

अपने दिल का खयाल रखना



अपने मधुमेह का प्रबंधन करना

मधुमेह से पीड़ित लोगों को हृदय रोग के कारण होने वाली समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है।

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता और परिवार की मदद से एक ऐसी योजना बनाएं जो आपकी जीवनशैली और आपकी दिनचर्या के अनुकूल हो। कार्य योजना बनाने के लिए नीचे दिए गए सुझावों का उपयोग किया जा सकता है।



ऐसी कार्य योजना बनाएं जो काम करे

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता और परिवार की मदद से एक ऐसी योजना बनाएं जो आपकी जीवनशैली और दिनचर्या के अनुकूल हो। अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए आप जो कदम उठा सकते हैं, उनकी पहचान करके शुरुआत करें।

अपनी योजना में शामिल करने योग्य यहां कुछ चीजें दी गई हैं:

- अपने ब्लड प्रेशर (रक्तचाप), ट्राइग्लिसराइड और कोलेस्ट्रॉल के स्तर पर नज़र रखें।
- अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा सुझाए अनुसार नियमित रूप से अपने ब्लड शुगर के स्तर की जांच करें
- अपने सभी चिकित्सकीय नियुक्ति पर जाएं।
- निर्देशानुसार अपनी दवाएं लें।
- धूम्रपान छोड़ने के लिए मदद मांगकर धूम्रपान बंद करें।

- स्वस्थ वजन पर पहुंचें और बनाए रखें।
- सप्ताह में पांच दिन या अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा सुझाए अनुसार हर दिन कम से कम 30 मिनट के लिए शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। एक समय में लगातार 90 मिनट से ज्यादा न बैठें।
- ऐसे खाद्य पदार्थ खाएं जिन में नमक, चीनी, संतृप्त वसा, और ट्रांस वसा की मात्रा कम हो।

अपने ब्लड शुगर के स्तर की जांच करना

अपने ब्लड शुगर के स्तर पर नज़र रखें- अपने ब्लड शुगर को प्रबंधित करने से आपको अपने दिल की रक्षा करने में मदद मिल सकती है।

- घर पर ही अपने ब्लड शुगर के स्तर की जांच करें। अगर आप नहीं जानते कि यह कैसे करना है, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से पूछें। अपने सभी परीक्षणों के परिणाम और समय को अवश्य लिखें। इस जानकारी को अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम के साथ साझा करें।
- वर्ष में 2 या अधिक बार या अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के निर्देशानुसार A1C परीक्षण करवाएं। यह पिछले 2 से 3 महीनों में आपका औसतन ब्लड शुगर स्तर बताता है।

मेरे लक्षित लक्ष्य

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से यह समझें कि आपके ब्लड शुगर के लक्ष्य क्या होने चाहिए। नीचे दी गई तालिका की अंतिम पंक्ति में अपने लक्ष्य लिखें।

ब्लड शुगर	खाने से पहले	भोजन शुरू करने के 1 से 2 घंटे बाद	A1C
अनुशंसित लक्षित लक्ष्य	80 से लेकर 130 mg/dL*	180 mg/dL* से कम	7%† से कम
मेरा लक्षित लक्ष्य			

*यह प्रयोगशाला परीक्षणों में ब्लड शुगर को मापने का एक तरीका है—mg/dL का अर्थ है मिलीग्राम प्रति डेसीलीटर।

† आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपके लिए उच्च या निम्न A1C लक्षित लक्ष्य निर्धारित कर सकता है।



अधिक बार चुनने के लिए स्वस्थ भोजन (खाद्य पदार्थ)

दाईं ओर का चार्ट आपको स्वस्थ खाद्य पदार्थों के उदाहरण देता है जिसमें कोलेस्ट्रॉल, संतृप्त वसा, ट्रांस वसा या नमक (सोडियम) कम मात्रा में होता है।

कम बार या कम मात्रा में खाने के लिए खाद्य पदार्थ

दाईं ओर का चार्ट आपको ऐसे खाद्य पदार्थों के उदाहरण देता है जिनमें कोलेस्ट्रॉल, संतृप्त वसा, ट्रांस वसा या नमक (सोडियम) की मात्रा अधिक होती है।

