

क्या आपके टाईप 2 डायबीटिस (मधुमेह) होने की आशंका है?

उन गोलों पर निशान लगाईये जो आप पर लागू हैं:

- क्या मैं माउरी, एशियन, पेसिफिक आईलेन्डर, इन्डियन या मिडल ईस्टर्न हूँ?
- क्या मेरे किसी परिवार वाले को डायबीटिस है?
- मैं कम शारीरिक कार्य या व्यायाम (30 मिनट औसत से कम) ज्यादा दिनों पर करता / करती हूँ?
- क्या मैं अधिक चर्बी वाले पदार्थ मिठाईयां, वाहर वना हुआ खाना, या कोल्ड ड्रिंक्स लेता / लेती हूँ?

रेड ज़ोन - दो गोले या ज्यादा खतरे को घटाने के लिये तुरंत कदम उठाएँ!

ओरेन्ज ज़ोन - एक गोला अपने आहार में परहेज!

ग्रीन ज़ोन - शून्य गोल बहुत अच्छा!
लेकिन अपने पौष्टिक आहार और नियमित व्यायाम को मत भूलें।



टाईप 2 डायबीटिस (मधुमेह) क्या है?

टाईप 2 डायबीटिस से पीड़ित लोग भोजन से ग्रहण की हुई शक्कर (चीनी) या उर्जा कोशिकाओं तक नहीं पहुँचा सकते, जहाँ पर उसे शक्ति मिलती है। यह शक्कर (चीनी) खून प्रवाह में जमा होती रहती है। इससे स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएँ हो सकती हैं।

चिन्ह और लक्षण

- अधिक से ज्यादा थकान महसूस करना
- ज्यादा प्यास लगने से अधिक पानी पीना
- वार वार पेशाब जाना
- सिरदर्द होना
- आँखों में धुंधलापन होना
- अधिक भूख लगना
- अधिक संक्रमण (इन्फेक्शन) होना - जैसे की फोड़े होना
- सुईयों जैसी चुभन महसूस करना

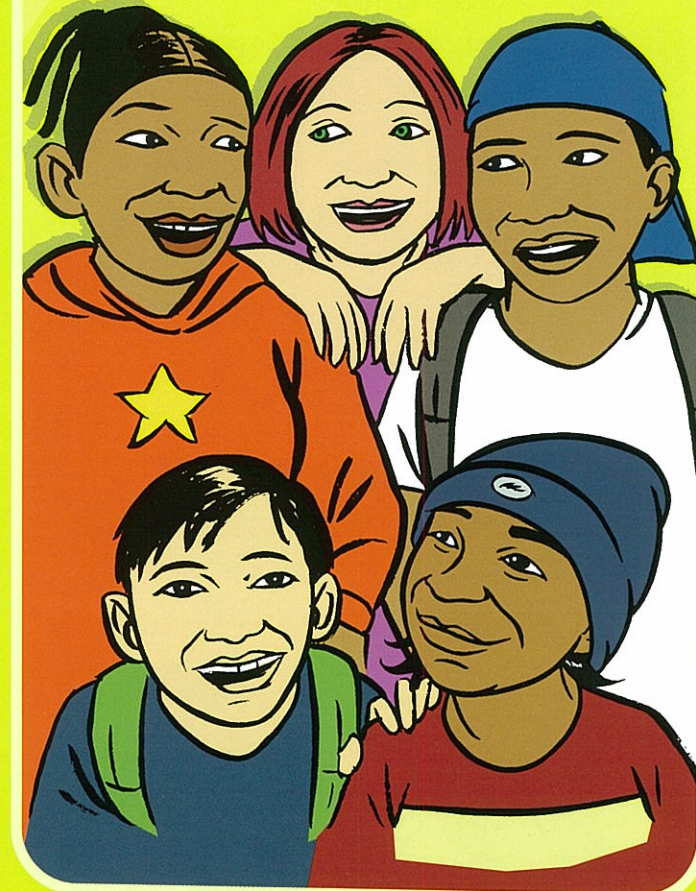
यादि आप को ये लक्षण है तो आप अपने डाक्टर को संपर्क करे।

ज्यादा जनकारी क लिय सम्पर्क करे

डायबीटिस ऑकलैंड
Ph (09) 623 2508
www.diabetesaukland.org.nz

डायबीटिस प्रोजेक्ट ट्रस्ट
Ph (09) 273 9650
www.diabetesprojectstrust.org.nz

टाइप 2 डायबीटिस (दमधुमेह) से बचने के लिये हम क्या कर सकते हैं?



पौष्टिक भोजन लीजिये

कम कीजिये - कम चर्बी, कम चीनी
आधिक लीजिये - रेशक पदार्थ

कुछ युक्तियां ह



नाश्ताह दलिया, वीटविक्स, पोरिज
कम मलाई वाले दूध / और अथवा
होलग्रेन ब्रेड / टोस्ट



दोपहर का भोजनह सलाद, फल, सूप,
दही, वासमती चावल / अनाज,
दाल, सब्जी, अंकुरित दाने



रात का भोजनह आलू / वासमती
चावल / रोटी, हरे पत्ते वाली सब्जियाँ,
कम से कम तीन सब्जियां / चर्बी रहित
मांस / चिकन / अंडे / मछली, सूखी
फलियाँ तथा दाले

भोजन की मात्रा पर ध्यान दे !

बीच-बीच में पौष्टिक आहार सेवन युक्तियाँ : होलग्रेन
ब्रेड रोल्ल्स, सूप, क्रेकर, पोप कोर्न, दही, कम मलाई
वाले दूध, ताजे फल व सब्जियाँ ।



हमेशा ज्यादा फुर्तीले रहिये

कोशिश करके एक या दो से शुरू कीजिये । आप

- अच्छा महसूस करेंगे
- देखने में हष्ट पुष्ट लगेंगे
- खेल-कूद में तरक्की करेंगे



तेज़ चलना / धीरे दौड़ना



साईकिल चलाना



स्कैटस पे चलना



खेल खेलना



तैरना



और सबसे ज़रूरी
मौज करना!