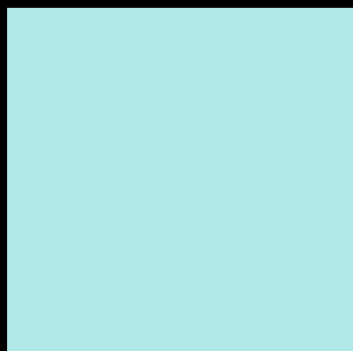
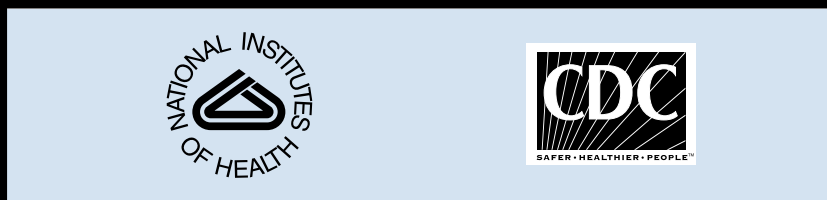


4 Steps to Control Your Diabetes for Life

आपका मधुमेह (**diabetes**) आजीवन
नियंत्रित करने के लिए **4** चरण



Hindi
May 2008
मई 2008
हिन्दी



Contents

- Step 1: Learn about diabetes 6
- Step 2: Know your diabetes ABCs 12
- Step 3: Manage your diabetes 16
- Step 4: Get routine care 22
- Notes 26
- Where to get help 28

विषय-सूची

चरण 1: मधुमेह (diabetes) के बारे में सीखिए.....	7
चरण 2: अपने मधुमेह (diabetes) का ABC जानिए	13
चरण 3: अपना मधुमेह (diabetes) नियंत्रित कीजिए	17
चरण 4: रोज़मर्रा की देखरेख प्राप्त कीजिए.....	23
टिप्पणियां	27
सहायता कहां से प्राप्त करें	29

4 Steps to Control Your Diabetes. For Life.

This booklet presents four key steps to help you manage your diabetes and live a long and active life.

Step 1: Learn about diabetes.

Step 2: Know your diabetes ABCs.

Step 3: Manage your diabetes.

Step 4: Get routine care to avoid problems.

आपका मधुमेह आजीवन नियंत्रित करने के लिए **4** चरण ।

यह पुस्तिका में आपका मधुमेह नियंत्रित करने और लंबा एवं सक्रिय जीवन जीने में आपकी मदद करने के लिए **4** मुख्य चरण प्रस्तुत किए गए हैं।

