मधुमेह से बचाव

स्वस्थ जीवनशैली के लिए एक मार्गदर्शिका

दीर्घकालिक रोग की रोकथाम और प्रबंधन के लिए एकीकृत देखभाल कार्यक्रम

टाइप 2 मधुमेह क्या है?

टाइप 2 मधुमेह एक स्थिति है जिसकी वजह से रक्त में ग्लूकोज (शर्करा) की मात्रा सामान्य से अधिक स्तर पर हो जाता है।

पूर्व-मधुमेह क्या है?

पूर्व-मधुमेह तब होता है जब आपके रक्त में ग्लूकोज (शर्करा) का स्तर सामान्य से अधिक होता है लेकिन इतना भी अधिक नहीं होता कि टाइप 2 मधुमेह की तरह उसका निदान किया जाय। यह साबित हो चुका है कि जीवनशैली में कुछ सुधार कर टाइप 2 मधुमेह को रोका या विलंबित किया जा सकता है। इन बदलावों में शामिल हैं:

- ठीक तरह से भोजन करना
- सक्रिय रहना
- यदि जरूरत हो तो वजन कम करना

यह पुस्तिका आपको अच्छी आदतें विकसित करने में मदद करेगी, जिससे टाइप 2 मधुमेह को रोका या विलंबित किया जा सकेगा। यह पुस्तिका आपको स्वस्थ जीवन के लिए अपनी दैनिक आदतों में सुधार लाने की व्यावहारिक सलाह देती है। इसके चार भाग हैं।

1 स्वास्थ्य के लिए भोजन 05

2 स्वास्थ्य के लिए गतिविधि 15

3 स्वास्थ्य के लिए बदलाव 20

4 स्वास्थ्य के लिए शारीरिक वजन 24

यदि आपको इस पुस्तिका के किसी अंश को समझने में सहायता चाहिए तो अपने डॉक्टर, नर्स, आहार विशेषज्ञ या अन्य स्वास्थ्य पेशेवर से पूछें। हमने अधिक कठिन भागों को स्पीच बबल में 'पूछें' शब्द के साथ चिह्नित किया है।

पूछें

अपने जोखिमों को जानें

पूर्व-मधुमेह वाले लोगों को टाइप 2 मधुमेह, हृदय रोग एवं स्ट्रोक का अधिक खतरा रहता है। आपको पूर्व-मधुमेह होने का खतरा है यदि आप:

- अधिक वजनी हैं
- 45 वर्ष या उससे अधिक उम्र के हैं
- आपके माता-पिता, भाई या बहन को टाइप 2 मधुमेह है
- शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं हैं और लंबे समय तक बैठे रहते हैं
- उच्च जोखिम वाली जातीयता से सरोकार रखते हैं जैसे:
  - साउथ एशियन
  - ब्लैक अफ्रीकन
  - अफ्रीकन कैरिबियन
  - एथनिक साउथ और मध्य अमेरिकी
- क्या आपको कभी गर्भावस्था के दौरान मधुमेह हुआ है।

यदि आपको लगता है कि आप खतरे में हैं तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।

एक साधारण रक्त परीक्षण HbA1c यह पुष्टि कर सकता है कि आपको मधुमेह अथवा पूर्व-मधुमेह है। आपके जोखिम की निगरानी के लिए यह रक्त परीक्षण प्रति वर्ष किया जा सकता है। नीचे दी गई सारणी से रक्त परीक्षण के परिणामों की जानकारी मिलती है।

पूछें

आपका HbA1c परीक्षण अंक	**इसका मतलब क्या है?**
42 से कम	आपको मधुमेह नहीं है
42-47	आपको पूर्व-मधुमेह है
48 और उससे अधिक	आपको टाइप 2 मधुमेह है

सहायता एवं सहयोग

ढ़ेर सारे सहयोग उपलब्ध हैं।

किसी भरोसेमंद स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें और यदि जरूरत हो तो उनकी मदद लें। राष्ट्रीय मधुमेह निवारण कार्यक्रम आपके मधुमेह के जोखिम को कम करने के लिए व्यवहार एवं जीवनशैली में बदलाव लाने के उदेश्य से 12 महीने की सहायता प्रदान करता है। आप इसमें शामिल होने के पात्र हो सकते हैं, रेफरल के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

कुछ लोग जिन्होंने इस कार्यक्रम में भाग लिया है उन्होंने ऐसा कहा है:

मैं पूर्व-मधुमेह की चिंता वाले किसी भी व्यक्ति को इस कार्यक्रम में शामिल होने की भरपूर अनुशंसा करना चाहूँगा।

कार्यक्रम ने मुझे स्वस्थ भोजन करने और खुद के प्रति निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रेरित किया है।

याद रहे: छोटे-छोटे बदलावों से एक बड़ा बदलाव आता है

अधिक जानकारी www.hse.ie/pre-diabetes पर उपलब्ध है तथा आप इस पुस्तिका के पृष्ठभाग पर दी गई जानकारी से और भी अधिक सहायता पा सकते हैं।

गर्भाधारण की योजना बनाना

करने योग्य चीज़ें यदि आपको है:

- पूर्व-मधुमेह और गर्भधारण की योजना बना रहीं हैं
- क्या अतीत में गर्ववस्था के दौरान मधुमेह था।

अपने डॉक्टर से बात करें

गर्भधारण से पहले, यह देखने के लिए कि आपको टाइप 2 मधुमेह है या नहीं, अपने डॉक्टर या नर्स से रक्त परीक्षण करने के लिए कहें।

फोलिक एसिड लें

गर्भधारण से पहले कम से कम 3 महीने तक प्रतिदिन 400ug फोलिक एसिड लेना शुरू करें। यदि आपको फोलिक एसिड की उच्च खुराक (5mg) की आवश्यकता है तो आपको अपने डॉक्टर से भी सलाह लेनी चाहिए।

