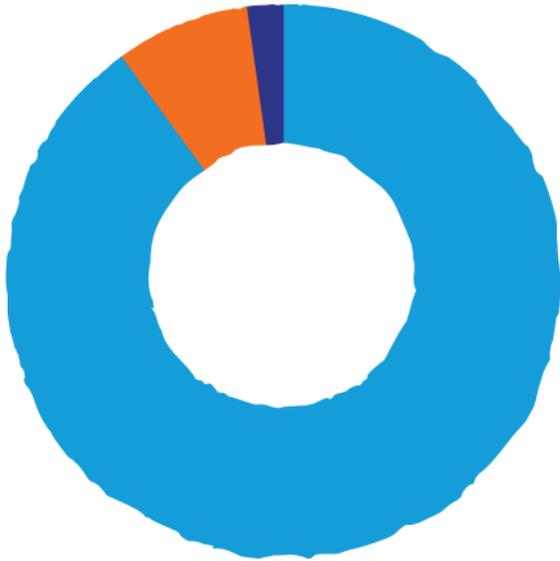


हाल ही में डायबिटीज़ (मधुमेह) का निदान हुआ है

NEWLY DIAGNOSED WITH DIABETES - HINDI



DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



लगभग **90%** डायबिटीज़ पीड़ितों को टाइप 2 होता है।

लगभग **8%** डायबिटीज़ पीड़ितों को टाइप 1 होता है।

लगभग **2%** लोगों को दुर्लभ प्रकार की डायबिटीज़ होती है।

आपको डायबिटीज़ है, यह बताए जाने पर वाकई आपको झटका लग सकता है। और इसके साथ जीना सीखना चुनौतीपूर्ण हो सकता है।

आप शायद कई सारे अनुभवों से गुजर रहे/ही हों। यह पूरी तरह से सामान्य है। लेकिन हम यहां हर तरीके से आपकी सहायता करने के लिए उपलब्ध हैं।

हम आपको सविस्तार जानकारी, सहायता और सलाह प्रदान करेंगे ताकि आप अपनी इस बीमारी को संभालने के लिए अपने आप में विश्वस्त अनुभव कर सकें। हम शायद ऐसे अन्य लोगों से आपका संपर्क करवा सकें जो आप जैसी ही स्थिति में हैं। जो हो रहा है उसे समझने में और उसे संभालने के लिए हम आपकी और आपके परिवार की सहायता करेंगे, ताकि आप आगे बढ़ कर अपनी ज़िंदगी का मज़ा ले सकें।



तथ्यों को जानें

डायबिटीज़ क्या है?

डायबिटीज़ एक ऐसी बीमारी है जिसमें आपका शरीर इंसुलिन नहीं बना पाता, पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन नहीं बनाता, या जिसमें इंसुलिन सही तरह से काम नहीं करता है। इंसुलिन आपके रक्त में शर्करा, जिसे ग्लूकोज़ भी कहते हैं, को ऊर्जा में परिवर्तित करके आपके शरीर की मदद करता है। अगर आपके शरीर में इंसुलिन की सही मात्रा नहीं है या अगर आपका इंसुलिन सही तरह से अपना काम नहीं कर रहा है तो आपका ब्लड शुगर (रक्त शर्करा) का स्तर ऊंचा रहेगा। जिससे आप बहुत बीमार हो सकते/सकती हैं।

डायबिटीज़ एक गंभीर बीमारी है। यूके में 4.9 मिलियन से अधिक लोग डायबिटीज़ के साथ जी रहे हैं। टाइप 2 डायबिटीज़ से पीड़ित 850,000 लोग ऐसे भी हैं जिनका अभी तक निदान ही नहीं हुआ है अन्य 13.6 मिलियन लोगों को टाइप 2 डायबिटीज़ होने का बढ़ा हुआ खतरा है।



आपको कौनसी टाइप है?

