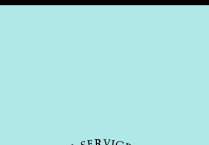
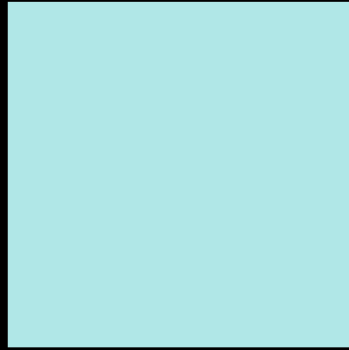
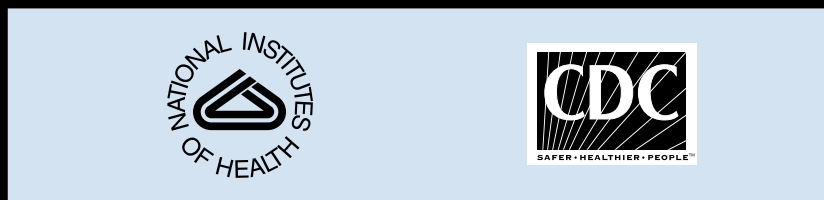


# 4 Steps to Control Your Diabetes for Life

તમારા મધુપ્રમેહને (Diabetes) જીવનભર  
નિયંત્રણમાં રાખવા માટેના 4 પગલાં



Gujarati  
May 2008  
મે 2008  
ગુજરાતી



# ***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

## અનુક્રમણિકા

પગલું 1: મધુપ્રમેહ (Diabetes) વિશે જાણો.....	7
પગલું 2: તમારા મધુપ્રમેહની (Diabetes) ABC જાણો.....	13
પગલું 3: તમારા મધુપ્રમેહનું (Diabetes) સંચાલન કરો.....	17
પગલું 4: દૈનિક સંભાળ મેળવો.....	23
નોંધો.....	27
મદદ ક્યાંથી મેળવવી.....	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.

# તમારા મધુપ્રમેહને નિયંત્રણમાં રાખવા માટેના 4 પગલાં. જીવનભર.

આ પુસ્તિકા તમારા મધુપ્રમેહનું સંચાલન કરવામાં અને લાંબુ તેમજ પ્રવૃત્ત જીવન જીવવામાં તમને સહાય કરવા માટે ચાર ચાવીરૂપ પગલાં દર્શાવે છે.

**પગલું 1:** મધુપ્રમેહ વિશે જાણો.

**પગલું 2:** તમારા મધુપ્રમેહની ABC જાણો.

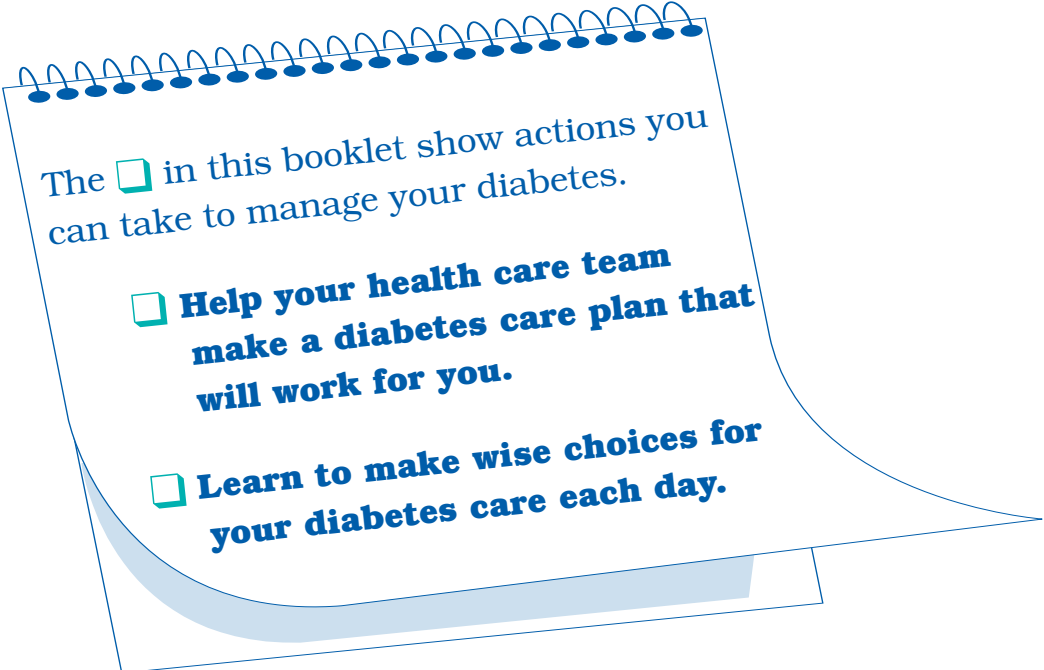
**પગલું 3:** તમારા મધુપ્રમેહનું સંચાલન કરો.

