

જીવન માટે તમારા ડાયાબિટીસને કાબૂમાં  
રાખવાના પગલાંઓ

4

મુદ્દાઓ :-

પગલું-1 : ડાયાબિટીસ અંગે જાણો

પગલું-2 : તમારા ડાયાબિટીસની ABC અંગે જાણો

પગલું-3 : ડાયાબિટીસ સાથે કેવી રીતે જીવવું તે શીખો

પગલું-4 : તંદુરસ્ત રહેવા માટે નિયમિત સંભાળ મેળવો



કાર્ડિયાક કેર સેન્ટર - ખંભાત  
એક્સઘ - પ્રિવેન્ટિવ ડિપાર્ટમેન્ટ  
બેઠક રોડ, ખંભાત-૩૮૮૬૨૦, જિ.આણંદ.  
ફોન : ૯૮૭૯૪૪૨૨૩, ૯૮૨૫૧૮૮૯૧૪,  
ફોન : ૯૭૧૪૦૦૭૦૪૪, ૮૩૪૭૧૯૩૭૧૬



## પગલું-1 : ડાયાબિટીસ અંગે જાણો :-

ડાયાબિટીસ શું છે ?

ડાયાબિટીસના મુખ્ય ત્રણ પ્રકારો છે :

- (૧) **ટાઈપ-1 ડાયાબિટીસ** : તમારું શરીર ઈન્સ્યુલિન બનાવતું નથી. આ એક સમસ્યા છે કારણ કે તમે જે ખોરાક ખાઓ છો તેમાંથી શર્કરા લેવા માટે અને તેની મદદથી તમારા શરીર માટે તેને ઉર્જામાં ફેરવવા માટે તમારે ઈન્સ્યુલિનની જરૂર પડે છે.
- (૨) **ટાઈપ-2 ડાયાબિટીસ** : તમારું શરીર ઈન્સ્યુલિન બનાવતું નથી કે તેનો સારી રીતે ઉપયોગ કરતું નથી. તમારા ડાયાબિટીસને કાબુમાં રાખવા માટે તમારે ગોળીઓ કે ઈન્સ્યુલિન લેવાની જરૂર પડી શકે છે. ટાઈપ-2 એ ડાયાબિટીસનો સૌથી સામાન્ય પ્રકાર છે.
- (૩) **જેસ્ટેશનલ (સગર્ભાવસ્થા દરમિયાનનો) ડાયાબિટીસ** : આ પ્રકારનો ડાયાબિટીસ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓમાં જોવા મળે છે. મોટાભાગે બાળકનો જન્મ થઈ ગયા બાદ તે દૂર થઈ જાય છે. પરંતુ આવી સ્ત્રીઓ અને તેમના બાળકોના પાછળના જીવનમાં ડાયાબિટીસ થવાની વધુ સંભાવના રહેલી હોય છે.



