ગુજરાતી

# જીવન માટે તમારા ડાયાબીટિઝને કાબૂમાં રાખવાના પગલાંઓ

NDEP રાષ્ટ્રીય ડાયાબીટિઝ પ્રશિક્ષણ કાર્યક્રમ

રાષ્ટ્રીય આરોગ્ય સંસ્થાઓ તથા તેમ જ ડાયાબીટિઝ નિયંત્રણ અને અટકાવ કેન્દ્રોનો કાર્યક્રમ

આ પુસ્તિકા તમને તમારા ડાયાબીટિઝને કાબૂમાં રાખવા અને લાબું તથા સક્રિય જીવન જીવવામાં મદદ કરવા માટેના ચાર ચાવીરૂપ ચાર પગલાંઓ આપે છે.

# મુદ્દાઓ


પગલું 1: ડાયાબીટિઝ અંગે જાણો 1

પગલું 2: તમારા ડાયાબીટિઝની ABC અંગે જાણો 5

પગલું 3: ડાયાબીટિઝ સાથે કેવી રીતે જીવવું તે શીખો 8

પગલું 4: તંદુરસ્ત રહેવા માટે નિયમિત સંભાળ મેળવો 11

યાદ રાખવાની બાબતો 12

મારા ડાયાબીટિઝ સંભાળની નોંધ 13

વધુ જાણવા માટે 16

## તમે લઈ શકો તે પગલાંઓ

આ પુસ્તિકામાં રહેલા ચિહ્ન તમે તમારા ડાયાબીટિઝને કાબૂમાં રાખવા લઈ શકો તે પગલાંઓ દર્શાવે છે. ✓

✓ તમારી આરોગ્ય સંભાળ રાખતી ટીમને ડાયાબીટિઝ સંભાળ આયોજન કરવામાં મદદ કરો કે જે તમારા માટે કામ કરે.

✓ તમને દરરોજ ડાયાબીટિઝની સંભાળ મળે તે માટે ડહાપણભરી પસંદગીઓ કરવાનું શીખી લો.

# 1 પગલું 1: ડાયાબીટિઝ અંગે જાણો.

## ડાયાબીટિઝ શું છે?

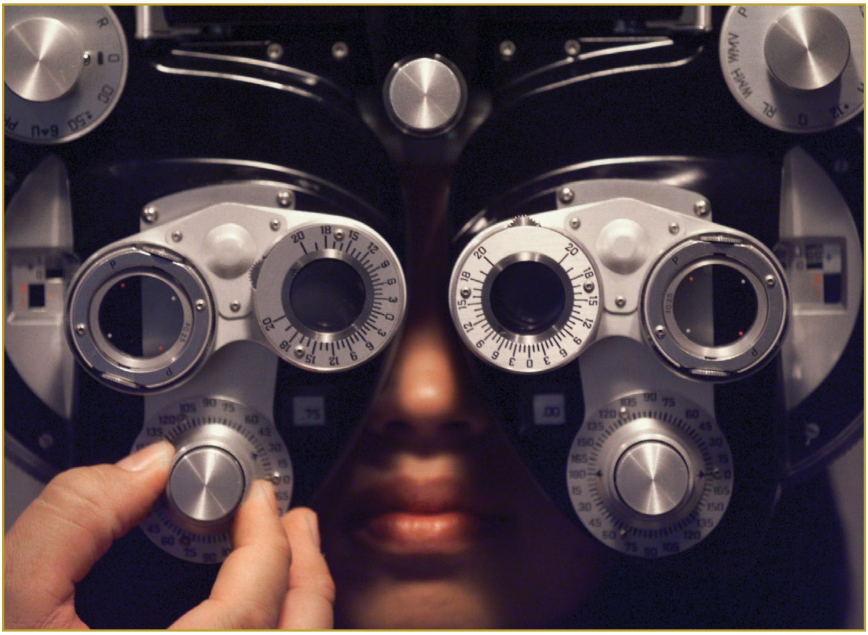
ડાયાબીટિઝના ત્રણ મુખ્ય પ્રકારો છે:

