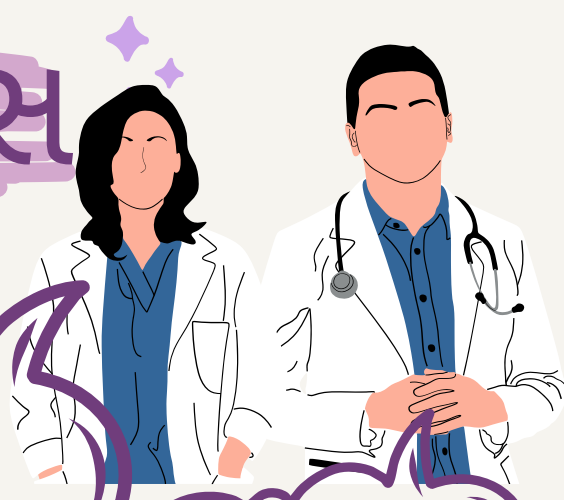




# ડાયાબીટીસ



ડાયાબીટીસ શું છે?

"એક પ્રકારની બીમારી જેમાં શરીર લોહીમાં શુગરના લેવલને કંટ્રોલમાં રાખી શકતું નથી. હાલમાં, ભારતમાં ૨.૫ કરોડથી વધુ લોકોને ડાયાબીટીસ છે અને આખી દુનિયામાં ડાયાબીટીસ મૃત્યુ થવાના કારણોમાં ૯ માં ક્રમાંકે છે."

## ડાયાબીટીસના પ્રકાર

- Type I - ઇન્સુલીન ન બનવું
- Type II - ઇન્સુલીન સામે રેસિસ્ટન્સ
- જેસ્ટેશનલ ડાયાબીટીસ - ગર્ભાવસ્થામાં થતું ડાયાબીટીસ
- MODY - યુવાનીમાં થતું ડાયાબીટીસ

