

स्वास्थ्य शिक्षा पुस्तकालय - लोगों के लिए



दुनिया का सबसे बड़ा **मुफ्त** स्वास्थ्य पुस्तकालय है.

यह एक आधुनिक पुस्तकालय है जो सभी बीमारियों के बारे में विश्वसनीय जानकारी प्रदान करता है.

अब हमारा लक्ष्य इन क्षेत्रों में है :

1. स्वास्थ्य बीमा कंपनियों को रोग शिक्षा में निवेश करने के लिए प्रोत्साहित करना
2. रोग जानकारी थेरेपी की वकालत करना
3. रोगियों के लिए राष्ट्रीय शिक्षा केन्द्रों की स्थापना करना
4. वेबसाइट के लिए ,भारतीय भाषाओं में , रोगी के लिए शैक्षिक सामग्री तैयार करना

For more information on this subject:
Ask the Librarian : Free Answers to any Health Questions !!

<http://www.healthlibrary.com/information.htm>

For More Info: ASK A LIBRARIAN



**LET'S HELP
ERADICATE
IGNORANCE**

Health Education Library For People

206,Dr. D.N.Road,
National Insurance Bldg.,
Ground Floor,
Near New Excelsior Cinema,
Mumbai – 400 001.

Tel: 22061101, 22031103, 65952393, 65952394

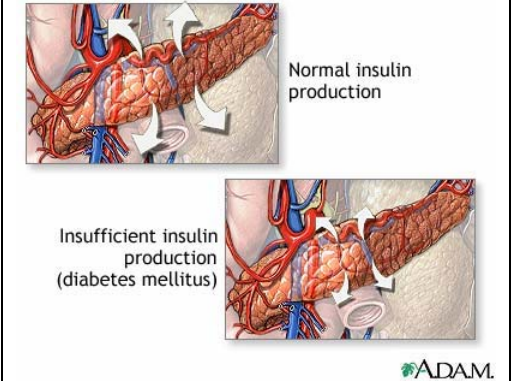
www.healthlibrary.com



HEALTH EDUCATION LIBRARY FOR PEOPLE

स्वास्थ्य शिक्षा पुस्तकालय - लोगों के लिए

मधुमेह



**LET'S HELP
ERADICATE
IGNORANCE**

मधुमेह क्या है?

मधुमेह ग्लूकोज (रक्त शर्करा) की चयापचय (ऊर्जा उत्पादन के लिए ग्लूकोज की छिन्नता) का एक विकार है। इन्सुलिन हार्मोन के साथ एक समस्या की वजह से होता है, जो ग्लूकोज चयापचय की निगरानी के लिए जिम्मेदार होता है।

इंसुलिन हार्मोन उदर की एक बड़ी ग्रंथि जिसे अग्न्याशय कहा जाता है, द्वारा उत्पादित होता है। जब भी भोजन किया जाता है, अग्न्याशय सटीक मात्रा में इंसुलिन का स्रवण करता है, इस क्रम में इस खाने से निर्मित चीनी शरीर के विभिन्न अंगों में सभी कोशिकाओं द्वारा उपयोग करने की आवश्यकता की पूर्ति होती है। हालांकि, मधुमेह होने पर, यह इंसुलिन या तो अपर्याप्त होती है, या शरीर की कोशिकाओं इंसुलिन का प्रतिरोधी बन इसकी सभी कार्यवाही रोकती है, परिणामतः रक्त में ग्लूकोज का दोषपूर्ण उपयोग होता है।

मधुमेह के विभिन्न प्रकार क्या हैं?

कारण और प्रस्तुति के आधार पर पर मधुमेह के प्रकार निर्भर हैं। इसे तीन प्रकार के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है:

- **टाइप 1** - इसे जुवेनाइल (किशोर, बचपन) मधुमेह या इंसुलिन निर्भर मधुमेह कहा जाता है।
- **टाइप 2** - देर से शुरू होना वाली या गैर-इंसुलिन निर्भर मधुमेह कहा जाता है।
- जेस्टेशनल मधुमेह - गर्भावस्था के दौरान शुरू मधुमेह

मधुमेह का निदान कैसे होता है?

रक्त और साथ ही मूत्र में शर्करा का उच्च स्तर का पता लगने पर मधुमेह का निदान आधारित है। निम्नलिखित परीक्षण किये जाते हैं:

· **मूत्र परीक्षण:** अब एक साधारण डिपस्टिक परीक्षण उपलब्ध है जो मूत्र शर्करा और साथ ही मूत्र में उपस्थिति शर्करा की मात्रा को दर्शाता है। यह बहुत नजदीक से रक्त में शर्करा के स्तर से मेल खाती है।

· **रक्त परीक्षण:**

1. **यादृच्छिक (रैन्डम) रक्त शर्करा:** यह समय के एक यादृच्छिक बिंदु, भले ही खाने का समय हो, पर रक्त शर्करा के स्तर मापा जाता है। यहाँ, मधुमेह के लक्षणों के साथ 200 एमजी/ डेसी का एक स्तर विशेष रूप से महत्वपूर्ण लिया जाता है और आगे की जांच की जानी चाहिए।

मधुमेह का इलाज कैसे होता है?



मधुमेह के उपचार में प्राथमिक उद्देश्य जितना संभव हो रक्त शर्करा का स्तर सामान्य स्तर के भीतर बनाए रखना होता है।

यह कई बार एक जटिल लक्ष्य होता है क्योंकि शरीर में शर्करा की मात्रा व्यापक रूप से शरीर, सामान्य स्वास्थ्य, आदि की गतिविधि के आधार पर उतार चढ़ाव हो जाता है।

यह निम्नलिखित सावधानियों के साथ किया

जाता है:

· **भोजन:** संयमी वसा और कार्बोहाइड्रेट के साथ एक संतुलित आहार, ताजा सब्जियों और फल शरीर में अधिक कैलोरी की मात्रा नियंत्रित करने के लिए आवश्यक है।

· **व्यायाम:** यह मांसपेशियों से वसा आदि जलाने में मदद करता है, इस प्रकार रक्त में निर्मित शर्करा की मात्रा को कम करने में मदद करता है।

· **शरीर के सामान्य वजन का रखरखाव:** शरीर भार अतिरिक्त वसा का एक महत्वपूर्ण सूचक है, जो न सिर्फ अनियंत्रित मधुमेह, उच्च रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल, जो आगामी हृदरोग के जोखिम को बढ़ाता है।

· **चिकित्सा:** टाइप 2 मधुमेह में दवाओं के सेवन की जरूरत होती है, जो शर्करा और इंसुलिन के बीच संपर्क को बेहतर बनाने के लिए मदद करती है। इन गोलियों को मुंह द्वारा, आम तौर पर ध्यानपूर्वक मात्रा की गणना कर भोजन से पहले लिया जाता है।

· **इंसुलिन:** यह विशेष रूप से टाइप 1 (किशोर मधुमेह) जरूरी होता है, क्योंकि, शरीर में इंसुलिन का बिल्कुल उत्पादन नहीं होता है और सामान्य कामकाज को सुनिश्चित करने के लिए बाहरी इंसुलिन की एक निरंतर आपूर्ति की जरूरत होती है। आमतौर पर इंसुलिन का इंजेक्शन त्वचा के नीचे में लिया जाता है।