यदि आपको पूर्व-मधुमेह है, तो अस्पताल को इस बारे में बताएं

जब आप गर्भवती हो जाएं तो शीघ्र अपने प्रसूति अस्पताल को बताएं कि आपको पूर्व-मधुमेह है। वे आपकी गर्भावस्था के दौरान आपके पूर्व-मधुमेह को नियंत्रित करने में आपकी मदद करेंगे।

1 स्वास्थ्य के लिए भोजन

टाइप 2 मधुमेह के खतरे को कम करने के लिए पौष्टिक और स्वस्थ खाद्य पदार्थ का चयन करें। नियमित एवं विविधतापूर्ण संतुलित भोजन करें। विविध प्रकार का भोजन करें:

- सब्जियां
- फल
- साबुत अनाज
- कम वसा वाले डेयरी उत्पाद
- लीन मीट
- तैलीय मछली
- नट्स
- सीड्स
- जैतून का तेल और रेपसीड तेल जैसे स्वस्थकर तेल

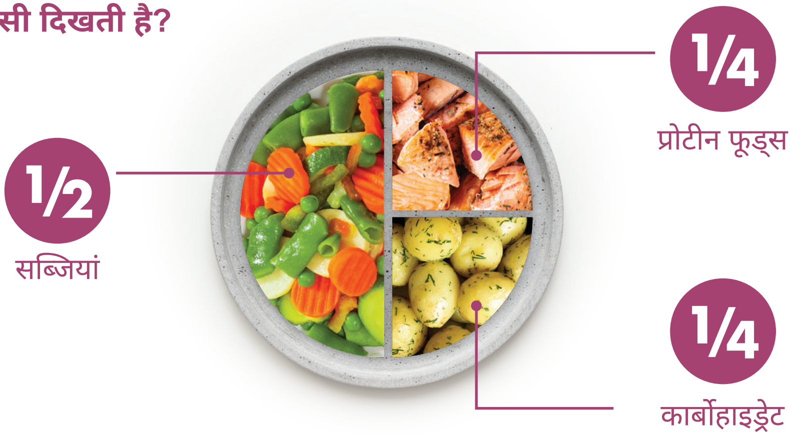
नियत समय पर भोजन करें:

- मटैबलिज़्म में सुधार (आपका शरीर भोजन से ऊर्जा का उपयोग कैसे करता है)
- शरीर में ऊर्जा का निरंतर प्रवाह होने दें
- अधिक खाना और स्नैकिंग को कम करें
- समय के मुताबिक वजन कम करें

संतुलित आहार में शामिल हैं:

- कार्बोहाइड्रेट
- प्रोटीन
- वसा
- विटामिन और खनिज

एक स्वस्थ भोजन की थाली कैसी दिखती है?



कार्बोहाइड्रेट क्यों महत्वपूर्ण हैं?

कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन हमारे रक्त में ग्लूकोज (शर्करा) के स्तर को प्रभावित करते हैं। इन खाद्य पदार्थों में कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है:

स्टार्च युक्त खाना	प्राकृतिक चीनी वाले खाद्य पदार्थ	अतिरिक्त चीनी वाले खाद्य पदार्थ
रोटी, चपाती	फल	फ़िज़ी पेय
अनाज, कूसकूस	दूध	केक
पास्ता, चावल, आलू	दही	मिठाई, चॉकलेट

उच्च फाइबर वाले स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थ और प्राकृतिक चीनी वाले खाद्यों का चयन करें। अतिरिक्त चीनी वाले खाद्य पदार्थ कम करें। रक्त शर्करा को प्रबंधित करने में मदद के लिए आपको कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम करने की आवश्यकता हो सकती है।

कम कार्बोहाइड्रेट या 'लो-कार्ब' खाने पर एक नोट

शोध बताते हैं कि कम कार्बोहाइड्रेट वाले आहार टाइप 1 और टाइप 2 मधुमेह वाले लोगों में रक्त शर्करा के स्तर में सुधार कर सकता है। टाइप 2 मधुमेह के जोखिम वाले लोगों के लिए अधिक शोध की आवश्यकता है ताकि और भी अधिक लाभ मिल सके। कम कार्बोहाइड्रेट वाले आहार का पालन करना कठिन हो सकता है और हमारे शरीर को आवश्यक सभी फाइबर तथा अन्य पोषक तत्व प्राप्त करना अधिक कठिन हो सकता है।

यदि आप कम कार्बोहाइड्रेट वाले आहार का पालन करना चाहते हैं, तो CORU पंजीकृत आहार विशेषज्ञ की सहायता लें। (CORU वह संगठन है जो स्वास्थ्य एवं सामाजिक देखभाल पेशेवरों को नियंत्रित करता है।)

पूछें

फाइबर

उच्च फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ पाचन में मदद करते हैं और कब्ज दूर कर सकते हैं। ये खाद्य पदार्थ विटामिन से भी भरपूर हैं और कोलेस्ट्रॉल तथा रक्त शर्करा के स्तर को कम करने में मदद कर सकते हैं। उच्च फाइबर कार्बोहाइड्रेट शरीर को कुशलतापूर्वक काम करने के लिए सर्वोत्तम ऊर्जा प्रदान करते हैं। इसमें फाइबर पाया जाता है:

- संपूर्ण अनाज
- साबुत अनाज और ब्राउन ब्रेड
- ओट्स
- फल
- सब्जियां
- सीड्स
- नट्स
- बीन्स
- मटर
- मसूर की दाल
- चने की दाल

हमें कितने फाइबर की जरूरत है यह इस बात पर निर्भर करता है:

