



मधुमेह शिक्षण



Exercise can lower blood pressure

मधुमेह का निदान (Diagnosis) कैसे करें



> प्रो. (डॉ.) एस.एस. येसीकर

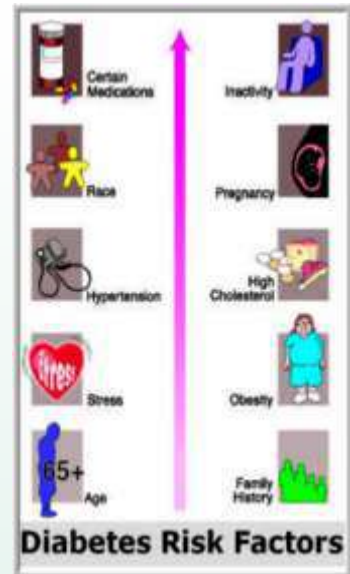
मधुमेह का Diagnosis करना आसान है। निम्नलिखित बातें करें :-

1. आपको हो रहे लक्षण नोट करें।
2. पारिवारिक इतिहास नोट करें- खास करके उच्च रक्तचाप (B.P.), मधुमेह, हृदय रोग, मोटापा या किसी सदस्य की कम उम्र में मृत्यु होना आदि।
3. रक्त में शर्करा, A1c% वसा (लिपिड प्रोफाइल) की जाँच करें, जरूरत हो तो OGTT डॉक्टर की सलाह से करें।
4. रक्त के सेम्पल एवं परीक्षण विधि को डॉक्टर की मदद से समझें। मधुमेह बताने वाले अंक निम्नानुसार हैं :-

निदान कैसे करें (Diagnosis)

मधुमेह के निदान के लिये निम्नलिखित का होना जरूरी है :-

1. मधुमेह के लक्षण+रक्त शर्करा में बढ़ोतरी।
2. रक्त शर्करा की जाँचों में कम-से-कम दो बार की जाँचों व रिपोर्ट में बढ़ोतरी का अलग-अलग समय पर पाया जाना।
3. गर्भावस्थामय मधुमेह (GDM) के लिये 75 ग्राम ग्लूकोज़ देकर प्रति 1 घंटे व 2 घंटे का सेंपल लेना चाहिये।
4. आम व्यक्तियों में, आम हालात में OGTT की जरूरत नहीं है।



5. मान्यतायें बदलती रहती हैं।
वर्तमान की मान्यताएँ मानी जानी
चाहिये।

6. कुछ भी हो मधुमेह का निदान
मुश्किल नहीं है। हमें हर हालत में
जल्दी-से-जल्दी निदान
(Diagnosis) करना चाहिये और
यथेष्ट बिंदुवार इलाज करना चाहिये और
जहाँ Rehabilitation की जरूरत है
वहाँ भरपूर कोशिश करना चाहिये,
इसलिये हमने अपना नारा अपनाया है
:-

"Diagnose Early, Treat
Effectively & Rehabilitate"

विश्व मधुमेह दिवस पर हम इस नारे
को चरितार्थ करें और साल भर इस पर
कार्य करें, ऐसा प्रण हम करें।

**मधुमेह से बचाव के लिए क्या
करें?**

1. रोज व्यायाम करें। पी.टी., वॉक,
योगा आदि कुछ भी करें।

2. भोजन भरपेट न करें, शुद्ध घी,
मक्खन, क्रीम कम-से-कम खायें।
सब्जियाँ ज्यादा खायें। तम्बाकू एवं
शराब से बचें।

3. तनाव से बचें।

4. चोट न लगे, चोट से बचें।

5. बार-बार संक्रमण से बचें।

7. मोटापा न होने दें। वजन
सामान्य रखें।

8. वर्ष में एक बार रक्त परीक्षण-
रक्त में ग्लूकोज़, लिपिड प्रोफाइल
A1c% के परीक्षण अवश्य करायें।

9. गर्भधारण के दौरान शर्कर के
लिये रक्त परीक्षण अवश्य करायें।

10. दो मधुमेही परिवार आपस में
शादियाँ न करें। ●●●

डॉ. नरेन्द्रनाथ लाहा का चिन्तन

> डॉ. नरेन्द्र नाथ लाहा

उसे भूख लगी है
भोजन नहीं है।
उन्हें भूख लगी है
खाने की मनाही है।

इमारतों के आधार तले
जिन-जिन की मेहनत थी
वे समय के साथ बह गए
मालिकों के नाम रह गए।

समस्याओं पर मत रोईए
समस्याओं को सुलझाईए
समस्याओं को न समझो भार
यही है सुखी जीवन का सार

खुशी का एक पल
हर गम को दूर भगाती है
मरे हुए इन्सान को भी
सोते से जगाती है।

नया सोफा सेट
घर के कोने में पड़ा है
कोई बैठ नहीं सकता
गंदा न होने पर अड़ा है।