- **ટાઈપ 1 ડાયાબીટિઝ** - તમારું શરીર ઇન્સ્યુલિન બનાવતું નથી. આ એક સમસ્યા છે કારણ કે તમે જે ખોરાક ખાઓ છો તેમાંથી શર્કરા લેવા માટે અને તેની મદદથી તમારા શરીર માટે તેને ઉર્જામાં ફેરવવા માટે તમારે ઇન્સ્યુલિનની જરૂર પડે છે. જીવન જીવવા માટે તમારે દરરોજ ઇન્સ્યુલિન લેવાની જરૂર પડે છે.
- **ટાઈપ 2 ડાયાબીટિઝ** - તમારું શરીર ઇન્સ્યુલિન બનાવતું નથી કે તેનો સારી રીતે ઉપયોગ કરતું નથી. તમારા ડાયાબીટિઝને કાબૂમાં રાખવા માટે તમારે ગોળીઓ કે ઇન્સ્યુલિન લેવાની જરૂર પડી શકે છે. ટાઈપ 2 એ ડાયાબીટિઝનો સૌથી સામાન્ય પ્રકાર છે.
- **જેસ્ટેશનલ (સગર્ભાવસ્થા દરમિયાનનો) ડાયાબીટિઝ** - અમુક સ્ત્રીઓને આ પ્રકારનો ડાયાબીટિઝ ત્યારે થાય છે કે જ્યારે તેઓ ગર્ભવતી હોય છે. મોટાભાગે, બાળકનો જન્મ થઈ ગયા બાદ તે દૂર થઈ જાય છે. જો કે તે દૂર થઈ જતો હોવા છતાં, આવી સ્ત્રીઓ અને તેમના બાળકોને જીવનના પાછલા ભાગમાં ડાયાબીટિઝ થવાની વધુ સંભાવના રહેલી હોય છે.

# તમે તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમના સૌથી વધુ અગત્યના સભ્ય છો.

તમે એવી એક વ્યક્તિ છો કે જે પ્રત્યેક દિવસે તમારા ડાયાબીટિઝને કાબૂમાં રાખો છો. તંદુરસ્ત રહેવા માટે તમે તમારા ડાયાબીટિઝની કેટલી ઉતમ રીતે સંભાળ રાખી શકો છો તે બાબતે તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરો. અમુક અન્ય વ્યક્તિઓ કે જેઓ મદદ કરી શકે છે:

- દાંતના ડોક્ટર
- ડાયાબીટિઝ ડોક્ટર
- ડાયાબીટિઝ પ્રશિક્ષક
- ડાયેટિશિયન
- આંખના ડોક્ટર
- પગના ડોક્ટર
- મિત્રો અને પરિવાર
- માનસિક આરોગ્ય સલાહકાર
- નર્સ
- નર્સ પ્રેકટીશનર
- ફાર્માસિસ્ટ
- સમાજ સેવક



## ડાયાબીટિઝ અંગે વધુ વિગતો કેવી રીતે જાણવી.

- ડાયાબીટિઝ સાથે જીવવા અંગે વધુ જાણવા માટેના વર્ગો લો. વર્ગ શોધવા માટે, તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ પાસે, હોસ્પિટલ કે વિસ્તારની આરોગ્ય કિલનીકમાં તપાસ કરો. તમે ઓનલાઈન પણ શોધ કરી શકો છો.
- તમારા ડાયાબીટિઝને કાબૂમાં રાખવા માટે સમકક્ષ ટેકો મેળવવા રૂબરૂ કે ઓનલાઈન એક સહાયક સમૂહ સાથે જોડાઓ.
- ડાયાબીટિઝ અંગે ઓનલાઈન વાંચો. **http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.htm/**

## ડાયાબીટિઝને ગંભીરતાથી લો.

તમે લોકોને એમ કહેતા સાંભળ્યા હશે કે તેઓને "ડાયાબીટિઝનો સ્પર્શ" થયેલ છે અથવા તેઓની "શર્કરાની માત્રા સહેજ વધુ" છે. આ શબ્દો સૂચવે છે કે ડાયાબીટિઝ એક ગંભીર રોગ નથી. તે સાચું **નથી**. ડાયાબીટિઝ **ગંભીર** છે, પરંતુ તમે તેના ઉપર કાબૂ રાખવાનું શીખી શકો છો.

ડાયાબીટિઝ ધરાવતા લોકોને તંદુરસ્ત આહારની પસંદગી કરવાની જરૂર પડે છે, આરોગ્યને અનુકૂળ વજન રાખવાની, નિયમિતપણે વધારે હલન ચલન કરવાની અને જ્યારે સારો અહેસાસ થતો હોય ત્યારે પણ તેઓને દવા લેવાની જરૂર પડે છે. ઘણી બધી બાબતો કરવાની હોય છે. **તે સરળ તો નથી, પરંતુ કરવા લાયક જરૂર છે!**

## શા માટે ડાયાબીટિઝની સંભાળ લેવી જોઈએ?

તમારી અને તમારા ડાયાબીટિઝની સંભાળ લેવાની બાબત તમને આજે અને ભવિષ્યમાં સારી અનુભૂતિ કરાવવામાં મદદ કરી શકે છે. જ્યારે તમારા બ્લડ શુગર (ગ્લુકોઝ) ની માત્રા સામાન્યની નજીક હોય ત્યારે તમે નીચે પ્રમાણે હોઈ શકો છો:

- વધુ ઊર્જા ધરાવો છો
- ઓછો થાક અને તરસ અનુભવો છો
- ઓછી વખત પેશાબ જવાની જરૂરીયાત પડે છે
- વધુ સારી રીતે રૂઝ આવે છે
- ત્વચા કે મૂત્રાશયના ચેપ ઓછા લાગે છે

તમને ડાયાબીટિઝ દ્વારા સર્જાતી આરોગ્યની સમસ્યાઓ થવાની પણ ઓછી સંભાવના રહેશે જેમ કે:

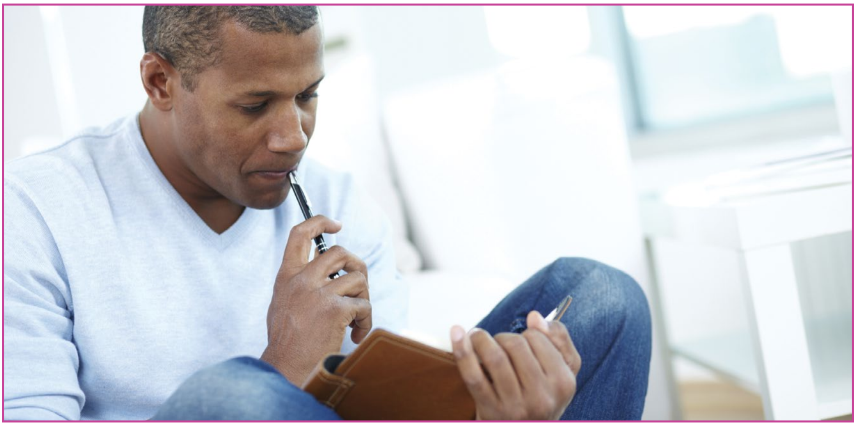
- હ્રદયરોગનો હુમલો કે સ્ટ્રોક
- આંખની સમસ્યાઓ કે જે જોવામાં મુશ્કેલી કે અંધાપા તરફ દોરી જઈ શકે છે
- તમારા હાથ અને પગના પંજાઓમાં દુખાવો, ચમચમાટ કે બહેરાશ કે જેને જ્ઞાનતંતુનું નુકશાન પણ કહે છે
- મુત્રપિંડની સમસ્યાઓ કે જે તમારી મુત્રપિંડોને કામ કરતી અટકાવી શકે છે
- દાંત અને પેઢાની સમસ્યાઓ

## તમે લઈ શકો તે પગલાંઓ

✓ તમારી આરોગ્ય સંભાળની ટીમને તમને કયા પ્રકારનો ડાયાબીટીસ છે તે અંગે પૂછો.

✓ મદદ માટે તમે ક્યાં જઈ શકો છો તે જાણો.

✓ તમારા ડાયાબીટિઝ અંગેની સંભાળ તમને આજે અને ભવિષ્યમાં સારી અનુભૂતિ માટે કેવી રીતે મદદ કરે છે તે જાણો.



# 2 પગલું 2: તમારા ડાયાબીટિઝની ABC અંગે જાણો.

તમારું **A1C**, **Blood Pressure** (લોહીનું દબાણ) અને **Cholesterol** (કોલેસ્ટેરોલ) કેવી રીતે કાબૂમાં રાખવો તે અંગે તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે વાત કરો. આ બાબત તમને હ્રદયરોગનો હુમલો, આઘાત (સ્ટ્રોક) કે અન્ય ડાયાબીટિઝની સમસ્યાઓ થવાની સંભાવનાઓ ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે.

## A માટે A1C પરિક્ષણ (એ-વન-સી).

### તે શું છે?

**A1C** એ એક લોહીનું પરિક્ષણ છે કે જે છેલ્લા ત્રણ મહિનાની તમારી સરેરાશ બ્લડ શુગર માપે છે. તમે દરરોજ જે બ્લડ શુગરની તપાસ કરો છો તેનાથી તે અલગ છે.

### તે શા માટે મહત્વનું છે?

અમુક સમયના અંતરે તમારે તમારી બ્લડ શુગરની માત્રા જાણવી જરૂરી છે. તમે આ સંખ્યાઓ વધુ ઊંચે જાય તેવું ઇચ્છતા નથી. બ્લડ શુગરની ઊંચી માત્રા તમારા હ્રદય અને લોહીની નસો, મુત્રપિંડ, પગના પંજાઓ અને આંખોને નુકશાન કરી શકે છે.

