

તમારા હૃદય ની સંભાળ રાખો

તમારા ડાયાબિટીસ

- લોહીમાં સાકર
- બ્લડ પ્રેશર
- કોલેસ્ટરોલનું નિયમન કરો



જો તમને ડાયાબિટીસ હોય, તો તમારા હૃદયની સંભાળ રાખો. ડાયાબિટીસ હોવાનો અર્થ છે કે તમને હૃદયરોગ નો હુમલો થવાનો કે સ્ટ્રોક આવવાનો સંભવ વધારે છે — પરંતુ એ નહીં આવે — જો તમે તમારા ડાયાબિટીસ નું નિયમન કરશો તો.



તમારા લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ, બ્લડપ્રેશર અને કોલેસ્ટરોલ નું નિયમન કરવાથી તમે એક લાંબુ અને નિરોગી જીવન જીવી શકશો.



લાંબા સમયે, લોહીમાં સાકરનું વધારે પ્રમાણ તમારા શરીરના અગત્યના અવયવો જેવા કે તમારી કીડની અને આંખને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. હાઈ બ્લડપ્રેશર એક ચીતાજનક રોગ છે કે જે તમારા હૃદય પાસે વધુ કામ કરાવે છે. અને ખરાબ કોલેસ્ટરોલ અથવા LDL. વધે છે અને તેથી તમારા હૃદયની ધોરી નસો ને બંધ કરી દે છે. આ ત્રણેનું નિયમન કરવાથી પરિણામ આવે છે લાંબુ અને નિરોગી જીવન.



તમારા ડોક્ટરને આ સવાલો પુછો

- 1 મારા લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ, બ્લડ પ્રેશર અને કોલેસ્ટરોલ ના આંકડા શું છે ?
- 2 તે કેટલા હોવા જોઈએ?
- 3 આ લક્ષ્યાંકને પહોંચવા માટે મારે શું પગલાં લેવા જોઈએ?

આ બધા પ્રશ્નોના જવાબ લખવામાં પાછળ આપેલા ડાયાબિટીસ નોંધણી પત્રક નો ઉપયોગ કરો.

હમણાંજ પગલા ભરો

તમે તમારા કુટુંબ માટે લાંબુ જીવી શકો છો, તમારી તબિયત સુધારી શકો છો, અને હૃદયરોગ કે સ્ટ્રોક આવવાની શક્યતાઓ ઘટાડી શકો છો.

- ♥ ખાવામાં જરૂરી પ્રમાણમાં ફળો, શાકભાજી, કઠોળ અને આખા અનાજ નો ઉપયોગ કરો.
- ♥ ઓછા પ્રમાણમાં મીઠું અને ચરબી વાળા ખોરાક જમો.
- ♥ રોજ ઓછામાં ઓછી 30 મીનીટ સુધી શારિરિક કામ કરો.
- ♥ કાર્યશીલ રહો અને યોગ્ય પ્રમાણમાં તંદુરસ્ત આહાર લઈ તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખો.
- ♥ ધૂમ્રપાન બંધ કરો — બીજાની મદદ લો.
- ♥ ડોક્ટરના કહ્યા પ્રમાણે દવાઓ લો.
- ♥ એસ્પીરીન લેવાની બાબતમાં તમારા ડોક્ટરને પુછો.
- ♥ તમારા કુટુંબીજનો અને મિત્રોને કહો કે તમને તમારા હૃદય અને ડાયાબિટીસનું નિયમન કરવા માં મદદ કરે.

લક્ષ્ય : તમારા હૃદયની સંભાળ તમારા લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ, બ્લડપ્રેશર અને કોલેસ્ટરોલ નું નિયમન કરીને રાખો.

આ પત્રક નો ઉપયોગ જ્યારે તમે તમારા ડોક્ટરની મુલાકાત લ્યો ત્યારે તમારું લોહીમાં સાકર, બ્લડપ્રેશર, અને કોલેસ્ટરોલ આંકડા ની તપાસ રાખવા માટે કરો. લક્ષ્ય સિધ્ધ કરવા માટે તમારા ડોક્ટર, મિત્ર અને કુટુંબીજનો નો સાથ લો.



લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ

A1C પરિક્ષણ - હેમોગ્લોબિન A-1-C નું ટુંકું રૂપ - એ એક સાદું લોહીનું પરિક્ષણ છે કે જે પાછલા ત્રણ મહિનાનું તમારું સરેરાશ લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ માપે છે. લોહીમાં સાકરના પ્રમાણનું સુચવેલ લક્ષ્ય : A1C પરિક્ષણમાં 7 થી ઓછું ઓછામાં ઓછું વરસમાં બે વાર પરિક્ષણ કરાવો.

તારીખ							
પરિણામ							

બ્લડ પ્રેશર

ઉંચું બ્લડ પ્રેશર એક ગંભીર બીમારી છે કે જે તમારા હૃદય પાસે બહુ જ વધારે કામ કરાવે છે. બ્લડપ્રેશર નું સુચવેલ લક્ષ્ય : 130/80 થી ઓછું દરેક મુલાકાતમાં પરિક્ષણ કરાવો.

તારીખ							
પરિણામ							

કોલેસ્ટરોલ

ખરાબ કોલેસ્ટરોલ, અથવા LDL તમારા હૃદયની ધોરી નસોને બંધ કરે છે. કોલેસ્ટરોલ નું સુચવેલ લક્ષ્ય : LDL 100 થી ઓછું ઓછામાં ઓછું વર્ષમાં એકવાર પરિક્ષણ કરાવો.

તારીખ							
પરિણામ							



રાષ્ટ્રિય ડાયાબીટીસ શૈક્ષણિક કાર્યક્રમ એ રાષ્ટ્રિય આરોગ્ય સંસ્થાન અને દર્દ નિયમન અને અટકાયત કેન્દ્રો દ્વારા સંયુક્ત રીતે હાથ ધરાયેલ કાર્યક્રમ છે. વેબસાઇટ : www.ndep.nih.gov ફોન : 1-800-438-5383