चरण 1: मधुमेह के बारे में सीखिए ।

चरण 2: अपने मधुमेह का **ABC** जानिए ।

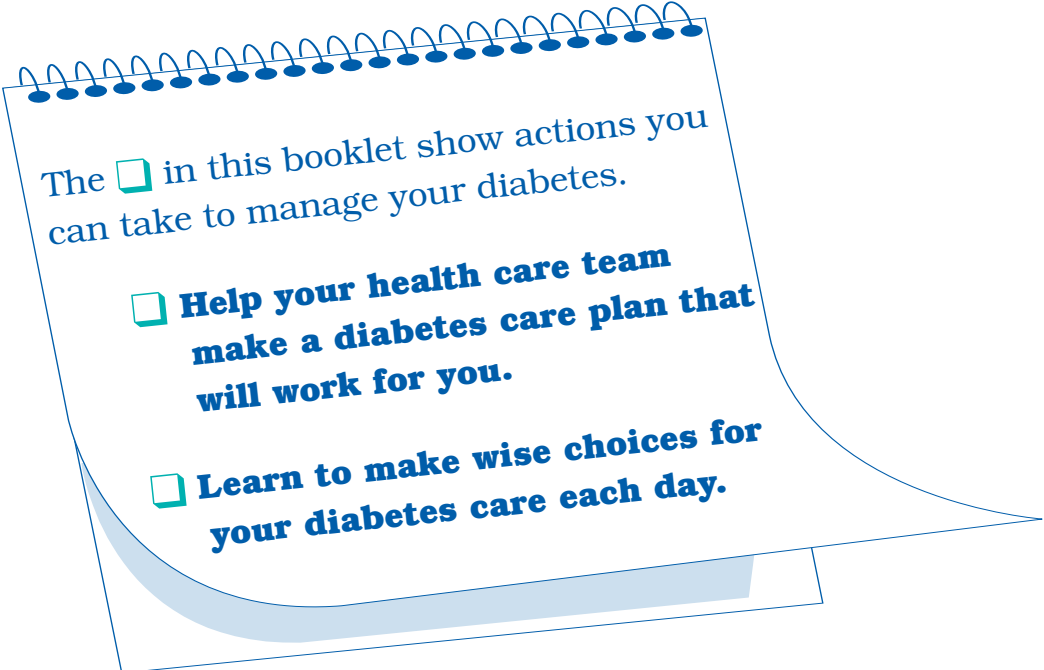
चरण 3: अपना मधुमेह नियंत्रित कीजिए ।

चरण 4: समस्याओं से बचने के लिए रोज़मर्रा की देखरेख प्राप्त कीजिए ।

Diabetes is a serious disease. It affects almost every part of your body. That is why a health care team may help you take care of your diabetes:

- doctor
- dentist
- diabetes educator
- dietitian
- eye doctor
- foot doctor
- mental health counselor
- nurse
- nurse practitioner
- pharmacist
- social worker
- friends and family

You are the most important member of the team.



The in this booklet show actions you can take to manage your diabetes.

Help your health care team make a diabetes care plan that will work for you.

Learn to make wise choices for your diabetes care each day.

मधुमेह एक गंभीर रोग है। यह आपके शरीर के लगभग हर अंग को प्रभावित करता है। इसीलिए अपने मधुमेह का ध्यान रखने में कोई स्वास्थ्य देखरेख टीम आपकी मदद कर सकती है:

- डाक्टर
- दंत चिकित्सक
- मधुमेह प्रशिक्षक
- आहार विशेषज्ञ
- नेत्र चिकित्सक
- पाद चिकित्सक
- मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता
- नर्स
- नर्स प्रैक्टिशनर
- फार्मासिस्ट
- सामाजिक कार्यकर्ता
- मित्र और परिवार

आप टीम के सबसे महत्वपूर्ण सदस्य हैं।

इस पुस्तक में उन कदमों को दर्शाता गया है, जिन्हें आप अपना मधुमेह नियंत्रित करने के लिए उठा सकते हैं।

एक ऐसी मधुमेह देखरेख योजना बनाने में आपकी स्वास्थ्य देखरेख टीम की मदद करेगी, जो आपके लिए काम करेगी।

हर रोज अपने मधुमेह की देखरेख के लिए बुद्धिमत्तापूर्ण चयन करना सीखिए।

Step 1:

Learn about diabetes.

Diabetes means that your blood glucose (blood sugar) is too high. Here are the main types of diabetes.

Type 1 diabetes—the body does not make insulin. Insulin helps the body use glucose from food for energy. People with type 1 need to take insulin every day.

Type 2 diabetes—the body does not make or use insulin well. People with type 2 often need to take pills or insulin. Type 2 is the most common form of diabetes.

Gestational (jes-TAY-shon-al) diabetes mellitus (GDM)—occurs when a woman is pregnant. It raises her risk of getting another type of diabetes, mostly type 2, for the rest of her life. It also raises her child's risk of being overweight and getting diabetes.

चरण 1:

मधुमेह के बारे में सीखिए।

मधुमेह का मतलब यह है कि आपका रक्त ग्लूकोस (ब्लड शुगर) बहुत अधिक है। मधुमेह के मुख्य प्रकार नीचे दिए गए हैं:

टाइप 1 मधुमेह— शरीर इन्सुलिन नहीं बनाता है। इन्सुलिन ऊर्जा के लिए खाद्य से ग्लूकोस का प्रयोग करने में शरीर की मदद करता है। टाइप 1 मधुमेह से पीड़ित व्यक्तियों को प्रतिदिन इन्सुलिन लेने की जरूरत पड़ती है।