### A1Cનો ધ્યેય શું છે?

ડાયાબીટિઝ ધરાવતા ઘણા લોકો માટે **A1C**નો હેતુ 7 થી નીચે છે. એ તમારા માટે અલગ હોઈ શકે છે. તમારો ધ્યેય શું હોવું જોઇએ તે પૂછો.

# B માટે Blood Pressure (લોહીનું દબાણ)

**તે શું છે?**
લોહીનું દબાણ એ તમારી લોહીની નસોની દિવાલ સામે તમારા લોહીનું બળ છે.

**તે શા માટે મહત્વનું છે?**
જો તમારું લોહીનું દબાણ એકદમ ઊંચું થઇ જાય તો તે, તમારા હૃદયને અતિ સખત કામ કરાવે છે. તમે હૃદયરોગના હુમલા, સ્ટ્રોક, તેમ જ તમારી કિડની તથા આંખોને નુકસાન થવા માટે કારણરૂપ બની શકે છો.

**લોહીના દબાણનો ધ્યેય શું છે?**
ડાયાબીટિઝ ધરાવતા મોટાભાગના લોકો માટે લોહી દબાણનું લક્ષ્યાંક 140/90 થી નીચે હોવું જોઈએ.  એ તમારા માટે અલગ હોઈ શકે છે. તમારો ધ્યેય શું હોવું જોઇએ તે પૂછો.

# C માટે Cholesterol (કોલેસ્ટેરોલ)

**તે શું છે?**
તમારા લોહીમાં બે પ્રકારના કોલેસ્ટેરોલ હોય છે:
એલડીએલ અને એચડીએલ.

એલડીએલ કે "ખરાબ" કોલેસ્ટેરોલ રચાઇ શકે અને તમારા લોહીની નસોને અવરોધી શકે છે. તે હ્રદયરોગનો હુમલો કે સ્ટ્રોક સર્જી શકે છે.

એચડીએલ અથવા "સારું" કોલેસ્ટેરોલ તમારા લોહીમાંથી "ખરાબ" કોલેસ્ટેરોલને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.

**એલડીએલ અને એચડીએલ લક્ષ્યાંકો શું છે?**
તમારા કોલેસ્ટેરોલના અંકો શું હોવા જોઇએ તે પૂછો. અન્ય લોકોની સરખામણીમાં તમારા લક્ષ્યાંકો અલગ હોઈ શકે છે. જો તમે 40 વર્ષ કરતાં વધુ ઉંમરની વ્યક્તિ હો તો, તમારે હ્રદયની તંદુરસ્તી માટે સ્ટેટીન દવા લેવાની જરૂર પડી શકે છે.

## તમે લઈ શકો તે પગલાંઓ

✓ તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમને પૂછો:

- તમારા A1C, લોહીનું દબાણ અને કોલેસ્ટેરોલના અંકો શું છે અને તેઓ શું હોવા જોઇએ. તમારા અમુક લક્ષ્યાંકો તમને કેટલા લાંબા સમયથી ડાયાબીટિઝ હતો, અન્ય તંદુરસ્તીની સમસ્યાઓ અને તમારા ડાયાબીટિઝને કાબૂમાં રાખવા કેટલી મુશ્કેલી છે તેના ઉપર આધાર રાખશે.
- તમારા અમુક લક્ષ્યાંકો સુધી પહોંચવા માટે તમે શું કરી શકો છો.

✓ તમારી પ્રગતિની નોંધ રાખવા માટે આ પુસ્તિકાની પાછળ આપેલ નોંધ ઉપર તમારા અંકોને લખી લો.

# 3 પગલું 3: ડાયાબીટિઝ સાથે કેવી રીતે જીવવું તે શીખી લો.

જ્યારે તમે ડાયાબીટિઝ સાથે જીવતા હોવ ત્યારે તમને કચડાયેલા હોવાની, દુ:ખી હોવાની કે ગુસ્સે હોવાની અનુભુતિ થવી તે સામાન્ય છે. તંદુરસ્ત રહેવા માટે તમારે કયા પગલાં લેવા જોઇએ તે તમે જાણતા હોઇ શકો છો, પરંતુ તમને સમયાંતરે તમારા આયોજનને વળગી રહેવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે. આ વિભાગ તમારા ડાયાબીટિઝનો કેવી રીતે સામનો કરવો, સારો આરાહ લો અને સક્રિય રહો વગેરે અંગેની સૂચનાઓ ધરાવે છે.

