

कंट्रोल आईटी प्लस

उच्च रक्त शर्करा के परिणामों वाले लोगों का समर्थन करने के लिए बनाया गया स्व-प्रबंधन कार्यक्रम जो उनकी बिमारी का प्रबंधन करता है।



योजना आईटी

जीवन आईटी

आईटी को जानिए

गतिशीलता आईटी

कंट्रोल आईटी

भोजन आईटी

Control IT Plus:
Hindi



हमारे मरीज क्या कहते हैं...

“

मैंने सोचा कि सत्र उत्कृष्ट थे और मुझे वास्तव में टीमस का उपयोग करके अपने घर से भाग लेने में सक्षम होना बहुत अच्छा लगा। ”

“

टाइप 2 मधुमेह के साथ नए निदान किए गए किसी व्यक्ति के लिए उपयोगी जानकारी। ”

“

मैंने इन सत्रों का आनंद लिया और जो मैं ढूँढ रहा/ही था/थी उसमें वे बहुत उपयोगी थे, मैं अपनी पुस्तक प्राप्त करने की राह देख रहा/ही हूँ ताकि मैं इसे अच्छी तरह से पढ़ सकूँ, आप सभी का धन्यवाद। ”

सामग्री

| | |
|--|-----------|
| स्वागत है | 5 |
| आईटी प्लस को जानिए | 6 |
| • मधुमेह (डायबिटीज) क्या है? | 6 |
| • उच्च रक्त शर्करा के लक्षण | 7 |
| • आप कैसा महसूस करते हैं | 7 |
| • मधुमेह के प्रकार | 7 |
| • मधुमेह की प्रबलता | 7 |
| • दीर्घकालिक जटिलताएं और मधुमेह का प्रबंधन | 8 |
| • रक्त शर्करा के स्तर, रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल को आप कैसे नियंत्रित करें? | 8 |
| • मधुमेह कंट्रोल करने के लिए दवाएं | 9 |
| • वार्षिक समीक्षा | 9 |
| • मुख्य संदेश | 9 |
| भोजन आईटी। | 10 |
| • खाद्य लेबलिंग | 13 |
| • हिस्से के आकार | 14 |
| • अपने वजन को प्रबंधित करना | 15 |
| • टाइप 2 मधुमेह में सुधार | 16 |
| • मुख्य संदेश | 16 |
| गतिशीलता आईटी | 17 |
| • मधुमेह के लिए कसरत करने के फायदे | 19 |
| • मुख्य संदेश | 21 |
| पैर की अंगुली आईटी | 22 |
| • जोखिम कारक | 22 |
| • मधुमेह और व्यक्तिगत पैर की देखभाल | 23 |
| • मुख्य संदेश | 25 |
| योजना आईटी | 26 |
| • स्मार्ट (SMART) बनने के लिए एक कार्य योजना | 26 |
| • लक्ष्य निर्धारण पत्रक | 27 |
| • मुख्य संदेश | 28 |
| जीवन आईटी | 29 |
| • उपयोगी वेबसाइटें और संपर्क विवरण | 29 |
| • क्या आप किसी की देखभाल कर रहे हैं? | 30 |
| • वित्तीय सलाह या काम ढूंढना/रोजगार में वापस जाना? | 30 |
| • सहायता समूह | 30 |

आपके कंट्रोल आईटी प्लस प्रतिभागी

आपके कंट्रोल आईटी प्लस प्रतिभागी पैक में आपका स्वागत है।

कंट्रोल आईटी प्लस उन लोगों के लिए उद्देशित एक जीवनशैली कार्यक्रम है जिनका टाइप 2 मधुमेह (डायबिटीज) का नया निदान हुआ है या टाइप 2 मधुमेह के विकास के जोखिम में हैं।

कंट्रोल आईटी प्लस का मुख्य उद्देश्य आपको टाइप 2 मधुमेह और अपनी स्थिति का स्व-प्रबंधन कैसे करना है की बेहतर समझ देना है। यह पुस्तिका नियंत्रण आईटी प्लस सत्र के दौरान कवर किए गए सभी विषयों को संक्षेप में प्रस्तुत करती है जिसमें शामिल हैं:



यह समझना कि टाइप 2 मधुमेह क्या है और उच्च रक्त शर्करा के अल्पकालिक/दीर्घकालिक प्रभाव क्या है



स्वस्थ भोजन की बेहतर समझ होना और आपका आहार रक्त शर्करा के स्तर और स्वास्थ्य पर कैसे प्रभाव डालता है की समझ



व्यायाम के लाभों और सक्रिय रहने के बारे में जागरूक होना



अपने पैरों की देखभाल कैसे और क्यों जरूरी है



लक्ष्य निर्धारण और अपनी जीवन शैली में यथार्थवादी परिवर्तन कैसे करें



अपने स्थानीय क्षेत्र में अतिरिक्त समर्थन तक पहुँचने के बारे में जानकारी।

याद रखें कि आप अपने मधुमेह के स्व-प्रबंधन में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। हमें उम्मीद है कि आप इस सत्र का आनंद लेंगे।

शुभकामनाएँ,

कंट्रोल आईटी प्लस टीम।

योजना आईटी
जीवन आईटी
आईटी को जानिए
गतिशीलता आईटी
कंट्रोल आईटी
भोजन आईटी
प्लस

आईटी प्लस को जानिए

मधुमेह (डायबिटीज) क्या है?

मधुमेह (डायबिटीज) एक ऐसी स्थिति है जहां आपके शरीर द्वारा उत्पादित इंसुलिन के ठीक से काम नहीं करने और आपके अग्न्याशय द्वारा पर्याप्त इंसुलिन का उत्पादन नहीं करने के कारण रक्त शर्करा का स्तर सामान्य से अधिक होता है।

- **इंसुलिन ठीक से काम नहीं करता है** जब शरीर की कोशिकाएं इंसुलिन पर उस प्रकार से प्रतिक्रिया नहीं करती हैं जैसे उन्हें करना चाहिए। यह आमतौर पर अधिक वजन होने के कारण होता है; इसे इंसुलिन प्रतिरोधक के नाम से जाना जाता है
- **इंसुलिन की कमी** तब होती है जब अग्न्याशय (इंसुलिन बनाने वाली ग्रंथि) पर्याप्त इंसुलिन का उत्पादन नहीं करती है।

अगले कुछ प्रश्न “मधुमेह क्या है?” के उत्तर को समझने में आपकी सहायता करेंगे।

क्या मधुमेह का कारण बनता है?

अधिक वजनदार होना मधुमेह का सबसे बड़ा कारण है। यदि आपके पास मधुमेह का पारिवारिक इतिहास है तो आप इसे विकसित करने की अधिक संभावना रखते हैं। जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, मधुमेह होने का खतरा बढ़ता जाता है।

अग्न्याशय क्या है?

शरीर का वह अंग जो हार्मोन इंसुलिन का उत्पादन करता है।

इंसुलिन क्या है?

इंसुलिन अग्न्याशय द्वारा बनाया गया हार्मोन है। इंसुलिन ऊर्जा के लिए उपयोग किए जाने के लिए रक्त से ग्लूकोज को शरीर की कोशिकाओं में ले जाने की कुंजी के रूप में कार्य करता है। इंसुलिन शरीर में रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर और सामान्य सीमा के भीतर नियंत्रित करता है।

ग्लूकोज क्या है?

ग्लूकोज आपके शरीर की ऊर्जा का मुख्य स्रोत है। यह कार्बोहाइड्रेट्स से आता है।

कार्बोहाइड्रेट क्या है?

कार्बोहाइड्रेट भोजन और ऊर्जा का एक महत्वपूर्ण स्रोत है।

- स्टार्च युक्त कार्बोहाइड्रेट खाद्य पदार्थ जिसमें डबलरोटी, चपाती, चावल, पास्ता, आलू और अनाज शामिल हैं। इसमें उपमा, इडली, रतालू या टैपिओका भी शामिल है।
- शर्कराएं जिसमें प्राकृतिक शर्करा (जैसे फल, खजूर और दूध) और अतिरिक्त शर्करा (जैसे टेबल शुगर) और कोई भी चीजें जिनमें चीनी शामिल है जैसे केक, मिठाई, हलवा, गुड़ और चीनीयुक्त पेय।

कार्बोहाइड्रेट ग्लूकोज का उत्पादन करने के लिए टूटते हैं, जो शरीर की ऊर्जा का मुख्य स्रोत है।

उच्च रक्त शर्करा के लक्षण

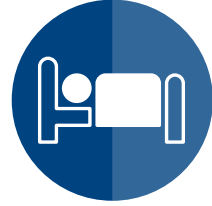
यदि आपके रक्त शर्करा का स्तर अधिक है तो आपको निम्नलिखित लक्षणों में से कुछ हो सकते हैं:



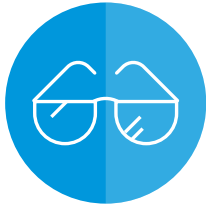
प्यास लगना



पेशाब करने की बढ़ी हुई आवश्यकता
(अधिक बार शौचालय जाने की आवश्यकता)



थकावट



धुंधली दृष्टि



बार-बार संक्रमण होना



कभी-कभार वजन घटना

टाइप 2 मधुमेह वाले किसी व्यक्ति में निदान होने से पहले कई वर्षों तक लक्षण हो सकते हैं और कुछ लोगों को किसी भी लक्षणों का अनुभव नहीं होता है।

