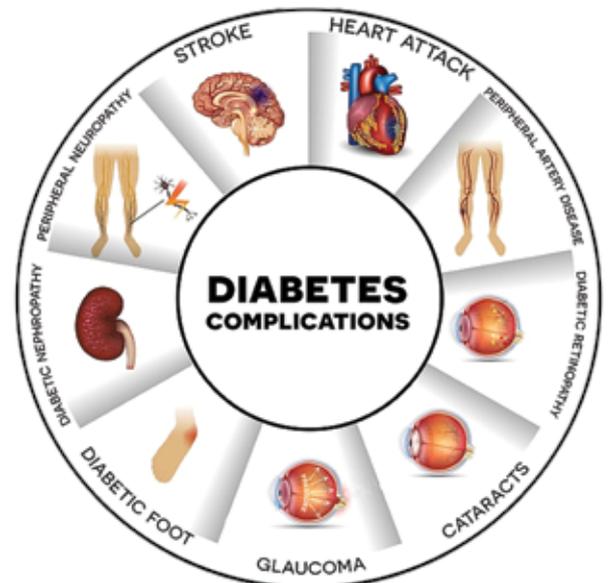
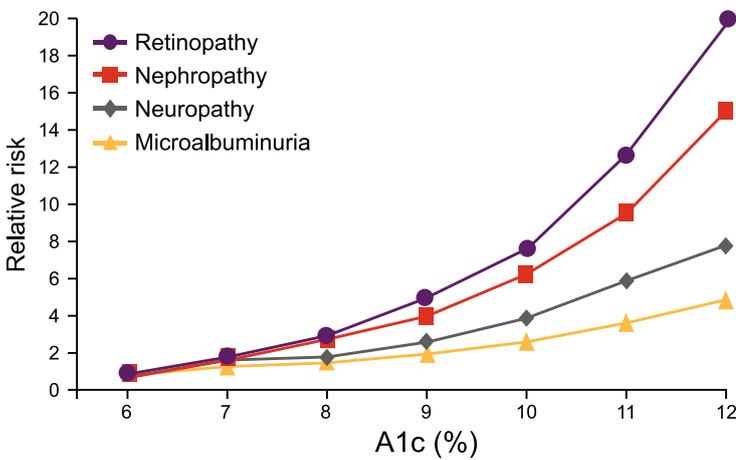


डायबिटीज़ से पीड़ित व्यक्ति के लिए सामान्य नियम

1. आपका आहार, व्यायाम, दवाएं और नियमित परीक्षण मधुमेह नियंत्रण के स्तंभ हैं।
2. दीर्घकालिक अनियंत्रित शुगर दृष्टि में कमी, गुर्दे की विफलता और हृदय जैसी जटिलताओं को जन्म दे सकती है।
3. इसलिए मधुमेह पर अच्छा नियंत्रण रखना और उच्च रक्तचाप का इलाज करना महत्वपूर्ण है।
4. शरीर का वजन सामान्य रखें, नियमित व्यायाम करें और धूम्रपान बंद करें।
5. प्रतिदिन एक घंटा नियमित शारीरिक गतिविधि (योग/पैदल चलना/जॉगिंग/साइकिल चलाना/स्विमिंग/ नृत्य करें।)
6. मधुमेहरोधी दवाओं के समय और खुराक में नियमितता बनायें रखें।
7. अच्छा जलयोजन बनायें रखें- प्रतिदिन 12-14 गिलास पानी लें।
8. धूम्रपान से बचें और शराब का सेवन कम मात्रा में करें।



इंसुलिन: टाइप 2 मधुमेह के लगभग 50% रोगियों को 10 वर्षों के बाद इंसुलिन की आवश्यकता होगी। इंसुलिन का सही ढंग से उपयोग करने में सक्षम होने के लिए, आपको कुछ अतिरिक्त ज्ञान की आवश्यकता है।

अच्छा ब्लड शुगर नियंत्रण क्या है ? : 80 से 120 mg/dl के बीच उपवास या भोजन से पहले। भोजन के दो घंटे बाद यह 180 mg/dl से कम होना चाहिए।

HbA1c एक बहुत अच्छा परीक्षण है : जो पिछले 3 महीनों में औसत नियंत्रण को मापता है। सामान्य रूप से यह 4-6% है। मरीजों को इसे 6-7% या अधिकतम 8% रखने का प्रयास करना चाहिए।