## તમારા ડાયાબીટિઝને અંકુશમાં રાખો.

- તણાવ તમારી બલ્ડ શુગર વધારી શકે છે. તમારામાં તણાવને ઘટાડવા માટેની રીતો શીખો. ઊંડા શ્વાચ્છોશ્વાસ લેવાનો, બાગકામ કરવાનો, ચાલવા જવાનો, ધ્યાન કરવાનો, તમારા શોખ પર કામ કરવાનો અથવા તમારું પ્રિય સંગીત ધ્યાનથી સાંભળવાનો પ્રયત્ન કરો.
- જો તમને નબળાઈની અનુભૂતિ થાય તો મદદ માંગો. માનસિક આરોગ્યના કાઉન્સેલર, સહાયક સમૂહ, ધર્મોપદેશક મંડળના સભ્ય, મિત્ર, કે પરીવારના સભ્ય કે જે તમારી ચિંતાઓને ધ્યાનથી સાંભળશે, જે બાબત તમને વધુ સારી અનુભુતિ મેળવવામાં મદદ કરશે.

## સારો આહાર લો.

- તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ પાસેથી મદદ લઇને ડાયાબીટિઝ માટેના ભોજનનું આયોજન કરો.
- ઓછી માત્રામાં કેલરી, સેચ્યુરેટેડ ફેટ, ટ્રાન્સફેટ, શર્કરા અને મીઠા ધરાવતા ખોરાકની પસંદગી કરો.
- વધુ રેસા ધરાવતા ખાદ્ય પદાર્થ ખાઓ, જેવા કે આખા દાણાવાળા કઠોળ, બ્રેડ, પાતળા કરકરા બિસ્કિટો, ભાત કે પાસ્તા.
- ફળો, શાકભાજીઓ, આખા અનાજ, બ્રેડ અને કઠોળ, અને ઓછી ચરબીવાળા કે સ્કીમ દૂધ અને ચીઝ જેવા ખોરાકની પસંદગી કરો.
- જ્યુસ અને નિયમિત સોડાના બદલે પાણી પીઓ.

- જ્યારે ભોજન કરો ત્યારે, તમારી અડધી પ્લેટને ફળો અને શાકભાજીઓ વડે ભરો, પા ભાગ પુરતી ચરબી વગરના પ્રોટીન, જેવા કે વટાણા, ત્વચા વિનાનનું ચિકન અથવા ટર્કી, અને પા ભાગ આખા અનાજ, જેવા કે ચોખા કે આખા ઘઉંના પાસ્તા લો.

## સક્રિય રહો.

- અઠવાડિયાના મોટા ભાગના દિવસોમાં વધારે સક્રિય રહેવા માટેનું લક્ષ્ય નિર્ધારીત કરો. દરરોજ 3 વખત 10 મિનિટ ચાલવા જઇને ધીમી શરૂઆત કરો.
- સપ્તાહમાં બે વખત, તમારા સ્નાયુની તાકાત વધારવા કામ કરો. સ્ટ્રેચ બેન્ડનો ઉપયોગ કરો, યોગ કરો, ભારે બાગકામ (ઓજાર વડે ખોદવાનું અને છોડ વાવવાનું), અથવા પુશ-અપ્સ કરો.
- તમારા આહાર આયોજનનો ઉપયોગ કરીને અને વધુ હલન ચલન કરીને સ્વસ્થ વજન જાળવો.

## દરરોજ શું કરવું તે જાણો.

- તમને સારૂં લાગતું હોય ત્યારે પણ ડાયાબીટિઝ અને અન્ય આરોગ્ય સમસ્યા માટે તમારી દવાઓ લો. હ્રદયરોગનો હુમલો કે આઘાત ટાળવા જો તમને એસ્પીરીનની જરૂર હોય તો તમારા ડોક્ટરને કહો. જો તમે તમારી દવા સહન ન કરી શકતા હો કે જો તમને કોઇ આડ અસર હોય તો તમારા ડોક્ટરને કહો.
- કોઇ કાપા, ફોડલી, લાલ ચાઠા, કે સોજા માટે તમારા પગ દરરોજ તપાસો. દૂર થાય નહીં તેવા ચાંદા માટે તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમને સીધી જ બોલાવો.

- તમારા મો, દાંત અને પેઢાને સ્વસ્થ રાખવા દરરોજ તમારા દાંતને બ્રશ કરો અને યોગ્ય રીતે સાફ કરો.
- ધુમ્રપાન બંધ કરો. તે છોડવા મદદ માટે કહો. કોલ કરો 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669).
- તમારી બ્લડ શુગરનો યોગ્ય ટ્રેક રાખો. તમે એક દિવસમાં એક કે વધુ વખત ચકાસણી કરી શકો છો. તમારી બલ્ડ શુગરના આંકડાઓની નોંધ રાખવા આ પુસ્તિકાની પાછળના કાર્ડનો ઉપયોગ કરો. તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે તે અંગે વાત કરવાની ખાતરી રાખો.
- જો તમારા ડોક્ટર સલાહ આપે તો તમારું લોહીનું દબાણ ચકાસો અને તેની નોંધ રાખો.

## તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે વાત કરો.

- તમને તમારા ડાયાબીટિઝ અંગે કોઇ પ્રશ્નો હોય તો તમારા ડોક્ટરને પૂછો.
- તમારા આરોગ્યમાં કોઇ ફેરફાર હોય તો અહેવાલ આપો.

## તમે લઈ શકો તે પગલાંઓ

- ✓ સ્વસ્થ ભોજન આયોજન અંગે પૂછો.
- ✓ વધુ સક્રિય થવાના માર્ગો અંગે પૂછો.
- ✓ તમારી બ્લડ શુગર કેવી રીતે અને ક્યારે માપવી અને પરિણામોનો ઉપયોગ તમારા ડાયાબીટિઝને કાબૂમાં રાખવા માટે કેવી રીતે કરવો તે પૂછો.
- ✓ તમારી સ્વ-સંભાળમાં મદદ માટે આ સલાહનો ઉપયોગ કરો.
- ✓ તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમની પ્રત્યેક મુલાકાતના સમયે તમારું ડાયાબીટિઝ આયોજન કેવું કામ કરી રહ્યું છે તેની ચર્ચા કરો.

# 4 પગલું 4: તંદુરસ્ત રહેવા માટે નિયમિત સંભાળ મેળવો.

કોઇ પણ સમસ્યાને વહેલી શોધવા અને સારવાર માટે તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમની વર્ષે ઓછામાં ઓછી બે વખત મુલાકાત લ્યો.

## દરેક મુલાકાતમાં નીચેની બાબતોની ખાતરી કરો:

- લોહીના દબાણની ચકાસણી
- પગની ચકાસણી
- વજનની ચકાસણી
- તમારા સ્વ-સંભાળ આયોજનની સમીક્ષા

પ્રત્યેક વર્ષે નીચેની બાબતને બે વખત ધ્યાન આપો:

- **A1C પરિક્ષણ**. જો તે 7 થી વધુ હોય તો વધારે વખત ચકાસવું જોઇએ.

## દર વર્ષે એક વખત નીચેનું કરાવવાની ખાતરી કરો:

- કોલેસ્ટેરોલ પરિક્ષણ
- પગની સંપૂર્ણ તપાસ
- દાંત અને પેઢા તપાસવા દાંતની તપાસ
- આંખની સમસ્યા ચકાસવા ઢીલી કરેલી આંખની તપાસ
- ફ્લુ રસી
- મૂત્રપિંડની સમસ્યા ચકાસવા મૂત્ર અને લોહીની તપાસ

## જીવનમાં ઓછામાં ઓછુ એક વખત નીચે ની બાબતની તપાસ કરાવવી:

- ન્યુમોનિયા રસી
- હીપેટાઇટીસ બી રસ

## મેડીકેર અને ડાયાબીટિઝ.

જો તમારી પાસે મેડીકેર હોય તો તમારો પ્લાન ડાયાબીટિઝ સંભાળને કેવી રીતે આવરે છે તે ચકાસો. મેડીકેર નીચેનામાંથી કેટલાકના ખર્ચને આવરે છે:

- ડાયાબીટિઝ પ્રશિક્ષણ
- ડાયાબીટિઝ પુરવઠો
- ડાયાબીટિઝ દવા
- ડાયેટિશિયન સાથે મુલાકાત
- ખાસ પ્રકારના પગરખા, જો તમારે તેની જરૂર હોય તો

## તમે લઈ શકો તે પગલાંઓ

✓ તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમને આ અને તમારે જરૂર પડે તેવા અન્ય પરિક્ષણો અંગે પૂછો. તમારા પરિણામનો શું અર્થ થાય તે પૂછો.

✓ તમારી હવે પછીની મુલાકાતની તારીખ અને સમય લખો.

✓ તમારા ડાયાબીટિઝ સંભાળની નોંધ રાખવા આ પુસ્તિકાની પાછળના કાર્ડનો ઉપયોગ કરો.

✓ જો તમારે મેડીકેર હોય તો, તમારા આયોજનને તપાસો.

## યાદ રાખવાની બાબતો:

- તમે તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમના સૌથી વધુ અગત્યના સભ્ય છો.
- તમારા ડાયાબીટિઝને કાબૂમાં કેવી રીતે રાખવો તેમને તમને મદદ કરવા આ પુસ્તિકામાં આપેલા ચાર પગલાંને અનુસરો.
- તમારા ડાયાબીટિઝના અમુક લક્ષ્યાંકો કેવી રીતે હાંસલ કરવા તે શીખો.
- તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમને મદદ માટે કહો.

