मधुमेह और आपका स्वास्थ्य

अपने दिल का ख्याल 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 चीज़ें 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 ज़्यादा 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.

दूसरे भाग पर देखें →

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.

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.

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

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.

जांचें कि आप इनमें से कौन सा खाद्य पदार्थ कम बार चुनेंगे:		
मांस	☐	ऐसे मांस जिनमें वसा या कोलेस्ट्रॉल की मात्रा उच्च होती है, जैसे हॉट डॉग, सॉसेज और बेकन
अस्वास्थ्यकर वसा	☐	संतृप्त वसा (वसा जो कमरे के तापमान पर ठोस होती है), जैसे मक्खन, मार्जरीन, शॉर्टिंग और लार्ड
	☐	कृत्रिम ट्रांस वसा, अक्सर माइक्रोवेव पॉपकॉर्न, पेस्ट्री, बिस्कुट, और क्रैकर्स जैसे बेक किए गए सामान में होता है
रिफाइंड अनाज	☐	सफेद चावल, नियमित पास्ता, सफेद ब्रेड, और मैकरोनी
तले हुए खाद्य पदार्थ	☐	फ्राइड राइस, फ्राइड पकौड़ी, डीप-फ्राइड चिकन, फ्रेंच फ्राइज, चिकन-फ्राइड स्टेक, पकी और तली हुई सब्जियां (जैसे अनियन रिंग्स)
अन्य भोजन	☐	संपूर्ण दूध और सामान्य पनीर
	☐	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.

केवल जानकारी के उद्देश्यों के लिए. यह Lilly के किसी भी उत्पाद का प्रचार नहीं है.
VV-MED-119779 ©2022 Lilly USA, LLC. सर्वाधिकार सुरक्षित.

Lilly