अन्य जांचें: आपको निम्नलिखित चीजों की वार्षिक जांच करानी चाहिए

1. Blood Pressure (BP)
2. रेटिना विशेषज्ञ द्वारा आंखों की जांच।
3. रक्त वसा (कोलेस्ट्रॉल आदि)
4. Urine ACR
5. RFT, LFT
6. पैरों की जांच ।

डायबिटीज (मधुमेह) में आहार

1. भोजन के समय, भोजन की मात्रा और गुणवत्ता में एकरूपता बनाए रखें।
2. दावत/उपवास से बचें ।
3. भोजन में लेने वाले सभी पदार्थ पौष्टिक होने चाहिए ।
4. चीनी, शहद और गुड़, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट, बेकरी व मैदे से बनी वस्तुएं, तले हुए और वसा युक्त खाद्य पदार्थ -(पूरी, चाट, बिस्कुट, नमकीन आदि) से बचें।
5. Tinned, Canned, Preserved और Processed खाद्य पदार्थों से बचें ।
6. फलों में तरबूज, अनानास, चीकू, अंगूर, आम व केला खाने से बचे ।
7. खाना पकाने में कम नमक का प्रयोग करें और अचार, चटनी, सॉस, पापड़, चिप्स से बचें ।
8. तेल की खपत प्रति व्यक्ति प्रति माह 300 मिलीलीटर ।

इन खाद्य पदार्थ की अनुमति है

- कच्ची और उबली सब्जियां लें ।
- सेब, पपीता, अमरूद, नाशपाती, संतरा, जामुन, मौसमी जैसे फल।
- सब्जी का सूप, नमकीन नींबू पानी, छाछ, सब्जियों का रस (टमाटर का रस, पालक का रस), कांजी, रसम ।



भोजन की योजना



7.30 am- चाय - 1 कप

(बिस्कुट, रस्क और फैन के रूप में कोई सैकिंग नहीं)

नाश्ता (8.30 am): दूध - 1 कप + 2 रोटी + सब्जी / सब्जी ब्राउन ब्रेड सैंडविच (2) / मूंग दाल चीला (2) / सब्जी पोहा/सब्जी ओट्स/सब्जी दलिया + 2 अंडे का सफेद भाग या पनीर (25 ग्राम)

मध्य सुबह का नाश्ता - 10.30 am - फल (1)

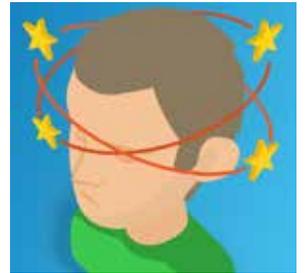
दोपहर का भोजन - 1.30 pm: रोटी 2 या चावल 1 करछुल + 1 रोटी + दाल +सब्जी + सलाद + दही + पनीर - 25 ग्राम

शाम की चाय - (4.30 pm) - चाय - 1 कप + 1 मुट्ठी - भुन्ना चना / स्पाउट्स / पॉपकॉर्न बिना मक्खन के / ½ मक्के का भुट्टा / 8-10 फॉक्सनट (सूखा भून लें)

रात्रि भोजन-6:30-7.00 pm: रोटी-2+दाल/मछली/चिकन सब्जियाँ-1 कटोरी + सलाद

रात 10.30 pm: दूध - 1 कप / छाछ - 1 कप

रक्त में शक्कर कम होने (हाइपोग्लाइसीमिया) के लक्षण व उपचार



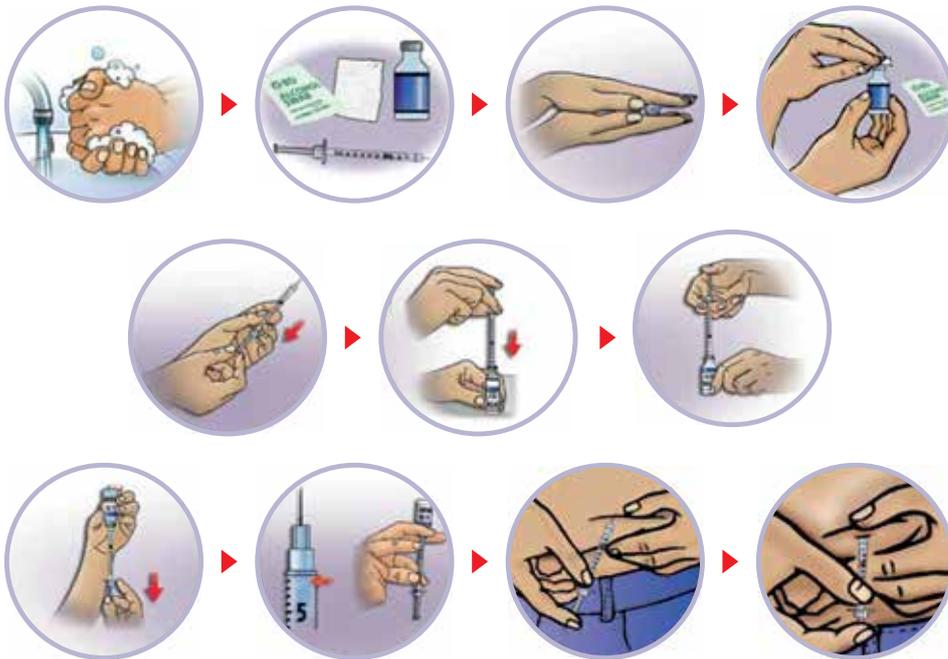
1. अत्यधिक भूख लगना, शरीर में कंपन, घबराहट, जकड़न, भ्रम की स्थिति व बेहोशी का आना
2. घरेलू उपचार - चार छोटे चम्मच ग्लूकोस /दो या तीन बिस्किट / एक गिलास फलों का रस
3. रक्त में शक्कर की मात्रा 15 मिनट के पश्चात जांचें