**પગલું 4:** સમસ્યાને ટાળવા દૈનિક સારવાર મેળવો.

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.**

મધુપ્રમેહ એ એક ગંભીર રોગ છે. તે તમારા શરીરના લગભગ દરેક અંગને પ્રભાવિત કરે છે. આ જ કારણોસર સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટુકડી તમારા મધુપ્રમેહની સંભાળ માટે તમને સહાય કરી શકે છે:

- ડોક્ટર
- દંત ચિકિત્સક
- મધુપ્રમેહના નિષ્ણાંત
- ડાયેટીશીયન (આહાર નિષ્ણાંત)
- આંખના ડોક્ટર
- પગના પંજાના ડોક્ટર
- માનસિક સ્વાસ્થ્ય સલાહકાર
- નર્સ
- નર્સ પ્રેક્ટીશનર
- ફાર્માસીસ્ટ
- સમાજિક કાર્યકર
- મિત્રો અને પરિવાર

તમે ટુકડીના સૌથી મહત્વના સભ્ય છો.

તમારા મધુપ્રમેહનું તમે કેવી રીતે સંચાલન કરી શકશો તે વિશેના પગલાં અ પુસ્તિકામાં દર્શાવ્યા છે.

જે તમારા માટે કાર્ય કરશે તેવી મધુપ્રમેહ સારવાર યોજના ઘડવામાં તમારી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટુકડીને મદદ કરો.

તમારા મધુપ્રમેહ સંભાળ માટે દરરોજ યોગ્ય પસંદગીઓ કરવાનું શીખો.

---

## **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.



## પગલું 1:

મધુપ્રમેહ વિશે જાણો.

મધુપ્રમેહનો અર્થ છે કે તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝ (રક્ત શર્કરા) નું પ્રમાણ ખૂબ ઊંચું છે. અહીં મધુપ્રમેહના મુખ્ય પ્રકારો આપેલા છે.

**પ્રકાર 1 મધુપ્રમેહ** - શરીર ઈન્સ્યુલીન બનાવતું નથી. ઈન્સ્યુલીન શરીરને શક્તિ મેળવવા માટે આહારમાંથી શર્કરાનો વપરાશ કરવામાં મદદ કરે છે. પ્રકાર 1 ધરાવતા લોકોને દરરોજ ઈન્સ્યુલીન લેવાની આવશ્યકતા રહે છે.

**પ્રકાર 2 મધુપ્રમેહ** - શરીર ઈન્સ્યુલીન બનાવતું નથી અથવા તેનો યોગ્ય રીતે વપરાશ કરતું નથી. ઘણીવાર પ્રકાર 2 ધરાવતા લોકોને ગોળીઓ અથવા ઈન્સ્યુલીન લેવાની આવશ્યકતા રહે છે. પ્રકાર 2 મધુપ્રમેહનો સૌથી સામાન્ય પ્રકાર છે.