आपका डॉक्टर या नर्स आपको बताएंगे कि आपको कौनसे टाइप की डायबिटीज़ है। दो मुख्य टाइप होते हैं, जिन्हें टाइप 1 और टाइप 2 कहा जाता है। गर्भकालीन (जेसटेशनल) डायबिटीज़ भी है (वह डायबिटीज़ जो गर्भावस्था के दौरान विकसित हो सकती है)। कुछ अन्य और भी दुर्लभ प्रकार की डायबिटीज़ होती हैं।

टाइप 1

टाइप 1 का निदान आम तौर पर बच्चों और नौजवान वयस्कों में किया जाता है, परंतु इसका निदान बाद में वयस्कता में किया जा सकता है। यह अचानक से शुरू होती है और बहुत तेजी से बिगड़ जाती है। टाइप 1 डायबिटीज़ वाले लोग कुदरती रूप से इंसुलिन पैदा नहीं कर पाते हैं। किसी को इसका कारण नहीं पता लेकिन इसका संबंध आपके वजन से नहीं है और वर्तमान में इसे रोकने का कोई तरीका नहीं है।

टाइप 2

डायबिटीज़ वाले अधिकांश लोगों को टाइप 2 होता है। यह टाइप अक्सर जीवन में देर से शुरू होता है, हालांकि कभी-कभार इसका निदान बच्चों में भी किया जाता है। टाइप 1 डायबिटीज़ की तुलना में टाइप 2 डायबिटीज़ अधिक धीमे बढ़ती है। आपको शायद टाइप 2 डायबिटीज़ इस लिए हो सकती है क्योंकि आपके परिवार में इस बीमारी का इतिहास, आपकी आयु या आपका जातीय बैकग्राउंड आपको इस बीमारी के बड़े हुए जोखिम में डालता है। यदि आप अधिक वजन के साथ जी रहे हैं तो आपको टाइप 2 डायबिटीज़ होने की संभावना अधिक होती है। हालांकि, इस बात के प्रबल प्रमाण हैं कि कुछ लोग वजन कम करके अपनी टाइप 2 डायबिटीज़ को रिमिशन (सुधार) में डाल सकते हैं।

अन्य प्रकार

लगभग 2% लोगों को अन्य प्रकार की डायबिटीज़ होती है। इन में शामिल हैं अलग-अलग प्रकार की मोनोजीनिक डायबिटीज़ जो कि एक सिंगल जीन में परिवर्तन के कारण होती है, सिस्टिक फाइब्रोसिस डायबिटीज़ और दुर्लभ सिंड्रोम्स के कारण होने वाली डायबिटीज़।

अपना ध्यान रखें

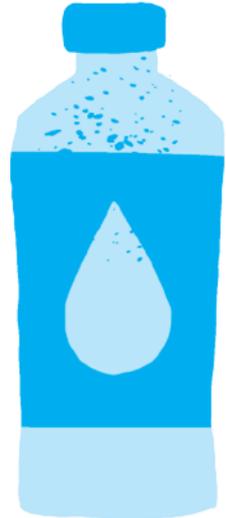
डायबिटीज़ का निदान होने का अर्थ दवा लेना, आपके खानपान में परिवर्तन करने की जरूरत होना और अधिक शारीरिक गतिविधि करना हो सकता है।

यह सब चुनौतीपूर्ण लग सकता है। परंतु बहुत से लोग कहते हैं कि वे इन परिवर्तनों के आदी हो जाते हैं और अपने जीवन में संतुलन पा लेते हैं। एक स्वस्थ जीवनचर्या का पालन करने से आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाने में और आपको बेहतर महसूस करने में मदद मिलेगी। इसका मतलब है स्वस्थ आहार खाना, सक्रिय रहना और यदि आप धूम्रपान करते/करती हैं तो उसे छोड़ देना।

स्वस्थ भोजन खाना

डायबिटीज़ होने का मतलब यह है कि एक स्वस्थ आहार खाना जरूरी है, लेकिन आप फिर भी अलग-अलग तरह के खानों का मज़ा ले सकते/सकती हैं। एक डायटिशन से मिल कर आप उन स्वस्थ भोजन विकल्पों पर विशेषज्ञ सलाह प्राप्त कर सकते/ती हैं, जो आपके लिए सही हैं। अपने डॉक्टर या नर्स को रेफ़र करने के लिए कहें।

