

डायबिटीज़ से बचे रहने के लिए इसी वक्त ये छोटे कदम उठाएँ

पता करें कि आपको बीमारी होने का कितना खतरा है।



अगर आप भारतीय हैं और आपका वजन ज़्यादा रहता है, तो आपको टाइप 2 डायबिटीज़ होने की अधिक संभावना है। खास तौर से **अपना** जोखिम समझने के लिए अपने स्वास्थ्य सेवक से बात करें। अतिरिक्त जानकारी के लिए पन्ना पलट कर जोखिम चार्ट देखें।

थोड़ा सा वजन घटाएँ। अगर आपका वजन ज़्यादा रहता है, तो



आपको टाइप 2 डायबिटीज़ होने की अधिक संभावना है। हो सकता है कि आप खुद के लिए जिस वजन को ठीक समझते हैं, वास्तव में वो आपके लिए ठीक वजन नहीं है। पन्ना पलट कर चार्ट देखिए कि आपके वजन के कारण क्या आपको डायबिटीज़ होने का ज़्यादा खतरा है। बस 10 पाउंड वजन कम कर देने से ही आपका जोखिम घटाया जा सकता है। स्वस्थ भोजन खाकर और अधिक गतिशील रहकर ऐसा किया जा सकता है।

अधिक गतिशील रहें। कोई ऐसी क्रिया चुनें जिसे करने में आपका



मन लगता है। पैदल टहलने जाएँ, या तैरें, साइकिल पर सैर करें, नाचें या अपने बच्चों के साथ गेंद खेलें। हफ्ते में 5 दिन 30 मिनट के लिए अपने शरीर को कसरत दें।

स्वस्थ भोजन खाएँ। खाने में स्वस्थ भोजन चुनें और कम मात्रा में



खाएँ। कम वसा और कम तेल का खाना खाएँ। ज़्यादा फल, शाक-सब्ज़ी, दाल-राजमा और शुद्ध अनाज खाएँ।



अपनी प्रगति के बारे में लिख कर रखें। हर रोज़ नोट करें कि



आपने क्या क्या खाया, पिया और कितने मिनट के लिए गतिशील रहे। वजन घटाने, और इसे घटाए रखने का एक सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप एक डायरी रखें।

इसी रास्ते पर आगे बढ़ते रहें। हर सप्ताह कोई एक परिवर्तन

अमल में लाएँ। अगर कोई चूक हो गई, तो फिर से शुरूआत करें, और इसी रास्ते पर आगे बढ़ते रहें।

अतिरिक्त जानकारी के लिए **1-800-438-5383** पर फ़ोन



लगाएँ [केवल अंग्रेज़ी भाषियों के लिए] राष्ट्रीय डायबिटीज़ शिक्षा कार्यक्रम से आपको सहायता मिल सकती है। टाइप 2 डायबिटीज़ से बचे रहने के लिए फ़ोन लगाकर अपना मुफ्त गेम प्लैन मंगवाएँ। हिन्दी भाषा में डायबिटीज़ की जानकारी पाने के लिए कृपया www.ndep.nih.gov पर जाएँ।

www.ndep.nih.gov

ऐसा करने का परिणाम आप ज़िन्दगी भर देख पाएंगे।

क्या आपको टाइप 2 डायबिटीज़ होने का खतरा है?

यह जानने के लिए कि आपको डायबिटीज़ होने का कितना खतरा है, निम्नलिखित में से हर उस कथन पर निशान लगाएँ जिसे आपपर लागू किया जा सकता है।

मेरे वजन के कारण मुझे डायबिटीज़ होने का खतरा है।

मेरे माता-पिता, भाई या बहन में से किसी को डायबिटीज़ है।

मैं भारतीय हूँ।

जब मैं गर्भवती थी तो मुझे डायबिटीज़ हुआ था, या मैंने कम से कम एक ऐसे बच्चे को जन्म दिया है जिसका पैदाइशी वजन 9 पाउंड या इससे अधिक था।

मेरा रक्त दाब (ब्लड प्रेशर) 140/90 या इससे ऊँचा है, या मुझे बताया गया है कि मेरा ब्लड प्रेशर ऊँचा है।

मेरे कोलेस्ट्रॉल (लिपिड) का स्तर सामान्य नहीं है। मेरे एच.डी.एल कोलेस्ट्रॉल (बढ़िया कोलेस्ट्रॉल) का स्तर 35 या इससे भी कम है, या मेरे ट्राइग्लिसराइड का स्तर 250 या इससे ज़्यादा है।

मैं हफ़्ते में तीन बार से कम व्यायाम करता हूँ।

ध्यान रखें: जैसे जैसे इंसान की उम्र बढ़ती है, वैसे वैसे उसे टाइप 2 डायबिटीज़ हो जाने का खतरा भी बढ़ता है।

प्री-डायबिटीज़ क्या होता है?

यह उस दशा को कहते हैं जब खून में शक्कर का स्तर सामान्य से अधिक होता है, मगर इतना ऊँचा भी नहीं कि उसे डायबिटीज़ कहा जा सके। अगर आपको प्री-डायबिटीज़ है, तो आपको टाइप 2 डायबिटीज़ और इससे जुड़ी अन्य गंभीर समस्याएं, जैसे कि दिल की बीमारी, स्ट्रोक, अंधापन, गुर्दों का क्षय और नसों की खराबी होने की अधिक संभावना है।



लेकिन एक अच्छी खबर भी है। शोध से पता चला है कि प्री-डायबिटीज़ वाले लोग टाइप 2 डायबिटीज़ से अपने को बचा सकते हैं अगर वे स्वस्थ जीवन जीने की ठानें और कुछ छोटे कदम उठाएँ। अपने स्वास्थ्य सेवक से पूछें कि आपको प्री-डायबिटीज़ और डायबिटीज़ होने का क्या खतरा है, और यदि आपको जाँच करानी चाहिए।

अतिरिक्त जानकारी के लिए **1-800-438-5383** पर फ़ोन लगाएँ। [केवल अंग्रेज़ी भाषियों के लिए]

जोखिमी वजन के चार्ट

सही चार्ट में अपनी लम्बाई दूढ़ें। अगर आपका वजन बताए गए वजन के समान या उससे ज़्यादा है, तो आपको टाइप 2 डायबिटीज़ होने का अधिक खतरा है।

अगर आप एशियाई अमरीकी हैं		अगर आप मूल प्रशांत द्वीपवासी हैं		अगर आप एशियाई अमरीकी या मूल प्रशांत द्वीपवासी नहीं हैं	
जोखिमी बी.एम.आई ≥ 23		जोखिमी बी.एम.आई ≥ 26		जोखिमी बी.एम.आई ≥ 25	
लम्बाई	वजन	लम्बाई	वजन	लम्बाई	वजन
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

स्रोत: ये आंकड़े वयस्कों में अधिक तथा अत्यधिक वजन की पहचान, मूल्यांकन व इलाज की नैदानिक मागदर्शिकाएँ : प्रमाण रिपोर्ट से लिए गए हैं।



small steps
big rewards
Prevent type 2 Diabetes

www.ndep.nih.gov

छोटे कदम
बड़े परिणाम

टाइप 2 डायबिटीज़ को रोकें

यह राष्ट्रीय डायबिटीज़ शिक्षा कार्यक्रम का एक संदेश है। प्रायोजक हैं राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान और रोग नियंत्रण व निवारण केंद्र।