**જેસ્ટેશનલ ડાયાબિટીસ મેલીટસ (GDM)** - જ્યારે સ્ત્રી ગર્ભવતી હોય ત્યારે થાય છે. તે તેણીનો અન્ય પ્રકારના મધુપ્રમેહ, ખાસ કરીને પ્રકાર 2, થવાનું જોખમ જીવનપર્યંત વધારી દે છે. તે તેણીના બાળકનું વજન વધવાના અને બાળકને મધુપ્રમેહ થવાના જોખમમાં પણ વૃદ્ધિ કરે છે.

## 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

## મધુપ્રમેહ ગંભીર છે.

તમે કદાચ લોકોને એવું કહેતા સાંભળ્યા હશે કે તેઓ “મધુપ્રમેહની જરાક અસર” ધરાવે છે અથવા તેમનામાં “શર્કરા જરાક વધારે” છે. આ શબ્દો સૂચવે છે કે મધુપ્રમેહ એક ગંભીર બિમારી નથી. તે સાચું નથી. મધુપ્રમેહ ગંભીર છે, પરંતુ તમે તેનું સંચાલન કરી શકશો!

મધુપ્રમેહ ધરાવતા તમામ લોકોએ આરોગ્યપ્રદ આહારની પસંદગી કરવી, આરોગ્યપ્રદ વજન જાળવવું અને દરરોજ પ્રવૃત્ત રહેવું જરૂરી છે.

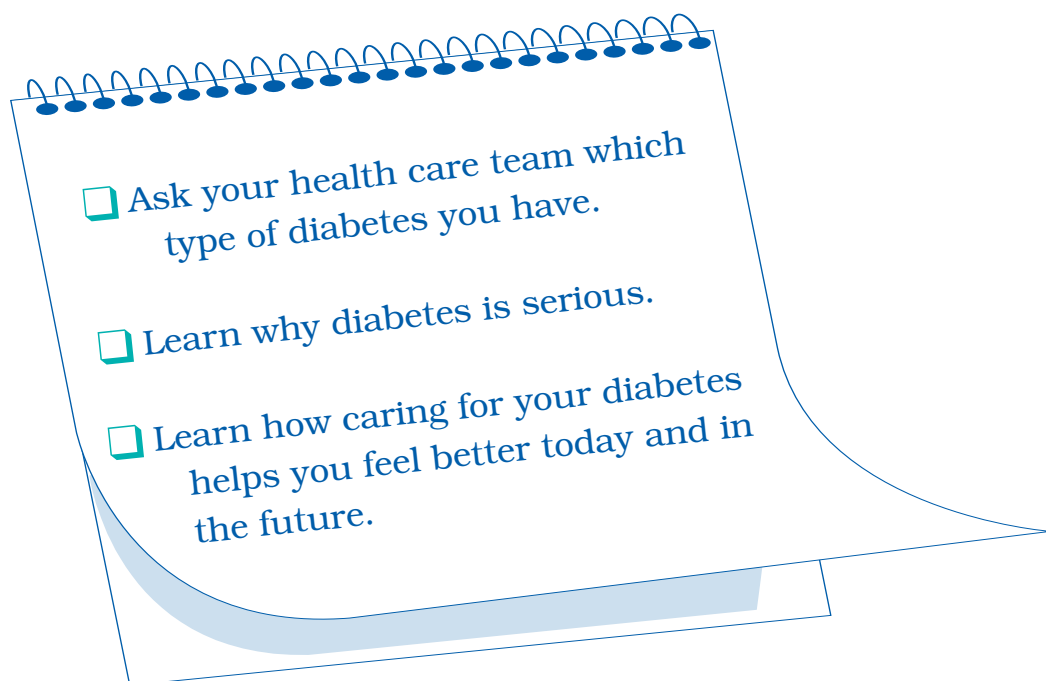


તમારી જાતને અને તમારા મધુપ્રમેહની સારી સંભાળ તમને સુખદ અનુભવ કરાવવામાં અને મધુપ્રમેહ દ્વારા થતી નીચે મુજબની સમસ્યાઓને ટાળવામાં મદદ કરી શકે છે:

- હૃદયનો હુમલો અને સ્ટ્રોક
- આંખની સમસ્યા જે જોવાની મુશ્કેલી અથવા અંધત્વમાં પરીણામી શકે છે
- મજાતંતુમાં ઈજા જે તમારા હાથ અને પગના પંજાને નુકશાન, ઘુજારી અથવા જડતાનો અનુભવ કરાવી શકે છે. કેટલાંક લોકો તો પગનો પંજો અથવા પગ ગુમાવી દે છે.
- મુત્રપિંડની સમસ્યાઓ જે તમારા મુત્રપિંડને કાર્ય કરતું અટકાવી શકે છે
- પેઢાના રોગો અને દાંત પડી જવાં

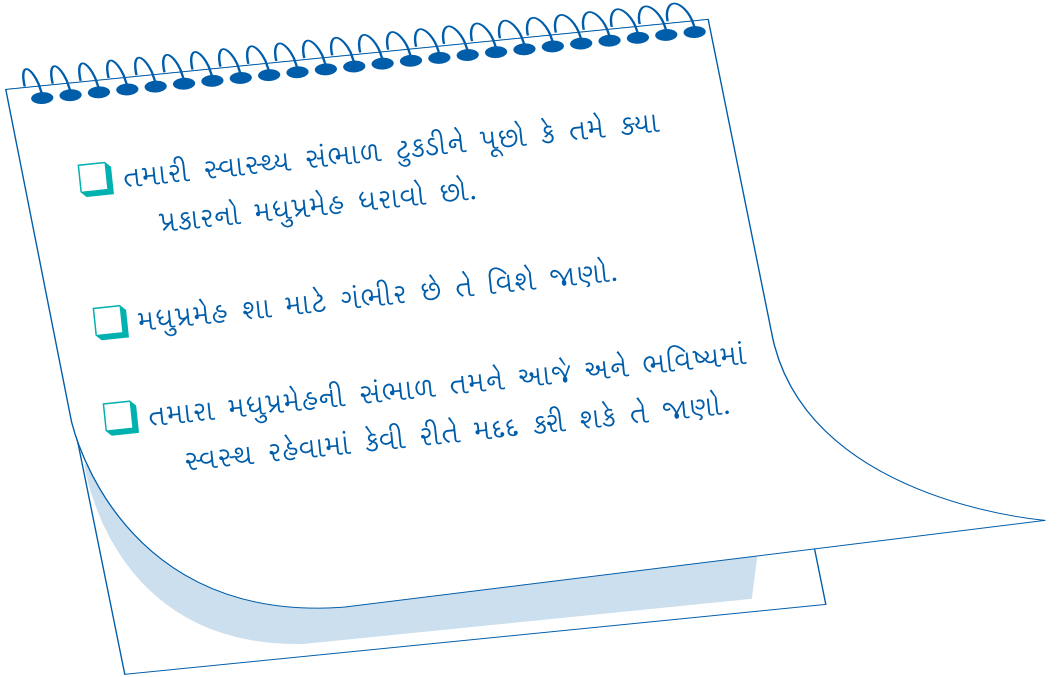
When your blood glucose is close to normal you are likely to:

- 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



જ્યારે તમારું શર્કરાનું પ્રમાણ સાધારણ હોય ત્યારે સંભવ છે:

- તમારી પાસે વધુ શક્તિ હોય
- તમે ઓછાં થાકેલા અને તરસ્યા થાવ અને ઓછી વખત પેશાબ માટે જવું પડે
- તમે સારી રીતે સાજાં થાવ અને ત્વચા કે મુત્રાશયના ઓછાં રોગ ધરાવો
- તમારી દ્રષ્ટિ, ત્વચા, પગના પંજા અને પેઢાંમાં ખૂબ ઓછી સમસ્યાઓ થાય



## 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.

## પગલું 2:

### તમારા મધુપ્રમેહની ABC જાણો.

તમારા A1C, લોહૂંનું દબાણ અને કોલેસ્ટરોલનું કેવી રીતે નિયંત્રણ કરવું એ અંગે તમારી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટુકડી સાથે વાત કરો. તે હૃદયના હુમલા, સ્ટ્રોક કે અન્ય મધુપ્રમેહ સમસ્યાની શક્યતાઓને ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. અહીં દર્શાવ્યું છે કે મધુપ્રમેહના ABC નો શું અર્થ છે:

#### A એટલે A1C પરિક્ષણ (A-one-C).



તે દર્શાવે છે કે છેલ્લાં ત્રણ માસથી તમારા રક્ત શર્કરાનું પ્રમાણ કેવું રહ્યું છે. મોટાભાગનો લોકોનું A1C ધ્યેય 7 ની નીચે છે.