# 1

## ડાયાબીટીસ માટેના જોખમી પરિબલો

૪૦થી વધારે ઉંમર



શુગર બોર્ડર પર રહેવું

બેઠાડું જીવન



કોલેસ્ટેરોલ વધારે રહેવું

વધારે બીપી



વધારે વજન

ગર્ભાવસ્થા



પરિવારમાં કોઈને ડાયાબીટીસ

# 2

Hba1c ટેસ્ટ

ભૂખ્યા પેટે શુગર

જમ્યા પછી શુગર

ડાયાબીટીસ

૬.૫ કે વધારે

૧૨૬ કે વધારે

૨૦૦ કે વધારે

પ્રી-ડાયાબીટીસ

૫.૭ થી ૬.૪

૧૦૧ થી ૧૨૫

૧૪૦ થી ૧૯૯

નોર્મલ

૫.૭ થી ઓછું

૧૦૦ થી ઓછું

૧૪૦ થી ઓછું

ડાયાબીટીસ ક્યારે કહેવાય

# 3

## શુગર વધી કે ઘટી જતા જોવા મળતા લક્ષણો



પરસેવો



થાક



ચીઢચીઢીયો સ્વભાવ



વધારે ભૂખ



કોર્ડીનેશનમાં તકલીફ



વધારે ઊંઘ

\* શુગર ઘટી જતા \*



વધારે તરસ



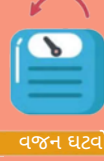
કમજોરી



દેખાવમાં તકલીફ



વારે ઘડીએ પેશાબ જવું પડવું



વજન ઘટવો



હાથ કે પગમાં ખાલી ચઢવી



વધારે ભૂખ

\* શુગર વધી જતા \*

લકવો



હાર્ટ એટેક



હાથ પગની નસોમાં બ્લોક



આંખના પરદાને ઈજા



મોતિયો

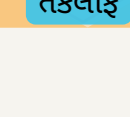


ઝામર

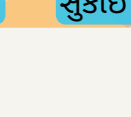


પગમાં ઘા ન રુજાવવો

કીડનીની તકલીફ



હાથ પગની નસો સુકાઈ જવી



ડાયાબીટીસના કોમ્પ્લિકેશન

# 5

## ડાયાબીટીસ સારવાર અને નિવારણ



ડૉક્ટરની મુલાકાત લો



ઇન્સુલીન ઇન્જેક્શન



ડાયગ્નોસ્ટિક



સામાન્ય વજન રાખો



આરોગ્યપ્રદ ખોરાક



ધુમ્રપાન નિષેધ



ખોરાક નિયંત્રણ



આલ્કોહોલ ટાળો

# ડાયાબીટીસ સામે ખોટી માન્યતાઓ અને સાચી સમજણ

## ખોટી માન્યતાઓ

## સાચી સમજણ



1



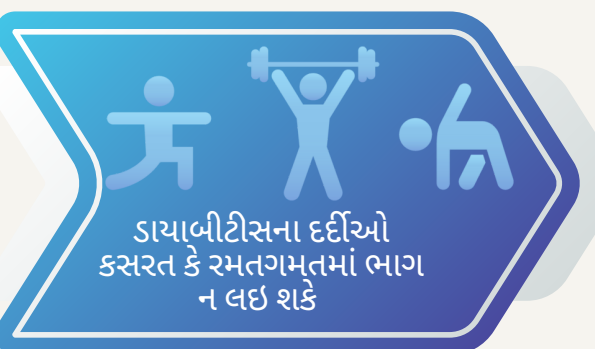
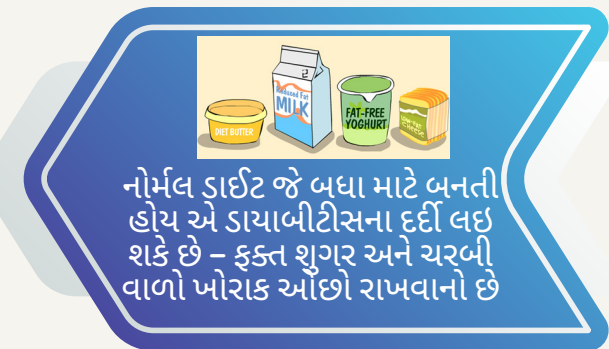
2



3



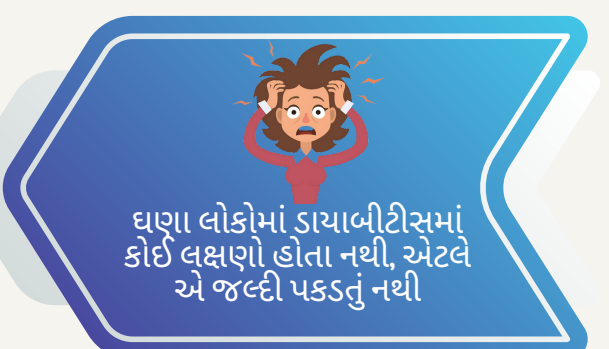
4



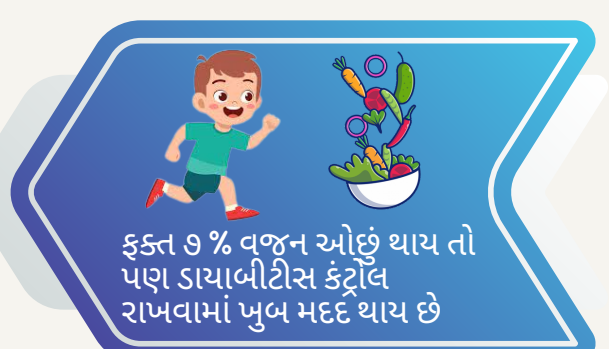
5



6



7



# 7 ડાયાબીટીસ માટે લઈ શકાય એવા ૭ પગથીયા



## 1. હેલ્થી ખાઓ



શાકભાજી અને ફળોનો ઉપયોગ વધારો



શુગરયુક્ત આહાર ઓછો લ્યો ઓછું જમો



ખાવામાં નિયમિતતા રાખો



જો વજન વધારે હોય તો વજન ઘટાડો

## ૨. એક્ટીવ રહો



અઠવાડિયે ઓછામાં ઓછું ૫ વાર કસરત કરો

દરરોજ ઓછામાં ઓછી ૩૦ મિનીટ કસરત કરો



## ૪. દવા લ્યો



તમારી દવાઓને ઓળખો, અને યોગ્ય સમયે યોગ્ય ડોઝમાં દવા કે ઇન્જેક્શન લ્યો

## ૩. ચેક કરો



લોહીમાં શુગરનું પ્રમાણ અને HbA1c ચેક કરાવતા રહો

બીપી, કોલેસ્ટેરોલ ચેક કરાવતા રહો



## ૬. જોખમ ઓછું કરો



ધુમ્રપાન અને દારૂનું સેવન છોડો



આંખો, પગ અને દાંત ચેક કરાવતા રહો



ડોક્ટરને નિયમિત મળો

## ૫. પ્રોબ્લમને સોલ્વ કરો



કયા કારણોથી તમારી શુગર વધે કે ઘટે છે એ ઓળખો અને એની સામે યોગ્ય પગલા લ્યો

## ૭. મોટીવેશન રાખો



તમારા પરિવાર અને મિત્રોની મદદ લ્યો



ધ્યેય સેટ કરી એની સામે પગલા માંડો