टाइप 2 मधुमेह— शरीर इन्सुलिन नहीं बनाता है या उसका ठीक से प्रयोग नहीं करता है। टाइप 2 मधुमेह से पीड़ित व्यक्तियों को अक्सर गोली या इन्सुलिन लेने की जरूरत पड़ती है। टाइप 2 मधुमेह की सबसे आम किस्म है।

सगर्भता (जेस्टेशनल) मधुमेह मेल्लिटस (GDM)—तब होता है, जब कोई महिला गर्भवती हो। इसमें उसके शेष जीवन में, दूसरे प्रकार का मधुमेह, ज्यादातर टाइप 2, होने का खतरा बढ़ जाता है। इसमें उसके बच्चे का वजन अधिक होने और मधुमेह से पीड़ित होने का खतरा भी बढ़ जाता है।

Diabetes is serious.

You may have heard people say they have “a touch of diabetes” or that their “sugar is a little high.” These words suggest that diabetes is not a serious disease. That is not correct. Diabetes is serious, but you can manage it!

All people with diabetes need to make healthy food choices, stay at a healthy weight, and be active every day.



Taking good care of yourself and your diabetes can help you feel better and avoid health problems caused by diabetes such as:

- heart attack and stroke
- eye problems that can lead to trouble seeing or going blind
- nerve damage that can cause your hands and feet to hurt, tingle, or feel numb. Some people may even lose a foot or a leg.
- kidney problems that can cause your kidneys to stop working
- gum disease and loss of teeth

मधुमेह गंभीर है।

आपने संभवतः लोगों को यह कहते सुना हो कि उन्हें “मामूली सा मधुमेह” है या यह कि उनका “शूगर थोड़ा अधिक है।” ये शब्द इस बात का संकेत देते हैं कि मधुमेह गंभीर रोग नहीं है। यह सही नहीं है। मधुमेह गंभीर रोग है, परन्तु आप इसे नियंत्रित कर सकते हैं!

मधुमेह से पीड़ित व्यक्तियों को पौष्टिक आहार का चयन करना होता है, स्वास्थ्यकर वजन बनाए रखना होता है, और प्रतिदिन सक्रिय रहना होता है।

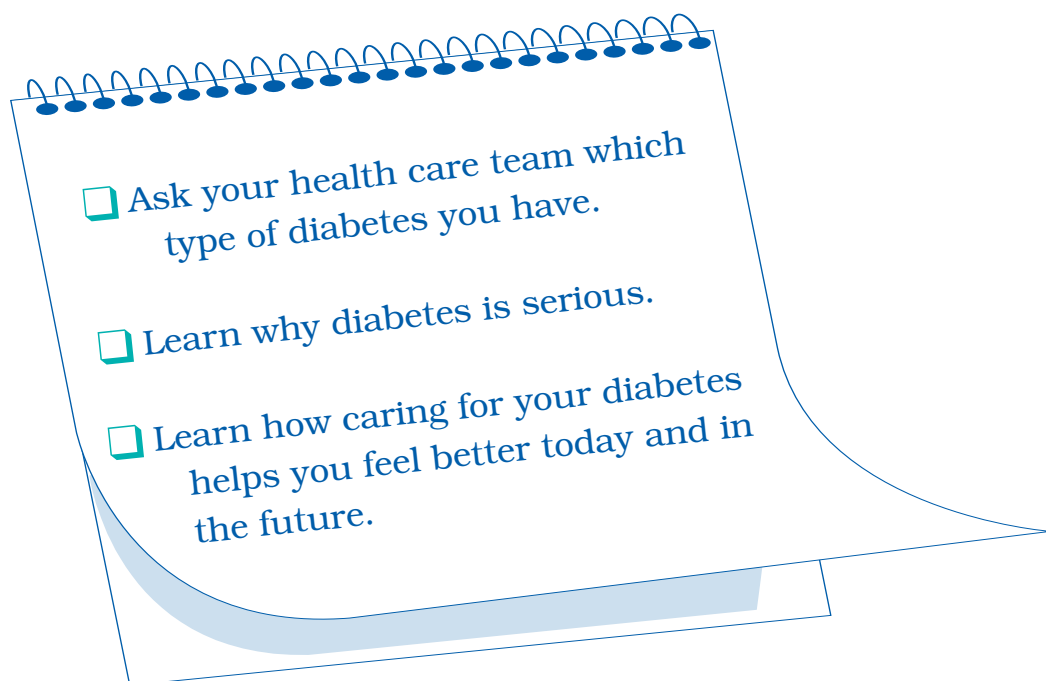


अपनी और अपने मधुमेह की अच्छी देखरेख करने से आपको बेहतर महसूस करने और मधुमेह से होने वाली निम्नलिखित स्वास्थ्य समस्याओं से बचने में मदद मिल सकती है:

- दिल का दौरा और आघात (स्ट्रोक)
- आंख की समस्याएं जो देखने या अंधा होने की परेशानी खड़ी कर सकती हैं
- तंत्रिका क्षति जिससे आपके हाथों और पांवों में चोट, झुनझुनी उत्पन्न हो सकती है, या वे सुन्न हो सकते हैं। यहां तक कि कुछ लोग कोई पांव या टांग गंवा सकते हैं।
- गुर्दे की समस्याएं, जिनसे गुर्दे काम करना बंद कर सकते हैं
- मसूड़ों की बीमारी तथा दांतों का गिरना

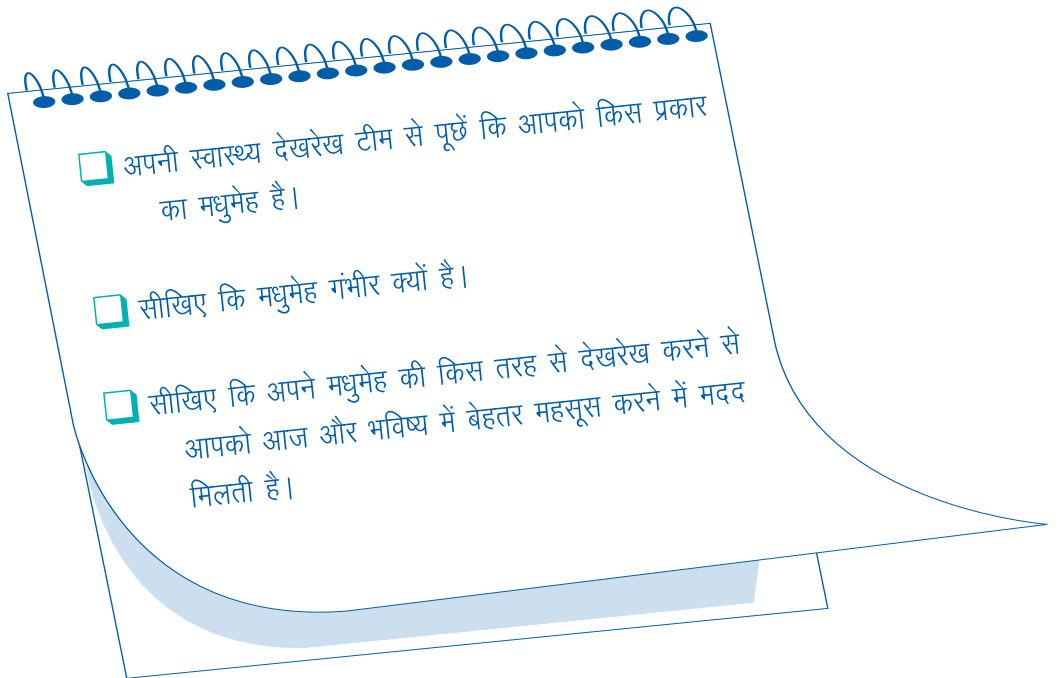
When your blood glucose is close to normal you are likely to:

- have more energy
- be less tired and thirsty and urinate less often
- heal better and have fewer skin or bladder infections
- have fewer problems with your eyesight, skin, feet, and gums



जब आपका रक्त ग्लूकोस सामान्य के करीब होता है, तब आपमें निम्नलिखित की संभावनाएं होती हैं:

- अधिक ऊर्जा का होना
- थकान कम होना और प्यास कम लगना तथा पेशाब कम करना
- घाव का जल्दी भरना और त्वचा या मूत्राशय का संक्रमण कम होना
- दृष्टि, त्वचा, पांव, और मसूड़ों की समस्याएं कम होना



Step 2: Know your diabetes ABCs.