आपको diabetes.org.uk/eat-well पर सलाह, सरल रेसिपी सुझाव और स्वस्थ भोजन खाने के बारे में जानकारी मिल सकती है।



सक्रिय रहें

सभी के लिए शारीरिक रूप से सक्रिय रहना अच्छा होता है, लेकिन अगर आपको डायबिटीज़ है तो यह खास तौर पर आपके लिए अच्छा है। सक्रिय होने से आपके शरीर को इंसुलिन का बेहतर तरीके से इस्तेमाल करने और डायबिटीज़ की जटिलताएं विकसित होने के अपने जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है जैसे कि स्ट्रोक या दिल का दौरा। अधिकांश वयस्कों को सप्ताह में पाँच बार कम से कम 30 मिनटों के लिए मध्यम तीव्रता वाला व्यायाम करना चाहिए। अपने डॉक्टर या प्रैक्टिस की नर्स से पूछें कि आपके लिए सक्रिय रहने के कौनसे तरीके सही हैं।

यदि आप सक्रिय होने के तरीके ढूँढ रहे/रही हैं, तो हमारे पास बहुत से मुफ्त संसाधन हैं, जिनमें व्यायाम वीडियो, टिप्स और हर क्षमता के लिए सुझाव शामिल हैं।

अधिक जानकारी के लिए diabetes.org.uk/new-move-more पर जाएं।

या फिर हमारे प्रशिक्षित सलाहकारों में से किसी के साथ बात करने के लिए हमारी हेल्पलाइन पर 0345 123 2399 पर कॉल करें।



धूम्रपान छोड़ना

धूम्रपान करना सभी के लिए बुरा है। परंतु यदि आप डायबिटीज़ होने के साथ-साथ धूम्रपान करते/करती हैं, तो आप अपनी डायबिटीज़ से जुड़ी जटिलताओं के जोखिम को भी बढ़ा सकते/सकती हैं जैसे कि दिल का दौरा, स्ट्रोक और आपके पैरों से जुड़ी समस्याएं। धूम्रपान के कारण अन्य गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं भी पैदा हो सकती हैं।

इसे छोड़ना मुश्किल हो सकता है, परंतु आपको इसे अकेले नहीं करना होगा। दरअसल, इस से कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कैसे छोड़ने का निर्णय लेते/लेती हैं, जब आपके पास सहायता होगी तो आपके छोड़ने की संभावना अधिक होगी।

सहायता कहाँ से प्राप्त करें

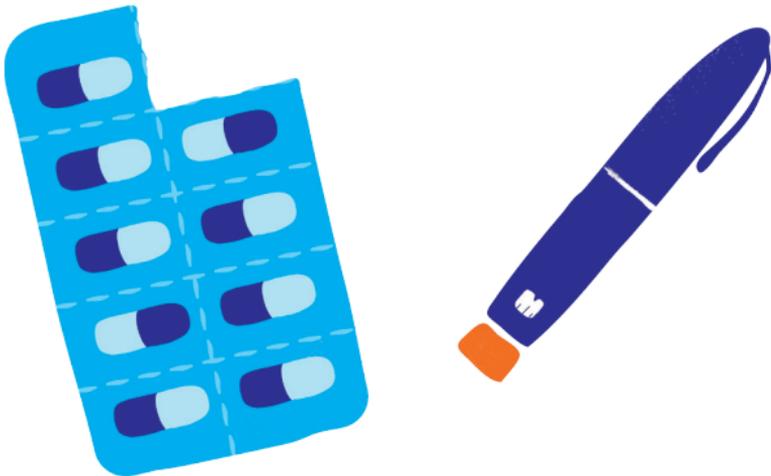
- NHS Smokefree Helpline (स्मोकफ्री हेल्पलाइन) को 0300 123 104 पर कॉल करें।
- छोड़ने के बारे में अपने GP या प्रैक्टिस नर्स से बात करें।
- जो इलाज धूम्रपान छोड़ने में आपकी मदद कर सकते हैं, जिनमें निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपीज़ और डॉक्टर की लिखी दवाएं शामिल हैं उनके बारे में अधिक सलाह के लिए www.nhs.uk/better-health/quit-smoking पर जाएं।
- मुफ्त NHS Quit Smoking (धूम्रपान छोड़ें) ऐप को डाउनलोड करें।