यदि पीने में कठिनाई गंभीर हाइपोग्लाइसीमिया हो

1. गालों या मसूड़ों के अंदरूनी हिस्से पर 3 चम्मच पिसी हुई चीनी और पानी का पेस्ट / शहद लगाएं।
2. यदि उपरोक्त चरण बहुत कठिन हो, तो इंजेक्शन ग्लूकागोन दें- खुराक <12 वर्ष (0.5 mg/0.5 ml), > 12 वर्ष 1 mg/1 ml या तो त्वचा के नीचे या इंट्रामस्क्युलर, एक प्रशिक्षित परिवार के सदस्य या चिकित्सा व्यवसायी द्वारा लगवायें।
3. यदि उपरोक्त सभी उपाये संभव नहीं हैं, तो ग्लूकोज़ या ग्लूकागोन इंजेक्शन के लिए नजदीकी अस्पताल में जाएँ।

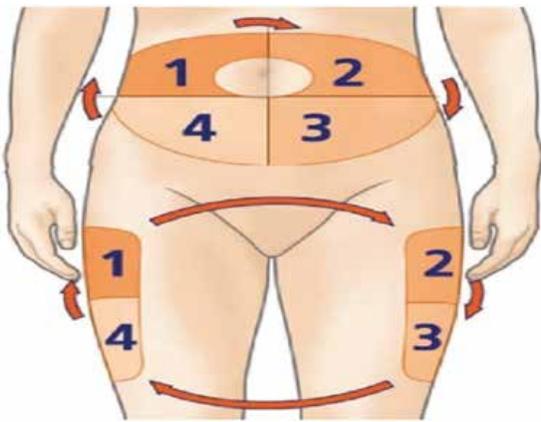
इंसुलिन देते वक्त किन बातों का ध्यान रखना चाहिए

1. बोतल पर नाम व अंतिम तिथि अवश्य जांचें।
2. इन्हें फ्रिज के दरवाजे में 2-8 डिग्री सेल्सियस पर रखें।
3. छोटी यात्राओं/ओपीडी दौरे के लिए हमेशा एक आइस पैक/थर्मस में बर्फ के टुकड़े और पानी के साथ इंसुलिन ले जाएं।
4. लगाने से आधा घंटा पहले इंसुलिन की शीशियां/पेन फ्रिज से बाहर निकालें, ताकि उन्हें कमरे के तापमान पर लाया जा सके।
5. सुई को स्पिरिट से साफ न करें।
6. हर चौथे दिन सुइयां बदलें।
7. एक समरूप मिश्रण बनाने के लिए इंसुलिन की बोतल को हथेलियों के बीच रोल करें
8. शीशियों में हवा डालें। (जितनी मात्रा में इंसुलिन आपको निकालना है उतनी ही)
9. सिरिंज प्लंजर को तब तक खींचे जब तक इंसुलिन की निर्धारित मात्रा प्लंजर में न भर जाए ,अब इंसुलिन को बोतल में भर दें।
10. किसी भी हवाई बुलबुले के लिए सिरिंज को धीरे से लेकिन मजबूती से टैप करें।
11. अपने अंगूठे व इंडेक्स उंगली की मदद से त्वचा को थोड़ा सा ऊपर उठाएं और सिरिंज को सीधा रखकर अंदर इंजेक्ट कर दें।
12. 10 सेकंड बाद ही सिरिंज को निकालें।
13. कभी भी एक ही क्षेत्र में बार-बार इंजेक्शन न लगाएं। इंजेक्शन की जगह को समान रूप से/व्यवस्थित रूप से घुमाएँ। दो इंजेक्शन स्थलों के बीच कम से कम दो उंगलियों की दूरी रखें।
16. खुलने की तारीख से एक महीने के बाद शीशियों को त्याग दें