Talk to your health care team about how to control your A1C, Blood pressure, and Cholesterol. This can help lower your chances of having a heart attack, stroke, or other diabetes problem. Here's what the ABCs of diabetes stand for:

A for the A1C test (A-one-C).



It shows you how your blood glucose has been over the last three months. The A1C goal for most people is below 7.

High blood glucose levels can harm your heart and blood vessels, kidneys, feet, and eyes.

B for Blood pressure.



The goal for most people with diabetes is below 130/80.

High blood pressure makes your heart work too hard. It can cause heart attack, stroke, and kidney disease.

C for Cholesterol.



The LDL goal for most people is below 100.
The HDL goal for most people is above 40.

LDL or “bad” cholesterol can build up and clog your blood vessels. It can cause a heart attack or a stroke. HDL or “good” cholesterol helps remove cholesterol from your blood vessels.

चरण 2:

अपने मधुमेह का **ABC** जानिए।

अपनी स्वास्थ्य देखरेख टीम से इस बारे में बात करें कि अपने **A1C**, रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल का नियंत्रण कैसे करना है। इससे आपको दिल का दौरा पड़ने, आघात (स्ट्रोक), या मधुमेह की अन्य समस्याएं होने की संभावना कम करने में मदद मिल सकती है। यहां आगे बताया गया है कि **ABC** का मतलब क्या है:

A का मतलब **A1C** टेस्ट है (**A-one-C**)।



यह आपको दर्शाता है कि पिछले तीन महीनों में आपका रक्त ग्लूकोस कितना रहा है। अधिकांश व्यक्तियों के लिए **A1C** लक्ष्य 7 से कम है।

उच्च रक्त ग्लूकोस स्तर आपके दिल और रक्त वाहिकाओं, गुर्दों, पांवों, और आंखों को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

B का मतलब रक्तचाप है।



मधुमेह से पीड़ित अधिकांश व्यक्तियों के लिए लक्ष्य **130/80** से कम है।

उच्च रक्तचाप के कारण आपके दिल को बहुत अधिक काम करना पड़ता है। इससे दिल का दौरा, आघात, और गुर्दे की बीमारी हो सकती है।

C का मतलब कोलेस्ट्रॉल है।



अधिकांश व्यक्तियों के लिए **LDL** लक्ष्य **100** से कम है।

अधिकांश व्यक्तियों के लिए **HDL** लक्ष्य **40** से अधिक है।

LDL या "खराब" कोलेस्ट्रॉल जमा हो सकता है तथा आपकी रक्त वाहिकाओं को अवरुद्ध कर सकता है। इससे दिल का दौरा या आघात पड़ सकता है। **HDL** या "अच्छा" कोलेस्ट्रॉल आपकी रक्त वाहिकाओं से कोलेस्ट्रॉल हटाने में मदद करता है।



Ask your health care team:

what your A1C, Blood pressure, and cholesterol numbers are

what your ABC numbers should be

what you need to do to reach your targets

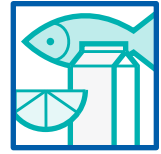
अपनी स्वास्थ्य देखरेख टीम से पूछिए:

आपके A1C, रक्तचाप, और कोलेस्ट्रॉल का स्तर क्या है

आपके ABC का स्तर कितना होना चाहिए

अपने लक्ष्य तक पहुंचने के लिए आपको क्या करने की जरूरत है

Step 3: **Manage your diabetes.**



Many people avoid the long-term problems of diabetes by taking good care of themselves. Work with your health care team to reach your ABC goals. Use this self-care plan.

- **Use your diabetes food plan.** If you do not have one, ask your health care team for one.
 - Eat healthy foods such as fruits and vegetables, fish, lean meats, chicken or turkey without the skin, dry peas or beans, whole grains, and low-fat or skim milk and cheese.
 - Keep fish and lean meat and poultry portions to about 3 ounces (or the size of a pack of cards). Bake, broil, or grill it.
 - Eat foods that have less fat and salt.
 - Eat foods with more fiber such as whole-grain cereals, breads, crackers, rice, or pasta.