ઉચ્ચ રક્ત શર્કરાનું પ્રમાણ તમારા હૃદય અને રક્તવાહિનીઓ, મુત્રપિંડ, પગના પંજા અને આંખોને નુકશાન કરી શકે છે.

#### B એટલે લોહીનું દબાણ.



મધુપ્રમેહ ધરાવતા મોટાભાગના લોકો માટેનું ધ્યેય 130/80 થી નીચે છે.

ઉચ્ચ લોહી દબાણને લીધે તમારા હૃદયને ખૂબ જ કપરું કાર્ય કરવું પડી શકે છે. તે હૃદય રોગ, સ્ટ્રોક અને મુત્રપિંડનો રોગ કરી શકે છે.

#### C એટલે કોલેસ્ટરોલ.



મોટાભાગના લોકોનું LDL ધ્યેય 100 થી નીચે છે.  
મોટાભાગના લોકોનું HDL ધ્યેય 40 થી ઉપર છે.

LDL અથવા “ખરાબ” કોલેસ્ટરોલ ભેગો થઈ અને તમારી રક્તવાહિનીઓમાં અવરોધ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. આનાથી હૃદયનો હુમલો અથવા “સ્ટ્રોક પણ થઈ શકે છે. HDL અથવા “સારું” કોલેસ્ટરોલ તમારી રક્તવાહિનીઓમાંથી કોલેસ્ટરોલને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.



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



તમારી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટુકડીને પૂછો:

તમારું A1C, લોહી દબાણ અને કોલેસ્ટરોલના આંકડા શું છે

તમારા ABC આંકડા શું હોવાં જોઈએ

તમારા લક્ષ્યાંકો સુધી પહોંચવા સુધી તમારે શું કરવું આવશ્યક છે

## **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.

## પગલું ૩:

તમારા મધુપ્રમેહનું સંચાલન કરો.



ઘણાં લોકો પોતાની સારી સંભાળ રાખીને મધુપ્રમેહની લાંબાગાળાની સમસ્યાઓને ટાળે છે. તમારા ABC ધ્યેયો સુધી પહોંચવા માટે તમારી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટુકડી સાથે કાર્ય કરો. નીચે દર્શાવેલ જાત-સંભાળ યોજનાનો ઉપયોગ કરો.

- તમારી મધુપ્રમેહ આહાર યોજનાનો ઉપયોગ કરો. જો તમારી પાસે કોઈ યોજના ન હોય તો તમારી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટુકડી પાસે માગણી કરો.
  - સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લો, જેમ કે ફળો અને શાકભાજીઓ, માછલી, ચરબી વિનાનું માસ, ચામડી વિનાનું ચીકન અથવા ટર્કી, સૂકાં વટાણા અથવા વાલ, આખાં ધાન્ય અને ઓછી મલાઈવાળું અથવા સ્કીમ દુધ અને ચીઝ.
  - માછલી અને ચરબી વિનાના માસ અથવા ૩ ઓંશ જેટલા મરઘીના ભાગ (અથવા કાર્ડસના પેકના માપનું). શેકો, તળો અથવા ગરમ કરો.
  - ઓછી ચરબી અને ઓછાં મીઠાવાળી ખાદ્યવસ્તુઓ લો.
  - વધુ રેસાંવાળા ખાદ્ય પદાર્થો ખાવ જેમ કે આખા અનાજનું ખાદ્ય, બ્રેડ, બિસ્કીટ ચોખા કે પાસ્તા.

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

Brisk walking is a great way to move more.