- आयु
- लिंग
- हम कितने सक्रिय हैं

स्वस्थ भोजन के लिए सर्वोत्तम टिप्स

- दिन और रात के खाने में सब्जियां या सलाद लें।
- अधिक हरी सब्जियों को चुनें, जैसे पत्तागोभी, गोभी, पालक, पत्तेदार सलाद।
- प्रतिदिन करीब तीन बार फल लें।
- साबुत चावल एवं पास्ता चुनें और अनुशंसित मात्रा तक सीमित रखें।
- चीनी युक्त मीठे पेय पदार्थों से बचें।

उच्च गुणवत्ता वाला प्रोटीन शामिल करें

भोजन में उच्च गुणवत्ता वाला प्रोटीन खाने से आपको लंबे समय तक पेट भरा हुआ महसूस होगा। यह स्वस्थ मांसपेशियों के लिए भी महत्वपूर्ण है।

प्रतिदिन उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन की 2 सर्विंग का लक्ष्य रखें, जैसे:

- लीन मीट
- पोल्ट्री
- मछली
- अंडे
- बीन्स
- नट्स

प्रोसेस्ड मीट कम खाएं जैसे: सॉसेज, हैम, सलामी, बेकन, हॉट डॉग और पेपरोनी।

65 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों को प्रतिदिन 2-3 सर्विंग की आवश्यकता होती है।

स्वस्थ वसा शामिल करें

याद रखें कि सभी वसा में कैलोरी अधिक होती है और उन्हें कम मात्रा में उपयोग करना जरूरी है।
असंतृप्त वसा हमें महत्वपूर्ण विटामिन एवं खनिज प्रदान करते हैं और हमें लंबे समय तक भरा हुआ पेट महसूस करने में मदद कर सकते हैं तथा हृदय को स्वस्थ रखने में मददगार हो सकता है। वे इसमें पाए जाते हैं:

- तैलीय मछली जैसे- सैल्मन, सार्डिन या मैकेरल
- जैतून या रेपसीड तेल
- ऐवकाडो
- नट्स एवं सीड्स

मक्खन, क्रीम और मांस पर दिखने वाली वसा जैसी संतृप्त वसा को कम करें।

इसके बजाय, जैतून और रेपसीड तेल जैसे स्वास्थ्यवर्धक असंतृप्त वसा का थोड़ी मात्रा में उपयोग करें।

1 स्वास्थ्य के लिए भोजन

प्रोसेस्ड फूड्स कम खाएं

प्रोसेस्ड फूड्स में अक्सर अतिरिक्त चीनी, वसा और नमक अधिक होता है तथा पौष्टिकता कम होता है। ऐसे खाद्य पदार्थ चुनें जो अपेक्षाकृत कम प्रोसेस्ड हों।

उदाहरण के लिए, सफेद क्रैकर्स, ब्रेड स्टिक या क्रिस्पब्रेड के बजाय साबुत अनाज क्रैकर और ब्रेड चुनें।

चिप्स के बदले साबुत आलू, आलू वफ़ल, कुरकुरा, आलू पाई खाएं।

पनीर स्ट्रिंग्स, स्प्रेड्स या डिप्स की बजाय पनीर को उसके प्राकृतिक रूप में खाएं।

मीठे दही की बजाय प्राकृतिक दही खाएं।

सर्विंग साइज और अच्छे खान-पान के बारे में अधिक जानकारी के लिए यहां जाएं www2.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well

पूछें

अधिक सहायता के लिए CORU पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से बात करें।

शर्करा की अदला-बदली

उच्च शर्करा	कम शर्करा की अदला-बदली पर दिया गया सुझाव
चीनी, सिरप, गुड़ और शहद	कम चीनी का उपयोग करें या इसके स्थान पर कृत्रिम मिठास का उपयोग करें जैसे: • कैंडेरेल • स्प्लेंडा • नैट्रेना
जैम, मुरब्बा	'कम चीनी' या 'कोई अतिरिक्त चीनी नहीं' लेबल वाला जैम और मुरब्बा चुनें
चीनी या शहद-लेपित अनाज वाला नाश्ता जैसे: • फ्रॉस्टीज़ • कोको पॉप्स • कुरकुरे नट कॉर्नफ्लेक्स	उच्च फाइबरयुक्त अनाज जैसे: • श्रेडीज़ • वीटाबिक्स • ब्रैन फ्लैक्स • दलिया जैसे- ओट्स आधारित अनाज **याद रखें कि आप कितना खाते हैं- यह मायने रखता है!**
सॉफ्ट ड्रिंक्स • कोक • स्प्राइट • फैंटा • स्क्वैश	पानी सबसे अच्छा विकल्प है वैकल्पिक रूप से कम या बिना चीनी वाले पेय चुनें जैसे - 'डाएट', 'लाइट', 'स्लिम लाइन', 'कम चीनी वाला', 'शुगर फ्री' जैसे: • कोक ज़ीरो, पेप्सी मैक्स • फैंटा लाइट • रिबेना टूथकाइंड • मी-वाडी कोई अतिरिक्त चीनी नहीं • रॉबिन्सन स्पेशल R

वसा की अदला-बदली

उच्च वसा	कम वसा या स्वस्थ विकल्प
मिश्रित वनस्पति तेल जैतून का तेल रेपसीड तेल सूरजमुखी का तेल	स्वास्थ्यप्रद प्रकार का वसा चुनें और बहुत कम मात्रा में उपयोग करें जैसे- जैतून का तेल, रेपसीड तेल
मक्खन चर्बी कृत्रिम मक्खन	कम वसा वाली स्प्रेडस: • सुनहरा जैतून • फ्लोरा लाइट • लो लो
चिप्स भुने हुए आलू फ्राइड राइस या नूडल्स फ्राइड ब्रेड	उबले आलू बेक्ड आलू मसले हुए आलू (बिना मक्खन के या कृत्रिम मक्खन) उबला हुआ चावल उबला हुआ पास्ता उबले हुए नूडल्स
पूर्ण वसा वाला सख्त, मुलायम या क्रीम चीज़	कम वसा वाला चेडर कॉटेज चीज़ ब्री फेटा मोजरेला कैमेम्बर्ट