अच्छी तरह से जीने के लिए अच्छा खाओ

आहार में ताज़े फल और सब्जियां, साबुत अनाज, चर्बीरहित प्रोटीन और स्वस्थ वसा लेते रहना एक अच्छा विकल्प है। इस प्रकार के आहार (कभी-कभी भूमध्यसागरीय शैली का आहार कहा जाता है) को हृदय रोग के जोखिम को कम करने में लाभकारी बताया गया है।

स्वस्थ मात्रा में खाद्य पदार्थ खाना भी महत्वपूर्ण है। इसका अर्थ है भोजन की मात्रा को सीमित करना। स्वस्थ भोजन करते हुए भी आप कई प्रकार के भोजन का आनंद ले सकते हैं!

स्वस्थ भोजन विकल्प चुनने में आपकी सहायता के लिए नीचे दी गई जानकारी का इस्तेमाल करें।

जांचें कि आप इनमें से कौन सा स्वस्थ भोजन अधिक बार चुनेंगे:

मांस और प्रोटीन	<input type="checkbox"/>	मछली, चर्बीरहित मांस और सूअर का मांस, चिकन और टर्की (त्वचा को हटाकर), टोफू, और बीन्स
ताज़ी सब्जियां	<input type="checkbox"/>	हरी सब्जियां जैसे ब्रोकली, पालक, स्नो मटर, केल, बोक चोय, हरी मिर्च और कोलाई ग्रीन्स
ताज़े फल	<input type="checkbox"/>	सेब, नाशपाती, आड़ू, आलूबुखारा, अमृत, संतरा, केला, पपीता और आम
साबुत अनाज से बने खाद्य पदार्थ	<input type="checkbox"/>	ब्राउन राइस, पूरे गेहूं की रोटी, और साबुत अनाज का दलिया
स्वस्थ वसा/तेल	<input type="checkbox"/>	जैतून या कैनोला तेल, बादाम, और मछली (जैसे टूना या सैल्मन)
अन्य भोजन	<input type="checkbox"/>	कम वसा वाला दूध और पनीर
	<input type="checkbox"/>	अतिरिक्त स्वाद के लिए जड़ी-बूटियां (ताज़ी या सूखी), नमक रहित सीज़निंग और नींबू का रस

जांचें कि आप इनमें से कौन सा खाद्य पदार्थ कम बार चुनेंगे:

मांस	<input type="checkbox"/>	ऐसे मांस जिनमें वसा या कोलेस्ट्रॉल की मात्रा उच्च होती है, जैसे हॉट डॉग, सॉसेज और बेकन
अस्वास्थ्यकर वसा	<input type="checkbox"/>	संतृप्त वसा (वसा जो कमरे के तापमान पर ठोस होती है), जैसे मक्खन, मार्जरीन, शॉर्टिंग और लार्ड
	<input type="checkbox"/>	कृत्रिम ट्रांस वसा, अक्सर माइक्रोवेव पॉपकॉर्न, पेस्ट्री, बिस्कुट, और क्रैकर्स जैसे बेक किए गए सामान में होता है
रिफाइंड अनाज	<input type="checkbox"/>	सफेद चावल, नियमित पास्ता, सफेद ब्रेड, और मैकरोनी
तले हुए खाद्य पदार्थ	<input type="checkbox"/>	फ्राइड राइस, फ्राइड पकौड़ी, डीप-फ्राइड चिकन, फ्रेंच फ्राइज, चिकन-फ्राइड स्टेक, पकी और तली हुई सब्जियां (जैसे अनियन रिंग्स)
अन्य भोजन	<input type="checkbox"/>	संपूर्ण दूध और सामान्य पनीर
	<input type="checkbox"/>	प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ, जैसे जमे हुए भोजन, डिब्बाबंद सूप, डेली मीट, और तैयार मिश्रण

अधिक जानने के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या आहार विशेषज्ञ से बात करें।

Taking care of your heart



Managing your diabetes

People living with diabetes are at increased risk of events caused by heart disease.

Your healthcare team may help you manage diabetes and reduce your chances for heart disease. The tips below can be used to make an action plan.



Make an action plan that works

Together, with the help of your healthcare provider and family, make a plan that fits your lifestyle and your daily routine. Start by identifying actions you can take to improve your health.