चरण 3:

अपने मधुमेह को नियंत्रित कीजिए।



अनेक व्यक्ति अपनी अच्छी देखभाल करके मधुमेह की दीर्घकालीन समस्याओं से बचते हैं। अपने **ABC** लक्ष्य प्राप्त करने के लिए अपनी स्वास्थ्य देखरेख टीम के साथ काम करें। इस स्व-देखरेख योजना का प्रयोग करें।

- **अपनी मधुमेह आहार योजना का प्रयोग करें।** यदि आपके पास ऐसी कोई योजना नहीं है, तो इसके लिए अपनी स्वास्थ्य देखरेख टीम से पूछिए।
 - फल और सब्जी, मछली, वसा रहित मांस, चिकन या चमड़ी रहित टर्की, सूखी मटर या बीन्स, साबुत अनाज, और कम वसा युक्त या स्किम्ड दूध और पनीर जैसे स्वास्थ्यवर्धक आहार का सेवन करें।
 - मछली और वसा रहित मांस तथा चिकन आदि की मात्रा करीब **3** आउंस (या कार्ड के पैक के आकार जितना) रखें। इसे सेकें, भूनें, या ग्रिल करें।
 - ऐसा आहार लें जिसमें वसा और नमक कम हो।
 - अधिक रेशे वाले आहार जैसे कि साबुत अनाज, ब्रेड, क्रैकर, चावल, या पास्ता का सेवन करें।

- **Get 30 to 60 minutes of physical activity on most days of the week.**

Brisk walking is a great way to move more.

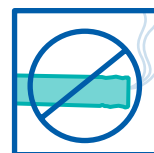


- **Stay at a healthy weight** by making healthy food choices and moving more.

- **Ask for help if you feel down.** A mental health counselor, support group, member of the clergy, friend, or family member will listen to your concerns and help you feel better.

- **Learn to cope with stress.** Stress can raise your blood glucose. While it is hard to remove stress from your life, you can learn to handle it.

- **Stop smoking.** Ask for help to quit.



- **Take medicines even when you feel good.** Ask your doctor if you need aspirin to prevent a heart attack or stroke. Tell your doctor if you cannot afford your medicine or if you have any side effects.

- सप्ताह के अधिकतर दिन **30** से **60** मिनट तक शारीरिक कार्य करें। अधिक हलचल के लिए तेज चलना अच्छा तरीका है।



- स्वास्थ्यवर्धक आहार का चयन करके तथा अधिक शारीरिक गतिविधि के माध्यम से **स्वास्थ्यकर वजन बनाए रखें**।

- **यदि आप उदास महसूस करें तो सहायता के लिए पूछें**। कोई मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता, सहायता समूह, क्लर्जी सदस्य, मित्र, या पारिवारिक सदस्य आपकी चिंताओं को सुनेगा और आपको बेहतर महसूस करने में मदद करेगा।

- **तनाव का सामना करना सीखिए**। तनाव से आपका रक्त ग्लूकोस बढ़ सकता है। यद्यपि अपने जीवन से तनाव को दूर करना कठिन है, फिर भी आप इससे निपटना सीख सकते हैं।



- **धूम्रपान बंद कर दें**। छोड़ने के लिए सहायता हेतु पूछें।

- **दवाएं तब भी लें, जब आप अच्छा महसूस कर रहे हों**। अपने डाक्टर से पूछें कि दिल का दौरा या आघात को रोकने के लिए क्या आपको एस्पिरिन की जरूरत है। अपने डाक्टर को बताएं यदि आप अपनी दवा का खर्च वहन नहीं कर सकते हैं या आपको कोई दुष्प्रभाव होता है।

- **Check your feet every day** for cuts, blisters, red spots, and swelling. Call your health care team right away about any sores that won't go away.
- **Brush your teeth and floss every day** to avoid problems with your mouth, teeth, or gums.
- **Check your blood glucose.** You may want to test it one or more times a day.
- **Check your blood pressure.** If your doctor advises.
- **Report any changes in your eyesight** to your doctor.