भोजन सामग्री खरीदने के लिए सर्वोत्तम टिप्स

अपने भोजन की योजना बनाएं

सप्ताह के लिए अपनी भोजन की योजना के आधार पर एक सूची बनाएं।

एक सूची बनाएं

वह चीजें जो आपकी सूची में नहीं है उसे चुनने से पहले सोच-विचार करें।

जब भूख लगी हो उस वक्त खरीदारी करने से बचें

भूख लागी होने पर खरीदारी करने से हम उन खाद्य पदार्थों को खरीदने के लिए प्रेरित हो सकते हैं जिनकी हमें लालसा हो सकती है।

फूड लेबल पढ़ें

इससे आपको स्वस्थ विकल्प चुनने में मदद मिल सकती है।

फूड लेबल पढ़ने के बारे में अधिक जानकारी के लिए यहां जाएं:
www.irishheart.ie/publications/food-shopping-card

हम क्यों खाते हैं?

हम क्यों खाते हैं इसके कई कारण हैं। हम तब खाते हैं जब हमें भूख लगती है, कभी-कभी हम तब खाते हैं जब हम थके होते हैं, ऊब जाते हैं, आराम करने और सामाजिकता बढ़ाने के लिए भी खाते हैं। जो इसे बदलाव लाने में कठिन बना सकता है। हम क्यों और कब खाते हैं, इसके प्रति जागरूक होने से हमें स्वस्थ भोजन के विकल्प को चुनने में मदद मिलती है।

माइंडफुल ईटिंग (ध्यानपूर्वक चाव से खाना)

माइंडफुल ईटिंग का मतलब है धीरे-धीरे खाना और खाने के समय ध्यान नहीं भटकाना। माइंडफुल ईटिंग से हम इसका आनंद ले पाते हैं और हमें यह समझने में मदद मिलती है कि कब हमें भूख लगती है या पेट भर जाता है।

भूख का पैमाना

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
अत्यंत भूख	बहुत अधिक भूख	भूख	थोड़ा भूख	संतुष्ट	थोड़ा भरा हुआ	भरा हुआ	थोड़ा ज़्यादा भरा हुआ	ज़्यादा भरा हुआ	अत्यंत भरा हुआ

खाने की खुराक को नियंत्रित करने के लिए खाते समय भूख और तृप्ति के अंतर को पहचानना एक महत्वपूर्ण कदम हो सकता है। ग्रीन स्टेज (स्टेज 3-6) में बने रहने का लक्ष्य रखें।

खाने की ऐसी आदतों पर ध्यान दें जिसके कारण आपको पर्याप्त पेट भरा हुआ महसूस हो सके। एक बार जब आपको इन आदतों का पता चल जाता है तो आप उसमें तबदीली की कोशिश कर सकते हैं।

यदि आप मोटापे के शिकार हैं तो भूख लगने पर या पेट भरा होने पर भी भूख को मैनेज करने वाला हार्मोन के लिए कम्युनिकेट करना कठिन हो सकता है। हो सकता है कि आपको किसी अन्य व्यक्ति की तरह भूख या पेट भरा हुआ महसूस न हो।

माइंडफुल ईटिंग के लिए टिप्स

- ध्यान दें कि क्या आप जल्दी-जल्दी खाना खाते हैं और धीरे-धीरे खाने का अभ्यास करते हैं।
- यदि आप अपना चाकू और कांटा खाने के दौरान नीचे रखते हैं, तो यह आपको धीरे-धीरे खाने में मदद कर सकता है।
- भोजन करते समय टीवी देखने या फ़ोन पर स्क्रॉल करने जैसी ध्यान भटकाने वाली आदतों से बचें।
- अपने शरीर की सुनें, ध्यान दें कि आपका पेट कब भरा हुआ महसूस होता है।

भोजन करते समय अपनी सभी इंद्रियों पर ध्यान दें:

- बनावट
- गंध
- आवाज़
- अनुभव करना

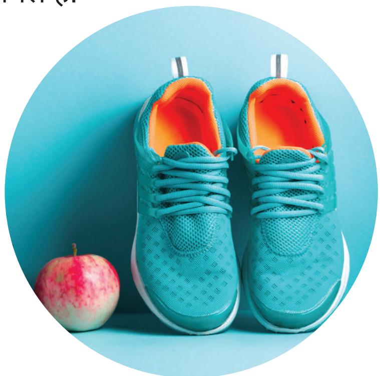
अपने भोजन का आनंद लें

- स्वस्थ भोजन के लिए शॉपिंग और कुकिंग का आनंद लें।
- ऐसा खाना खाने में आनंद खोजें जो आपको अच्छा महसूस कराए।
- परिवार और दोस्तों के साथ भोजन साझा करने का आनंद लें।

2 स्वास्थ्य के लिए गतिविधि

शारीरिक रूप से सक्रिय रहना टाइप 2 मधुमेह को विलंबित करने या रोकने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है। जो मांसपेशियाँ सक्रिय होती हैं वे अधिक ग्लूकोज का उपयोग करती हैं। सक्रिय रहने के अन्य स्वास्थ्य लाभों में शामिल हैं:

- कम रक्तचाप
- कोलेस्ट्रॉल के स्तर में सुधार
- नींद में सुधार
- तनाव प्रबंधन
- वजन का प्रबंधन
- फिटनेस में सुधार



श्रेणी: शारीरिक गतिविधि के विभिन्न प्रकार हैं:

एरोबिक	**मांसपेशियों को मजबूत बनाना**	**फ्लेक्सबिलटी और संतुलन**
• तेज चलना • बागवानी • नृत्य • तैरना • सीढ़ियां चढ़ना	• भार उठाना • किराने का सामान ढोना • रिज़िस्टन्स बैंड का उपयोग करना • स्क्वैट्स और लंजेस जैसे शारीरिक वजन वाले व्यायाम	• ताई-ची • योग • पिलेट्स • घर पर स्ट्रेचिंग

- अलग-अलग तरह की गतिविधि करना सबसे अच्छा है क्योंकि, हरेक गतिविधि के अपने लाभ होते हैं।
- विविधतापूर्ण कार्य नीरसता और चोट के जोखिम को कम करने में मदद करता है।
- जिस गतिविधि से हमें आनंद मिलता है, उसे शुरू करना और उसकी निरंतरता बनाए रखना आसान होता है।
- आपको क्या आनंद देता है, उसे ढूंढें तथा पृष्ठ 18 और 19 पर दिए गए अभ्यासों को करने की कोशिश करें ।

मुझे कितना करना चाहिए?

- वही करें जो आपको सही लगता है।
- जितना भी कर पाएंगे वह आपके स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होगा।
- सप्ताह के पाँच (या अधिक) दिन अभ्यास करें और उसे क्रमश: 30 मिनट तक ले जाने का लक्ष्य रखें।
- मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए 2 दिन का लक्ष्य रखें।
- आप किसी भी फिटनेस स्तर पर शुरुआत कर सकते हैं – उसमें नियमित रूप से थोड़ा-थोड़ा जुड़ता जाता है!

कोई भी प्रयास कुछ नहीं करने से अच्छा है

कम बैठें, जब संभव हो खड़े रहें

लगातार बैठने की अवधि को तोड़ें

मुझे कितनी मेहनत करनी चाहिए?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

सांस लेने में थोड़ी हांफने का लक्ष्य रखें परंतु, कुछ शब्द कहने में सक्षम हों

धीमी शुरुआत करें
धीरे-धीरे बढ़ें
अपने शरीर की सुनें
यदि आवश्यकता हो तो रुक जाएँ

बैठने का समय कम करें

- ध्यान दें कि आप कितनी देर तक बैठे रहते हैं।
- हर 30 मिनट में खड़े हों।

आगे बढ़ें

- नियमित गतिविधि आपके रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में मदद करती है।
- छोटे-छोटे बदलाव बड़ा बदलाव लाते हैं।
- याद रखें - चूक और असफलताएं सामान्य हैं।
- दोबारा शुरू करें जब आपको सही लगे।

आपको और आगे बढ़ने में मदद हेतु यहां कुछ विकल्प दिए गए हैं

घर

स्क्रीन टाइम कम करें

गतिविधि के दौरान ब्रेक लें

घरेलू काम करें

आना-जाना

अपने गंतव्य से कुछ दूरी पर पार्क करें

यथासंभव पैदल चलें या साइकिल चलाएं

काम और स्कूल

गतिविधि के दौरान ब्रेक लें

सीढ़ियों का प्रयोग करें

स्टैंडिंग डेस्क का प्रयोग करें

दोपहर के भोजन के उपरांत थोड़े समय के लिए चलें

आराम

चलना

तैरना

नृत्य

सक्रियता के साथ छुट्टियों का आनंद लें

2 स्वास्थ्य के लिए गतिविधि

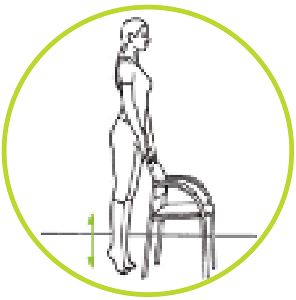
यदि आप पहले से ही सक्रिय हैं:

- निरंतरता बनाए रखें और मिश्रित प्रकार के गतिविधियों का लक्ष्य रखें।
- जैसे-जैसे आपकी दिनचर्या बनेगी आप आगे बढ़ सकते हैं।
- गतिविधि की गति ऐसी रखें जो आपके लिए आरामदायक हो।
- वैसी गतिविधि पर ध्यान दें जो आपको आनंदित करता हो!

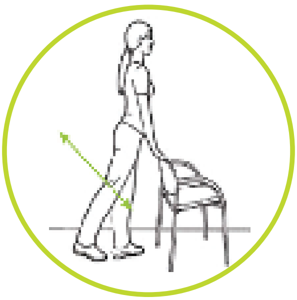
पूछें

यदि आपको कोई शारीरिक समस्या है, तो किसी फिजियोथेरेपिस्ट या स्वास्थ्य सेवा पेशेवर से बात करें।

शरीर का वजन और रिज़िस्टन्स व्यायाम

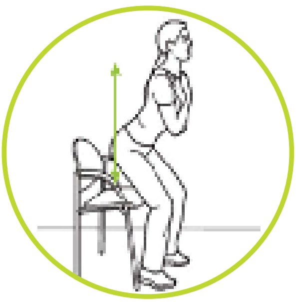


अपने पैर की उंगलियों पर खड़े हों



अपने पैर से पीछे तरफ किक करें

निशान पर चलें



खड़े हों / बैठ जाएं

ऊपर तक खींचे

पैर को बाहर कि तरफ फैलाएं

दीवार पर दबाव डालें

पैर आगे बढ़ाएं

कोहनी सीधा करें

हाथ को सीधा ऊपर
कि ओर उठाएं

मोड़ें और सीधा करें

हाथों को ऊपर और
बाहर की तरफ ले जाएं

- एक व्यायाम पर 1 मिनट का समय लगाएं।
- ऐसी गति से काम करें जो आपके लिए आरामदायक हो।
- इसका आनंद लेने पर ध्यान दें!
- यदि आप सक्षम महसूस करते हैं तो और अधिक करें।

