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 ख्याल 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 दौरे या स्ट्रोक के लिए आपके जोखिम को भी बढ़ा सकता है.

किडनी से संबंधित समस्याएं

जब आपका ब्लड शुगर या ब्लडप्रेशर 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.

आंखों की समस्याएं

उच्च ब्लड शुगर और उच्च ब्लडप्रेशर 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, आंखों 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 हैं. 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 हूं	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 जाँच 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 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-129058 ©2022 Lilly USA, LLC. सर्वाधिकार सुरक्षित.

How diabetes can affect your body

Diabetes can affect many parts of your body. **When blood sugar stays high, your eyes, heart, kidneys, and nerves can be harmed.** Taking good care of yourself today may help you avoid problems in the future.

Heart problems

High blood sugar may damage your heart and blood vessels. It may also raise your risk for heart attack or stroke.

Kidney problems

When your blood sugar or blood pressure are high, it may lead to kidney damage. Over time, this may cause your kidneys to stop working. Some people with kidney problems may need a treatment called **dialysis (dye-AL-a-sis)** to do some of the work their kidneys used to do. Others may need a new kidney.

Eye problems

High blood sugar and high blood pressure may lead to damaged blood vessels in the retina (the back part of the eye). This is called **retinopathy (ret-tin-AH-pa-thee).** Over time, eye problems can make it hard to see or may even cause blindness.

Foot problems

Diabetes may harm the nerves in your feet, a condition called **diabetic neuropathy (dahy-uh-bet-ik noo-rop-uh-thee).** This can make them feel numb or tingly. It can also keep them from feeling heat, cold, or pain.

Damaged nerves can cause poor blood flow to your feet. This makes it harder for a cut or sore to heal and can lead to amputation.

Your healthcare provider should examine your feet at every visit.

Mouth problems

High blood sugar can cause infections in your mouth, which may lead to pain and tooth loss. Mouth infections can also make it harder to keep your blood sugar low.

Preventing health problems caused by diabetes

Managing your diabetes may help you prevent health problems caused by diabetes. The chart below can help you keep track of the steps your healthcare provider may suggest.

Take this chart to your next visit. Ask your healthcare provider to fill it out with you.

Steps I can take	How often should I do this?	What is my goal?
Example: Check my blood sugar at home	**Example:** Check every morning, or as often as my doctor prescribes	**Example:** Before meals 80-130 mg/dl (or what my doctor recommends)
Check my blood sugar at home		
Check my feet for sores, cuts, or blisters that are not healing		
Check my blood pressure		
Check my mouth for signs of problems; have my dentist clean and check my mouth		
Have my A1c and blood lipids (cholesterol and triglycerides) checked		
Have my blood and urine checked for kidney disease		
Have a comprehensive eye exam		

To learn more about diabetes-related health problems, visit the American Diabetes Association website at www.diabetes.org or call 1-800-DIABETES (1-800-342-2383).

For informational purposes only. Not an endorsement of any Lilly product.

VV-MED-129058 ©2022 Lilly USA, LLC. All rights reserved.

Lilly