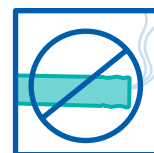


- **Stay at a healthy weight** by making healthy food choices and moving more.

- **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.

- અઠવાડિયાંના મોટાભાગના દિવસોમાં **30 થી 60** મીનીટ શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરો. ઝડપી ચાલવું એ વધુ ફરવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

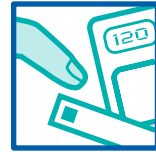


- સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર પસંદગી અને વધુ ફરીને સ્વાસ્થ્યપ્રદ વજન જાળવો.
- જો તમને નિરાશા લાગે તો મદદ માગો. માનસિક સ્વાસ્થ્ય સલાહકાર, સહાય જૂથ, પાદરી, મિત્ર અથવા પરિવારના સભ્ય તમારી સમસ્યા સાંભળશે અને સારું લગાડવામાં તમને મદદ કરશે.
- તણાવ સાથે મેળ કરતા શીખો. દબાણ તમારી રક્ત શર્કરાનું પ્રમાણ વધારી શકે છે. તમારા જીવનમાંથી તણાવ દૂર કરવો મુશ્કેલ છે પણ તમે તેનું સંચાલના કરવાનું શીખી શકો છો.



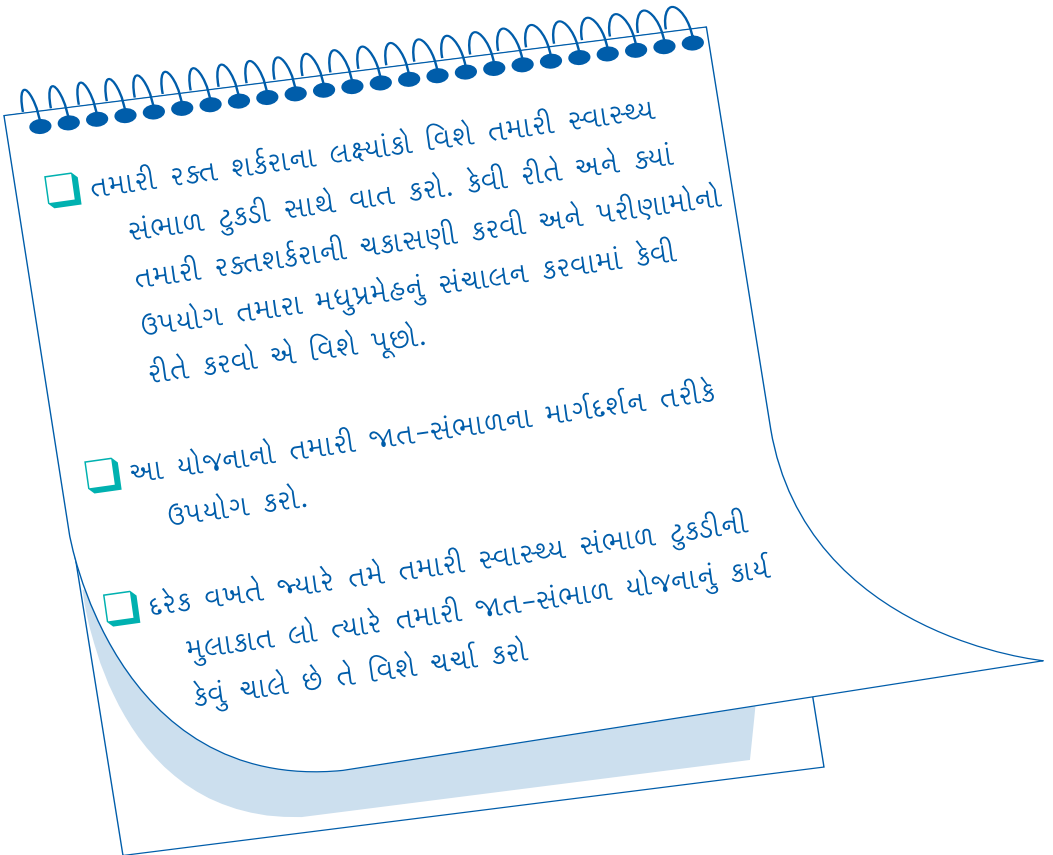
- ધુમ્રપાન છોડો. બંધ કરવા માટે મદદ માગો.
- તમને સારું હોય ત્યારે પણ દવાઓ લો. જો હૃદયનો હુમલો કે “સ્ટ્રોક ટાળવા માટે તમને એસ્પીરીનની જરૂર હોય તો ડોક્ટરને પૂછો. જો તમને તમારી દવાઓ પોસાતી ન હોય અથવા તમને કોઈ આડ અસર હોય તો તમારા ડોક્ટરને જણાવો.