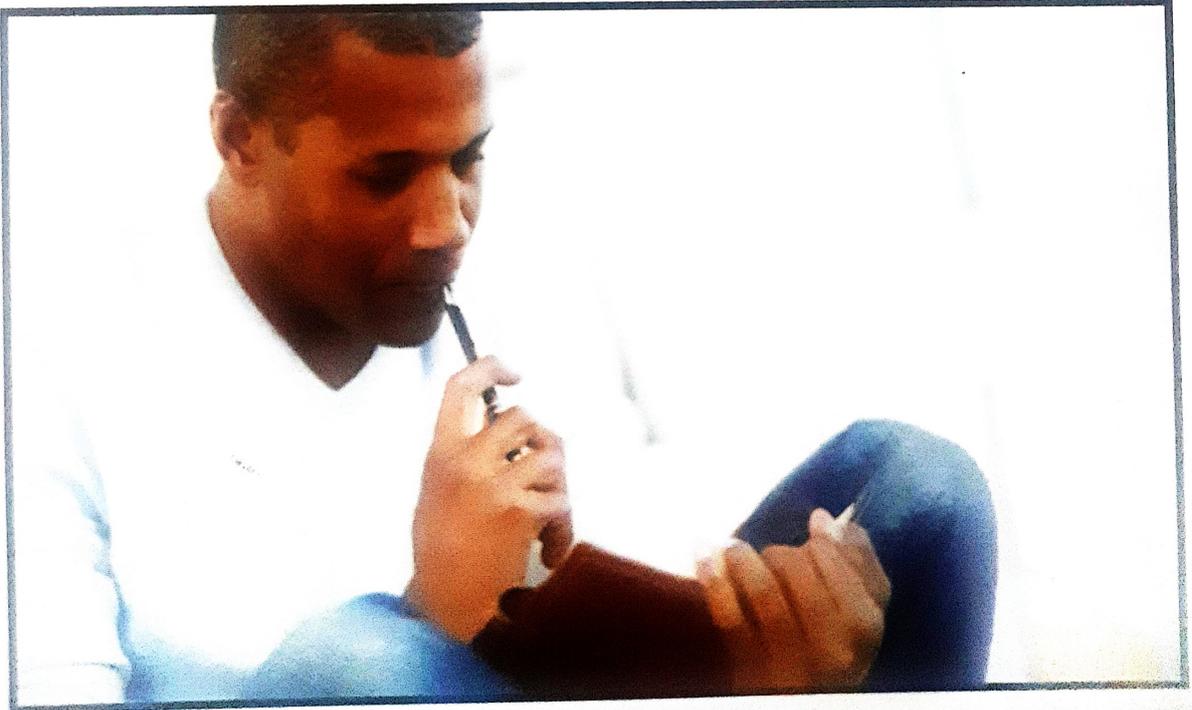
## શા માટે ડાયાબિટીસની સંભાળ લેવી જોઈએ ?

ડાયાબિટીસની સંભાળ લેવામાં આવે અને તમારો ડાયાબિટીસ સામાન્ય હોય ત્યારે તમે નીચે પ્રમાણેના અનુભવ કરી શકો છો જેમ કે :

- વધુ ઉર્જા ધરાવો છો
- ઓછો થાક અને તરસ અનુભવો છો
- ઓછી વખત પેશાબ જવાની જરૂરિયાત પડે છે
- વધુ સારી રીતે રૂઝા આવે છે
- ત્વચા કે મૂત્રાશયના ચેપ ઓછા લાગે છે

ડાયાબિટીસની સંભાળ લેવામાં ના આવે અને તમારો ડાયાબિટીસ સામાન્યના હોય ત્યારે તમે નીચે પ્રમાણેના અનુભવ કરી શકો છો જેમ કે :

- હૃદયરોગનો હુમલો કે સ્ટ્રોક
- આંખની સમસ્યાઓ કે જે જોવામાં મુશ્કેલી કે અંધાપા તરફ દોરી જઈ શકે છે
- તમારા હાથ અને પગના પંજાઓમાં દુઃખાવો, ચમચમાટ કે બહેરાશ કે જેને જ્વાનતંતુનું નુકશાન પણ કહે છે
- મૂત્રપિંડની સમસ્યાઓ કે જે તમારી મૂત્રપિંડને કામ કરતી અટકાવી શકે છે
- દાંત અને પેઢાની સમસ્યાઓ



## પગલું-2 : તમારા ડાયાબિટીસની ABC અંગે જાણો :-

તમારું A1C, Blood Pressure (લોહીનું દબાણ) અને Cholesterol (કોલેસ્ટેરોલ) કેવી રીતે કાબૂમાં રાખવો તે અંગે ધ્યાન રાખો. આ બાબત તમને હૃદયરોગનો હુમલો, સ્ટ્રોક કે અન્ય ડાયાબિટીસની સમસ્યાઓ થવાની સંભાવનાઓ ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે.

### A માટે A1C પરીક્ષણ (એ-વન-સી) તે શું છે ?

A1C એ એક લોહીનું પરીક્ષણ છે કે જે છેલ્લા ત્રણ મહિનાથી તમારી સરેરાશ બ્લડ શુગર માપે છે. તમે દરરોજ જે બ્લડ શુગરની તપાસ કરો છો તેનાથી તે અલગ છે.

તે શા માટે મહત્વનું છે ? :-

અમુક સમયના અંતરે તમારી બ્લડ શુગરની માત્રા જાણવી જરૂરી છે. બ્લડ શુગરની ઊંચી માત્રા તમારા હૃદય અને લોહીની નસો, મૂત્રપિંડ, પગના પંજાઓ અને આંખોને નુકશાન કરી શકે છે.