आप कैसा महसूस करते हैं

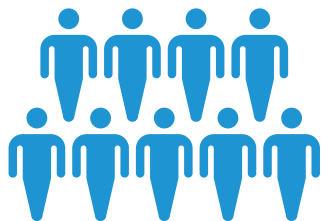
हर कोई अलग तरह से महसूस करता है जब मधुमेह का निदान होता है। आप चिंतित, क्रोधित या उदास महसूस कर सकते हैं। बिमारी के बारे में अधिक जानने से और आप इसे कैसे नियंत्रित कर सकते हैं, से आपको बेहतर महसूस करने में मदद मिलेगी। अपने जीपी या प्रैक्टिस नर्स से बात करें यदि आपको निदान के साथ निपटने में और मदद की आवश्यकता है।

मधुमेह के प्रकार

आपको टाइप 2 मधुमेह है लेकिन इसकी कई अन्य किस्में हैं। इनमें टाइप 1 मधुमेह, गर्भकालीन मधुमेह और माध्यमिक मधुमेह शामिल हैं।

मधुमेह की प्रबलता

आबादी में से लगभग 5.5% को टाइप 2 मधुमेह है। मधुमेह वाले लोगों की कुल संख्या में से:



90%

को टाइप 2 मधुमेह है



10%

को टाइप 1 मधुमेह है



दीर्घकालिक जटिलताएं और मधुमेह का प्रबंधन

यदि रक्त शर्करा के स्तर, रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित नहीं किया जाता है तो इस बात का जोखिम होता है कि आप मधुमेह की एक या अधिक जटिलताओं को विकसित करेंगे। रक्त वाहिकाओं और परिसंचरण प्रभावित हो सकता है और यह रक्त वाहिकाओं के अवरुद्ध होने का कारण बन सकता है। इससे हार्ट अटैक, स्ट्रोक, किडनी, आंखों और आपके पैरों को नुकसान हो सकता है। उच्च रक्त शर्करा का स्तर तंत्रिका क्षति का कारण भी बन सकता है, विशेष रूप से आपके पैरों की।

रक्त शर्करा का स्तर

आपके एचबीए1सी को साल में कम से कम एक बार चेक किया जाएगा। यह एक रक्त परीक्षण है जो पिछले 3 महीनों में आपके रक्त में ग्लूकोज की औसत मात्रा को मापता है। यह 53 एमएमओएल/मोल से कम होना चाहिए। यह दिखाया गया है कि इस स्तर को प्राप्त करना जटिलताओं के विकास के आपके जोखिम को कम करता है।

रक्तचाप (ब्लड प्रेशर)

आपका रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) साल में कम से कम एक बार चेक किया जाएगा। रक्तचाप आपकी रक्त वाहिकाओं का दबाव है जब आपका दिल आपके शरीर के चारों ओर रक्त को पंप कर रहा है। आपका रक्तचाप 130/80 या उससे कम होना चाहिए। यह स्तर जटिलताओं के विकास के आपके जोखिम को कम करता है।

कोलेस्ट्रॉल

आपके कोलेस्ट्रॉल की जांच साल में कम से कम एक बार की जाएगी। कोलेस्ट्रॉल एक प्रकार की वसा है जिसकी आपके शरीर को आवश्यकता होती है लेकिन यदि यह बहुत अधिक है तो यह जटिलताओं को जन्म दे सकता है। आपका कोलेस्ट्रॉल 4 या उससे कम होना चाहिए। यह स्तर जटिलताओं के विकास के आपके जोखिम को कम करता है।

रक्त शर्करा के स्तर, रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल को आप कैसे नियंत्रित करें?

- एक स्वस्थ आहार खाएं (चीनी और नमक को कम करके)
- गतिविधि का स्तर बढ़ाएं
- वजन कम करें यदि जरूरत है
- निर्धारित दवाएं लें
- धूम्रपान बंद करें यदि आप धूम्रपान करते हैं
- अपने मधुमेह की निगरानी के लिए समीक्षा अपॉइंटमेंटों में उपस्थित हों।

आप अपने मधुमेह को नियंत्रित करने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं जो आप उन लक्ष्यों को पूरा करने के लिए कर सकते हैं जिन पर हमने चर्चा की है।

मधुमेह कंट्रोल करने के लिए दवाएं

मधुमेह को नियंत्रित करने में मदद करने के लिए दवाएं उपलब्ध हैं जब जीवनशैली में बदलाव पर्याप्त नहीं हैं। आपका जीपी या प्रैक्टिस नर्स चर्चा करेगा कि यदि आपको इसकी आवश्यकता है तो आपके लिए सबसे अच्छी दवा क्या है।

वार्षिक समीक्षा

आपको आपके मधुमेह नियंत्रण की जांच के लिए साल में कम से कम एक बार बुलाया जाएगा। इसे वार्षिक समीक्षा कहा जाता है। इसमें निम्नलिखित जांचें शामिल होंगी:

- एचबीए1सी
- रक्तचाप (ब्लड प्रेशर)
- कोलेस्ट्रॉल
- मूत्र का नमूना (प्रोटीन के लिए)
- वजन
- धूम्रपान की स्थिति।

आपको रेटिना (आंखों) की स्क्रीनिंग और पैरों की स्क्रीनिंग के लिए अपॉइंटमेंटें भी मिलेंगी। यह आपकी जीपी सर्जरी के साथ किया जा सकता है।



मुख्य संदेश

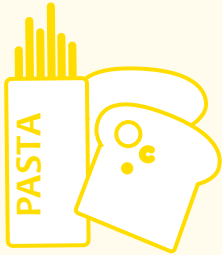
- मधुमेह एक दीर्घकालिक स्थिति है, लेकिन आप इसके प्रभाव को कम करने के लिए कदम उठा सकते हैं
- मधुमेह तब होता है जब रक्त शर्करा के स्तर एक समय की अवधि दौरान लगातार बढ़े होते हैं, क्योंकि इंसुलिन रक्त शर्करा के स्तर को कम करने के लिए प्रभावी ढंग से काम नहीं कर रहा है और अग्न्याशय पर्याप्त इंसुलिन का उत्पादन नहीं कर रहा है
- ग्लूकोज कार्बोहाइड्रेट से आता है और शरीर की ऊर्जा का मुख्य स्रोत है
- उच्च रक्त शर्करा के स्तर के लक्षण हैं; प्यास, थकान, पेशाब की आवृत्ति, धुंधली दृष्टि और आवर्तक संक्रमण
- डायबिटीज की अलग-अलग किस्में होती हैं। आपको टाइप 2 डायबिटीज है। अन्य में टाइप 1, गर्भकालीन और माध्यमिक शामिल हैं
- लंबे समय तक उच्च रक्त शर्करा होना दीर्घकालिक जटिलताएं का कारण बन सकता है जहां आपकी रक्त वाहिकाएं, आंखें, हृदय, गुर्दे और पैर क्षतिग्रस्त हो सकते हैं
- मधुमेह की दीर्घकालिक जटिलताओं के विकास के जोखिम को कम करने के लिए रक्त शर्करा के स्तर, रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करना महत्वपूर्ण है
- दीर्घकालिक जटिलताओं के विकास के जोखिम को कम करने के लिए अपने मधुमेह की निगरानी के लिए अपॉइंटमेंटों में उपस्थित होना महत्वपूर्ण है
- अपने मधुमेह के नियंत्रण की निगरानी के लिए अपनी वार्षिक समीक्षा अपॉइंटमेंट में भाग लेना महत्वपूर्ण है।

भोजन आईटी।



पीला अनुभाग

स्टार्च युक्त खाद्य पदार्थ – डबलरोटी, चावल, पास्ता और अन्य स्टार्च युक्त कार्बोहाइड्रेट



- सबसे अच्छे विकल्प सफेद के बजाय छिलका युक्त, साबुत अनाज या ब्राउन हैं
- ऊर्जा, रेशे और अन्य पोषक तत्वों का मुख्य स्रोत
- हम उन्हें धीमी गति से पचाते हैं – इसलिए वे लंबे समय तक आपका पेट भरा है महसूस कराते हैं।

हरा अनुभाग

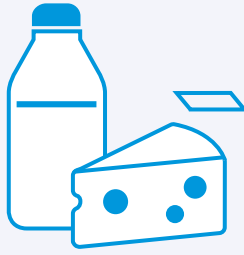
फल और सब्जियां



- दिन में 5 खाएं – हर दिन कम से कम पांच भाग खाने का लक्ष्य रखें जैसे 3 सब्जियां और 2 फल
- एक भाग लगभग एक मुट्ठी भर के बराबर है
- ताजा, डिब्बाबंद, सूखे, जमे हुए और शुद्ध रस का एक छोटा गिलास सभी दिन में 5 की ओर गिने जाते हैं
- अच्छी सेहत के लिए जरूरी है।

नीला अनुभाग

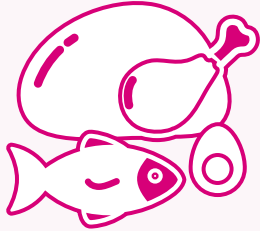
दूध और दूध से बने खाद्य पदार्थ – दूध, पनीर और दही



