

हृदय रोग और स्ट्रोक के निवारण के लिए स्वास्थ्य संस्थाओं का संगठन डायबीटीस का रोग एशियन अमेरिकन और पैसिफिक आइलैंडर के लिए मृत्यु का मुख्य कारण है

बेथेस्टा, एम.डी. – एशियाई अमेरिकी और पैसिफिक आइलैंड की विभिन्न स्वास्थ्य संस्थाएं , राष्ट्रीय डायबीटीस शिक्षा कार्यक्रम (NDEP) और अमेरिकी डायबीटीस संस्था (ADA) में शामिल हो गए हैं – ताकि डायबीटीस से ग्रस्त लोगों को ब्लड ग्लूकोस के साथ-साथ ब्लड प्रेशर और कॉलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने के लिए प्रेरित करें। यह एक ऐसा रास्ता है कि वह हृदय रोग और स्ट्रोक , जो डायबीटीस से ग्रस्त लोगों के लिए मृत्यु का मुख्य कारण है , को रोकने में सहायक एक प्रणाली है।

ये समूह एशियाई अमेरिकी और पैसिफिक आइलैंड के लोगों को यह सूचित करने के लिए शक्तियों से जुड़ रहे हैं कि डायबीटीस नियंत्रण ब्लड प्रेशर कम करने से अधिक है। ब्लड प्रेशर और कॉलेस्ट्रॉल नियंत्रण भी अत्यधिक महत्वपूर्ण हैं। “अपने हृदय की देखभाल करें” अभियान नए अध्ययनों के जवाब में आता है जो डायबीटीस और हृदय रोग के बीच एक तीव्र संबंध दर्शाते हैं।

NDEP और ADA डायबीटीस से ग्रस्त लोगों को तीन अंकों पर ध्यान देते हुए अपने हृदयों की देखभाल करने के लिए प्रेरित कर रहे हैं : ब्लड ग्लूकोस, ब्लड प्रेशर और कॉलेस्ट्रॉल। डायबीटीस से ग्रस्त लोगों को अपने चिकित्सकों अथवा अन्य स्वास्थ्य संभरकों से तीन महत्वपूर्ण प्रश्न पूछने चाहिए :

- मेरे ब्लड ग्लूकोस, ब्लड प्रेशर, और कॉलेस्ट्रॉल के अंक क्या हैं?
- मेरे लक्ष्यांक क्या होने चाहिए?
- मुझे अपने लक्ष्यांकों तक पहुँचने और उनको स्थिर रखने के लिए क्या करना चाहिए?

सुझाए गए लक्ष्य :

- ब्लड ग्लूकोस – A1C (अथवा हीमोग्लोबिन A1C) परीक्षण में 7 प्रतिशत से कम। साल में कम से कम दो बार जाँच करवाएं।
- ब्लड प्रेशर – 130/80 से नीचे। चिकित्सक के प्रत्येक चक्कर में जाँच करवाएं।
- कॉलेस्ट्रॉल (LDL) – 100 से नीचे। साल में कम से कम एक बार जाँच करवाएं।

ब्लड ग्लूकोस को नियंत्रित करने वाले समान उपाय ब्लड प्रेशर और कॉलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में भी कारगर सिद्ध होते हैं : एक स्वस्थ आहार का पालन कीजिए और अधिक वजनदार होने से बचने के लिए प्रतिदिन शारीरिक रूप से सक्रिय रहें और निर्धारित दवाइयाँ लें। डायबीटीस से ग्रस्त लोगों को धूम्रपान से भी दूर रहना चाहिए और अपने स्वास्थ्य संभरकों से ऐस्पिरिन उपचार के विषय में पूछना चाहिए।

NDEP ने रोगी सूचना सामग्री विकसित की है जो विभिन्न एशियाई और पैसिफिक आइलैंडर भाषाओं में उपलब्ध हैं। इस सामग्री में डायबीटीस से ग्रस्त लोगों के लिए अपनी ब्लड ग्लूकोस, ब्लड प्रेशर और कॉलेस्ट्रॉल अंकों का ध्यान रखने के लिए रिकार्ड फार्म शामिल है। इन उत्पादों की निःशुल्क प्रति का क्रयादेश देने के लिए अथवा डायबीटीस नियंत्रण के विषय में अधिक जानकारी के लिए 1-800-438-5383 पर कॉल करें अथवा NDEP की वेबसाइट www.ndep.nih.gov देखें।

राष्ट्रीय डायबीटीस शिक्षा कार्यक्रम राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान (NIH) और रोग नियंत्रण और निवारण केन्द्र तथा 200 सार्वजनिक और निजी साझेदारों द्वारा संयुक्त रूप से प्रायोजित है।