

**હૃદયરોગ અને હૃદય આઘાત (સ્ટ્રોક) સામે લડવા માટે આરોગ્ય સંસ્થાઓ સંગઠીત બને છે
ડાયાબીટીસ થી પીડાતા એશીયન અમેરીકન અને પેસીફિક ટાપુવાસીઓના મોત માટે જવાબદાર**

ડો. બેથેસ્ટા --- કેટલાંક એશીયન અમેરીકન અને પેસીફિક ટાપુવાસીઓની આરોગ્ય સંસ્થાઓ રાષ્ટ્રીય ડાયાબીટીસ પ્રશિક્ષણ કાર્યક્રમ (NDEP) અને અમેરીકન ડાયાબીટીસ સંસ્થા (ADA) સાથે હાથ મેળવ્યા છે કે જેથી ડાયાબીટીસ વાળી વ્યક્તિઓને તેમની બ્લડ પ્રેશર, અને કોલેસ્ટરોલ ની સાથે સાથે લોહીમાં સાકર નું નિયમન કરી શકે. આ એક એવો રસ્તો છે કે જે હૃદયરોગ અને હૃદય આઘાત (સ્ટ્રોક)-કે જે ડાયાબીટીસ વાળી વ્યક્તિઓ માટેનો આગળપડતો મૃત્યુદાતા છે - તેને અટકાવવામાં મદદ કરી શકે.

એશીયન અમેરીકન અને પેસીફિક ટાપુવાસીઓને, ડાયાબીટીસ સામેની વ્યવસ્થિત લડત એ લોહીમાં સાકર ઓછી કરવા કરતાં વધુ સારું છે, તે માહિતિ પહોંચાડવા માટે સંસ્થાઓ એક થઈ રહી છે. બ્લડ પ્રેશર અને કોલેસ્ટરોલનું નિયમન કરવું એ પણ અતિ કટોકટી ભર્યું કાર્ય છે. “તમારા હૃદયની સંભાળ રાખો” ચળવળ નવો અભ્યાસ કે જે ડાયાબીટીસ અને હૃદયરોગ વચ્ચેની કડી દર્શાવે છે તેના સંદર્ભમાં આવેલ છે.

NDEP અને ADA ડાયાબીટીસ છે તેવી વ્યક્તિઓને તેમના હૃદયની સંભાળ રાખવા માટે ત્રણ આંકડા : લોહીમાં સાકર, બ્લડ પ્રેશર અને કોલેસ્ટરોલ – ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની અરજ કરે છે. ડાયાબીટીસ વાળા વ્યક્તિ ઓ એ પોતાના ડોક્ટર અથવા આરોગ્ય જાણકારી આપનાર ને નીચેના ત્રણ પ્રશ્નો પુછવા જોઈએ.

- મારા લોહીમાં સાકર, બ્લડ પ્રેશર અને કોલેસ્ટરોલના આંકડા શું છે?
- મારા લક્ષ્યાંક આંકડા કયા હોવા જોઈએ?
- મારે મારા લક્ષ્યાંક આંકડા સુધી પહોંચવા અને તેને જાળવી રાખવા માટે શું કરવું જોઈએ?

ભલામણ લક્ષ્યાંક:

- લોહીમાં સાકર A1C (અથવા હેમોગ્લોબિન A1C)પરિશ્રેણ પદ્ધતિ પ્રમાણે 7 ટકાથી ઓછી હોવી જોઈએ. ઓછામાં ઓછું વરસમાં બે વખત તપાસો.
- બ્લડ પ્રેશર 130/80 થી નીચું હોવું જોઈએ. ડોક્ટરની પ્રત્યેક મુલાકાત વખત તપાસો.
- કોલેસ્ટરોલ (LDL) , 100 થી ઓછું હોવું જોઈએ. ઓછામાં ઓછું વરસમાં એક વખત તપાસો.

લોહીમાં સાકરનું નિયમન કરવાનાં પગલાં, બ્લડ પ્રેશર ને કોલેસ્ટરોલ નું નિયમન કરવા માટે પણ જરૂરી છે. યોગ્ય પ્રકારનું દૈનિક ભોજન લો અને વધારે વજન ન થાય તે માટે રોજિંદાં શારિરિક કાર્ય કરો અને નક્કિ કરાયેલી દવાઓ લો. ડાયાબીટીસ વાળી વ્યક્તિઓએ ઘુમ્પાન પણ બંધ કરવું જોઈએ અને પોતાના આરોગ્ય સલાહકારને એસ્પિરિન ના પ્રયોગ વિશે પણ પુછવું જરૂરી છે.

NDEP એ દદી માહિતિ માટેનાં પ્રકાશનો વિકસાવ્યાં છે કે જે કેટલીયે એશીયન અને પેસિફિક ટાપુવાસીઓની ભાષાઓમાં મળે છે. આ પ્રકાશનોમાં ડાયાબીટીસ વાળી વ્યક્તિઓને મદદગાર થવા માટેના માહિતિ ફોર્મ છે કે જેનાથી તેઓ પોતાના લોહીમાં સાકર, બ્લડ પ્રેશર અને કોલેસ્ટરોલ આંકડાઓ સંગ્રહી શકે. આ પ્રકાશનો ની નિ:શુલ્ક નકલ મેળવવા માટે અથવા ડાયાબીટીસ ના નિયમન વિશે વધારે માહિતિ મેળવવા માટે આપ 1-800-438-5383 નો સંપર્ક કરો અથવા NDEP’s વેબ સાઈટ www.ndep.nih.gov ની મુલાકાત લો.

રાષ્ટ્રીય ડાયાબીટીસ શૈક્ષણિક કાર્યક્રમ એ રાષ્ટ્રીય આરોગ્ય સંસ્થાન (NIH) અને દર્દ નિયમન અને અટકાયત કેન્દ્રો (CDC) અને 200 જેટલા જાહેર તથા ખાનગી ભાગીદારો દ્વારા સંયુક્ત રીતે હાથ ધરાયેલ કાર્યક્રમ છે.