- कम वसा वाला विकल्प चुनें जैसे सेमी स्किम्ड दूध, कम वसा वाला दही या कैल्शियम से भरपूर पौधा आधारित विकल्प चुनें।
- एक वयस्क के लिए 2 – 3 भागों का लक्ष्य रखें। उदाहरण के लिए एक भाग माचिस के आकार का पनीर का टुकड़ा, मध्यम दही या एक गिलास दूध है।
- इस समूह में मक्खन, मार्जरीन, क्रीम या आइसक्रीम शामिल नहीं हैं।

गुलाबी अनुभाग

मांस, मछली, अंडे, बीन्स और प्रोटीन के अन्य बिना दूध के स्रोत



- मांस के बिना चरबी वाले टुकड़े चुनें, दृश्यमान वसा और त्वचा को उतार दें और बिना चरबी वाले कीमे जैसे कम वसा वाले उत्पादों का चयन करें
- एक सप्ताह में मछली के 2 भाग खाने का लक्ष्य रखें, जिनमें से एक तैलीय मछली होनी चाहिए जैसे साल्मन, ट्राउट, हेरिंग, किपर्स, मैकेरल
- इस समूह में फलीयां, मटर और दालों के साथ क्वार्न, टोफू और सोया कीमा और नट्स हैं।
- प्रत्येक दिन इस समूह से 2-3 मध्यम भाग खाने की कोशिश करें लेकिन प्रत्येक दिन लाल मांस का 1 भाग से अधिक नहीं।

बैंगनी अनुभाग

तेल और स्प्रेड



- इस समूह में खाद्य पदार्थों को कम बार और केवल थोड़ी मात्रा में खाने की कोशिश करें। वसा और तेल आवश्यक हैं लेकिन हम आमतौर पर बहुत अधिक संतृप्त वसा खाते हैं
- सभी फैलाने वाली वसा और खाना पकाने वाली वसा/तेल इस समूह में हैं। सभी वसा को पतला फैलाएं और कोशिश करें कि खाना पकाते समय न तले या बहुत अधिक वसा न डालें
- असंतृप्त वसा स्वस्थ वसा होते हैं जो आमतौर पर पौधों के स्रोतों से और तेल की तरह तरल रूपों में होते हैं, जैसे रेपसीड और जैतून का तेल। असंतृप्त वसा में बदलाव करने से रक्त में कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद मिलेगी। मक्खन के बजाये कम वसा वाले स्प्रेड चुनना, आपके संतृप्त वसा सेवन को कम करने का एक अच्छा तरीका है
- याद रखें कि सभी प्रकार के वसा ऊर्जा में उच्च होते हैं और आहार में सीमित मात्रा में होने चाहिए।

वसा, शर्करा और नमक में उच्च खाद्य पदार्थ



- इन खाद्य पदार्थों में बहुत अधिक ऊर्जा (कैलोरी) हो सकती है, विशेषकर जब आप बड़ा भाग खाते हैं और यह अधिक वजनदार बनने में योगदान दे सकती हैं, इसलिए उनकी खपत को कम बार और कम मात्रा में सीमित करने का प्रयास करें; उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थों में बिस्कुट, केक, पेस्ट्री, पाई, चिप्स और नमकीन नाश्ते, क्रीम आदि शामिल हैं। यदि आप अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर के बारे में चिंतित हैं, तो यह आपके रक्त परिणामों को बेहतर बनाने में मदद करने के लिए सतर्क रहने वाले खाद्य पदार्थ होंगे।
- उच्च चीनी वाले खाद्य पदार्थों में मिठाई, चॉकलेट, जैम, बालूशाही, बर्फी, जलेबी, बखलावा, गुड़, हलवा, मैमौल और शहद शामिल हैं। फ़िज़ी और स्टिल दोनों पेय डायट और चीनी मुक्त किस्मों से बदले जा सकते हैं। ये खाद्य पदार्थ और पेय दंत क्षय में भी योगदान कर सकते हैं।
- चाय/कॉफी और सीरीयल में आपके द्वारा मिलाई जाने वाली अतिरिक्त चीनी की मात्रा को कम करने का प्रयास करें। यदि धीरे-धीरे किया जाता है तो आपकी स्वाद कलिकाओं को इसकी आदत हो जाएगी।
- कोशिश करें कि टेबल पर नमक न डालें बल्कि सिर्फ़ खाना बनाते समय डालें। कम नमक वाले उत्पादों से बचें क्योंकि उनमें स्वाद कमजोर होता है इसलिए इसका मतलब हो सकता है कि आप अधिक नमक का उपयोग कर रहे होंगे जो आपके रक्तचाप के स्तर को प्रभावित कर सकता है।

द्रव और जलयोजन



- आपको निर्जलित (डीहाईड्रेटेड) होने से बचने के लिए रोजाना 6-8 गिलास तरल पदार्थ (दिन में 1.5-2 लीटर) पीने का लक्ष्य रखें।
- पानी, चाय और कॉफी सभी इस लक्ष्य की ओर गिने जाते हैं।
- अतिरिक्त चीनी या वसा वाले तरल पदार्थों से सावधान रहें क्योंकि यह आपके मधुमेह नियंत्रण और वजन बढ़ने दोनों के साथ समस्याएं पैदा कर सकता है।
- शराब पुरुषों और महिलाओं के लिए प्रति सप्ताह 14 इकाइयों से अधिक नहीं होनी चाहिए। कोशिश करें कि इन को एक ही बार में न पीएं और प्रति सप्ताह कम से कम 2-3 दिन शराब मुक्त रखें।



खाद्य लेबलिंग

खाद्य और पेय पैकेजिंग पर पोषण लेबल को देखते हुए अक्सर आपको एक सुझाव मिल सकता है कि पदार्थ कितना सेहतमंद है, और आपको स्वस्थ विकल्प चुनने के लिए उत्पादों की तुलना करने की भी अनुमति देता है।

खाद्य लेबल के कई अनुभाग होते हैं, जो अक्सर आपको संकेत दे सकते हैं कि उत्पाद कितना सेहतमंद है। इनमें से कुछ का उल्लेख नीचे किया गया है।

| Chicken & Vegetable Broth | | 600g e | | |
|---|-----------------|--------------------|-----|--------------------|
| A soup made with vegetables, cooked chicken and pearl barley. | | | | |
| Ingredients | | | | |
| Water, Carrot (10%), Onion, Chicken (6%), Potato (5%), Spinach (2%), Peas (2%), Cabbage (2%), Celery (2%), Chicken stock (chicken skin, water, chicken extract, chicken, sugar, salt, cornflour, chicken fat, onion concentrate), Potato starch, Pearl barley , Rapeseed oil, Garlic purée, Salt, Black pepper. | | | | |
| ! ALLERGY ADVICE | | | | |
| For allergens, including cereals containing gluten, see ingredients in bold. | | | | |
| ! Warning | | | | |
| Although every care has been taken to remove bones, some may remain. | | | | |
| Nutrition | | | | |
| Typical values (as consumed) | per 100g | per 1/2 pot (300g) | %RI | your RI* |
| Energy | 167kJ 40kcal | 501kJ 119kcal | 6% | 8400kJ 2000kcal |
| Fat | 1.2g | 3.6g | 5% | 70g |
| of which saturates | 0.2g | 0.6g | 3% | 20g |
| Carbohydrate | 4.2g | 12.6g | | |
| of which sugars | 1.2g | 3.6g | 4% | 90g |
| Fibre | 1.1g | 3.3g | | |
| Protein | 2.5g | 7.5g | | |
| Salt | 0.5g | 1.5g | 25% | 6g |
| *Reference intake of an average adult (8400kJ/2000kcal) (RI). Contains 2 portions. | | | | |

1. सामग्री

पदार्थ यहां मात्रा के क्रम में सूचीबद्ध हैं, जिनमें सबसे बड़ा पहले है। इसलिए उदाहरण के लिए यदि आप पहले 5 अवयवों में चीनी उल्लिखित देखते हैं, तो यह एक उच्च सामग्री को इंगित करता है।

2. पोषण जानकारी

खाद्य पदार्थों के बीच तुलना करने के लिए, लेबल में प्रति 100 ग्राम पोषण जानकारी का उपयोग करें (जैसा कि चिन्हांकित किया गया है)।

याद रखें कि लेबल एक हिस्से के आकार को संदर्भित कर सकते हैं जो आपके द्वारा उपभोग किए जाने वाले भाग से अलग है, जैसे परोसे जाने वाला आकार डिब्बे के आधे हिस्से को संदर्भित कर सकता है, लेकिन यदि आप पूरा डिब्बा खा रहे हैं तो आपको इसे दोगुना करने की आवश्यकता होगी।

लेबल पढ़ते समय यह तय करने के लिए कि भोजन चीनी, वसा और/या नमक में उच्च है या नहीं, आप नीचे दिए गए इस रंग से लिखे गए मार्गदर्शन में दिखाए गए मूल्यों का उपयोग कर सकते हैं।

*याद रखें पोषण लेबल पर हमेशा 100 ग्राम कॉलम को देखें।

| | वसा | संतृप्त | चीनी | नमक |
|---|--------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| प्रति 100 ग्राम उच्च क्या है | 17.5 ग्राम से अधिक | 4 ग्राम से अधिक | 22.5 ग्राम से अधिक | 1.5 ग्राम से अधिक |
| प्रति 100 ग्राम मध्यम क्या है | 3.1 और 17.5 ग्राम के बीच | 1.6 और 5 ग्राम के बीच | 5.1 और 22.5 ग्राम के बीच | 0.31 और 1.5 ग्राम के बीच |
| प्रति 100 ग्राम कम क्या है | 3 ग्राम और उससे कम | 1.5 ग्राम और उससे कम | 5 ग्राम और उससे कम | 0.3 ग्राम और उससे कम |

