

## यदि मैं बदलाव करने के लिए इच्छुक नहीं हूँ, तो क्या होगा?

उपचार और जीवनशैली में बदलाव किए बिना आपका डायबटीज़ और भी बिगड़ता जाएगा और आपकी रक्त वाहिकाओं और नसों को नुकसान पहुंचेगा। इससे आपकी किडनी, पैर और आंखों में समस्याएँ हो सकती हैं। डायबटीज़ आपके लिए हृदय रोग और स्ट्रोक होने का खतरा भी बढ़ाता है।



## समर्थन उपलब्ध है

टाइप 2 डायबटीज़ से ग्रस्त प्रत्येक व्यक्ति को डायबटीज़ आत्म-प्रबंधन कोर्स में शामिल होने से लाभ मिलेगा।

यदि आपको इसके कारण अभिभूत महसूस हो रहा है, तो ऐसे समूह और लोग मौजूद हैं जिन्हें डायबटीज़ के साथ अच्छी तरह से जीवन जीने के बारे में अपने सुझाव साझा करने में खुशी होगी - अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से समर्थन विकल्पों के बारे में पूछें।



## क्या आप सुनिश्चित नहीं हैं कि आपको टाइप 2 डायबटीज़ है?

बहुत से लोगों को यह पता नहीं होता है कि उन्हें टाइप 2 डायबटीज़ है। इसका पता लगाने का एकमात्र तरीका HbA1c रक्तजाँच कराना है। आपकी HbA1c संख्या जितनी अधिक होगी, आपके लिए डायबटीज़ से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं के विकसित होने का खतरा उतना ही अधिक होगा।

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ डायबटीज़ जाँच के लिए बुकिंग करें, यदि:

- आपका भार अधिक है
- आपके लिए डायबटीज़ का पारिवारिक इतिहास रहा है
- आपको गर्भवती होने पर गर्भकालीन डायबटीज़ हुआ था
- आप माओरी, पैसिफिका या भारतीय प्रजाति से हैं
- आपको उच्च रक्तचाप है।



जीवनशैली में बदलावों के साथ 80% टाइप 2 डायबटीज़ की रोकथाम की जा सकती है

## आपकी सेहत महत्वपूर्ण है



यह जानकारी Healthify He Puna Waioira (हेल्थीफाई हे पूना वाइओरा) वेबसाइट से ली गई है, जो समझने में आसान संसाधन पेश करती है जो कि मुफ्त में उपलब्ध हैं। Healthify He Puna Waioira को आपके लिए हेल्थ नेविगेटर चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा लाया गया है।

हमारी वेबसाइट पर जाएँ [www.healthify.nz](http://www.healthify.nz)

Healthify  
He Puna Waioira

HEALTHY  
COMMUNICATIONS

MEDIBOARD  
Health Information for New Zealanders



हिंदी (Hindi)

## टाइप 2 डायबटीज़ अंतःसावी स्वास्थ्य

## टाइप 2 डायबटीज़ के साथ अच्छा जीवन जीना



टाइप 2 डायबटीज़ का प्रबंधन करने के बारे में जानकारी के लिए वेबसाइट [www.healthify.nz](http://www.healthify.nz) देखें।

Healthify  
He Puna Waioira



## टाइप 2 डायबटीज़ क्या होता है?

टाइप 2 डायबटीज़ एक सामान्य समस्या है, जिसमें आपका शरीर आपके रक्त में ग्लूकोज़ की मात्रा का नियंत्रण करने में असमर्थ रहता है। इससे ग्लूकोज़ स्तर बढ़ जाते हैं। यह तब होता है, जब आपके शरीर को इंसुलिन नाम का हॉर्मोन बनाने या उसका इस्तेमाल करने में परेशानी होती है। इंसुलिन आपके आग्लूकोज़ द्वारा बनाया जाता है और यह ग्लूकोज़ को संसाधित करने में आपके शरीर की मदद करता है।