अपनी डायबिटीज़ को संभालना

आपका डॉक्टर या नर्स आपको बताएंगे कि आपकी डायबिटीज़ को कैसे संभाला जा सकता है। आपकी डायबिटीज़ के प्रकार पर निर्भर करते हुए, आपको शायद गोलियों का सेवन करना पड़े या इंसुलिन के इंजेक्शन लेने पड़ें या दोनों ही करने पड़ें। आप शायद एक इंसुलिन पेन या पंप का प्रयोग करें। स्वस्थ रूप से खाना और शारीरिक रूप से सक्रिय होना भी बहुत जरूरी है।

हर व्यक्ति अलग होता है और इस लिए कौनसी चीज़ काम करती है उस का पता लगाने में थोड़ा सा समय लग सकता है। समय के साथ-साथ आपको शायद अपनी चिकित्सा को बदलना पड़े। आपका डॉक्टर या नर्स लगातार आपके साथ काम करके यह निर्दिष्ट करने की कोशिश करेंगे कि आपके लिए कौनसी चिकित्सा सही है।

सुनिश्चित करें कि आप समझ गए/गई हैं कि आपको क्या करने की जरूरत है और उसे करने में आपको कोई आपत्ति तो नहीं है। चीज़ों को दोबारा जानने के लिए और यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके पास सभी आवश्यक जानकारी है, आप शायद एक और अपॉइन्टमेंट तय करना चाहें।



हम मदद के लिए उपलब्ध हैं

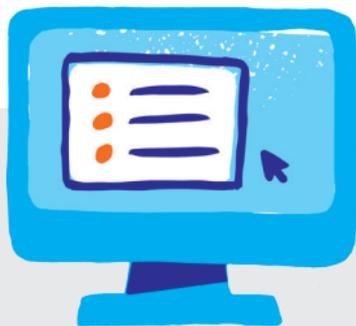
जानकारी और सहायता

आपकी डायबिटीज़ को अच्छी तरह से संभालने में आपकी मदद करने के लिए हमारे पास आपके लिए जानकारी और सहायता है। हम कई अलग-अलग तरीकों से आपकी मदद कर सकते हैं।

हमारी वेबसाइट पर जाएं

हमारी वेबसाइट पर डायबिटीज़ के साथ जीने के बारे में जानकारी और व्यावहारिक सुझाव दिए गए हैं, जिसमें देखभाल और चिकित्सा से लेकर स्वस्थ आहार खाने और अच्छी जीवनशैली जीने और अपनी बीमारी को समझने के जैसे विषय शामिल हैं। आप अपने स्थानीय इलाके में उपलब्ध सहायता के बारे में भी पता लगा सकते/ती हैं।

diabetes.org.uk पर जाएं।



हमारी हेल्पलाइन से बात करें

हमारे र्‍वास तौर से प्रशिक्षित परामर्शदाता आपको डायबिटीज़ के साथ जीने के कई पहलुओं के बारे में जानकारी और व्यावहारिक सलाह दे सकते हैं जिसमें, खाना, आहार, सक्रिय होना, काम, गाड़ी चलाना और यात्रा शामिल हैं।

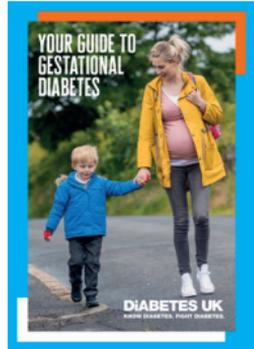
आपके सवालों का जवाब देने, सहायता प्रदान करने या जब आपको किसी ऐसे व्यक्ति से बात करने की जरूरत हो जिसे डायबिटीज़ के बारे में पता हो, तब हर समय हम आपके साथ हैं।