ओपन गवर्नमेंट लाइसेंस की शर्तों के अधीन स्वास्थ्य विभाग के दिशानिर्देशों के आधार पर।

पैकेजिंग पोषण लेबल के सामने

खाद्य लेबल के बारे जिस पर पहले से ही चर्चा की जा चुकी है उसके वैकल्पिक रूप में, पैकेटों के आगे लेबल आपको त्वरित निर्णय लेने में मदद कर सकता है। पैकेटों के सामने लेबल अक्सर रंग कोडित होता है ताकि आप जल्दी से देख सकें कि भोजन कितना गुणकारी या अगुणकारी है। वसा, संतृप्त वसा, चीनी और नमक सामग्री को यह दिखाने के लिए रंग कोडित किया जाएगा कि वे उच्च, मध्यम या निम्न हैं।

Each serving (150g) contains

| Energy | Fat | Saturates | Sugars | Salt |
|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1046kJ 250kcal | 3.0g LOW | 1.3g LOW | 34g HIGH | 0.9g MED |
| 13% | 4% | 7% | 38% | 15% |

of an adult's reference intake

Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/ 167kcal

एक गुणकारी विकल्प के लिए अधिक हरे और कहरूवा (एम्बर) और कम लाल रंग वाले उत्पादों का चयन करें। यदि किसी भोजन में एक या अधिक लाल लेबल शामिल हैं तो यह सीमित करने का प्रयास करें कि आप इसे कितनी बार खाते हैं।

हिस्से के आकार

वजन घटाने की प्लेट

- इस बारे में सोचें कि आप जो खा रहे हैं वह आपके कैलोरी सेवन सहित आपके संपूर्ण आहार में कैसे फिट बैठता है
- यदि आप अपनी प्लेट पर बहुत सारा भोजन देखना पसंद करते हैं, तो क्यों न और सब्जियां रखें (अपनी आधी प्लेट में सब्जियों का लक्ष्य रखें)
- अपने हिस्से को बड़ा दिखाने के लिए छोटी प्लेटों और कटोरों का उपयोग करें
- धीरे-धीरे खाएं और दुबारा लेने से पहले थोड़ी देर प्रतीक्षा करें – हमारे दिमाग को यह दर्ज करने में कुछ समय लग सकता है कि हमारा पेट भरा हुआ है
- यदि आप खाना बना रहे हैं तो बड़ी मात्रा में बनाएं और उन्हें भविष्य के भोजनों के लिए सही हिस्से के आकार में फ्रीज करें।



अपने वजन को प्रबंधित करना

एक स्वस्थ वजन बनाए रखने या कुछ वजन कम करने के कुछ वास्तविक स्वास्थ्य लाभ हैं। एक स्वस्थ वजन 18.5 – 25 किग्रा/मीटर² के बीच एक बीएमआई (आपकी ऊंचाई के संबंध में आपका वजन) है, हो सकता है यह सभी के लिए प्राप्त करने योग्य न हो, लेकिन कोई भी वजन घटाना फायदेमंद है। कुछ आबादी कम बीएमआई (बढ़े हुए जोखिम को इंगित करने के लिए 23 किग्रा/मीटर² और उच्च जोखिम को इंगित करने के लिए 27.5 किग्रा/मीटर²) पर टाइप 2 मधुमेह के विकास के उच्चतर जोखिम में है जैसे दक्षिण एशियाई और चीनी आबादीयां, लेकिन अफ्रीकी और अफ्रीकी कैरेबियन भी।

5% वजन घटाने को प्राप्त करने की दिशा में कदम उठाकर आप महत्वपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने की दिशा में भी काम कर रहे हैं। इनमें से कुछ लाभों में शामिल हो सकते हैं:



रक्त शर्करा नियंत्रण और इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार,
जिसका अर्थ है कि आपका इंसुलिन बेहतर काम करेगा



रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल
के स्तर में सुधार



मधुमेह की दवा की मात्रा को कम करना
जो आपको लेने की आवश्यकता हो सकती है



मधुमेह की जटिलताओं के विकास के जोखिम को कम करना



नींद में सुधार और अपने
ऊर्जा के स्तर को बढ़ाना



अपनी गतिशीलता में सुधार और किसी भी दर्द
और पीड़ाओं को कम करना।

ध्यान केंद्रित करना और लंबे समय तक बदलाव करना कभी-कभी चुनौतीपूर्ण हो सकता है लेकिन हिम्मत न हारें, हम में से कई इसी स्थिति में हैं और परिवार, दोस्तों और सहकर्मियों से मदद प्राप्त करना इसे आसान बना सकता है।

नीचे ऐसी सेवाएं और लिंक दिए गए हैं जो आपको प्रेरित रहने और आपको कुछ व्यावहारिक सहायता देने में मदद कर सकते हैं। आप चर्चा करने के लिए वजन प्रबंधन सेवा को फोन कर सकते हैं:

कॉल : : 0141 211 3379 (सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8:00 बजे – शाम 4:00 बजे)
या ईमेल: WeightManagement.HealthRecords@ggc.scot.nhs.uk

टाइप 2 मधुमेह में सुधार

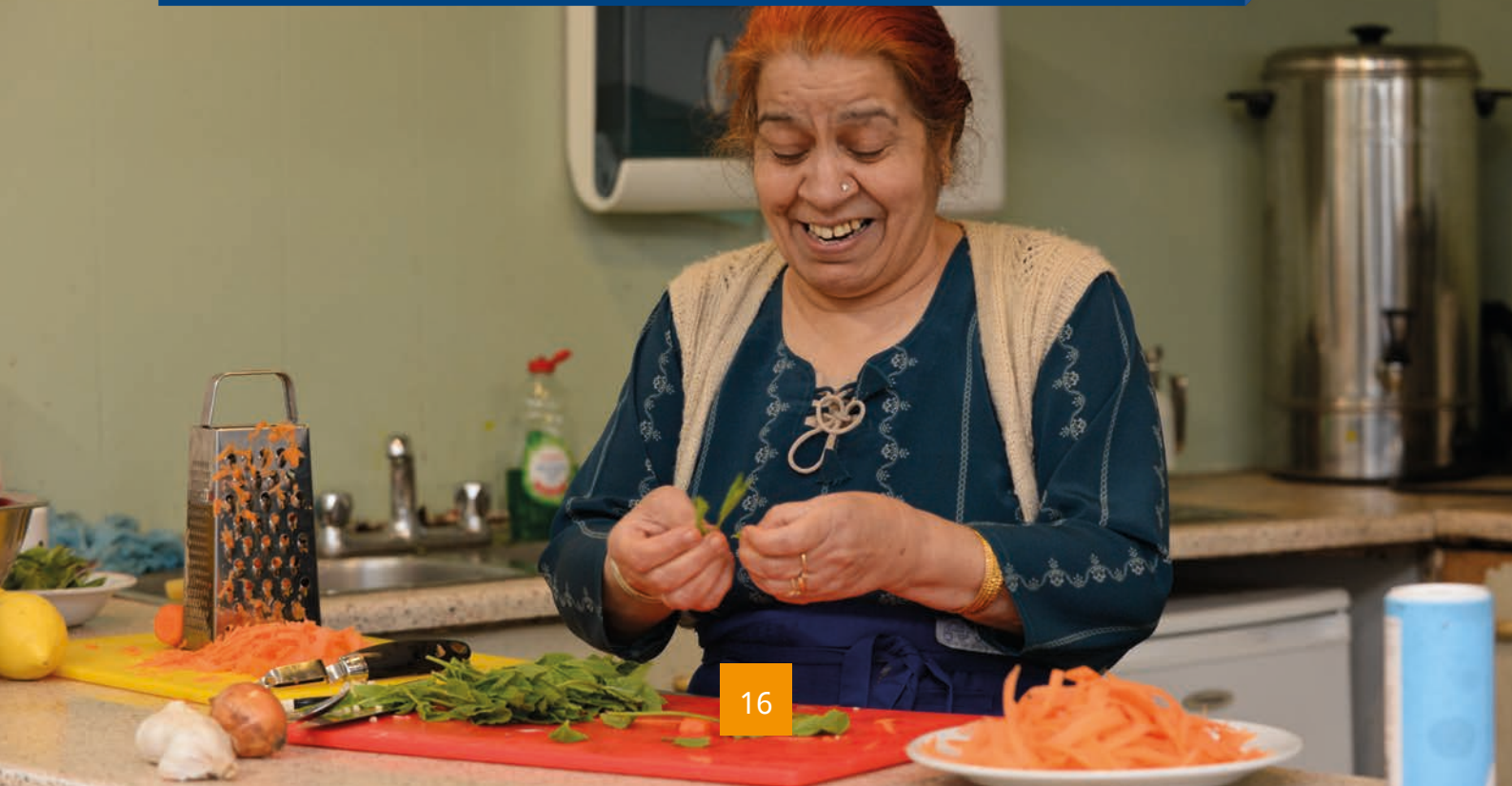
अधिक वजन होना टाइप 2 मधुमेह के विकास के लिए मुख्य जोखिम कारक है। हाल के शोध में पाया गया है कि मधुमेह वाले अधिकांश लोगों के लिए लगभग 15 किलो और लगभग 15% (100 किग्रा से ऊपर) वजन घटाने से रक्त शर्करा का स्तर स्वस्थ गैर-मधुमेह सीमा में आ सकता है जिसे 'रीमिशन' कहा जाता है। इसका मतलब है कि यदि आप घटे हुए वजन को बनाए रख सकते हैं तो आपको मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए दवा की आवश्यकता नहीं होगी। यही कारण है कि निदान होने पर अपनी जीवनशैली को बदलना, और यह योजना बनाना महत्वपूर्ण है कि आप अपने वजन को कम करने के लिए क्या बदलाव कर सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए www.directclinicaltrial.org.uk पर उपलब्ध है