# મારા ડાયાબીટિઝ સંભાળની નોંધ

## નોંધનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો.

પહેલા પૃષ્ઠમાં આપવામાં આવેલ છાયાવાળા સ્થંભને વાંચો. આ તમને કહે છે:

- પરિક્ષણ કે ચકાસણીનું નામ
- કેટલી વારંવાર પરિક્ષણ કે ચકાસણી કરવી
- (A1C, લોહીનું દબાણ, અને કોલેસ્ટેરોલ માટે) તમારો વ્યક્તિગત લક્ષ્યાંક શું છે

તે પછી, તમે પ્રાપ્ત કરો તે દરેક પરિક્ષણ કે ચકાસણી માટેની તારીખ અને પરિણામો લખો. આ કાર્ડ તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમની મુલાકાત લેતી વખતે તમારી સાથે લઈ જાવ. તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમને તે બતાવો. તમારા લક્ષ્યાંકો અંગે અને તમે કેવું કરી રહ્યા છો તે અંગે વાત કરો.

| A1C - દર વર્ષે ઓછામાં ઓછું એક વખત | | | | મારું લક્ષ્ય |
|---|---|---|---|---|
| તારીખ | | | | |
| પરિણામ | | | | |

| લોહીનું દબાણ (બીપી) - દર મુલાકાતે | | | | મારું લક્ષ્ય |
|---|---|---|---|---|
| તારીખ | | | | |
| પરિણામ | | | | |

| કોલેસ્ટેરોલ - દર વર્ષે એક વખત | | | | મારું લક્ષ્ય |
|---|---|---|---|---|
| તારીખ | | | | |
| પરિણામ | | | | |

# મારા ડાયાબીટિઝ સંભાળની નોંધ

## નોંધનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો.

દરેક પરિક્ષણ, તપાસ અને રસીની તારીખ અને પરિણામ લખવા આ પૃષ્ઠનો ઉપયોગ કરો.

| દરેક મુલાકાત | તારીખ | પરિણામ |
|---|---|---|
| પગની ચકાસણી | | |
| સ્વ-સંભાળ આયોજનની સમીક્ષા | | |
| વજનની ચકાસણી | | |
| દવાઓનું સમીક્ષા | | |

| વર્ષમાં એક વખત | તારીખ | પરિણામ |
|---|---|---|
| દાંતની તપાસ | | |
| વિસ્તારાયેલ આંખની તપાસ | | |
| પગની સંપૂર્ણ તપાસ | | |
| ફ્લુ રસી | | |
| કિડનીની તપાસ | | |

| ઓછામાં ઓછું એક વાર | તારીખ | પરિણામ |
|---|---|---|
| ન્યુમોનીયા રસી | | |
| હીપેટાઇટીસ બી રસી | | |

# બ્લડ શુગરની સ્વ-ચકાસણી

## આ કાર્ડનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો.

આ કાર્ડમાં ત્રણ વિભાગ છે. દરેક વિભાગ તમારી બ્લડ શુગર ક્યારે ચકાસવી તે કહે છે: દરેક ભોજન પહેલાં, દરેક ભોજનના 1 થી 2 કલાક પછી અને રાત્રે સૂતી વખતે. દરેક વખતે જ્યારે તમે તમારી બ્લડ શુગર માપો ત્યારે તારીખ, સમય અને પરિણામ લખો. આ કાર્ડ તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમની મુલાકાત લેતી વખતે તમારી સાથે લઈ જાવ. તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમને તે બતાવો. તમારા લક્ષ્યાંકો અંગે અને તમે કેવું કરી રહ્યા છો તે અંગે વાત કરો.

| | તારીખ | સમય | પરિણામ |
|---|---|---|---|
| **ભોજન પહેલાં મારી બ્લડ શુગર:**<br>સામાન્ય ધ્યેય 80 થી 130*<br>મારું લક્ષ્ય: | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **ભોજનો પછી 1-2 કલાકે મારી બ્લડ શુગર:**<br>સામાન્ય ધ્યેય 180*થી નીચે<br>મારું લક્ષ્ય: | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **રાત્રે સૂવાના સમયે મારી બ્લડ શુગર:**<br>સામાન્ય લક્ષ્યાંક 110 થી 150*<br>મારું લક્ષ્ય: | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

જો તમે વૃદ્ધ હોય (આશરે 65 વર્ષ) અને ડાયાબીટિઝ લાંબા સમયથી રહેલો હોય તો તમારી બ્લડ શુગરનો લક્ષ્યાંક અલગ હોઈ શકે છે. જો તમને હૃદય સંબંધિત બીમારી જેવી અન્ય કોઈ આરોગ્ય સંબંધિત સમસ્યા હોય અથવા બ્લડ શુગરનું પ્રમાણ અવાર-નવાર ખૂબ ઘટી જતું હોય તો તે અલગ હોઈ શકે છે.