- **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

- તમારા પગના પંજામાં દરરોજ કાપા, છાલાં, લાલ ટપકાં અને સોજાની તપાસ કરો. જો કોઈ ઘાવ દૂર ન થાય તો તુરંત જ તમારી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટુકડીને ફોન કરો.
- તમારા મોં, દાંત અને પેઢાંની સમસ્યા ટાળવા માટે દરરોજ તમારા દાંત સાફ કરો અને દરરોજ ફ્લોશ કરો.
- તમારી રક્ત શર્કરાની તપાસ કરો. તમે દિવસમાં એક કે વધુ વખત તેની તપાસી કરવાનું વિચારી શકો.
- જો તમારા ડોક્ટર સલાહ આપે તો તમારું લોહીનું દબાણ તપાસો.
- તમારી દ્રષ્ટિમાં આવેલ કોઈપણ ફેરફારની તમારા ડોક્ટરને જાણ કરો.



## 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



## પગલું 4:

### સમસ્યાઓને ટાળવા દૈનિક સારવાર મેળવો.

સમસ્યાઓની તપાસ કરવા માટે અને તેનો જલ્દી ઉપચાર કરવા માટે વર્ષમાં ઓછામાં ઓછી બે વખત તમારી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટુકડીની મુલાકાત લો. તમે તમારા લક્ષ્યાંકો સુધી પહોંચવા માટે કયા પગલાં લઈ શકશો એ વિશે ચર્ચા કરો.

#### દરેક મુલાકાત વખતે:

- લોહીના દબાણની તપાસ કરાવો
- પગના પંજાની તપાસ કરાવો
- વજનની તપાસ કરાવો
- પગલાં 3 માં દર્શાવેલ જાત-સંભાળ યોજનાની સમીક્ષા કરાવો



#### દર વર્ષે બે વખત:

- **A1C** પરીક્ષણ કરાવો — તે 7 કરતાં વધુ હોય તો તેને વધુ વખત ચકાસી શકાય છે.

#### દર વર્ષે એક વખત:

- કોલેસ્ટરોલ પરીક્ષણ કરાવો
- ટ્રાગ્લીસરાઈ પરીક્ષણ કરાવો - લોહી ચરબીનો એક પ્રકાર
- સંપૂર્ણ પગના પંજાની તપાસ કરાવો
- દાંત અને પેઢાં તપાસવા માટે દંત પરીક્ષણ કરાવો - તમારા ડોક્ટરને જણાવો કે તમને મધુપ્રમેહ છે
- આંખની સમસ્યાઓ માટે આંખની ડાયલેટેડ (આંખમાં પ્રવાહી નાખી પછી થતી ચકાસણી) તપાસ કરાવો
- ફલુનું ઈન્જેક્શન લો
- મુત્રપિંડની સમસ્યાઓ માટે પેશાબ અને લોહીની તપાસ કરાવો

#### ઓછામાં ઓછું એક વખત:

- ન્યુમોનીયાનું ઈન્જેક્શન લો

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

❑ તમને જરૂરી આ અને અન્ય પરીક્ષણો માટે તમારી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટુકડીને પૂછો. તમારા પરીણામોનો શું અર્થ છે તે પૂછો.

❑ તમારી આગામી મુલાકાતની તારીખ અને સમય નોંધી લો.