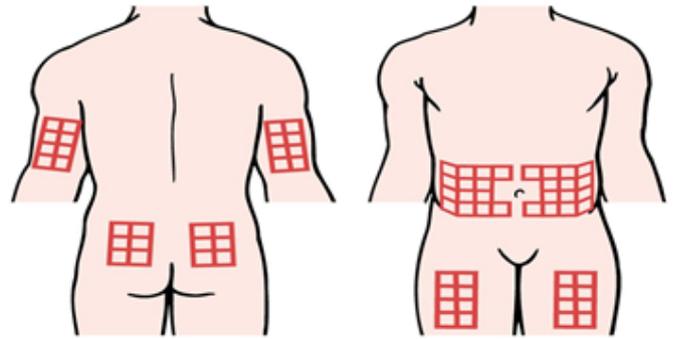


इंसुलिन पेन के लिए:

1. प्रक्रिया वही रहेगी
2. पेन डायल करते समय बस खुराक के बारे में सुनिश्चित रहें, और तब तक इंजेक्ट करें जब तक आप डायल पर शून्य पर वापस न आ जाएं।
3. प्रशासित करने से पहले, सुनिश्चित करें कि कारतूस में कोई हवा नहीं है, उस स्थिति में आपको 8-10 यूनिट डायल करके और हवा में क्लिक करके उस हवा को निकालना चाहिए, जब तक कि कुछ इंसुलिन भी बाहर न आ जाए।
4. पेन का लेबल अलग-अलग रखें



Subcutaneous Injection Sites





पैरों का ख्याल कैसे रखें?

मधुमेह से पीड़ित लगभग आधे लोगों को किसी न किसी प्रकार की **nerve** क्षति होती है। आपके पैरों और टाँगों की नसें सबसे अधिक प्रभावित होती हैं। इसके कारण आप अपने पैरों की संवेदना खो सकते हैं।

1. पैरों को गुनगुने पानी से धोले, नाखून काट ले।



2. सभी नाखूनों को एक ही लेवल पर रखें।



3. अपने पैरों में हुई दरारें, घाव व छालों को लिए प्रतिदिन जांचते रहे। कॉर्न्स को स्वयं न हटाएं।



4. सूती मोज़े पहनें जो अच्छी तरह से फिट हों, और हर दिन अपने मोज़े बदलना सुनिश्चित करें।



5. ऐसे जूते चुनें जो आरामदायक हों लेकिन तंग न हों और चौड़े टो बॉक्स वाले हों। अपने पैरों के जूते सही नाप के और कोमल सोल के पहने।



6. नंगे पैर जमीन पर कभी ना चलें।



**DR. SHREYA'S DIABETES
THYROID AND HORMONE CLINIC**

Adult and Pediatric

डॉ. श्रेया की डायबिटीज, थायरॉइड
और हार्मोन क्लिनिक

वयस्क और बाल चिकित्सा



डॉ. श्रेया शर्मा

MD, DM Endocrinology (AIIMS, New Delhi)

Fellowship in Pediatric Endocrinology (Wadia Hospital, Mumbai)

**DR. SHREYA'S DIABETES
THYROID AND HORMONE CLINIC**

Haripuram Colony, Kamla Palace Chowk,
Behind Khushi Motors, GMS Road,
Dehradun- 248001

**MONDAY AND
THURSDAY**

**04:00 PM TO
06:00 PM**

**MAX SUPER SPECIALITY
HOSPITAL**

Dehradun Mussoorie
Diversion Road,
Dehradun-248001

**MONDAY TO
SATURDAY**

**09:00 AM TO
03:00 PM**

CONSULTANT ENDOCRINOLOGIST

FOR APPOINTMENT  **+91 74540 59169**

- डायबिटीज
- थायरॉइड विकार
- मोटापा
- PCOS
- Lipid disorders
- छोटे कद की समस्या
- हड्डी और कैल्शियम संबंधी विकार- रिकेट्स, ऑस्टियोपोरोसिस
- Disorders of Sexual Development
- Pituitary, Adrenal and Parathyroid related disorders
- Trans-gender services