

## मधुमेह प्रकार II (Diabetes Type II)

दक्षिण एशियाइ लोगो मे मधुमेह प्रकार II (Diabetes Type II) बढ़ रहा है

दक्षिण एशियाइ लोगो मे मधुमेह प्रकार II (Diabetes Type II) या इन्सुलिन विरोधी मधुमेह (Diabetes) आसानी से होने की संभावना है. बहुत सारे दक्षिण एशियाइ लोग आलसी जीवन बिताते है, मोटापा, ज्यादा वजन, खाने मे ज्यादा कार्बोहाइड्रेट लेते है. इन लोगो ने अमेरिकन जिन्दगी के तौर तरीको को अपनाया है जैसे कार रखना, ज्यादा खाना, शराब और साथ ही ऐसी जिन्दगी जिसमे खाने का मुख्य जगह है, जबकी ये लोग औसतन अमेरिकनो की तरह खेल और शारीरिक व्यायाम नही करते है. आम लोगो मे होने वाले मधुमेह (Diabetes) के बारे मे और जानने के लिए.

युनीवर्सिटी आफ कैलिफोर्निया, सेन फ्रान्सिस्को के पास एक वेबसाइट है जिसका नाम Diabetes Education Online है, जिसमे मधुमेह (Diabetes) से जुडी अनेक विषयो के बारे मे जानकारी है जैसे मधुमेह (Diabetes) को समझना, स्वास्थ्य प्रबन्ध और मधुमेह (Diabetes) उपचार. यदि आप अपने बीमारी को बेहतर तरीके से देखरेख करना चाहोगे तो इस वेबसाइट मे जाए:

<http://www.deo.ucsf.edu/types-of-diabetes/index.html>. इस वेबसाइट मे मधुमेह (Diabetes) जैसे महामारी के बारे मे बहुत सारे सवालो के जवाब मिलेन्गे.

**मधुमेह मेलिटस (Diabetes Mellitus) क्या है?**

कहे तो मधुमेह मेलिटस (Diabetes Mellitus) तब है जब हमारे शरीर के खून में बहुत अधिक शर्करा (Sugar) बह रहा हो. शर्करा (Sugar) जो ग्लूकोज के नाम से भी जाना जाता है, यह हमारे शरीर के लिए बहुत ही आवश्यक उर्जा या ईन्धन है. इतना जरूरी है कि प्राकृतिक रूप से कीडनी और लीवर दोनो ही इसको उत्पन्न करते है. फिर भी हमे सबसे ज्यादा शर्करा (Sugar) हम जो खाना खाते है उसी से मिलता है. खून में शर्करा (Sugar) का स्तर की एक निश्चित मात्रा में होती है. दूसरे तरीके से कहे तो हमारे शरीर में एक सिस्टम होता है जो यह नियन्त्रित करता है कि हमारे शरीर में कितना शर्करा (Sugar) होना चाहिए. इस सिस्टम का केन्द्र एक हार्मोन है जो अग्न्याशय (Pancreas) से निकलता है जिसे इन्सुलिन हार्मोन कहते है.

बहुत तेजी से शर्करा (Sugar) को हमारे खून से मांसपेशीयो में भेज देते है जिसे लीवर और फेट टीशू ऊर्जा के रूप में उपयोग करते है या जमा करके रखता है जिसे बाद में हमारा शरीर उपयोग करता है.

*Diabetes Teaching Center at the University of California, San Francisco.*

आप खुद से प्रश्नोत्तरी कर मूल्यांकन करो और मधुमेह प्रकार II (Diabetes Type II) के बारे ज्यादा जानने के लिए नीचे दिए वेबसाइट पर पता करो.

<http://www.deo.ucsf.edu/learning-library/quizzes/facts-about-type-2/index.html>

## सामान्य लक्षण क्या है?

कारण वजन घटना  
ज्यादा प्यास या भूख लगना  
गहरी थकान लगना

बार बार पेशाब आना  
धुन्धलापन दिखाइ देना  
ऊल्टी जैसा एहसास या ऊल्टी होना

इतिहास, जाति जैसे बालो का प्रकार, चेहरे का रंग आदि, उच्च रक्त दाब, उच्च स्तर का ट्राइग्लिसराइड, ये सब लक्षण मधुमेह प्रकार II (Diabetes Type II) होने की ओर इशारा करते हैं. यदि आप ज्यादा उम्र के हो, असक्रिय हो, ज्यादा वजन, मोटापा है तब बिमारी होने की संभावना ज्यादा बढ़ जाती है. शुरुआत में लक्षण धीरे धीरे से या अचानक से हो सकता है लेकिन समय के साथ हमारा टीशू इन्सुलिन से प्रतिरोधि बन जाता है तब हमें बताया जाता है कि शर्करा (Sugar) है.