समय बीतने के साथ इससे आपके शरीर को नुकसान पहुंच सकता है और अनेकानेक स्वास्थ्य समस्याएँ पैदा हो सकती हैं।

## मैं जटिलताओं से अपनी सुरक्षा कैसे कर सकता/सकती हूँ?

डायबटीज़ से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं से सुरक्षा करने या इन्हें लंबित करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप अपने रक्त ग्लूकोज़, रक्तचाप और कोलस्ट्रॉल स्तरों को स्वस्थ सीमा के अंदर रखें। आप जीवनशैली में बदलाव करके, अपने रक्त ग्लूकोज़ स्तरों की निगरानी करके, और दवाइयाँ लेकर ऐसा कर सकते/सकती हैं।

## अपने ग्लूकोज़ स्तरों का ध्यान रखें

यदि आपको डायबटीज़ है, तो आपको हरेक तीन से छह महीनों में HbA1c जाँच कराने का लक्ष्य रखना चाहिए।

HbA1c जाँच में आपके रक्त में पिछले तीन महीनों में बने ग्लूकोज़ की मात्रा मापी जाती है। जाँच यह भी प्रदर्शित करती है कि आपकी जीवनशैली में बदलाव और दवाइयाँ कितनी अच्छी तरह से काम कर रही हैं।



## आप जीवनशैली में क्या बदलाव कर सकते/सकती हैं?

### और अधिक शारीरिक गतिविधि करें और सक्रियात्मक बनें

हरेक सप्ताह ढाई घंटे के लिए मध्यम स्तर की शारीरिक गतिविधि का लक्ष्य रखें। यह आपकी हृदय गति को बढ़ाने वाली कोई भी गतिविधि हो सकती है, जैसे तेज चलना या डांस करना।



### भार घटाएँ

यदि आपको भार घटाने में कठिनाई होती है, तो आप अकेले नहीं हैं - बहुत से लोगों को इसमें संघर्ष होता है। अच्छा समाचार यह है कि बहुत सारे समर्थन उपलब्ध हैं।



### स्वास्थ्यप्रद भोजन का सेवन करें

कई अलग-अलग प्रकार के भोजनों का सेवन करने की कोशिश करें, जैसे फल और सब्जियाँ, साबुत अनाज, कम वसा वाला गोشت, मछली और अंडे। चीनी, वसा और नमक को (जिसमें प्रोसेस्ड खाद्य-पदार्थ और टेकएवे भी शामिल है) कम से कम करने का लक्ष्य रखें।



### धूम्रपान करना छोड़ें

धूम्रपान करने से आपके लिए स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ता है, जिसमें हृदय रोग, स्ट्रोक और खराब परिसंचरण (रक्त प्रवाह) भी शामिल है। इसे छोड़ना आसान नहीं है, लेकिन आपकी मदद के लिए अनेकानेक समर्थन और उपचार उपलब्ध हैं।



## दवाइयाँ

टाइप 2 डायबटीज़ से ग्रस्त अधिकांश लोगों को रक्त ग्लूकोज़ घटाने और स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम में सहायता के लिए दवाई लेने की आवश्यकता भी होगी। कुछ लोगों को अपने डायबटीज़ का नियंत्रण करने में केवल एक ही दवाई की आवश्यकता हो सकती है, जबकि अन्य लोगों को अधिक दवाइयों की आवश्यकता होगी।

प्रत्येक व्यक्ति की देखभाल योजना अलग-अलग होती है, और आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपके लिए सबसे अच्छी योजना खोजने के लिए आपके साथ मिलकर काम करेगा।



## अस्वस्थता दिवस योजना

यदि आप डायबटीज़ की दवाइयाँ ले रहे/रही हैं, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से अस्वस्थता दिवस योजना के बारे में बात करें। सर्दी, पलू, उल्टी, दस्त या अन्य संक्रमणों के कारण (जिसमें कोविड-19 भी शामिल है) बीमार पड़ने पर आपको इससे अपनी दवाइयों का प्रबंध करने में सहायता मिलेगी।