0345 123 2399 पर हमारी हेल्पलाइन को कॉल करें, सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से लेकर शाम के 6 बजे तक या **helpline@diabetes.org.uk** पर ईमेल भेजें

डायबिटीज़ के लिए निर्देशिकाएं

आप हमारी व्यावहारिक निर्देशिकाओं को मुफ्त हमारी ऑनलाइन शॉप shop.diabetes.org.uk से ऑर्डर कर सकते/सकती हैं



डायबिटीज़ वाले लोगों से सहायता

डायबिटीज़ यूके सपोर्ट फोरम (Diabetes UK Support Forum) जॉइन करने से आप डायबिटीज़ के साथ जीने वाले हजारों लोगों से सलाह और सहायता प्राप्त कर सकते/सकती हैं। हमारी ऑनलाइन कम्युनिटी किसी भी प्रकार की डायबिटीज़ के साथ जीने वाले लोगों को एक साथ जोड़ती है ताकि वे अपने अनुभव साझा कर सकें, सवाल पूछ सकें, और विविध प्रकार के विषयों पर जानकारी और सलाह प्राप्त कर सकें।

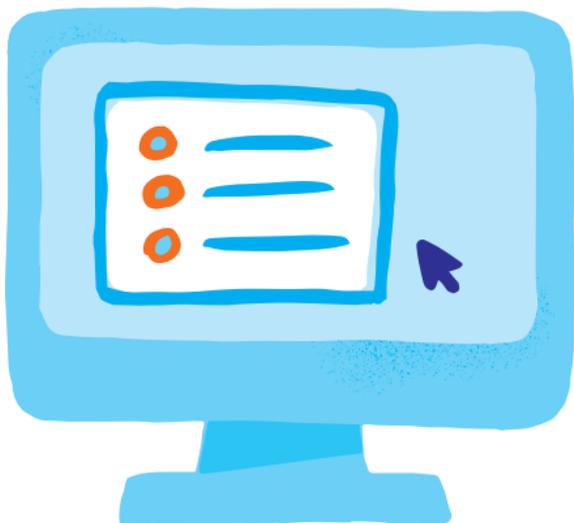
forum.diabetes.org.uk पर जाएं



मुफ्त ऑनलाइन शिक्षा के लिए साइन अप करें

हमारा Learning Zone (लर्निंग ज़ोन) एक मुफ्त तरीका है जिसके द्वारा आप अपनी सुविधानुसार ऑनलाइन टाइप 1 या टाइप 2 डायबिटीज़ के बारे में जान सकते/ती हैं। आपके लिए विशेष रूप से तैयार जानकारी और सलाह, और इसके साथ ही वीडियो, क्विज़ और इंटरैक्टिव टूल भी प्राप्त करें।

आपको यह diabetes.org.uk/learningzone पर मिल सकती है।



डायबिटीज़ यूके (DIABETES UK) जॉइन करें

सदस्य बनें और आपको बहुत सारे लाभ मिलेंगे जिसमें हमारी मैगज़ीन और डायबिटीज़ की चिकित्सा, देखभाल और शोध के बारे में ताज़ा जानकारी के अपडेट्स शामिल हैं।

जॉइन करने के लिए आप diabetes.org.uk/join पर जा सकते/सकती हैं या **0345 123 2399** पर कॉल कर सकते/सकती हैं।

Facebook, Twitter, YouTube, Instagram
और TikTok पर **Diabetes UK** को खोजें



डायबिटीज़ यूके के नाम से अपना कार्य संचालित करने वाला द ब्रिटिश डायबेटिक असोसिएशन (The British Diabetic Association), एक दानार्थ संस्था जो इंग्लैंड और वेल्स में (नंबर. 215199) और स्कॉटलैंड में (नंबर. SC039136) से पंजीकृत है। गारंटी द्वारा सीमित और इंग्लैंड और वेल्स में नंबर 00339181 से पंजीकृत और Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane London E1 1FH में स्थित पंजीकृत कार्यालय वाली एक कंपनी © Diabetes UK 2022.

प्रकाशित मई 2022. उत्पाद कोड: 10125EINT