## વધુ જાણવા માટે:

આ જૂથમાં ઘણાઓને વસ્તુઓ અંગ્રેજી અને સ્પેનિશમાં પણ રજૂ કરવામાં આવે છે.

**રાષ્ટ્રીય ડાયાબીટિઝ પ્રશિક્ષણ કાર્યક્રમ**

**સીડીસી ખાતે:** 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
**www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.html**

**એનઆઈએચ ખાતે:** ફોન: 1–800–860–8747
**www.ndep.nih.gov**

**ડાયાબીટિઝ હેલ્થસેન્સ:** સારું જીવન જીવવા માટે ઓનલાઈન સંશાધન
**www.YourDiabetesInfo.org/HealthSense**

**એકેડમી ઓફ ન્યુટ્રીશન અને ડાયાટેટિક્સ**
1-800-877-1600
**www.eatright.org**

**અમેરિકન એસોસીએશન ઓફ ડાયાબીટિઝ એજ્યુકેટર્સ**
1-800-338-3633
**www.diabeteseducator.org**

**અમેરિકન ડાયાબીટિઝ એસોશિએશન**
1-800-DIABETES (1-800-342-2383)
**www.diabetes.org**

**અમેરિકન હાર્ટ એસોશિએશન**
1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)
**www.americanheart.org**

**સેન્ટર ફોર ડીસિઝ કન્ટ્રોલ એન્ડ પ્રિવેન્શન ડાયાબીટિઝ**
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
**www.cdc.gov/diabetes**

**સેન્ટર ફોર મેડીકેર એન્ડ મેડીકેઇડ સર્વિસીઝ**
1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)
**www.medicare.gov**

**ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ એગ્રીકલ્ચર, યુ.એસ. ડાયેટરી ગાઈડલાઈન્સ**
**www.ChooseMyPlate.gov**

**જુવેનાઇલ ડાયાબીટિઝ રીસર્ચ ફાઉન્ડેશન**
1-800-533-CURE (1-800-533-2873)
**www.jdrf.org**

**નેશનલ આઈ હેલ્થ એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામ**
1-301-496-5248
**https://nei.nih.gov/nehep**

**નેશનલ ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ ડાયાબીટિઝ એન્ડ ડાયજેસ્ટીવ એન્ડ કીડની ડિસીઝીઝ** નેશનલ ડાયાબીટિઝ ઇન્ફોર્મેશન ક્લીયરીંગ હાઉસ
1-800-860-8747
**www.diabetes.niddk.nih.gov**

**નેશનલ કીડની ડીસીઝ એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામ**
1-800-860-8747
**http://www.nkdep.nih.gov/**

રાષ્ટ્રીય ડાયાબીટિઝ પ્રશિક્ષણ કાર્યક્રમ

**વધુ માહિતી માટે કોલ કરો 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) TTY 1-888-232-6348**

**અથવા મુલાકાત લો www.cdc.gov/diabetes/ndep**

ધી યુ.એસ. ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ એન્ડ હ્યુમન સર્વિસીઝ નેશનલ ડાયાબીટિઝ એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામ (એનડીઈપી) એ નેશનલ ઇન્સ્ટીટ્યુટ્સ ઓફ હેલ્થ એન્ડ ધ સેન્ટર ફોર ડીસીઝીઝ કન્ટ્રોલ એન્ડ પ્રિવેન્શન દ્વારા 200 થી વધુ સહભાગી સંસ્થાઓના સહાયથી સંયુક્ત રીતે આયોજન કરે છે.

માર્થા એમ. ફુનેલ, એમએસ, આરએન, મિશીગન ડાયાબીટિઝ રીસર્ચ એન્ડ ટ્રેઇનીંગ સેન્ટરના સીડીઈએ ચોકસાઈ માટે આ સામગ્રીની સમીક્ષા કરી.

સેન્ટર ફોર ડાયાબીટિઝ કન્ટ્રોલ એન્ડ પ્રિવેન્શન (સીડીસી) ખાતે મલ્ટીલિંગ્યુઅલ સર્વિસીઝ દ્વારા ગુજરાતી અનુવાદ ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવેલ છે તેમજ શિકાગો સ્કૂલ ઓફ પ્રોફેશનલ સાયકોલોજી, મુદિતા દવે, પીએચડી દ્વારા સમીક્ષા કરવામાં આવી છે.

એનડીઈપી-67જીયુ

જાન્યુઆરી 2016માં સુધારેલ
CS259466

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES · USA

NIH
National Institutes of Health

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION