



Control your
Diabetes.
For Life.

શું આપને કે આપના સગવહાલાને
ડાયાબિટીસ છે?

ડાયાબિટીસ

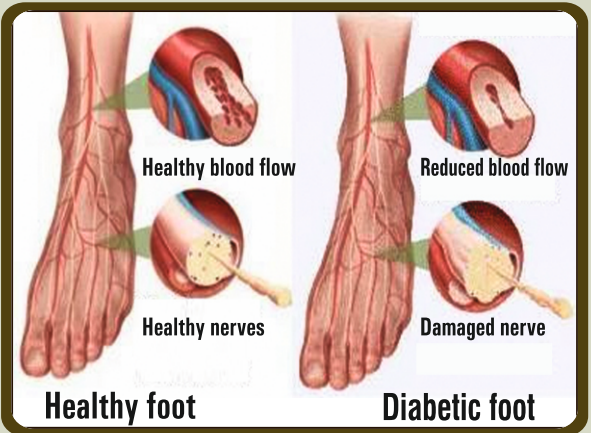
ડાયાબિટીસ

મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ) પણ હૃદયરોગ થવા માટેનું
જોખમી પરિબલ છે.

જો આ બીમારી હોય તો લોહીમાં સુગરના
પ્રમાણની માત્રા જાળવવી જરૂરી છે.

સાથે સાથે બ્લડ પ્રેશર પણ કાબુમાં રાખવું જોઈએ.

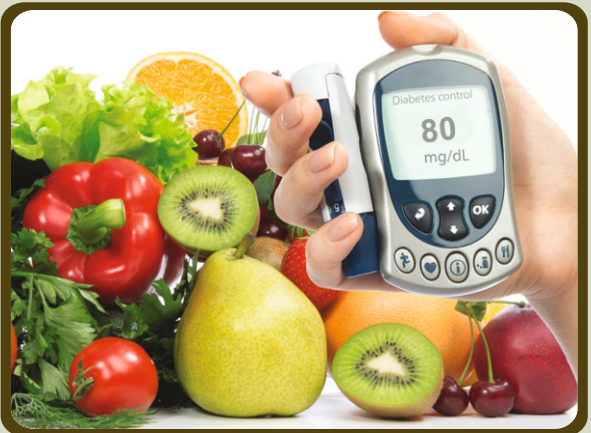
DIABETES



- હૃદયરોગના દર 10 માંથી 1 દર્દીને ડાયાબિટીસ હોય છે.
- જેમાંથી 50% કરતાં વધારે દર્દીઓનું નિદાન થયા વગર જ રહી જાય છે.
- ડાયાબિટીસના દર્દીઓમાં હૃદયના હુમલા થવાની શક્યતા સામાન્ય દર્દીઓ કરતાં ત્રણથી ચાર ઘણી વધારે હોય છે.
- ડાયાબિટીસના દર્દીઓમાં હૃદયશૂળ (એન્જાઈના) થવાનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે. જેથી સાઈલેન્ટ ઈસ્કેમીયા (**દુઃખાવા વગરનો હૃદયનો હુમલો**) થવાની શક્યતા પ્રબળ હોય છે.

ડાયાબિટીસ માટેના ધોરણો

ભૂખ્યા પેટે લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ (FBS)	≥ 126
જમ્યાના બે કલાક પછી લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ	≥ 200
૭૫ ગ્રામ ગ્લુકોઝ લીધા પછી લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ	≥ 200
ડાયાબિટીસના લક્ષણો સાથે રેન્ડમ સમયે લીધેલા લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ (RBS)	≥ 200
HbA1c	$\geq 6.5\%$



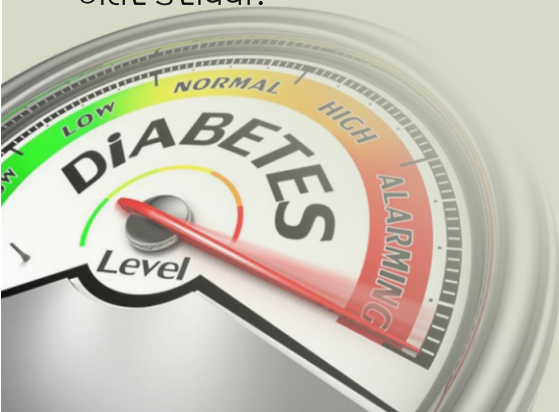
ડાયાબિટીસ : સૂચનાઓ (Do's & Don'ts)

- નિયમિત કસરત કરવી.
- ગળપણવાળી વસ્તુ જેમકે સાકર, મીઠાઈ, ખટાકા, શક્કરીયા, ભાત, ખીચડી વગેરે ન લેવા.
- આદર્શ વજન જાળવવા પ્રયાસ કરવો.
- ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ શરીરનો બાંધો ધ્યાનમાં રાખી માપસર કેલરીવાળો ખોરાક લેવો.
- ડૉક્ટરે ઈન્સ્યુલીન ઈન્જેક્શનની સલાહ આપી હોય તો ઈન્જેક્શન બંધ કરવું નહિ.
- નિયમિત અંતરે ભૂખ્યા પેટે અને જમ્યા પછીના લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ જાણવા માટેની તપાસ કરાવવી.
- ડાયાબિટીસના કારણે લાંબા સમયે થતી આડ અસરો જાણવા માટે ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ હૃદય, કિડની અને આંખની તપાસ કરાવવી.
- પગમાં ફીટ મોજાં કે બૂટ ન પહેરવા અને નિયમિત પગને સાફ રાખવા, પગમાં થતા નાના મોટા ઘા અને પગમાં થતા વાઢીયાની તપાસ કરાવવી અને તેની સારવાર લેવી.





- ચક્કર આવે, ઘબકારા વધી જાય, પરસેવો થાય તો તરત જ ખાંડ અથવા ગ્લુકોઝના બિસ્કીટ ખાવા.
- પોતાની પાસે સાકર અથવા ગ્લુકોઝના બિસ્કીટ હંમેશા રાખવા.
- ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ડાયાબિટીસના નિયંત્રણ માટે ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ ઈન્સ્યુલીનના ઈન્જેક્શન લેવા.
- ડાયાબિટીસ કાર્ડ હંમેશા જોડે રાખવું.
- રોજ લીલા શાકભાજી અને ફળ ખાવા.
- ગ્લાયકોસીલેટેડ હીમોગ્લોબીનની તપાસ નિયમિત અંતરે કરાવવી.





ડાયાબિટીસના ચિન્હો

- વધારે ભૂખ લાગવી.
- વધારે તરસ લાગવી.
- વધારે પેશાબ થવો તેમજ કોઈપણ પ્રકારના કારણ વગર વજનમાં ઘટાડો થવો.
- **GTT** (ગ્લુકોઝ ટોલરન્સ ટેસ્ટ)માં સુગરનું પ્રમાણ **200** થી વધુ હોવું.

SAY
NO
TO SUGAR



યુ. એન. મહેતા

ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ કાર્ડિયોલોજી એન્ડ રીસર્ચ સેન્ટર

(બી.જે. મેડીકલ કોલેજ, અમદાવાદ સાથે સંલગ્ન)

સિવિલ હોસ્પિટલ (મેડીસીટી કેમ્પસ), અસારવા, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૬

www.unmicrc.org | f | t | YouTube