 9 પાઉન્ડ્ઝ કે વધારે વજનવાળા ઓછામાં ઓછા એક બાળકને જનમ આપ્યો હતો, ત્યારે મને ડાયબીટીઝ હતો.
- મારા લોહીનું દબાણ 140/90 છે અથવા તેનાથી ભંચું છે અથવા મને એમ કહેવામાં આવ્યું છે કે મને લોહીનું ભંચું દબાણ છે.
- મારા કોલેસ્ટરોલના (લિપિડ) સ્તરો સામાન્ય નથી. મારું એચડીએલ કોલેસ્ટરોલ (“સારું” કોલેસ્ટરોલ) 35 કે તેના કરતાં ઓછું છે, અથવા મારું ટ્રાઈગ્લિસરાઈડનું સ્તર 250 અથવા તેનાથી ભંચું છે.
- હું અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત કરતાં ઓછી વખત કસરત કરું છું.

**ધ્યાનમાં રાખો:** જેમ જેમ લોકો ઘરડાં થતા જાય, તેમ તેમ તેમનું પ્રકાર 2 ના ડાયબીટીઝ માટેનું જોખમ વધે છે.

## ડાયબીટીઝ-પૂર્વે શું અવસ્થા હોય છે?

આ ત્યારે છે જ્યારે લોહીમાં ગ્લુકોઝના સ્તરો સામાન્ય કરતાં ભંચા હોય છે, પરંતુ ડાયબીટીઝમાં હોય તેટલા પ્રમાણમાં ભંચા નથી હોતા. જો તમને ડાયબીટીઝ-પૂર્વે છે, તો તમને પ્રકાર 2 ના ડાયબીટીઝ અને તેની ગંભીર ગૂંચવાયેલી પરિસ્થિતિઓ, જેવી કે હૃદય રોગ, રોગનો આકસ્મિક હુમલો, અંધાપો, કિડનીનું નિષ્ફળ જવું, અને જ્ઞાનતંતુની હાનિ થવાનો સંભવ વધુ રહે છે.

**સારા સમાચાર** એ છે કે સંશોધન બતાવે છે કે સ્વાસ્થ્યદાયક જીવન જીવવા તરફ નાના પગલાંઓ લેવાથી ડાયબીટીઝ-પૂર્વે સાથેના લોકો પ્રકાર 2 નો ડાયબીટીઝ અટકાવી શકે છે. તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળની સેવા આપનારને ડાયબીટીઝ-પૂર્વે માટે અવસ્થાની અને ડાયબીટીઝ માટેના તમારા જોખમો વિષે અને શું તમને તપાસાવા જોઈએ એ વિષે પૂછો.



વધારે જાણવા માટે **1-800-438-5383** પર કોલ કરો (ફક્ત અંગ્રેજી બોલનારાઓ માટે).

## જોખમી વજનનો ચાર્ટ

આ ચાર્ટમાં તમારી ભંચાઈ શોધો. જો તમારું વજન યાદીના વજન જેટલું કે તેનાથી વધારે હોય તો તમે પ્રકાર 2 ના ડાયબીટીઝ માટે વધારે જોખમમાં છો.

જે તમે એશિયન અમેરિકન હોવ		જે તમે પેસેફિક ટાપુવાસી હોવ		જે તમે એશિયન અમેરિકન કે પેસેફિક ટાપુવાસી ના હોવ	
જોખમ છે જ્યારે BMI ≥ 23		જોખમ છે જ્યારે BMI ≥ 26		જોખમ છે જ્યારે BMI ≥ 25	
ભંચાઈ	વજન	ભંચાઈ	વજન	ભંચાઈ	વજન
4'10"	110	4'10"	124	4'10"	119
4'11"	114	4'11"	128	4'11"	124
5'0"	118	5'0"	133	5'0"	128
5'1"	122	5'1"	137	5'1"	132
5'2"	126	5'2"	142	5'2"	136
5'3"	130	5'3"	146	5'3"	141
5'4"	134	5'4"	151	5'4"	145
5'5"	138	5'5"	156	5'5"	150
5'6"	142	5'6"	161	5'6"	155
5'7"	146	5'7"	166	5'7"	159
5'8"	151	5'8"	171	5'8"	164
5'9"	155	5'9"	176	5'9"	169
5'10"	160	5'10"	181	5'10"	174
5'11"	165	5'11"	186	5'11"	179
6'0"	169	6'0"	191	6'0"	184
6'1"	174	6'1"	197	6'1"	189
6'2"	179	6'2"	202	6'2"	194
6'3"	184	6'3"	208	6'3"	200
6'4"	189	6'4"	213	6'4"	205

ઉદગમસ્થાન: પ્રખ્યાત ઉંમરની વ્યક્તિમાં વધારે વજન અને સૂળતાની ઓળખ, મૂલ્યાંકન, અને સારવાર ઉપરની ચિકિત્સાકીય માર્ગદર્શક રેખાઓ: પુરાવા અહેવાલ પરથી લીધેલું.



નાનાં પગલાં.  
**મોટું ઈનામ.**  
પ્રકાર 2 ના ડાયબીટીઝને અટકાવો.

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

રાષ્ટ્રીય ડાયબીટીઝ શિક્ષણ કાર્યક્રમ તરફથી સ્વાસ્થ્યની રાષ્ટ્રીય સંસ્થાઓ અને રોગ નિયંત્રણ અને અટકાવ માટેના કેન્દ્રો દ્વારા પ્રસ્તુત કરેલો સંદેશો