### B માટે Blood Pressure (લોહીનું દબાણ)

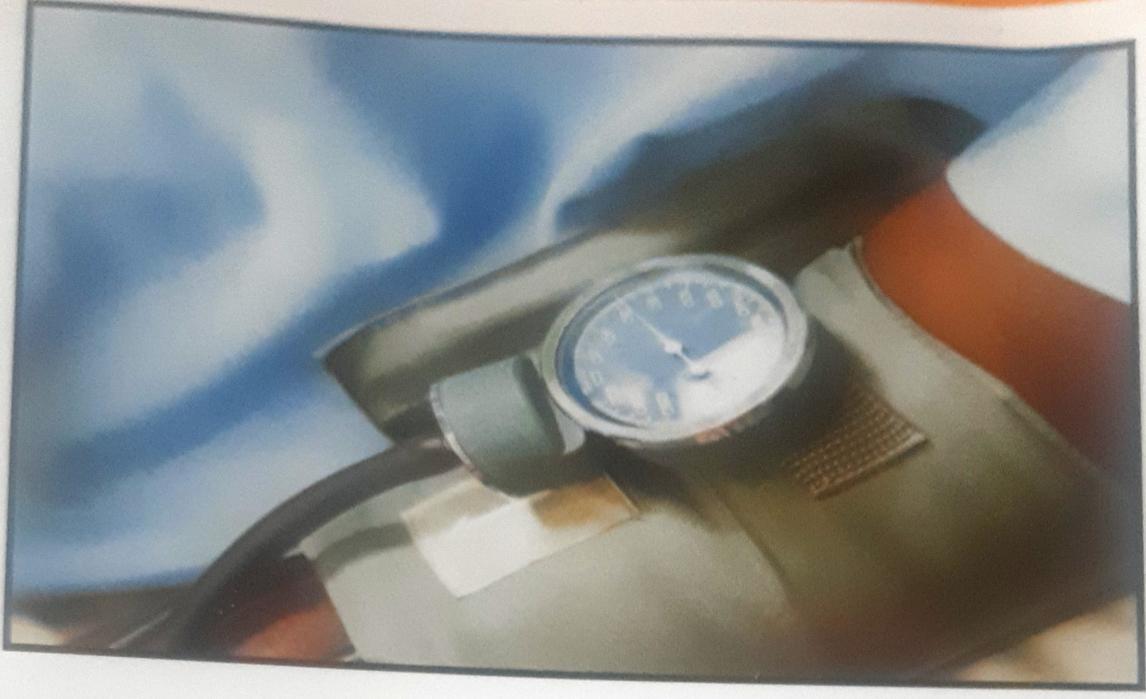
લોહીનું દબાણ એ તમારી લોહીની નસોની દિવાલ સામે તમારા લોહીનું બળ છે.

તે શા માટે મહત્વનું છે ? :-

જો તમારું લોહીનું દબાણ એકદમ ઊંચું થઈ જાય તો તે, તમારા હૃદયને અતિ સખત કામ કરાવે છે. તમે હૃદયરોગના હુમલા, સ્ટ્રોક તેમજ તમારી કિડની તથા આંખોને નુકશાન થવા માટે કારણરૂપ બની શકે છે.

લોહીના દબાણનો ધ્યેય શું છે ? :-

ડાયાબિટીસ ધરાવતા મોટાભાગના લોકો માટે લોહી દબાણનું લક્ષ્યાંક 140/90 થી નીચે હોવું જોઈએ.



## C માટે Cholesterol (કોલેસ્ટેરોલ)

તમારા લોહીમાં બે પ્રકારના કોલેસ્ટેરોલ હોય છે :

- (૧) એલડીએલ
- (૨) એચડીએલ

એલડીએલ (ખરાબ) કોલેસ્ટેરોલ રચાઈ શકે અને તમારા લોહીની નસોને અવરોધી શકે છે. જે હૃદયરોગનો હુમલો કે સ્ટ્રોક સર્જી શકે છે.

એચડીએલ (સારું) કોલેસ્ટેરોલ તમારા લોહીમાંથી “ખરાબ” કોલેસ્ટેરોલનું દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.