

ડાયબીટિઝ વિષે તમારી માર્ગદર્શિકા

- ડાયબીટિઝ એટલે શું?
- ટાઇપ-2 ડાયબીટિઝ કેવી રીતે અટકાવી શકાય
- અટકાવવા માટેનું ચેકલિસ્ટ
- ડાયબીટિઝ સાથે કેવી રીતે જીવવું
- આડઅસરો
- જાણવા યોગ્ય પરિભાષાઓ
- સાધનો



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

કેનેડાના લોકોના સ્વાસ્થ્યની દેખરેખ રાખવા અને તેમને પ્રોત્સાહન આપવા નેતૃત્વ, સહભાગિતા, નવિનીકરણ અને સાર્વજનિક સ્વાસ્થ્યની પ્રવૃત્તિઓના સક્રિય કાર્યક્રમો કરવામાં આવે છે.

પબ્લિક હેલ્થ એજન્સી ઓફ કેનેડા

આ પ્રકાશન પબ્લિક હેલ્થ એજન્સી ઓફ કેનેડાની કૃતિ છે.

વિનંતી કરવાથી આ પ્રકાશન વૈકલ્પિક સ્વરૂપે ઉપલબ્ધ થઇ શકશે.

Également disponible en français sous le titre : *Votre guide sur le diabète*

આ પ્રકાશન ઓર્ડર કરવા માટે ઉપલબ્ધ છે. મહેરબાની કરીને 1 800 O-Canada (1-800-622-6232) પર ફોન કરો અથવા www.phac-aspc.ca થી ફોર્મ ડાઉનલોડ કરો.

ટી.ટી.વાઇ.: 1-800-926-9105

© હર મેજસ્ટી ટી ક્વીન ઇન રાઇટ ઓફ કેનેડા, 2011

પ્રકાશિત - આઇ.એસ.બી.એન.: એચ.પી.35-27/2011 ઇ.

કેટેલોગ - 978-1-100-19611-4

ઓનલાઇન - આઇ.એસ.બી.એન.: એચ.પી.35-27/2011 ઇ.-પી.ડી.એફ.

કેટેલોગ - 978-1-100-19612-1

ડાયબીટીઝ વિષે તમારી માર્ગદર્શિકા

- ▶ લગભગ 25 લાખ કેનેડાના રહેવાસીઓ ડાયબીટીઝની અસર હેઠળ છે. જો સારવાર કરવામાં ન આવે તો ડાયબીટીઝના લીધે ઘણા ગંભીર પરિણામોનો સામનો કરવો પડી શકે જેમાં, હૃદયરોગ, કિડનીરોગ, અંધાપો અને શરીરના નીચલા ભાગના અંગોના વાઢકાપનો સમાવેશ થાય છે.
- ▶ કેનેડાની જાહેર સ્વાસ્થ્ય એજન્સી (પબ્લિક હેલ્થ એજન્સી ઓફ કેનેડા - પી.એચ.એ.સી.)ના અંદાજ મુજબ હાલમાં 20 વર્ષથી વધુ વયના લગભગ 50 લાખ કેનેડીયનો પ્રી- ડાયબીટીઝની સ્થિતિમાં છે. 2016 સુધીમાં આવા કેસોની સંખ્યામાં 10 લાખનો વધારો થવાની અપેક્ષા છે. ટાઇપ-2 ડાયબીટીઝ માટે આ સ્થિતિ એટલે કે પ્રી-ડાયબીટીઝ ચાવીરૂપ પરિબલ છે, અને જો તેની સારવાર કરવામાં નહીં આવે તો આમાંથી અડધા ભાગના લોકોને 8 થી 10 વર્ષમાં ડાયબીટીઝ થઇ જશે.
- ▶ ડાયબીટીઝના પરિણામે રોગીની સ્થિતિ ગંભીર બની શકે અને અકાળ મૃત્યુ પણ નીપજી શકે, પરંતુ રોગને રોકવા અથવા નિયંત્રણમાં રાખવા પગલાં લેવાથી આડઅસરોનું જોખમ ઓછું કરી શકાય. આ માર્ગદર્શિકાનો હેતુ તમને ડાયબીટીઝનો રોગ સમજવામાં તેમજ અમુક પ્રકારને કેવી રીતે અટકાવી શકાય અને જો તેમ ન થઇ શકે તો તે સ્થિતિમાં જીવન સંચાલન કેવી રીતે કરી શકાય તે અંગે માહિતી દ્વારા મદદરૂપ થવાનો છે.