- Talk to your health care team about your blood glucose targets. Ask how and when to test your blood glucose and how to use the results to manage your diabetes.
- Use this plan as a guide to your self-care.
- Discuss how your self-care plan is working for you each time you visit your health care team

- हर रोज अपने पांव की जांच करके देखें कि कहीं कोई घाव, फफोला, लाल चकत्ता, और सूजन तो नहीं है। यदि कोई जखम भर न रहा हो, तो तुरन्त अपनी स्वास्थ्य देखरेख टीम को फोन करें।
- अपने मुंह, दांतों या मसूड़ों की समस्याओं से बचने के लिए अपने दांतों पर हर रोज ब्रश करें और फ्लॉस करें।
- अपने रक्त ग्लूकोस की जांच करें। आपको दिन में एक या इससे अधिक बार इसकी जांच करनी पड़ सकती है।
- यदि आपका डाक्टर सलाह देता है, तो अपने रक्तचाप की जांच करें।
- अपने डाक्टर को अपनी दृष्टि क्षमता में किसी परिवर्तन के बारे में सूचित करें।



- रक्त ग्लूकोस संबंधी अपने लक्ष्यों के बारे में अपनी स्वास्थ्य देखरेख टीम से बात करें। पूछें कि कब और कैसे अपने रक्त ग्लूकोस की जांच करनी है तथा अपना मधुमेह नियंत्रित करने के लिए परिणामों का किस तरह से प्रयोग करना है।
- अपनी स्व-देखभाल के लिए गाइड के रूप में इस योजना का प्रयोग करें।
- जब भी आप अपनी स्वास्थ्य देखरेख टीम से मिलें, तब चर्चा करें कि आपकी स्व-देखभाल योजना किस तरह से काम कर रही है।

Step 4:

Get routine care to avoid problems.

See your health care team at least twice a year to find and treat problems early. Discuss what steps you can take to reach your goals.

At each visit get a:

- blood pressure check
- foot check
- weight check
- review of your self-care plan shown in Step 3



Two times each year get an:

- A1C test—It may be checked more often if it is over 7

Once each year get a:

- cholesterol test
- triglyceride (try-GLISS-er-ide) test- a type of blood fat
- complete foot exam
- dental exam to check teeth and gums—tell your dentist you have diabetes
- dilated eye exam to check for eye problems
- flu shot
- urine and a blood test to check for kidney problems

At least once get a:

- pneumonia (nu-mo-nya) shot

चरण 4:

समस्याओं से बचने के लिए रोज़मर्रा की देखरेख प्राप्त कीजिए।

समस्याओं का जल्दी पता लगाने तथा उपचार के लिए वर्ष में कम से कम दो बार अपनी स्वास्थ्य देखरेख टीम से मिलें। चर्चा करें कि अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आप कौन-कौन से कदम उठा सकते हैं।

प्रत्येक विजिट में निम्नलिखित कार्य करें:

- रक्तचाप की जांच कराएं
- पांव की जांच कराएं
- वजन की जांच कराएं
- चरण 3 में दर्शाई गई अपनी स्व-देखभाल योजना की समीक्षा करें



हर वर्ष दो बार:

- अपना **A1C** परीक्षण कराएं—यदि यह 7 से अधिक है, तो इसकी इससे अधिक बार जांच की जा सकती है

हर वर्ष एक बार:

- कोलेस्ट्रॉल की जांच कराएं
- ट्राईग्लिसराइड, —एक तरह की रक्त वसा जांच कराएं
- पूरे पांव की जांच कराएं
- दातों और मसूड़ों की जांच के लिए दन्त जांच कराएं—अपने दंत चिकित्सक को बताएं कि आपको मधुमेह है
- आंखों की समस्याओं का पता लगाने के लिए आंखों की विस्तारित जांच कराएं
- पलू शॉट लें
- गुर्दे की समस्याओं का पता करने के लिए मूत्र और रक्त की जांच कराएं

कम से कम एक बार:

- न्यूमोनिया (न्यूमोनिया) शॉट लें

Ask your health care team about these and other tests you may need. Ask what your results mean.

Write down the date and time of your next visit.