धुमेह (Diabetes) को बेहतर तरिके से समझने के लिए इस वेबसाइट में जाए:  
<http://www.deo.ucsf.edu/type2/understanding-diabetes/what-is-type-2-diabetes.html>

## आप कैसे जानते हो आपको मधुमेह (Diabetes) है?

यादातर लोगो में शर्करा (Sugar) का स्तर पहले सामान्य, पूर्व मधुमेह (Diabetes) अवस्था, पूरा (Diabetes) मधुमेह अवस्था से गुजरता है. नियमित रक्त शर्करा (Sugar) के जाँच से पता चलता है कि आप इनमें से कौन से अवस्था

मे है. आपको जाँच कराना है यह जानने के लिए कि आपको मधुमेह (Diabetes) है कि नहीं और इसका नतीजा आपका स्वास्थ्य देखने वाला चिकित्सक ही बता सकता है. सामान्यत यदि आप 8 घन्टे के लिए उपवास है और तब ग्लूकोज जाँच का नतीजा 126 mg/dl से उपर है तो फिर से जाँच कराने की जरूरत है, और आपको अपने स्वास्थ्य चिकित्सक से अपने स्थिति के बारे मे जल्द ही बात करने की जरूरत है. यदि आप अपने मधुमेह का ख्याल इन चीजो के साथ रखते हो जैसे सावधानी से खाने की योजना, नियमित व्यायाम की योजना, नियमित जाँच, तभी तुम अपनी आँख, किडनी, हृदय, नश, रक्त नलिका को नुकसान होने से बचा पाओगे. आप कहा पर और मदद पा सकते हो?

## **YMCA -End Diabetes program**

YMCA of Greater Boston , Boston Medical Center और AstraZeneca HealthCare Foundation के साथ Exercise and Nutrition to decrease<END> Diabetes Program मे सहयोग करते है.

मधुमेह प्रकार II (Diabetes Type II) वाले लोगो के लिए 6 महिने का कार्यक्रम है जिसमे शामिल है 6 महिने का मुफ्त सदस्यता, कुछ क्लासेस भी है जिनमे है हृदय से जुडा व्यायाम, मजबुती पाने का प्रशिक्षण, पोषण के बारे मे जानकारी. आजकल YMCA प्रोग्राम इन जगहो मे है डारचेस्टर, राक्सबरी, टाइडपार्क, ईस्ट बास्टन. इसके बारे मे और जानने के लिए अपने लोकल YMCA को फोन करो.

## **दक्षिण एशियाइ लोगो के आहार का साधन**

Assosiation of Physicians Of Indian Origin (AAPI) एक अच्छा वेबसाइट है जिसमे दक्षिण एशियाइ लोगो के आजकल के आहार और मधुमेह प्रकार 2 (Diabetes Type II) के बारे मे जानकारी है. इनका पुस्तक जिसका नाम Indian Foods, AAPI's Guide to Nutrition, Health and Diabetes है, मुफ्त है.यह पुस्तक आहार विशेषज्ञ, चिकित्सक, और प्रोफेसर की मदद से भारत मे प्रकाशित हुआ था. इसे प्रकाशित करने मे सहेली बास्टन के लम्बे समय का दोस्त डॉक्टर जय जयशन्कर, एम

डी, AAPI का पूर्व अध्यक्ष ने मुख्य भूमिका निभाई थी.

इस पुस्तक को मुफ्त में इस वेबसाइट पर डाउनलोड करें  
<http://aapiusa.org/uploads/files/docs/ebook/nutrition%20EBook.pdf>

यह पुस्तक क्षेत्रीय खानों के बारे में जानकारी से भरी है, इसमें हर अलग क्षेत्रों जैसे उत्तर भारत, दक्षिण भारत, गुजराती, महाराष्ट्रीयन, बंगाली, नेपाली आदि के लिए अलग अलग इकाई है. यदि आपके पास मधुमेह Diabetes है तो आप अपने खाने में कैसे सुधार ला सकते हैं इसकी जानकारी इस पुस्तक में है. इस पुस्तक में यह जानकारी भी है कि आपको अपने क्षेत्रीय खानों में जैसे ब्रेक फास्ट, स्नेक, लन्च, डिनर, में क्या खाना चाहिए और सलाह भी है कि आप इसमें थोड़ा बदलाव लाकर इसे स्वास्थ्यवर्धक बना सकते हो. साथ ही इसमें यह भी जानकारी है कि आप सामाजिक सम्मेलनों में अपने खाने में कैसे नियन्त्रण रख सकते हैं. सबसे उपयोगी साधन जिसमें शामिल है आपके खाने की आदत में बदलाव के लिए सुझाव, निर्देश, मधुमेह से जुड़े अनेक विषयों में मेडिकल और रोग से सम्बन्धित जानकारी. इसमें एक इकाई है जिसमें अलग अलग व्यायाम के बारे में सलाह दी गई है जिसे आप कर सकते हैं और अपने स्वस्थ का स्तर बढ़ा सकते हैं. यह पुस्तक मुफ्त में है जिसमें 96 पृष्ठ हैं जो पहली बार 2002 में प्रकाशित हुआ था.

इस बारे में और ज्यादा जानकारी के लिए सहेली बास्टन से सम्पर्क कर सकते हैं.

**सहेली बास्टन**  
P.O. Box 1345  
Burlington, MA 01803  
sahelihelp@gmail.com  
www.saheli boston.org