मुख्य संदेश

- हमें अपना सर्वश्रेष्ठ महसूस करने के लिए सभी पोषक तत्वों को प्राप्त करने की आवश्यकता है, हमें 5 अलग-अलग खाद्य समूहों (कार्बोहाइड्रेट, फल और सब्जियां, प्रोटीन, डेयरी और वसा) से हर दिन विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाने की आवश्यकता है
- दिन भर में नियमित अंतराल पर भोजन करें। यह सुनिश्चित करने की कोशिश करें कि आप हर बार भोजन में रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में मदद करने के लिए ईटवेल गाइड पर कार्बोहाइड्रेट/पीले अनुभाग से संपूर्ण चक्की आटा, साबुत अनाज शामिल करें
- यदि आप स्वस्थ वजन बनाए रखना चाहते हैं और रक्त शर्करा नियंत्रण में मदद करना चाहते हैं तो हिस्से के आकार के प्रति सचेत रहें
- जलयोजित (हाइड्रेटेड) रहें - प्रति दिन 6 से 8 गिलास तरल पदार्थ पिएं
- पुरुषों और महिलाओं के लिए शराब के लिए अनुशंसित साप्ताहिक भत्ता 14 इकाइयां है और यह अनुशंसा की जाती है कि आप हर हफ्ते शराब मुक्त दिन रखें
- वजन कम करने से आपके रक्त शर्करा के स्तर, आपके रक्तचाप और आपके कोलेस्ट्रॉल में सुधार होगा।



गतिशीलता आईटी

शारीरिक रूप से सक्रिय होना मधुमेह के लिए अच्छा है। चाहे आप टहलने के लिए जाने या तैरने में सक्षम महसूस करते हैं, या केतली उबलते समय बांह के कुछ हाथ खिंचाव या उसी स्थान पर मार्च करने का प्रबंधन कर सकते हैं, यह सब फर्क डालता है। निम्नलिखित उन अनुशंसाओं को दर्शाता है कि हम सभी को शारीरिक गतिविधि के संदर्भ में क्या लक्ष्य रखना चाहिए। लेकिन याद रखें कि यदि आप वर्तमान में निष्क्रिय हैं तो कृपया इन सिफारिशों के साथ दीर्घकालिक उद्देश्य रखते हुए धीरे-धीरे अपनी गतिविधि के स्तर को बढ़ाएं।

सक्रिय रहें या तो ...



प्रति सप्ताह मध्यम* तीव्रता गतिविधि के कुल 150 मिनट के लिए

या



प्रति सप्ताह जोरदार** तीव्रता गतिविधि के कुल 75 मिनटों के लिए

या



मध्यम और जोरदार तीव्रता दोनों के संयोजन के साथ।

इसे छोटे प्राप्त करने योग्य टुकड़ों (यहां तक कि 10 मिनट जैसे छोटे) में तोड़ा जा सकता है, जैसे प्रति सप्ताह 5 दिनों में प्रति दिन 30 मिनट का मध्यम व्यायाम 150 मिनट के लक्ष्य को प्राप्त करने में मदद करेगा। शोध बताती है कि स्वास्थ्य लाभ की ओर बढ़ते हुए 150 मिनट किसी भी लंबाई के पारीओं में इकट्ठे किए जा सकते हैं, और/या प्रति सप्ताह एक या दो सत्रों में प्राप्त किए जा सकते हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इसे आपके लिए काम करना चाहिए।

मध्यम तीव्रता गतिविधि

मध्यम गतिविधि आपकी हृदय गति को बढ़ाएगी, और आपको तेजी से सांस लेने और गर्म महसूस करने के लिए प्रेरित करेगी। यह बताने का एक तरीका कि क्या आप मध्यम तीव्रता के स्तर पर काम कर रहे हैं यह है कि आप अभी भी बात कर सकते हैं, लेकिन गा नहीं सकते। मध्यम तीव्रता गतिविधियों के उदाहरणों में शामिल हैं:

- तेज चलना
- साइकल चलाना
- नृत्य करना
- एक घास काटने की मशीन को धक्का देना।

जोरदार तीव्रता गतिविधि

जोरदार तीव्रता गतिविधि आपकी सांस को कठिन और तेज़ करती है। यदि आप इस स्तर पर काम कर रहे हैं, तो आप सांस के लिए रुके बिना कुछ शब्दों से अधिक नहीं बोल पाएंगे। यदि आप अपना प्रयास बढ़ाते हैं तो अधिकांश मध्यम गतिविधियां जोरदार हो सकती हैं। जोरदार गतिविधियों के उदाहरणों में शामिल हैं:

- भागना
- तैरना
- तेजी से या पहाड़ियों पर साइकल चलाना
- सीढ़ियों पर ऊपर चढ़ना
- फुटबॉल, रग्बी, नेटबॉल और हॉकी जैसे खेल
- रस्सी कूदना
- अरोबिक्स।

हर हफ्ते कम से कम 2 बार शक्ति निर्माण गतिविधियां करें

शक्ति व्यायामों से स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने के लिए, आपको उस समय तक उन्हें करना चाहिए जहां उस गतिविधि को दोहराने से पहले आपको थोड़े आराम की आवश्यकता है। ऐसे कई तरीके हैं जिनसे आप अपनी मांसपेशियों को मजबूत कर सकते हैं, चाहे आप घर पर हों या जिम में।

मांसपेशियों को मजबूत करने वाली गतिविधियों के उदाहरणों में शामिल हैं:

- भारी शॉपिंग बैग उठाना
- योगा
- पिलाटेस
- तार्ई ची
- वजन उठाना
- प्रतिरोध बैंड के साथ काम करना
- ऐसे व्यायाम करना जो आपके शरीर के वजन का उपयोग करते हैं, जैसे पुश-अपस और सिट-अपस
- भारी बागवानी, जैसे कि खुदाई और फावड़े से मिट्टी खोदना
- व्हीलचेयर को धक्का देना
- बच्चों को गोद लेना और उठाना।

हर हफ्ते कम से कम 2 बार संतुलन सुधार गतिविधियां करें

इसके बहुत बढ़ीया उदाहरण होंगे:

- तार्ई ची
- गेंद लुढ़काने वाला खेल
- नृत्य।

गतिहीन समय को कम करें

- बैठने या लेटने में बिताए गए समय को कम करें
- न हिलने-जुलने की लंबी अवधि को कुछ गतिविधि के साथ तोड़ें।

सक्रिय रहें

कम से कम **150** मिनट
मध्यम तीव्रता

तेज हुई सांस, बात करने में सक्षम

जैसे तैरना, तेज चलना या साइकिल चलाना

कम से कम **75** मिनट
जोरदार तीव्रता वाला व्यायाम

तेजी से सांस लेना, बात करना मुश्किल

जैसे सीढ़ियां चढ़ना, दौड़ना या खेल

गतिहीन समय को कम करें

निष्क्रिय अवधि को तोड़ें

सप्ताह में **2** दिन
संतुलन में सुधार करें

अधिक आयु वाले वयस्कों के लिए कमजोरी और गिरने की संभावना को कम करने के लिए

जैसे नृत्य, गेंद लुढ़काने वाला खेल, तार्ई ची

मांसपेशियों, हड्डियों और जोड़ों को मजबूत रखने के लिए

सप्ताह में कम से कम **2** दिन शक्ति का निर्माण करें।

भारी बैग उठाएं • व्यायामशाला (जिम) • योगा

18

मधुमेह के लिए सक्रिय रहने के फायदे

मधुमेह होने पर सक्रिय रहने के कई फायदे होते हैं। और अधिक हिलते-डुलते रहना:

- इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ा कर शरीर को इंसुलिन का बेहतर उपयोग करने में मदद कर सकता है
- आपके रक्तचाप की देखभाल करने में आपकी सहायता कर सकता है, क्योंकि उच्च रक्तचाप का मतलब है कि आपको मधुमेह की जटिलताओं का अधिक जोखिम है
- हृदय रोग जैसी समस्याओं से बचाने में मदद करने के लिए कोलेस्ट्रॉल (रक्त वसा) में सुधार करने में मदद कर सकता है
- वजन कम करने में आपकी सहायता कर सकता है यदि आपको आवश्यकता है, और इसे कम करने के बाद वजन बनाए रख सकता है
- आपको ऊर्जा दे सकता है और सोने में आपकी मदद कर सकता है
- अपने जोड़ों और लचीलेपन में मदद कर सकता है
- अपने दिमाग के साथ-साथ आपके शरीर की मदद कर सकता है - व्यायाम एंडोर्फिन जारी करता है, जिसे आप खुश हार्मोन के रूप में सोच सकते हैं। सक्रिय रहना तनाव के स्तर को कम करने और उदास मूड में सुधार करने में साबित हुआ है।
- टाइप 2 मधुमेह वाले लोगों को उनके एचबीए1सी में सुधार करने में मदद कर सकता है। कुछ मामलों में, यह इस बिमारी वाले लोगों को रीमिशन में जाने में मदद कर सकता है।