❑ જો તમે મેડીકેર ધરાવતા હો તો તમારી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટુકડીને પૂછો કે મેડીકેર નીચેની બાબતો માટે ખર્ચનો કેટલો સમાવેશ કરશે

❑ સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર શૈલી અંગે શીખવું અને જો તમારે તેમની જરૂર હોય તો મધુપ્રમેહ જાત-સંભાળ માટેના ખાસ પગરખાં

❑ તબીબી પુસ્તકાઓ

❑ મધુપ્રમેહની દવાઓ





# *Where to get help:*

**Many items are offered in English and Spanish.**

**National Diabetes Education Program**

1-800-438-5383

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

**American Association of Diabetes Educators**

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

[www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

**American Diabetes Association**

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

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

**American Dietetic Association**

1-800-366-1655

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

**American Heart Association**

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

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

**Centers for Disease Control and Prevention**

1-877-232-3422

[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

**Centers for Medicare & Medicaid Services**

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

[www.medicare.gov/health/diabetes.asp](http://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](http://www.niddk.nih.gov)

## મદદ ક્યાંથી મેળવવી:

ઘણી વસ્તુઓ ઇંગ્લીશ અને સ્પેનીશમાં રજુ કરવામાં આવી છે.

નેશનલ ડાયાબિટીસ એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામ

1-800-438-5383

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

અમેરીકન એસોસિએશન ઓફ ડાયાબિટીસ એજ્યુકેટર્સ

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

[www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

અમેરીકન ડાયાબિટીસ એસોસિએશન

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

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

અમેરીકન ડાયાબિટીસ એસોસિએશન

1-800-366-1655

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

અમેરીકન હાર્ટ એસોસિએશન

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

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

સેન્ટર્સ ફોર ડિઝીઝ કન્ટ્રોલ એન્ડ પ્રિવેન્શન

1-877-232-3422

[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

સેન્ટર્સ ફોર મેડિકેર એન્ડ મેડિકેઇડ સર્વિસીઝ

1-800-MEDICARE અથવા (800-633-4227)

[www.medicare.gov/health/diabetes.asp](http://www.medicare.gov/health/diabetes.asp)

નેશનલ ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ ડાયાબિટીસ એન્ડ ડાયબેટીસ એન્ડ કિડની ડિઝીઝ

નેશનલ ડાયાબિટીસ ઇન્ફોર્મેશન ક્લીયરિંગ હાઉસ

1-800-860-8747

[www.niddk.nih.gov](http://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.

ધી યુ.એસ.ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ એન્ડ હ્યુમન સર્વિસીઝ નેશનલ ડાયાબિટીઝ એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામ (NDEP) ને નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ હેલ્થ (NIH) અને સેન્ટર્સ ફોર ડિઝીઝ કન્ટ્રોલ એન્ડ પ્રિવેન્શન (CDC) ની સાથે 200 કરતાં પણ વધુ ભાગીદારી સંસ્થાની સહાય દ્વારા સંયુક્ત રીતે પ્રાયોજિત કરવામાં આવ્યો છે.

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

સમીક્ષક: Martha Funnell, MS, RN, CDE  
મિશીગન ડાયાબિટીઝ રીસર્ચ એન્ડ ટ્રેનીંગ સેન્ટર

Gujarati translation provided by the Centers for  
Disease Control and Prevention Multilingual Services

Gujarati translation reviewed by  
Rita Batheja, MS, RD, CDN, Baldwin Harbor, NY

સેન્ટર્સ ફોર ડિઝીઝ કન્ટ્રોલ એન્ડ પ્રિવેન્શન મલ્ટીલિંગ્યુલ સર્વિસીઝ દ્વારા ગુજરાતી  
અનુવાદ પૂરું પાડવામાં આવ્યું છે

રીટા કાશી બથેજા, MS, RD, CDN, બાલ્ડવિન હાર્બર, ન્યુયોર્ક દ્વારા ગુજરાતી  
ભાષાંતરની ફેરતપાસણી કરવામાં આવી છે.

**NIH Publication No. NDEP-67GU • May 2008**