Here are some things to consider including in your plan:

- **Keep track of your blood pressure, triglyceride, and cholesterol levels.**
- **Check your blood sugar levels** regularly as recommended by your healthcare provider.
- **Go to all of your medical appointments.**
- **Take your medications as directed.**

- **Stop smoking** by asking for help to quit.
- **Get to and stay at a healthy weight.**
- **Be physically active** for at least 30 minutes every day for five days of the week or as recommended by your healthcare provider. Limit the amount of time you spend sitting down to less than 90 minutes at any one time.
- **Eat foods low in salt, sugar, saturated fat, and trans fat.**

Checking your blood sugar levels

Keep track of your blood sugar levels—managing your blood sugar may help you protect your heart.

- Check your own blood sugar levels at home. If you do not know how to do this, ask your healthcare provider to show you. Be sure to write down the results and times of all your tests. Share this information with your healthcare team.
- Have an A1C test done 2 or more times a year or as directed by your healthcare provider. This gives your average blood sugar level over the past 2 to 3 months.

My target goals

Ask your healthcare provider to learn what your blood sugar goals should be. Write your goals in the last row of the table below.

Blood sugar	Before a meal	1 to 2 hours after starting a meal	A1C
Recommended target goal	80 to 130 mg/dL*	Less than 180 mg/dL*	Under 7%†
My target goal			

*This is a way to measure blood sugar in lab tests—*mg/dL* means *milligrams per deciliter*.

†Your healthcare provider may set a higher or lower A1C target goal for you.



Healthy foods to choose more often

The chart on the right gives you examples of healthy foods that are low in cholesterol, saturated fat, trans fat, or salt (sodium).

Foods to eat less often or in small amounts

The chart on the right gives you examples of foods that are high in cholesterol, saturated fat, trans fat, or salt (sodium).

Eat well to live well

Maintaining a diet high in fresh fruits and vegetables, whole grains, lean protein, and healthy fats is a good choice. This type of diet (sometimes called a *Mediterranean-style diet*) has been shown to be beneficial by decreasing the risk for developing heart disease.

It is also important to eat healthy amounts of foods. This means limiting portion sizes. You can still enjoy many types of food while eating healthy!

Use the information below to help you make healthy food choices.

Check off which of these healthy foods you will choose MORE often:

- | | | |
|---------------------------|--------------------------|--|
| Meats and proteins | <input type="checkbox"/> | Fish, lean beef and pork, chicken and turkey (with skin removed), tofu, and beans |
| Fresh vegetables | <input type="checkbox"/> | Green vegetables such as broccoli, spinach, snow peas, kale, bok choy, green peppers, and collard greens |
| Fresh fruits | <input type="checkbox"/> | Apples, pears, peaches, plums, nectarines, oranges, bananas, papayas, and mangoes |
| Whole-grain foods | <input type="checkbox"/> | Brown rice, whole wheat bread, and whole-grain cereals |
| Healthy fats/oils | <input type="checkbox"/> | Olive or canola oil, nuts, and fish (such as tuna or salmon) |
| Other foods | <input type="checkbox"/> | Low-fat milk and cheese |
| | <input type="checkbox"/> | Herbs (fresh or dried), salt-free seasonings, and lemon juice for added flavor |

Check off which of these foods you will choose LESS often:

- | | | |
|-----------------------|--------------------------|---|
| Meats | <input type="checkbox"/> | Meats that are high in fat or cholesterol, such as hot dogs, sausage, and bacon |
| Unhealthy fats | <input type="checkbox"/> | Saturated fats (fats that are solid at room temperature), such as butter, margarine, shortening, and lard |
| | <input type="checkbox"/> | Artificial trans fats, often found in microwave popcorn and baked goods such as pastries, biscuits, and crackers |
| Refined grains | <input type="checkbox"/> | White rice, regular pasta, white bread, and macaroni |
| Fried foods | <input type="checkbox"/> | Fried rice, fried dumplings, deep-fried chicken, french fries, chicken-fried steak, battered and fried vegetables (such as onion rings) |
| Other foods | <input type="checkbox"/> | Whole milk and regular cheese |
| | <input type="checkbox"/> | Processed foods, such as frozen meals, canned soup, deli meats, and prepared mixes |

Talk with your healthcare provider or dietitian to learn more.