If you have Medicare, ask your health care team if Medicare will cover some of the costs for

learning about healthy eating and diabetes self care and special shoes, if you need them

medical supplies

diabetes medicines

अपनी स्वास्थ्य देखरेख टीम से इनके बारे में तथा अन्य जांचों के बारे में पूछें, जिनकी आपको जरूरत पड़ सकती है। पूछें कि आपके परिणामों का मतलब क्या है।

अपनी अगली विजिट की तारीख और समय लिखें।

यदि आपके पास मेडीकेयर है, तो अपनी स्वास्थ्य देखरेख टीम से पूछें कि क्या मेडीकेयर निम्नलिखित के लिए कुछ लागत वहन करेगी

स्वास्थ्यकर आहार और मधुमेह स्व-देखभाल विशेष जूतों के बारे में उस स्थिति में सीखना, यदि आपको इनकी जरूरत है

चिकित्सा आपूर्तियां

मधुमेह की दवाएं

Notes

टिप्पणियां

Where to get help:

Many items are offered in English and Spanish.

National Diabetes Education Program

1-800-438-5383

www.ndep.nih.gov

American Association of Diabetes Educators

1-800-TEAM-UP4 (800-832-6874)

www.diabeteseducator.org

American Diabetes Association

1-800-DIABETES (800-342-2383)

www.diabetes.org

American Dietetic Association

1-800-366-1655

www.eatright.org

American Heart Association

800-AHA-USA1 (800-242-8721)

www.americanheart.org

Centers for Disease Control and Prevention

1-877-232-3422

www.cdc.gov/diabetes

Centers for Medicare & Medicaid Services

1-800-MEDICARE or (800-633-4227)

www.medicare.gov/health/diabetes.asp

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

National Diabetes Information Clearinghouse

1-800-860-8747

www.niddk.nih.gov

सहायता कहां से प्राप्त करें :

अनेक मर्दे अंग्रेजी और स्पेनिश में पेश की जाती हैं।

राष्ट्रीय मधुमेह शिक्षा कार्यक्रम
1-800-438-5383
www.ndep.nih.gov

अमरीकी मधुमेह प्रशिक्षक संघ
1-800-TEAM-UP4 (800-832-6874)
www.diabeteseducator.org

अमरीकी मधुमेह संघ
1-800-DIABETES (800-342-2383)
www.diabetes.org

अमरीकी आहार संघ
1-800-366-1655
www.eatright.org

अमरीकी हार्ट संघ
800-AHA-USA1 (800-242-8721)
www.americanheart.org

रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र
1-877-232-3422
www.cdc.gov/diabetes

मेडीकेयर और मेडीकेड सेवा केंद्र
1-800-MEDICARE या (800-633-4227)
www.medicare.gov/health/diabetes.asp

राष्ट्रीय मधुमेह और पाचन एवं गुर्दा रोग संस्थान
राष्ट्रीय मधुमेह सूचना निकास-गृह
1-800-860-8747
www.niddk.nih.gov

The U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes Education Program (NDEP) is jointly sponsored by the National Institutes of Health (NIH) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) with the support of more than 200 partner organizations.

अमरीकी स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग
का राष्ट्रीय मधुमेह शिक्षा कार्यक्रम (NDEP) 200 से अधिक
साझेदार संगठनों की सहायता से राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान
(NIH) और रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केन्द्र (CDC)
द्वारा संयुक्त रूप से प्रायोजित है।

Reviewed by Martha Funnell, MS, RN, CDE
Michigan Diabetes Research and Training Center

समीक्षा- Martha Funnell, MS, RN, CDE
मिशिगन मधुमेह अनुसंधान और प्रशिक्षण केन्द्र

Hindi translation provided by the Centers for Disease
Control and Prevention Multilingual Services
Hindi translation reviewed by Padmini Balagopal Ph.D
RD CDE, Baltimore, Maryland

हिन्दी अनुवाद रोग नियंत्रण और रोकथाम बहुभाषाई सेवा केन्द्र द्वारा उपलब्ध कराया गया है
हिन्दी अनुवाद की समीक्षा पद्मिनी बेलागोपाल, Ph.D RD CDE
बाल्टीमोर, मेरीलैंड द्वारा की गई

NIH Publication No. NDEP-67HI • May 2008