यद्यपि अधिक सक्रिय रहने के कई फायदे हैं, हम जानते हैं कि आप इस बारे में चिंतित हो सकते हैं कि आपका शरीर कैसे सामना करेगा और व्यायाम आपके मधुमेह को कैसे प्रभावित कर सकता है। कुछ लोग सोचते हैं कि अधिक चलना बहुत थका देने वाला होगा, या उनकी स्थिति को प्रबंधित करना कठिन बना देगा, और अन्य अपने रक्त शर्करा के स्तर के बारे में चिंतित हैं।

ये चिंताएं और भावनाएं सभी समझ में आती हैं, लेकिन यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि आपको अकेले इन भावनाओं से निपटने की ज़रूरत नहीं है। अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें जो आपको आश्वस्त कर सकती है और ऐसी जानकारी प्रदान कर सकती है जो मदद करेगी।

वयस्कों और अधिक आयु वाले वयस्कों के लिए शारीरिक गतिविधि

| लाभ | आपके निम्नलिखित के मौके कम करती है |
|--|--|
|  सेहत के लिए फायदेमंद | टाइप II मधुमेह ↓40% |
|  नींद में सुधार | हृदय रोग ↓35% |
|  स्वस्थ वजन बनाए रखती है | गिरना, डिप्रेसन आदि ↓30% |
|  तनाव का प्रबंधन | जोड़ों और कमर दर्द ↓25% |
|  जीवन की गुणवत्ता में सुधार | कैंसर (बृहदान्त्र और स्तन) ↓20% |



कुछ अच्छा है। और अधिक बेहतर है।



आज ही शुरुआत करें। अभी भी देर नहीं हुई!



हर मिनट मायने रखता है!

अच्छी खबर यह है कि कोई भी गतिविधि फायदेमंद है! आपको बस छोटे-छोटे बदलाव करने की ज़रूरत है जो आप अपनी दिनचर्या में फिट हो सकते हैं और इसके लिए ज्यादा खर्च करने की ज़रूरत नहीं है। आपको सक्रिय बनाने के लिए यहां कुछ सुझाव हैं।

आप जो करते हैं उसका आनंद लें

यदि आप इसका आनंद लेते हैं तो आप इसे बनाए रखने की अधिक संभावना रखते हैं, खासकर यदि आप इसे परिवार या दोस्तों के साथ कर सकते हैं। शायद ऐसा कुछ था जो आप वर्षों पहले करते थे या शायद ऐसा कुछ है जिसे आप हमेशा करने की कोशिश करना चाहते थे?



छोटे-छोटे बदलाव करें

चलना मुफ्त है, और वास्तव में आपके स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है। हर दिन 10 मिनट तेज चलना एक बड़ा अंतर ला सकता है। छोटी यात्राओं के लिए कार को घर पर छोड़ने की कोशिश करें, या बस या ट्रेन से एक या दो स्टॉप पहले उतर जाएं और बाकी रास्ते पैदल चलें। दोपहर के भोजन के समय टहलने जाएं या सीढ़ियां चढ़ें। सक्रिय 10 के बारे में जानने के लिए एनएचएस से कुछ सुझाव प्राप्त करें।

<https://www.nhs.uk/better-health/get-active/>



धीमी शुरुआत करें

पहले की तुलना में थोड़ा अधिक बहुत फर्क लाएगा। धीरे-धीरे निर्माण करें, आपका शरीर और मजबूत हो जाएगा। यदि आपके पास कोई डॉक्टरी बिमारीयां हैं, तो किसी भी नई गतिविधि को शुरू करने से पहले अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम से बात करें।

अपने लिए प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करें

यदि आप लक्ष्य निर्धारित करते हैं तो आप अधिक सक्रिय होने पर टिके रहने की अधिक संभावना रखते हैं। यथार्थवादी अल्पकालिक और दीर्घकालिक लक्ष्य निर्धारित करें, जब आप एक लक्ष्य तक पहुंचते हैं, तो अपनी कड़ी मेहनत के लिए खुद को इनाम दें। सुनिश्चित करें कि ये लक्ष्य स्पष्ट, विस्तृत और प्राप्त करने योग्य हैं। उदाहरण के लिए “अधिक सक्रिय रहें” के लक्ष्य के बजाय आपके पास “1 महीने के समय में मैं हर दिन 10 मिनट चलने में सक्षम होना चाहता/ती हूँ” का लक्ष्य हो सकता है। इन लक्ष्यों को लिखना और उन्हें एक ऐसी जगह पर प्रदर्शित करना जहां आप उन्हें नियमित रूप से देख सकते हैं अक्सर मदद करता है।



हिम्मत मत हारें

यद्यपि जैसे ही आप अधिक सक्रिय होते हैं, आपके शरीर को लाभ होता है, पर हो सकता है आप लाभ तुरंत अनुभव न करें। आपके शरीर को गतिविधि के अनुकूल होने में समय लग सकता है। इसलिए हार न मानें, आप जल्द ही सकारात्मक परिणाम देख सकेंगे।

अधिक सक्रिय होने के लिए समर्थन चाहते हैं?

यदि आप अधिक सक्रिय होने के लिए सहायता और समर्थन चाहते हैं तो हमारे पास आपके लिए बिलकुल सही सेवा है। लिव एक्टिव हमारी व्यायाम रेफरल योजना है। यहां हमारे शारीरिक गतिविधि सलाहकार आपको सुरक्षित रूप से अधिक सक्रिय होने में मदद और समर्थन कर सकते हैं। वे आपके वर्तमान गतिविधि स्तरों पर चर्चा करेंगे, लक्ष्य निर्धारित करेंगे और इस सफर में आपका समर्थन करेंगे। एक सलाहकार से बात करने के लिए बस 0141 232 1860 पर कॉल करें और वे आपको सक्रिय होने का सबसे अच्छा तरीका खोजने में मदद करेंगे। या आप लिव एक्टिव के लिए रेफरल मांगने के लिए अपने स्वास्थ्य पेशेवर से बात कर सकते हैं।



मुख्य संदेश

- गतिविधि में कोई भी वृद्धि स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है, हर मिनट मायने रखता है और शुरूआत करने में अभी भी देर नहीं हुई है
- वर्तमान अनुशांसाएं प्रति सप्ताह मध्यम तीव्रता के 150 मिनट, या जोरदार गतिविधि के 75 मिनट के लिए हैं (आपको यह सब एक बार में करने की ज़रूरत नहीं है कि आप इसे अपनी जीवन शैली के साथ समावेश होने के लिए पूरे सप्ताह में कई सत्रों में तोड़ सकते हैं)
- शक्ति का निर्माण करने के साथ-साथ संतुलन और अरोबिक गतिविधियों में सुधार करना महत्वपूर्ण है।
- निष्क्रियता की अवधि को उठ कर और इधर-उधर घूम कर तोड़ दें।
- लाइव एक्टिव जैसी सेवाएं हैं जो आपको ग्रेटर ग्लासगो और क्लाइड में अधिक सक्रिय होने में मदद कर सकती हैं।

एक सलाहकार से बात करने के लिए बस 0141 232 1860 पर कॉल करें और वे आपको सक्रिय होने का सबसे अच्छा तरीका खोजने में मदद करेंगे। या आप लाइव एक्टिव की ओर एक रेफरल के लिए अपने स्वास्थ्य पेशेवर से बात कर सकते हैं।



पैर की अंगुली आईटी

मधुमेह एक दीर्घकालिक बिमारी है जो आपके पैरों और टांगों पर गंभीर प्रभाव डाल सकती है।

मधुमेह वाले प्रत्येक व्यक्ति को स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर या उनकी स्थानीय पोडियाट्री टीम के सदस्य की ओर से वार्षिक पैर की स्क्रीनिंग प्राप्त करनी चाहिए। यह अल्सरों के विकास के उनके जोखिम का आंकलन करेगा जो विच्छेदन का कारण बन सकते हैं। उन्हें इस प्रकार वर्गीकृत किया जाएगा: **कम जोखिम**, **मध्यम जोखिम**, **उच्च जोखिम/रीमिशन** या **सक्रिय पैर की बीमारी** में।

जोखिम कारक

तंत्रिकाविकृति (न्यूरोपैथी)

तंत्रिकाविकृति आपके पैरों में नसों को नुकसान है जिसे अक्सर झुनझुनी सनसनी, सिलवटों वाले मोजों की भावना, कांच पर चलना, तीव्र दर्द और कभी-कभी सुन्नता की भावना के रूप में वर्णित किया जाता है। तंत्रिका क्षति के कारण, हो सकता है आपको एहसास न हो कि आपके पैर में दर्द है।

परिसंचरण

परिसंचरण आपके पैरों को रक्त की आपूर्ति है, यदि आपके पैरों में रक्त का प्रवाह खराब है, जिसे इस्किमिया भी कहा जाता है, तो यह घाव ठीक होने पर प्रभाव डाल सकता है यदि आपकी त्वचा टूटी हुई है।

