

# डायबिटीज के बारे में आपको क्या जानना चाहिए

## डायबिटीज के बारे में



### डायबिटीज क्या है

डायबिटीज एक क्रॉनिक स्थिति है जो आपके ग्लूकोज, या ब्लड शुगर के लेवल को बहुत अधिक बना देती है। ग्लूकोज आपके शरीर की कोशिकाओं के लिए ऊर्जा का मुख्य स्रोत है। आप भोजन से ग्लूकोज प्राप्त करते हैं। स्वस्थ व्यक्तियों में, इंसुलिन, जो अग्न्याशय द्वारा बनाया गया एक हार्मोन है, ग्लूकोज के लेवल को नियंत्रित करता है ताकि वे बहुत अधिक या बहुत कम न हों। लेकिन यदि आपको डायबिटीज है, तो आपका शरीर पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता। इंसुलिन के बिना, ग्लूकोज आपके रक्त में जमा हो जाता है, जिससे हाई ब्लड सुगर होती है।

### डायबिटीज के प्रकार

डायबिटीज के कई प्रकार हैं।

सबसे आम हैं टाइप 1 डायबिटीज और टाइप 2 डायबिटीज।

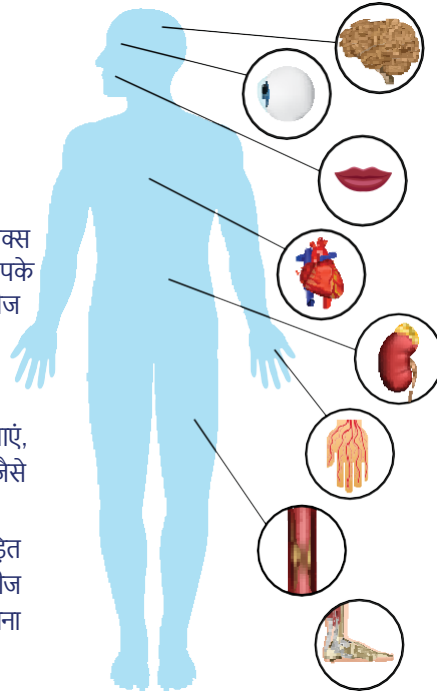
**टाइप 1 डायबिटीज** एक ऑटोइम्यून रोग है जो आपके पेनक्रियाज को कोई इंसुलिन बनाने से रोकता है। हालांकि यह आमतौर पर बच्चों में निदान किया जाता है, यह वयस्कों में भी विकसित हो सकता है।

**टाइप 2 डायबिटीज** एक ऑटोइम्यून रोग नहीं है। यह तब होता है जब आपका शरीर पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता। यह डायबिटीज का सबसे आम रूप है और मोटापा, शारीरिक गतिविधि की कमी और जेनेटिक्स सहित जीवनशैली कारकों के कारण हो सकता है। यदि अनुपचारित छोड़ दिया जाए, तो डायबिटीज गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। अनियंत्रित डायबिटीज के कारण होने वाली कुछ स्वास्थ्य समस्याओं में शामिल हैं:

- क्रोनिक किडनी की बीमारी
- हृदय रोग
- सुनने की हानि
- नर्व डैमेज
- मसूड़ों की बीमारी जैसे मुंह की समस्याएं
- स्ट्रोक
- दृष्टि हानि

**टाइप 1 डायबिटीज के जोखिम कारकों** जेनेटिक्स और पारिवारिक इतिहास शामिल हैं। यदि यह आपके परिवार में चलता है तो आपको टाइप 1 डायबिटीज होने की अधिक संभावना है। यह आहार या निष्क्रियता के कारण नहीं होता।

**टाइप 2 डायबिटीज के जोखिम कारकों** में 45 वर्ष से अधिक आयु होना, प्रीडायबिटीज, मोटापा, कुछ दवाएं, और पर्याप्त व्यायाम न करना शामिल है। कुछ जातियां, जैसे कि अफ्रीकी अमेरिकी, स्वदेशी लोग, लैटिनो और एशियाई मूल के लोग, टाइप 2 डायबिटीज से पीड़ित होने की अधिक संभावना रखते हैं। टाइप 1 डायबिटीज के विपरीत, जीवनशैली में संशोधन जैसे वजन घटाना दवा की आवश्यकता को समाप्त कर सकता है।



### डायबिटीज के लक्षण

डायबिटीज के लक्षण प्रकार पर निर्भर करते हैं और प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग हो सकते हैं।

सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:

- बढ़ी हुई प्यास
  - बार-बार पेशाब आना
  - धीरे-धीरे भरने वाले घाव
  - थकान
  - धुंधली दृष्टि
  - अत्यधिक भूख
  - अस्पष्टीकृत वजन घटना
- टाइप 1 डायबिटीज आम तौर पर अचानक प्रकट होता है, जबकि टाइप 2 डायबिटीज के लक्षण धीरे-धीरे दिखाई दे सकते हैं।

कुछ लोगों में टाइप 2 डायबिटीज के कोई लक्षण नहीं हो सकते हैं और वे इसे नियमित रक्त जांच के माध्यम से पता लगाते हैं।

### डायबिटीज का प्रबंधन

आप अपने डायबिटीज का प्रबंधन कैसे करते हैं यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपको किस प्रकार का डायबिटीज है और स्थिति की गंभीरता क्या है। डायबिटीज के किसी भी प्रकार के निदान के बावजूद, आपको अपने ब्लड शुगर के लेवल की निगरानी करनी होगी। टाइप 1 डायबिटीज वाले लोगों को स्वयं को इंसुलिन इंजेक्शन देने होंगे।

- मौखिक दवाएं
- वजन घटाना
- इंसुलिन इंजेक्शन
- पर्याप्त नींद
- तनाव में कमी

HackensackMeridianHealth.org, इवेंट कैलेंडर देखने के लिए स्कैन करें

यह प्रदान की गई जानकारी शैक्षिक प्रकृति की है और इसे एक विशिष्ट सिफारिश के रूप में लेने का इरादा नहीं है। कृपया अपनी पर्सनल आवश्यकताओं के बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।



**Hackensack**  
Meridian Health