



अपने हृदय की देखभाल कीजिए।

अपने डायबीटीस, ब्लड ग्लूकोस,
ब्लड प्रेशर और
कॉलेस्ट्रॉल को
नियंत्रित कीजिए।



यदि आपको डायबीटीस है, तो अपने हृदय का ख्याल रखिए। डायबीटीस होने का अर्थ है कि आपको हृदय रोग अथवा स्ट्रोक होने की अधिक संभावना है – परन्तु ऐसा नहीं होगा – यदि आप अपने डायबीटीस को नियंत्रित रखें।

आप एक दीर्घ और स्वस्थ जीवन प्राप्त कर सकते हैं अपनी ब्लड ग्लूकोस, ब्लड प्रेशर, और कॉलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रख कर।

समय के साथ, उच्च ब्लड ग्लूकोस स्तर आपके गुर्दे, और आपकी आँखों जैसे महत्वपूर्ण अंगों को क्षति पहुँचा सकते हैं। उच्च ब्लड प्रेशर एक गम्भीर रोग है जो आपके हृदय पर दबाव डालता है। तथा गम्भीर कॉलेस्ट्रॉल, अथवा एल.डी.एल., बनता है और आपके हृदय की धमनियों को बन्द कर देता है। इन तीनों का ध्यान रखने का अर्थ है एक दीर्घ और स्वस्थ जीवन।

अपने चिकित्सक से ये प्रश्न पूछें

- 1 मेरे ब्लड ग्लूकोस, ब्लड प्रेशर, और कॉलेस्ट्रॉल के अंक क्या हैं?
- 2 वे क्या होने चाहिए?
- 3 इन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

इन प्रश्नों के उत्तर लिखने के लिए दूसरी ओर दिए गए डायबीटीस रिकार्ड फार्म का प्रयोग करें।

अभी अमल कीजिए

आप अपने परिवार के लिए अधिक जी सकते हैं, अपने स्वास्थ्य को सुधार सकते हैं, और अपने हृदयरोग और स्ट्रोक के भय को कम कर सकते हैं।

- ♥ उचित मात्रा में फल, सब्जियाँ, सेम की फलियाँ, और साबुत अनाज जैसे खाद्य पदार्थ खाएं।
- ♥ कम नमक और चरबी से बने खाद्य पदार्थ खाएं।
- ♥ प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट का शारिरिक व्यायाम करें।
- ♥ एक स्वस्थ व्यक्ति रहें – सक्रिय रहकर एवं सही मात्रा में स्वस्थ खाद्य पदार्थ खाकर।
- ♥ धूम्रपान छोड़ दें – सहायता लें।
- ♥ अपने चिकित्सक की सलाह से दवाइयाँ लें।
- ♥ अपने चिकित्सक को ऐस्पिरिन लेने के विषय में पूछें।
- ♥ अपने हृदय और अपने डायबीटीस की देखभाल करने के लिए अपने परिवार और मित्रों से कहें।

डायबिटीस रिकार्ड फार्म

लक्ष्य: अपनी ब्लड ग्लूकोस, ब्लड प्रेशर, और कॉलेस्ट्रॉल का ध्यान रख कर अपने हृदय की देखभाल करें।

जब आप अपने चिकित्सक के पास जाएं तो अपने ब्लड ग्लूकोस, ब्लड प्रेशर, और कॉलेस्ट्रॉल अंकों का ध्यान रखने के लिए इस फार्म का प्रयोग करें। अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए अपने संभरक, मित्रों, और परिवार के साथ प्रयास करें।

ब्लड ग्लूकोस

ए1सी परिक्षण – हीमोग्लोबिन ए-1-सी का संक्षिप्त नाम – एक साधारण रक्त जाँच है जो गत् तीन महीनों में आपकी औसत रुधिर-शर्करा को मापता है।

प्रस्तावित ब्लड ग्लूकोस लक्ष्य : ए1सी परिक्षण में 7 से नीचे साल में कम से कम दो बार जाँच करवाएं

तिथि							
परिणाम							

ब्लड प्रेशर

उच्च ब्लड प्रेशर एक गम्भीर रोग है जो आपके हृदय पर दबाव डालता है।

प्रस्तावित ब्लड प्रेशर लक्ष्य : 130/80 से कम प्रत्येक चक्कर पर जाँच करवाएं

तिथि							
परिणाम							

कॉलेस्ट्रॉल

गम्भीर कॉलेस्ट्रॉल, अथवा एल.डी.एल., बनता है और आपके हृदय की धमनियों को बन्द कर देता है।

प्रस्तावित कॉलेस्ट्रॉल लक्ष्य : एल.डी.एल. 100 से कम साल में कम से कम एक बार जाँच करवाएं

तिथि							
परिणाम							



राष्ट्रीय डायबिटीस शिक्षा कार्यक्रम
राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान (NIH) और
रोग नियन्त्रण और निवारण केन्द्र
का संयुक्त कार्यक्रम है।
वेबसाइट : www.ndep.nih.gov
दूरभाष : 1-800-438-5383