विकृति

यह सकल विकृति है, इस प्रकार की समस्याएं जो दुकान से खरीदे गए जूते में फिट होना मुश्किल बना देगा।

संक्रमण (इंफेक्शन)

मधुमेह संक्रमण से निपटने की शरीर की क्षमता को बदल देता है। संक्रमण के लक्षण लालिमा, गर्मी, सूजन, गंध और निर्वहन हैं।

सक्रिय पैर की बीमारी

यह तब होता है जब त्वचा टूट जाती है और एक अल्सर मौजूद होता है। ये घाव हैं जो मुश्किल से ठीक होते हैं क्योंकि हो सकता है पैर में परिसंचरण खराब हो और तंत्रिकाविकृति भी मौजूद हो।

एक वार्षिक पैर स्क्रीनिंग ऊपर उल्लिखित जटिलताओं की जांच करेगी और यदि कोई मौजूद है, तो जल्द से जल्द उनका पता लगाया जा सकता है।

कारक जो किसी व्यक्ति के अल्सर होने के जोखिम को कम करने में मदद करेंगे:

- सामान्य स्वास्थ्य अच्छा होना
- रक्त शर्करा का अच्छा स्तर
- धूम्रपान बंद करना
- गुणकारी खानपान
- शारीरिक गतिविधि।



मधुमेह और व्यक्तिगत पैर की देखभाल

हो सकता है लोगों को उनके परिसंचरण के साथ समस्या हो या वे तंत्रिकाविकृति (न्यूरोपैथी) से पीड़ित हों। जब परिसंचरण में उल्लेखनीय गिरावट होती है और जब तंत्रिका क्षति होती है, तो व्यक्ति को पता हुए बिना त्वचा में दरारें पड़ सकती हैं। ये घाव उत्तरोत्तर बदतर हो सकते हैं या उपचार न होने पर संक्रमित हो सकते हैं।

एक घाव जो ढका नहीं गया है वह संक्रमित हो सकता है। शर्करा वाले रक्त में बैक्टीरिया आसानी से प्रजनन करते हैं और हो सकता है कभी-कभी व्यक्ति को यह न पता हो कि घाव संक्रमित हो गया है क्योंकि हो सकता है उनके पैरों में अनुभव की कमी हो। मधुमेह वाले व्यक्ति में संक्रमित पैर जल्दी ही बहुत गंभीर हो सकता है। पैर में अल्सर हो सकते हैं और कुछ मामलों में, इसका परिणाम विच्छेदन होता है। पैर के घावों को आपके स्थानीय पोडियाट्रिस्ट को सूचित किया जाना चाहिए।

स्वयं-देखभाल

पैर की उन समस्याओं की पहचान करने के लिए दैनिक पैर की जांच आवश्यक है जिस पर ध्यान देने की आवश्यकता है, जिसमें शामिल हैं:

- सूखी त्वचा
- बढ़े हुए नाखून
- पैर की उंगलियों के बीच नमी

आपको त्वचा या नाखून की स्थिति के लिए सलाह लेनी चाहिए जिसके लिए पोडियाट्री देखभाल की आवश्यकता है जिसमें अंदर की ओर बढ़ते हुए पैर के नाखून या त्वचा में दरारें शामिल हैं।

पैरों को रोज धोया, सुखाया जाना चाहिए (पैर की उंगलियों के बीच विशेष ध्यान देते हुए) और मॉडस्चराइज़र लगाया जाना चाहिए यदि त्वचा सूखी है (पैर की उंगलियों के बीच से परहेज करते हुए)। नाखूनों को पैर की अंगुली के प्राकृतिक समोच्च के अनुसार काटना और चिकना किया जाना चाहिए, साथ वाला पैर की उंगलियों में खुभने से रोकने के लिए किसी भी तेज किनारों को चिकना करें, अपने नाखूनों के किनारों को न काटें क्योंकि आप कोई तेज किनारा छोड़ सकते हैं जो पैर की अंगुली के नाखून का अंदर की ओर बढ़ने का कारण बन सकता है।

होज़री – हर दिन अपने मोजे या टाईट्स बदलें, सुनिश्चित करें कि उनके शीर्ष पर कोई मोटी सिलाई या तंग इलास्टिक नहीं है।

यदि आपकी दृष्टि खराब है या आपको अपने पैरों तक पहुंचने में कठिनाई है, तो परिवार के किसी सदस्य या देखभालकर्ता से अपने पैरों की जांच और देखभाल करने में मदद करने के लिए कहें।

किसी भी ऐसी चीज के उपयोग से बचें जो आपके पैरों को नुकसान पहुंचा सकती है जैसे गर्म पानी की बोतलें जो आपके पैरों को जला सकती हैं यदि आपको तंत्रिकाविकृति है या काउंटर पर मिलने वाले कॉर्न के उपचार जो त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं जो समस्याएं पैदा कर सकता है।

छुट्टियों में पैर की देखभाल

ऊपर उल्लिखित दैनिक पैर की देखभाल छुट्टी पर रहते हुए भी की जानी चाहिए। यदि आपको कोई फफोला, आपके पैर पर काट, लालिमा या सूजन दिखाई देती है, तो आपको चिकित्सीय सलाह लेनी चाहिए।

- उपयुक्त जूते पहनें जिन्हें आप छुट्टी पर जाने से पहले घर पर पहन चुके हैं
- फ्लिप फ्लॉप प्रकार के जूते से बचें क्योंकि वे आपके पैर की उंगलियों के बीच फफोले पैदा कर सकते हैं
- कभी भी नंगे पैर न चलें, यहां तक कि पूल के किनारे या रेत पर क्योंकि आप अपने पैरों को जला सकते हैं
- जूते पहनें यदि आप समुद्र में हैं ताकि तेज वस्तुओं या पत्थरों से आघात से बचा जाए
- धूप से जलने से बचने के लिए सन क्रीम से अपने पैरों की रक्षा करें
- जीवाणुहीन पट्टी और टेप के साथ अपने साथ एक प्राथमिक चिकित्सा किट ले कर जाएं, यदि आप कोई काट, फफोला या खरोंच देखते हैं तो उस क्षेत्र को पतले किए हुए एंटीसेप्टिक के साथ साफ करें और टेप के साथ जीवाणुहीन पट्टी लगाएं।

जूते

अपने पैरों को चोट लगने से रोकने के लिए सही ढंग से फिट होने वाले जूते पहनना आवश्यक है, विशेषकर यदि आपको तंत्रिकाविकृति है।

- सुनिश्चित करें कि आपके जूते काफी चौड़े हैं, आपके पैरों को समायोजित करने के लिए पर्याप्त लंबे और गहरे हैं। तंग जूते आपके पैरों की रगड़ या आघात का कारण बन सकते हैं
- एक पट्टे, फीते या वेल्क्रो बन्धन के साथ एक जूता आपके पैरों को सबसे अच्छा सहारा देगा
- जब आप नए जूते खरीदते हैं, तो उन्हें बाहर पहनने से पहले उनकी आदत डालने के लिए घर में चलते समय पहनें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि वे रगड़ या दबाव का कारण न बनें
- पहनने से पहले यह सुनिश्चित करने के लिए हमेशा अपने जूते के अंदर की जांच करें कि कोई भी बाहरी वस्तु उनमें नहीं गिरी है
- अपने जूते के तलवों की भी जांच करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि नाखून जैसी किसी चीज ने तलवे में छेद नहीं किया है।

यदि आप अपने पैरों के बारे में चिंतित हैं तो क्या करें?

- पोडियाट्री को स्व-संदर्भित करें: 0141 347 8909
- अपने जीपी से संपर्क करें
- दुर्घटना और आपातकाल पर जाएं।



मुख्य संदेश

- आपको एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर या अपनी स्थानीय पॉडियाट्री टीम के सदस्य की ओर से वार्षिक पैर की स्क्रीनिंग प्राप्त करनी चाहिए
- उन जोखिम कारकों से अवगत होना महत्वपूर्ण है जो आपके मधुमेह, तंत्रिकाविकृति, इस्किमिया, विकृति, सक्रिय पैर की बीमारी के कारण आपके पैरों को प्रभावित कर सकते हैं
- रोजाना अपने पैरों की जांच करना और यदि आपको कोई चिंता है तो सलाह लेना महत्वपूर्ण है
- अपने पैरों की सुरक्षा के लिए अच्छी तरह से फिटिंग वाले जूते पहनना महत्वपूर्ण है
- जब आप छुट्टी पर हों, तो छुट्टी पर पैर की देखभाल दिशानिर्देशों का पालन करें और यदि आपको कोई चिंता है तो चिकित्सीय सलाह लें।



योजना आईटी

?

एक कार्य योजना स्मार्ट (SMART) होने की जरूरत है

S विशिष्ट (स्पेसीफिक)

आप क्या करने जा रहे हैं?

एक विशिष्ट व्यवहार या गतिविधि जिसे आप करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। उदाहरण के लिए, ऐसा करना 'मुझे फिटर मिलेगा' नहीं है, लेकिन यह एक विशिष्ट गतिविधि हो सकती है जैसे 'मैं स्ट्रेचिंग व्यायाम करूंगा/गी'।

M मापने योग्य (मेज़रेबल)

कितना? उदाहरण के लिए, 5 मिनट या 3 अलग-अलग स्ट्रेच। कितनी बार?

