Diabetes

Diabetes is a disease in which your body cannot properly use the food you eat for energy. Your cells need energy to live and grow.

When you eat, food breaks down into a form of energy called glucose. Glucose is another word for sugar. The glucose goes into your blood and your blood sugar rises. Insulin is a hormone made by your pancreas. It helps glucose move from your blood into your cells so your body can use it for energy. People cannot live without insulin.

There are three main types of diabetes.

- In Type 1 diabetes, the pancreas makes no insulin.
- In Type 2 diabetes, the pancreas does not make enough insulin or your body is not able to use the insulin the pancreas makes.
- In gestational diabetes during pregnancy, the mother is not able to make enough insulin to cover the needs of both mother and baby.

Risk Factors for Diabetes

You are more at risk for getting diabetes if you:

- Are from a family where others have diabetes
- Are overweight
- Are over age 40
- Are inactive
- Had diabetes during pregnancy (gestational diabetes) or a baby weighing 9 pounds or 4 kilograms or more at birth
- Are of African, Asian, Latino or Pacific Islander decent

मधुमेह

मधुमेह एक ऐसा रोग है, जिसमें आपका शरीर उस भोजन का समुचित रूप से उपयोग नहीं कर पाता, जिसे आप ऊर्जा प्राप्त करने के लिए खाते हैं । कोषाणुओं को जीवित रहने तथा विकसित होने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है ।

जब आप भोजन करते हैं तब यह ऊर्जा के एक रूप में विखंडित हो जाता है, जिसे ग्लूकोज़ कहते हैं । ग्लूकोज़ शर्करा का ही दूसरा नाम है । ग्लूकोज़ आपके रक्त में जाता है और आपकी रक्त शर्करा बढ़ जाती है । इंसुलिन एक ऐसा हार्मोन है जो आपके अग्न्याशय (पैन्क्रियाज़) में बनता है । यह ग्लूकोज़ को आपके रक्त से कोषाणुओं में पहुँचाने में सहायक होता है, जिससे आपका शरीर, इसका ऊर्जा हेतु उपयोग कर सके । लोग इंसुलिन के बिना जीवित नहीं रह सकते ।

मधुमेह के तीन मुख्य प्रकार हैं ।

- प्रकार–1 मधुमेह, अग्न्याशय इंसुलिन पैदा नहीं करता ।
- प्रकार–2 मधुमेह, अग्न्याशय पर्याप्त इंसुलिन पैदा नहीं करता अथवा जो इंसुलिन अग्न्याशय में पैदा होता है, आपका शरीर उसका उपयोग नहीं कर पाता ।
- गर्भावस्था के दौरान होने वाले गर्भावधि मधुमेह में माता इतनी पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन पैदा नहीं कर पाती जिससे माता तथा शिशु दोनों की आवश्यकता की पूर्ति हो सके ।

मधुमेह संबंधी जोखिम के तत्व

आपको मधुमेह होने संबंधी अधिक खतरा है, यदि आपः

- ऐसे परिवार से हैं, जिसमें अन्य लोगों को मधुमेह हुआ है ।
- आपका वजन सामान्य से अधिक है ।
- आपकी उम्र 40 वर्ष से अधिक है ।
- आप निष्क्रिय रहते हैं ।
- आपको गर्भावस्था के दौरान मधुमेह (गर्भावधि मधुमेह) हुआ था अथवा आपके शिशु का वजन, जन्म के समय 9 पाउंड अथवा 4 किलोग्राम या इससे अधिक था ।
- आप अफ्रीकी, एशियाई, लैटिन अथवा प्रशांत द्वीपीय वंश से हैं ।

Signs of Diabetes

- Very thirsty
- Feeling tired
- Use the toilet often to urinate
- Blurred vision
- Weight loss
- Wounds are slow to heal
- Constant hunger
- Itchy skin
- Infections
- Numbness or tingling in feet and/or hands
- Problems with sexual activity

Often people have no signs even though their blood glucose level is high. You can be checked for diabetes with a blood test.

Your Care

The goal is to keep your glucose level as near to normal as possible. Your care may include:

- Planning meals
- Testing glucose levels
- Learning signs to know when your glucose level is too low or too high
- Exercising
- Taking medicine - insulin or pills
- Keeping all appointments with your health care team
- Attending diabetes classes

Talk to your doctor, nurse and dietitian to learn how to manage your diabetes.

1/2007. Developed through a partnership of Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.

मधुमेह के लक्षण

- बहुत प्यास लगना
- थकान महसूस करना
- बार–बार पेशाब आना
- दृष्टि में धुंधलापन
- वजन कम होना
- जख्म ठीक होने में अधिक समय लगना
- लगातार भूख लगना
- त्वचा में खुजली होना
- संक्रमण होना
- पैरों तथा/अथवा हाथों का सुन्न होना अथवा झनझनाहट
- यौन क्रियाओं में समस्या

अक्सर लोगों में कोई लक्षण दिखाई नहीं देते यद्यपि उनका रक्त शर्करा स्तर अधिक होता है । आपको मधुमेह होने की जानकारी रक्त जाँच से मिल सकती है ।

आपकी देखभाल

लक्ष्य यही है कि आपका ग्लूकोज़ स्तर यथासंभव सामान्य के आसपास रहे । आपकी देखभाल में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं :

- भोजन संबंधी योजना तैयार करना
- ग्लूकोज़ स्तर की जाँच
- आपका ग्लूकोज़ स्तर कब बहुत कम अथवा बहुत अधिक होता है, यह जानने के लिए, लक्षणों को पहचानना
- व्यायाम करना
- दवाएं–इंसुलिन अथवा गोलियाँ लेना
- अपने स्वास्थ्य सेवा दल के साथ, सभी निश्चित मुलाकातें करना
- मधुमेह कक्षाओं में भाग लेना

अपने मधुमेह के प्रबंधन हेतु जानने के लिए, अपने चिकित्सक, नर्स तथा आहार विशेषज्ञ से बात करें ।

1/2007. Developed through a partnership of Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.