बदलाव की योजना

- योजना बनाना सफलता की कुंजी है
- रुकने के लिए थोड़ा समय लगाएं और सोचें कि आपके लिए क्या कारगर है
- एक छोटे से बदलाव से शुरुआत करें और इसे आगे बढ़ाएं!
- अपनी योजना को यथासंभव विशिष्ट बनाएं और उपलब्धि हासिल करने का प्रयास करें
- यदि आपको सहायता की आवश्यकता हो तो सहायता लें

यहां कुछ उदाहरण दिए गए हैं:

ठीक	बेहतर	श्रेष्ठ
मैं और भी अधिक चलने जा रहा हूँ।	अगले सप्ताह से मैं काम पर चलकर जाने वाला हूँ।	अगले सप्ताह से मैं बुधवार और शुक्रवार को पैदल चलकर काम पर जाऊँगा। 10 सप्ताह के बाद मैं देखूंगा कि मैं कैसा कर रहा हूँ।
मैं और अधिक सब्जियां खाने वाला हूँ।	मैं अपने रात्रि के भोजन में अधिक सब्जियां खाऊंगा।	मैं फ्रोजन मटर और स्वीटकॉर्न खरीदूंगा और कम से कम मंगलवार और गुरुवार को अपने खाने में शामिल करूंगा। मैं रसोई में कैलेंडर पर उन दिनों को टिक कर दूँगा जो मैनें खाया है। 10 सप्ताह के बाद मैं देखूंगा कि मैं कैसा कर रहा हूँ।

लोग अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में बेहतर प्रदर्शन करते हैं, जब वे:

- एक योजना बनाए
- इसकी नियमित समीक्षा करें
- उनकी प्रगति की निगरानी करें

योजना बनाते समय इस बारे में सोचें:

- परिवर्तन किस तरह से मदद करेगा
- इस दौरान कौन सी कठिनाई आ सकती है

अन्य परिवर्तन जिनके बारे में आप सोचना चाहेंगे

तनाव

तनाव जीवन का आम हिस्सा है - हर किसी को कभी न कभी तनाव महसूस होता है। तनाव के कई कारण और संकेत हैं। यदि हम जानते हैं कि तनावग्रस्त होने पर हम कैसा महसूस करते हैं तो, इससे मदद मिलती है।

कारण

तनाव आम तौर पर मानसिक, शारीरिक या भावनात्मक दबाव के फलस्वरूप उत्पन्न होता है। इसके कारण, संकेत और प्रतिक्रियाएँ हर व्यक्ति में अलग-अलग होंगी।

लक्षण

- हृदय गति या श्वास में वृद्धि
- सामान्य से कम या अधिक खाना
- सामान्य से अधिक शराब का सेवन या धूम्रपान करना
- चिड़चिड़ापन, भुलना या ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई

चीज़ें जो मदद कर सकती हैं (चुनें कि आपके लिए क्या काम करता है)

- अच्छी नींद की दिनचर्या अपनाना
- थोड़ा सा चलना
- बागवानी
- घर के बाहर किसी अन्य गतिविधि को करना
- संगीत सुनना
- किताबें पढ़ना
- कला और शिल्प कार्य करना
- DIY (घर पर अपना का स्वयं करना)
- ध्यानपूर्वक श्वास लेना
- ध्यान लगाना

परिवार एवं मित्र

अगर आपको मदद की ज़रूरत हो तो परिवार या किसी मित्र की मदद लें।

किसी पेशेवर से बात करें

हमें कभी-कभी पेशेवर सहायता की आवश्यकता होती है अत:, सहायता के लिए अपने डॉक्टर से बात करें। अधिक जानकारी के लिए www2.hse.ie/mental-health पर जाएं।

3 स्वास्थ्य के लिए बदलाव

धूम्रपान

यदि आप धूम्रपान करते हैं तो इससे छुटकारा पाने के लिए सहायता उपलब्ध है

www.quit.ie

नेशनल क्विटलाइन 1850 201 203

छोड़ दें

हम सहायता कर सकते हैं

अल्कोहॉल

अधिक शराब सेवन से गंभीर स्वास्थ्य स्थितियों का जोखिम बढ़ सकता है।

यदि आप जरूरत से ज्यादा शराब पीते हैं:

- प्रति सप्ताह 2-3 दिन शराब नहीं पीने का लक्ष्य रखें।
- लो रिस्क ड्रिंकिंग दिशानिर्देशों के नीचे रहने का लक्ष्य रखें।

शराब से कम जोखिम के लिए साप्ताहिक दिशानिर्देश

पुरुष

17 मानक ड्रिंक्स से कम

एक सप्ताह में 170 ग्रा. से कम शराब

महिलाएं

11 मानक ड्रिंक्स से कम

एक सप्ताह में 110 ग्रा. से कम शराब

एक मानक ड्रिंक्स के उदाहरण:

ड्रिंक	1 मानक ड्रिंक समतुल्य
बियर, एले, स्टाउट	½ पिंट अर्थात 284 मि.ली.
साइडर	½ पिंट अर्थात 284 मि.ली.
वाइन	100 मि.ली. (छोटा गिलास)
स्पिरिट्स	35 मि.ली. (पब माप)
एल्को पॉप	275 मि.ली. की बोतल

अधिक जानकारी के लिए यहां जाएं:

www.askaboutalcohol.ie

HSE अल्कोहॉल हेल्पलाइन 1800 459 459

3 स्वास्थ्य के लिए बदलाव

नींद

आरामदायक, बधा रहित नींद हमारे स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। अधिकांश लोगों को रात में 7-8 घंटे की नींद की आवश्यकता होती है।

चीजें जो हमें अच्छी नींद लेने में मदद कर सकती हैं:

- दिनभर सक्रिय रहना पर सोने से ठीक पहले कठिन व्यायाम से बचना
- बहुत अधिक भूखा या बहुत अधिक भोजन कर के नहीं सोना चाहिए
- नींद की दिनचर्या का पालन और आरामदायक बिस्तर होना
- सोने के लिए अनुकूलित तापमान पर एक अंधेरा कमरा
- सोने से ठीक पहले फोन, लैपटॉप, टीवी या किसी भी स्क्रीन से बचें

ट्रैक रखें

- ट्रैक रखने से हमें प्रेरित रहने में मदद मिल सकती है
- ट्रैक रखने से हमें प्रगति देखने में मदद मिल सकती है
- हम स्वास्थ्य के किसी भी पहलू को ट्रैक कर सकते हैं, जैसे कि भोजन, गतिविधि, नींद और तनाव

ट्रैक रखने के लिए उपयोग करें:

फूड ट्रैकर

मैंने आज क्या सब खाया-पीया है?

