परेशानीयाँ

डायबिटीस बहुत खतरनाक है। अगर इस का इलाज ना किया जाये तो आपको और भी खतरनाक बिमारियां हो सकती हैं, जैसे कि

- अंधापन
- गुर्दा या दिल की तकलीफ
- दौरा
- नसों को नुक़सान पहुँच सकता है जिस कारण अंगों को भंग करने की जरूरत भी पड सकती हैं।

मगर अच्छी ख़बर यह है कि आप डायबिटीस का खतरा कम कर सकते हैं अगर आप समय पर इस बिमारी की जांच करवा लें और इसे क़ाबू में भी रख सकते हैं। आप स्वस्थ जीवन जी सकते हैं अगर आप जल्दी से जल्दी जांच करवा लें।

आगे क्या करना चाहिए...

अगर आपको इस पत्री को पढने के बाद डायबिटीस होने की शंका हो तो तुरंत ही जांच करवाएं । डायबिटीस बहुत खतरनाक है और इसका इलाज समय पर होना बहुत जरूरी है। **आप जितनी जल्दी जांच करवा लें उतना ही आपके लिए बेहतर है।**

शिफा क्लीनिक सवयंसेवकों और आपकी मदद से लोगों का मुफत इलाज करता है। अगर आप डोनेषन भेजना चाहें तो नीचे लिखे पते पर भेज दें:

Shifa Community Clinic
Attn: Donations Coordinator
P.O. Box 189083
Sacramento, CA 95818-9083

आपके विचार हमारे लिए बहुत कीमती हैं। इस पत्री के बारे में कोई विचार भेजना चाहें तो नीचे लिखे पते पर भेज दें या फोन करें:

P.O. Box 189083
Sacramento, CA 95818-9083
Phone: 916-441-6008
Fax: 916-441-0036
www.shifaclinic.org
shifaclinic@gmail.com

Sources:

Diabetes UK
http://www.diabetes.org.uk/
American Diabetes Association
http://www.diabetes.org/diabetes-statistics.jsp

डायबिटीस

क्या आपको खतरा है?

SHIFA COMMUNITY CLINIC

916-441-6008

Sponsored by The California Endowment and UC Davis Health System

आज लगभग 2 करोड लोग डायबिटीस के शिकार हैं जिन में से करीब 1.5 करोड लोगों को मालूम है और 6.2 करोड लोगों को मालूम ही नही कि वो इस बिमारी के शिकार हैं। क्या आप उन में से ऐक हैं?

डायबिटीस **बहुत खतरनाक है।** अगर इस का इलाज ना किया जोये तो अंधापन, गुर्दा ,दिल की तकलीफ, आदी खतरनाक बिमारियां हो सकती हैं। बहुत लोगों को यह बीमारी निधन करने से पहले 9-12 साल से होती और तब तक बहुत सी दूसरी बिमारीयां भी लग चुकी होती हैं। मगर **अच्छी ख़बर** यह है कि आप डायबिटीस का खतरा कम कर सकते हैं अगर आप समय पर इस बीमारी की जांच करा लें

डायबिटीस दो प्रकार की होती है। टाईप 1 और टाईप 2

1: इस प्रकार की डायबिटीस 40 साल की कम उम्र के लोगों को होती है और इस का इलाज इनसुलिन का टीका, कसरत और ठीक भोजन खाने से किया जा सकता है।

2: इस प्रकार की डायबीटीस 40 साल की उम्र से ज्यादा के गोरे लोगों में पायी जाती है और 25 साल की उम्र से ज्यादा लोग जो काले, ऐशियन या फिर कोई और न्यूनपक्ष के हों। इस का इलाज कसरत, ठीक भोजन खाने से और दवाई से किया जा सकता है। 75% से ज्यादा लोगों को इस प्रकार की डायबिटीस है।

क्या आपको खतरा है?

अगर आप 40 साल की उम्र से ज्यादा के गोरे, या फिर 25 साल की उमर से ज्यादा के काले, ऐशियन या फिर कोई और न्यूनपक्ष के हैं और आपको नीचे लिखी सूची में से कोई खतरा है तो अपने डाकटर से तुरंत समपर्क करें।

- आपके घर में किसी को टाईप 2 डायबिटीस हो।
- औरतौं के लिए: आपको मोटापा हो और आपकी कमर 31.5 इंच से ज्यादा हो। एशियन आदमियों के लिए: आपकी कमर 35 इंच से ज्यादा हो। गोरे या काले आदमियों के लिए: आपकी कमर 37 इंच से ज्यादा हो।
- आपके खून का प्रेशर ज्यादा हो यो दिल का दौरा पड चुका हो।
- औरतौं के लिए: आपको मोटापा हो और पौलीसिसटिक सिंडरोम की बिमारी हों।
- औरतौं के लिए: आपको गर्भावसथा में डायबिटीस हो चुकी है।
- आपको मानसिक समस्याँए हो।

इन में से आपको जितने ज्यादा खतरा हो उतने ही डायबिटीस का खतरा बढ सकता हे।

आपकी उम्र

अगर आप 40 साल की उम्र से ज्यादा के काले, ऐशियन या फिर कोई और न्यूनपक्ष के हैं तो आपको डायबिटीस का खतरा है। उम्र के बढने के साथ डायबिटीस का खतरा भी बढ जाता है।

आपका घराना

अगर आपके घर में किसी को डायबिटीस हो तो वह आपके लिए भी खतरनाक हो सकती है। अगर आपके माता या पिता को डायबिटीस हो तो वह आपके लिए ज्यादा खतरनाक होगा अगर आपके परीवार में किसी और सदस्य से तुलना की जाए।

आपका वजन

यह जरूरी नही कि अगर आपको डायबिटीस हो आपको मोटापा भी होगा मगर 80 % लोग जिनहें डायबिटीस हे वह मोटापे के शिकार होते हें। आपका वजन जितना ज्यादा हो उतना ही डायबिटीस का खतरा ज्यादा होता हे।

टाईप 2 डायाबीटीस के लक्षण

टाईप 1 डायबिटीस के लक्षण टाईप 2 डायबिटीस से ज्यादा असानी से पता चलते हैं। टाईप 2 डायबिटीस की निशानियां बहुत कम होती हैं और असानी से नहीं पता चल सकता कि किसी को टाईप 2 डायबिटीस हो सकती है। अगर आपको नीचे लिखी सूची में से कोई खतरा है तो अपने डाकटर से डायबिटीस की जांच करने को कहें

- आपको प्यास ज्यादा लगे
- आपको बार-बार पेशाब आए
- आपको थकावट ज्यादा हो
- आपका वजन कम होता जाए
- आपके घाव भरने में समय लगे
- आपको धुंधला दिखता हो