

# मधुमेह आपके शरीर को कैसे प्रभावित कर सकता है



मधुमेह आपके शरीर के कई हिस्सों को प्रभावित कर सकता है. जब ब्लड शुगर उच्च बना रहता है, तो आपकी आँखों, हृदय, किडनी और तंत्रिकाओं को नुकसान हो सकता है. आज अच्छे से अपना खयाल रखने से आपको भविष्य में होने वाली समस्याओं से बचने में मदद मिल सकती है.

## हृदय की समस्याएं

उच्च ब्लड शुगर आपके दिल और रक्तवाहिकाओंको नुकसान पहुंचा सकता है. यह दिल के दौरों या स्ट्रोक के लिए आपके जोखिम को भी बढ़ा सकता है.

## किडनी से संबंधित समस्याएं

जब आपका ब्लड शुगर या ब्लडप्रेसर उच्च होता है, तो इससे किडनी को नुकसान हो सकता है. समय के साथ, इसके कारण आपकी किडनी काम करना बंद कर सकती है. किडनी की समस्या वाले कुछ लोगों को **डायलिसिस (डाई-अल-अ-सीस)** नामक उपचार की आवश्यकता हो सकती है, जो उनकी किडनी के कुछ कामों की पूर्ति करती है. दूसरों को एक नई किडनी की आवश्यकता हो सकती है.

## आँखों की समस्याएं

उच्च ब्लड शुगर और उच्च ब्लडप्रेसर के कारण रेटिना (आंख का पिछला भाग) में रक्त वाहिकाएं क्षतिग्रस्त हो सकती हैं. इसे **रेटिनोपैथी (रेट-टिन-अह-पे-थी)** कहा जाता है. समय के साथ, आँखों से देखने में मुश्किल हो सकती है या अंधापन भी हो सकता है.

## पैर की समस्याएं

मधुमेह आपके पैरों की नसों को नुकसान पहुंचा सकता है, इस स्थिति को **डायबिटिकन्यूरोपैथी (डाय-उह-बेट-इकनू-रोप-उह-थी)** कहा जाता है. इससे पैर सुन्न पड़ सकते हैं या झुनझुनी महसूस हो सकती है. साथ ही पैर, गर्मी, सर्दी या दर्द का अनुभव करने में असफल हो सकते हैं.

क्षतिग्रस्त नसें आपके पैरों में कमजोर रक्त प्रवाह का कारण बन सकती हैं. इससे किसी कट या घाव को ठीक करना मुश्किल हो जाता है और पैर काटना पड़ सकता है.

आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को प्रत्येक मुलाकात में आपके पैरों की जांच करनी चाहिए.

## मुंह की समस्याएं

उच्च ब्लड शुगर आपके मुंह में संक्रमण पैदा कर सकता है, जिससे दांत खराब और दर्द हो सकता है. मुंह में संक्रमण होना आपके ब्लड शुगर स्तर को कम बनाए रखना कठिन बना सकता है.

# मधुमेह के कारण होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम

अपने मधुमेह को प्रबंधित करने से, मधुमेह के कारण आपको होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने में मदद मिल सकती है। निम्न चार्ट आपको उन कदमों पर नज़र बनाए रखने में मदद कर सकता है, जो आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता सुझा सकता है।



इस चार्ट को अपनी अगली मुलाकात पर ले जाएं। अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से इसे अपने साथ भरने के लिए कहें।

जो कदम मैं उठा सकता/सकती हूँ	मुझे यह कितनी बार करना चाहिए?	मेरा लक्ष्य क्या है?
उदाहरण: घर पर अपना ब्लड शुगर चेक करें	उदाहरण: हर सुबह जांच करें, या जितनी बार मेरे डॉक्टर ने निर्धारित किया है	उदाहरण: भोजन से पहले 80-130 mg/dl (या मेरे डॉक्टर की सलाह के हिसाब से)
घर पर अपना ब्लड शुगर चेक करें		
पैरों पर घाव, कटने या फफोले की जांच करें जो ठीक नहीं हो रहे हैं		
मेरा ब्लड प्रेशर चेक करें		
मुंह की समस्याओं के संकेत आने पर जांच करें। दंत चिकित्सक से मुंह की सफाई और जांच करवाएं		
मेरे A1c और रक्तलिपिड (कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स) की जांच करें		
किडनी की बीमारी के लिए मेरे रक्त और मूत्र की जांच करें		
आंखों की व्यापक जांच करें		

मधुमेह से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में अधिक जानने के लिए, American Diabetes Association (अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन) की वेबसाइट [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org) पर जाएं या 1-800-डायबिटीज (1-800-342-2383) पर कॉल करें।

केवल जानकारी के उद्देश्यों के लिए। यह Lilly के किसी भी उत्पाद का प्रचार नहीं है।

VV-MED-119733 ©2022 Lilly USA, LLC. सर्वाधिकार सुरक्षित.