खाने से पहले और बाद में मुझे कितनी भूख लगी थी?

मैंने कहाँ खाया?

मैं क्या कर रहा था?

मुझे कैसा लगा?

गतिविधि ट्रैकर

मैंने किस प्रकार की गतिविधि की?

मैं कितने मिनट तक चला?

मेरा पेडोमीटर, फ़ोन या स्मार्ट घड़ी कितने स्टेप्स प्रदर्शित करता है?

नींद और तनाव ट्रैकर

सोने के समय का ध्यान रखें।

स्क्रीन टाइम का ध्यान रखें।

ध्यान दें- जगाने के बाद मैं तरोताजा महसूस करता हूँ।

मैं कैसा महसूस करता हूँ इसे (पत्रिका में) लिखें।

तनाव पर ध्यान दें और क्या मैं इसे दूर करने के लिए कदम उठा सकता हूँ।

4 स्वास्थ्य के लिए शारीरिक वजन

स्वस्थ वजन रखने और इसे बनाए रखने से टाइप 2 मधुमेह को विलंबित करने या रोकने में मदद मिल सकती है।

स्वस्थ वजन क्या है?

स्वस्थ वजन वह सर्वोत्तम वजन है जिसे आप अच्छा भोजन करते हुए तथा सक्रिय रहते हुए प्राप्त कर सकते हैं। एक स्वस्थ वजन स्केल पर एक संख्या भर नहीं है। हड्डी, मांसपेशियाँ और वसा सभी वह संख्या बनाते हैं जो आप स्केल पर देखते हैं। वसा और मांसपेशियों का सही संतुलन स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।

आप क्या कर सकते हैं?

अपना वजन जानें

सप्ताह में एक बार अपना वजन जांचें, लेकिन इससे अधिक बार नहीं। इससे आपको वजन बढ़ने के बारे में जल्दी पता चल जाता है और स्वस्थ भोजन तथा स्वस्थ गतिविधि के लिए लक्ष्य निर्धारित करने में मदद मिलती है। एक दिन से दूसरे दिन के बीच वजन में उतार-चढ़ाव (1-2 किलोग्राम तक) होता दिख सकता है, इसलिए रोज-रोज वजन में बदलाव के बजाय समग्र रुझान पर ध्यान दें।

वास्तविक वजन का लक्ष्य रखें

एक वास्तविक वजन लक्ष्य का मतलब है कि जिसे आप प्राप्त कर सकते हैं तथा उसे बनाए रख सकते हैं, जब आप:

- ठीक से खाएं
- सक्रिय हैं
- अच्छा महसूस करें

वजन घटाने के लक्ष्य हर व्यक्ति के लिए अलग-अलग होंगे।

कुछ लोगों के लिए 5-7% अतिरिक्त वजन कम करने से रक्त शर्करा के स्तर में सुधार हो सकता है। उदाहरण के लिए- यदि एक व्यक्ति कॉम (Colm) का वजन 100 कि.ग्रा. (16 स्टोन) है, तो उसे कुल वजन का 5% कम करना अर्थात 5 कि.ग्रा. (11 पाउंड) कम करना होगा। यदि कॉम इस घटे हुए वजन को बनाए रखता है, तो इससे टाइप 2 मधुमेह के जोखिम को कम करने में मदद मिलेगी।

4 स्वास्थ्य के लिए शारीरिक वजन

टिप्स:

पूछें

हमने कॉम के 5% वजन घटने का पता कैसे लगाया।
हमने कैलकुलेटर का उपयोग किया!

एक स्टोन 6.4 कि.ग्रा. का होता है.

कॉम के वजन को कि.ग्रा. में पता लगाने के लिए
हमें यह करना होगा:

1. उसके स्टोन के वजन को 6.4 से गुणा करें, अत: हम 16 x 6.4 को गुणा करते हैं।
2. इसका उत्तर 102.4 कि.ग्रा. होता है।
3. 102.4 कि.ग्रा. का 5% प्राप्त करें। यह करने के लिए, आप 5 को 100 से भाग दें और फिर 102.4 से गुणा करें. आपका उत्तर होगा 5.1 कि.ग्रा.।

एक और उदाहरण लें लेकिन इस बार हम जेसिका का उदाहरण लेते हैं जो अपना वजन 7% कम करना चाहती है:

जेसिका का वजन 18 स्टोन है। वह जानना चाहती हैं की कि.ग्रा. में 7% कितना होता है। यह जानने के लिए उसे यह करना होगा:

1. 18 को 6.4 से गुणा करें
2. इसका उत्तर 115.2 कि.ग्रा. होता है।
3. अब 115.2 का 7% निकालें. इसके लिए, वह 7 को 100 से भाग देती हैं और फिर 115.2 से गुणा करती हैं. उसे 8.1 कि.ग्रा. वजन कम करना होगा।

यदि वजन कम करना आपके लक्ष्यों में से एक है, तो यह गणना करें कि 5% वजन घटाना आपके लिए कितना होगा

4 स्वास्थ्य के लिए शारीरिक वजन

अभी आपका वज़न वही है जो आप हैं

कुछ लोगों के लिए वजन को स्थिर बनाए रखना और बढ़ने नहीं देना सही हो सकता है।

पूछें

किसी पेशेवर की सलाह लें

अपने जोखिम के बारे में अधिक जानने और सही वजन क्या हो सकता है, यह जानने के लिए अपने डॉक्टर, नर्स या CORU पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से बात करें।

स्वास्थ्य परिणामों को समझना

आपका डॉक्टर, नर्स और मधुमेह निवारण टीम आपके साथ मिलकर यह तय करेगी कि आपको किन उपायों को लक्ष्य करना चाहिए।

वे आपसे BMI, कमर की गोलाई (आपके शरीर के मध्य भाग के आसपास की चौड़ाई) और रक्त परीक्षण के परिणामों के बारे में बात कर सकते हैं।

आप अपनी उम्र और चिकित्सा इतिहास के आधार पर उच्च या निम्नलिखित लक्ष्य तय सकते हैं।

पूछें

आपका स्वास्थ्य परिणाम

अपने स्वास्थ्य परिणामों को जानने से आपको अपने जोखिम को प्रबंधित करने तथा प्रगति की मापने में मदद मिलेगी और बदलावों को लागू करने में सहायक होगा जो आपके हित में हो सकता है।

संभव है कि आप पृष्ठ भाग में दी गई तालिका का उपयोग करके अपने स्वास्थ्य परिणामों को रिकॉर्ड करना और ट्रैक करना चाहें।

अपने डॉक्टर से आपका परिणाम साझा करने के लिए कहें।

4 स्वास्थ्य के लिए शारीरिक वजन

स्वास्थ्य परिणाम	टिप्पणी	तिथि	तिथि	तिथि
खाली पेट रक्त ग्लूकोज (mmol/l) एक निश्चित समय बिंदु पर आपके रक्त में ग्लूकोज की मात्रा।	6.1 से कम स्वस्थ होने का पैमाना है			
HbA1c (mmol/mol)	पृष्ठ 2 देखें			
वजन (किलो या स्टोन)	पृष्ठ 24 देखें			
ऊंचाई (सेमी या इंच)	BMI की गणना करने के लिए उपयोग किया जाता है			
BMI (kg/m^2)	पृष्ठ 26 देखें			
कमर की परिधि (सेमी)	पृष्ठ 26 देखें			
कुल कोलेस्ट्रॉल (mmol/l)	4.5 से कम स्वस्थ होने का पैमाना है			
LDL कोलेस्ट्रॉल (mmol/l)	2.6 से कम या बराबर			
HDL कोलेस्ट्रॉल (mmol/l)	पुरुषों को 1.0 से अधिक या उसके बराबर का लक्ष्य रखना चाहिए। महिलाओं को 1.3 से अधिक या उसके बराबर का लक्ष्य रखना चाहिए			
ट्राइग्लिसराइड्स (mmol/l)	1.7 से कम या उसके बराबर का लक्ष्य रखें			

सहायता एवं सहयोग

मधुमेह और पूर्व-मधुमेह

HSE मधुमेह सूचना HSE लाइव **1850 24 1850**

www2.hse.ie/type-2-diabetes

www.hse.ie/pre-diabetes

डायबेट्स आयरलैंड हेल्पलाइन पर **01-8428118** | www.diabetes.ie

ठीक से खाएं

www.healthyireland.ie

www.safefood.eu

www.indi.ie

www.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well

सक्रीय रहना

www.hse.ie/healthy-eating-active-living

www.healthpromotion.ie

www.getirelandwalking.ie

www.parkrun.ie

वजन घटाने और मोटापे में सहायता

www.safefood.eu/Healthy-Eating/Weight-Loss

www.indi.ie

www.asoi.info

www.icpobesity.org

एक राज्य पंजीकृत आहार विशेषज्ञ खोजें

राज्य पंजीकृत आहार विशेषज्ञ ढूंढने के लिए www.indi.ie देखें या HSE CORU पंजीकृत आहार विशेषज्ञ के रेफरल के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

प्रिंट की तारीख दिसंबर 2023

अस्वीकरण

यह पुस्तिका दीर्घकालिक रोग हेतु एकीकृत देखभाल कार्यक्रम के लिए मधुमेह स्व-प्रबंधन शिक्षा और सहायता टीम द्वारा तैयार तथा विकसित की गई है। इसमें दी गई सामग्री उपलब्ध साक्ष्य पर आधारित है और हमने तथ्यों की सटीकता सुनिश्चित करने के लिए हर संभव प्रयास किया है। इस जानकारी का उपयोग अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के मार्गदर्शन में करें।

आभार

इस पुस्तिका को तैयार करने में सहयोग तथा समर्थन प्रदान करने के लिए निम्नलिखित को धन्यवाद:

सामुदायिक विशेषज्ञ टीमों में HSE के आहार विशेषज्ञ।

INDI के डायबेट्स इंटरेस्ट ग्रुप के आहार विशेषज्ञ।

प्रसूति अस्पताल का आहार समूह।

फिजियोथेरेपी टीम, सेंटर फॉर ओबेसिटी मैनेजमेंट, सेंट कोलुमसिल होस्पिटल, लॉफलिनस्टाउन, डबलिन।

आयरलैंड की मधुमेह बहुविषयक टीम।

सेवा उपयोगकर्ता जिन्होंने मधुमेह निवारण कार्यक्रम में भाग लिया।

INDI
आयरिस नूट्रिशन +
डाइअटेटिक इन्स्टिटूट

डायबेट्स
आयरलैंड

MDI
मातृत्व आहार वशिषज्ञ आयरलैंड

प्लेन
इंग्लिश
NALA द्वारा अनुमोदित