उदाहरण के लिए, यह 3 बार हो सकता है। आमतौर पर हर दिन की योजना नहीं बनाना बेहतर होता है क्योंकि यह आसान है कि कुछ और हस्तक्षेप करे और फिर आप निराश महसूस करेंगे कि आपने अपनी योजना हासिल नहीं की है। यदि आप इसे कम बार करने की योजना बनाते हैं, तो आप हमेशा एक अच्छे सप्ताह में अधिक बार कर सकते हैं और अपनी अपेक्षा से अधिक करने के बारे में अच्छा महसूस कर सकते हैं!

A उचित (अप्रोप्रीएट)

कुछ ऐसा जो आप करना चाहते हैं

इसे जांचने के लिए, अपने आप के रूप में 'मेरे लिए यह कार्य योजना करना कितना महत्वपूर्ण है? मेरे लिए इसका महत्व दर्जा क्या है? बहुत, काफी या बिल्कुल महत्वपूर्ण नहीं है?'

R यथार्थवादी (रीअलिस्टिक)

आप इस योजना को हासिल करने को लेकर कितने आश्वस्त हैं?

'मुझे कितना भरोसा है कि इस सप्ताह मैं अपने जीवन में अपनी योजना को पूरा करूंगा/गी?'

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

← 1 = कोई आत्मविश्वास नहीं 10 = पूरी तरह से आश्वस्त →

T समय-आधारित (टाइम-बेस्ड)

आप इसे कब करेंगे?

'कौन से दिन, या दिन का कौन सा समय मेरे लिए सर्वोत्तम है?'



लक्ष्य निर्धारण पत्रक

मेरा लक्ष्य/स्वास्थ्य परिवर्तन जो मैं करना चाहता हूँ वह है:

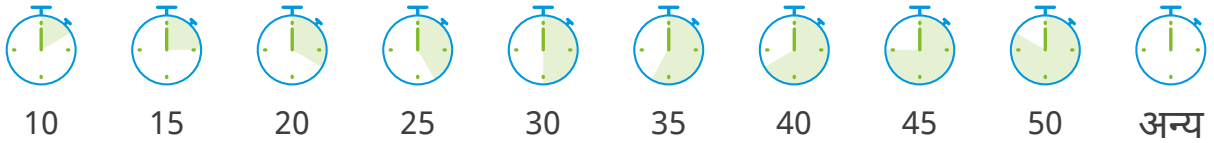
इस सप्ताह/महीने मैं करूँगा/गी (क्या उदाहरण चलना)

कितना ज़रूरी है? (कृपया गोल निशान लगाएं। यदि 7 से कम, फिर से शुरू करें)



← 1 = महत्वपूर्ण नहीं है 10 = बहुत महत्वपूर्ण है →

कितना (जैसे 15 मिनट)



कब (जैसे दोपहर के भोजन से पहले)

कितने दिन (जैसे 3 दिनों पर)

आत्मविश्वास

जब आप अपने आप को अगले सप्ताह के दौरान इस क्रिया को पूरा करते हुए देखते हैं, तो आप कितने निश्चित हैं कि आप इसे हासिल करेंगे? (कृपया गोल निशान लगाएं, यदि 7 से कम, फिर से शुरू करें)



← 1 = कोई आत्मविश्वास नहीं 10 = पूरी तरह से आश्वस्त →

समस्या सुलझाने वाला चार्ट

- समस्या की पहचान करें
- इसका अन्वेषण करें
- कुछ समाधानों के बारे में सोचें
- एक को चुनें और आजमाएं।





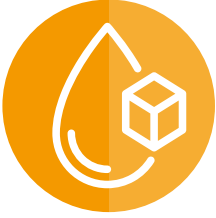
मुख्य संदेश

- आत्म-प्रबंधन आपके नियंत्रण में होने के बारे में है
- स्व-प्रबंधन के लिए आवश्यक कौशल वे हैं जिनका आप हर दिन उपयोग कर रहे हैं - लक्ष्य निर्धारण, कार्य योजना बनाना और समस्या को सुलझाना
- अपने लक्ष्यों के साथ स्मार्ट (SMART) बनें। (विशिष्ट, मापने योग्य, उपयुक्त, यथार्थवादी और समय विशिष्ट)
- आश्चर्यचकित न हों यदि आपको बीच में अपने लक्ष्यों को बदलना पड़े।

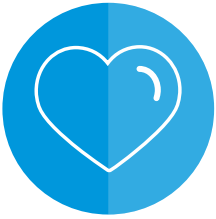


जीवन आईटी

उपयोगी वेबसाइटें और संपर्क विवरण

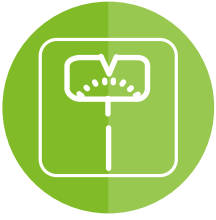


- www.nhsggc.scot/t2diabeteshub
- हमारे सभी कंट्रोल आईटी प्लस संसाधनों और सेवाओं की श्रृंखला के बारे में जानकारी के लिए हमारे टाइप 2 डायबिटीज हब वेब पेजों पर जाएं जो आपकी स्थिति का प्रबंधन करने में आपकी सहायता कर सकते हैं।
- ईमेल: ggc.type2diabeteshub@ggc.scot.nhs.uk



सामान्य समर्थन (जीवन शैली सहित)

- मधुमेह यूके: www.diabetes.org.uk
- मेरा मधुमेह मेरा रास्ता: <https://mydiabetesmyway.scot.nhs.uk/MyDiabetes.aspx>
- एनएचएस चॉइसेस: www.nhs.uk
- चेंज4लाइफ: www.nhs.uk/change4life/about-change4life#
- कार्ब्स और कैल्स: www.carbsandcals.com



वजन प्रबंधन/वजन कम करना

एनएचएसजीजीसी वजन प्रबंधन सेवा

- वेब: www.nhsggc.org.uk/weightmanagement
- दूरभाष: 0141 211 3379 (सोमवार – शुक्रवार सुबह 8:00 बजे – शाम 4:00 बजे)
- ईमेल: WeightManagement.HealthRecords@ggc.scot.nhs.uk



शारीरिक गतिविधि।

लिव ऐक्टिव

- www.nhsggc.org.uk/getactive
- दूरभाष: 0141 232 1860 (सोमवार – शुक्रवार)
- आप अपने स्वास्थ्य पेशेवर को लिव ऐक्टिव को रेफरल करने के लिए कह सकते हैं या आप फिजिकल एक्टिविटी हॉटलाइन नंबर पर कॉल कर सकते हैं और लिव ऐक्टिव विकल्प का चयन कर सकते हैं जहां एक सलाहकार आपकी मदद करेगा या निम्नलिखित संपर्क फ़ॉर्म फिजिकल एक्टिविटी संपर्क फ़ॉर्म को पूरा करें



धूम्रपान बंद करें

अपना तरीका छोड़ें

- फोन: 0800 916 8858
- ईमेल: Quityourway.nhsggc@ggc.scot.nhs.uk

क्या आप किसी की देखभाल कर रहे हैं?

यदि आप देखभाल करने की जिम्मेदारियों के कारण अपनी कोई अपॉइंटमेंट बनाने के लिए संघर्ष कर रहे हैं तो कृपया हमें बताएं। आप अपने स्थानीय देखभाल केंद्र के साथ भी लिंक कर सकते हैं जो उस व्यक्ति के लिए वैकल्पिक देखभाल व्यवस्था की योजना बनाने में आपकी सहायता करने में सक्षम हो सकता है। आप हमें 0141 353 6504 पर कॉल करके यह पता लगा सकते हैं कि आपका स्थानीय केंद्र कहां है, या www.nhsggc.org.uk/carers पर अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

यदि आपका कोई मित्र/रिश्तेदार/देखभालकर्ता है जो आपका समर्थन करता है तो आपकी अपॉइंटमेंटों में आपके साथ आने के लिए उनका स्वागत है यदि आपको लगता है कि इससे मदद मिलेगी।

क्या आप वित्त या काम ढूँढने/रोजगार में वापस जाने के बारे में सलाह और समर्थन चाहते हैं?

निम्नलिखित स्वास्थ्य और भलाई निर्देशिका का वेब पता है। यहां पर आपको विभिन्न विषयों जैसे पैसे की सलाह, रोजगार पर कई अलग-अलग प्रकार के समर्थन मिलेंगे। यह ग्रेटर ग्लासगो और क्लाइड के प्रत्येक क्षेत्र में उपलब्ध समर्थन को सूचीबद्ध करती है और इसमें संपर्क विवरण शामिल हैं: www.nhsggc.org.uk/hwd

सहायता समूह

आपके 6 निकटतम सहायता समूह। डायबिटीज यूके वेबसाइट में प्रत्येक समूह के लिए विवरण देखें: www.diabetes.org.uk.

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1 अलेक्जेंड्रिया | 4 ग्लासगो दक्षिण |
| 2 गार्तनेवेल मधुमेह रोगी समूह | 5 न्यू लानार्कशायर समूह (पहले लानार्कशायर पेरेंट्स) |
| 3 ग्लासगो परिवार समूह | 6 इनवर्क्लाइड पीयर सपोर्ट ग्रुप (विवरण के लिए योर वोइस के साथ 01475 728628 पर या ईमेल पर संपर्क करें: enquiries@yourvoice.org.uk) |

कंट्रोल आईटी प्लस

एनएचएस ग्रेटर ग्लासगो और क्लाइड
जनवरी 2022