શું તમે જાણો છો?

તમે કદાચ પ્રી-ડાયબીટીઝ હોઇ શક અને છતાં તે વિષે જાણ નથી. પ્રી-ડાયબીટીઝ ત્યારે થયો ગણાય જ્યારે લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ ઊંચુ રહે, પરંતુ એટલું ઊંચુ નહીં કે તેનું નિદાન ડાયબીટીઝ તરીકે થાય. આ વિષે વધુ જાણકારી માટે તમારા હેલ્થ કેર પ્રોવાઇડર સાથે વાતચીત કરો.

ડાયબીટિઝ એટલે શું?

ડાયબીટિઝ એક જીર્ણ રોગ છે અને તે જ્યારે શરીર પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં ઇન્સ્યુલીનનું ઉત્પાદન અને/અથવા યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરી શકતું નથી ત્યારે થાય છે. ઇન્સ્યુલીન એક પ્રકારનું હોર્મોન છે જે શરીરમાં ઝલૂકોસ (સાકર) ને સંગ્રહ અને ઉપયોગનું નિયમન કરે છે. ઉર્જાના સ્ત્રોત તરીકે સાકરના ઉપયોગ માટે શરીરને ઇન્સ્યુલીનની જરૂર રહે છે.

ડાયબીટિઝના કેટલાંક પ્રકારો છે – ટાઇપ 1, ટાઇપ 2 અને ગૈસ્ટેશનલ (સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન) થતો ડાયબીટિઝ.

પ્રી-ડાયબીટિઝ એટલે શું?

પ્રી-ડાયબીટિઝ ત્યારે થયો ગણાય જ્યારે લોહીમાં ઝલૂકોસ (સાકર)નું પ્રમાણ સાધારણ કરતાં વધારે પરંતુ ડાયબીટિઝના નિદાન માટે જોઇએ તેટલું ઊંચુ હોતું નથી. લોહીમાં રહેતું ઝલૂકોસ એ સાકર અને શરીરની ઉર્જાનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે.

જો સારવાર કરવામાં ન આવે તો પ્રી-ડાયબીટિઝ ધરાવતા લોકોમાંથી અડધા કરતા વધારે ભાગના લોકોને 8 થી 10 વર્ષમાં ટાઇપ2 ડાયબીટિઝ થઇ જશે.

પ્રી-ડાયબીટિઝ અટકાવી શકાય છે, અને તે 40 વર્ષથી વધારે ઉંમરના તેમજ વધારે વજન ધરાવતા લોકોમાં સામાન્ય રીતે નજરે પડે છે.

પ્રી-ડાયબીટિઝ કાબૂમાં રાખી શકાય, અથવા અમુક કિસ્સાઓમાં તંદુરસ્ત જીવનશૈલીની પસંદગીઓ દ્વારા સાધારણ સ્થિતિમાં ફેરવી શકાય.

ટાઇપ 1, ટાઇપ 2, અને ગૈસટેશનલ (સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન) ડાયબીટીઝની સમજ

	ટાઇપ 1 ડાયબીટીઝ	ટાઇપ-2 ડાયબીટીઝ (સર્વસામાન્ય)	સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન થતો ડાયબીટીઝ
શું થશે?	<ul style="list-style-type: none"> ▶ શરીર ઇન્સ્યુલિનનું ઉત્પાદન ન કરી શકે. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ શરીર જેટલું જોઇએ તેટલું ઇન્સ્યુલિન પેદા કરી શકતું નથી અને/અથવા જેટલું ઇન્સ્યુલિન પેદા કરે છે તેનો પૂરતું પ્રતિભાવ આપતું નથી. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન લોહીમાં સાકર (હાઇપરગ્લાઇસીમિયા)નું પ્રમાણ વધે છે, પરંતુ સામાન્યતઃ પ્રસૂતિ પછી છ અઠવાડિયામાં તે રહેતું નથી.
ક્યારે વિકસશે?	<ul style="list-style-type: none"> ▶ સામાન્યતઃ બાલ્યાવસ્થા અથવા જલદી કિશોરાવસ્થામાં સક્રિય થાય છે. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 40 થી વધારે ઉંમર ધરાવતા લોકો અને જેઓ વધારે વજન ધરાવે છે તેવા લોકોમાં અતિ સામાન્ય છે. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ઉદ્ભવે છે, બધી સગર્ભા સ્ત્રીઓમાંથી 4 ટકા સ્ત્રીઓ પર આવી અસર જણાય છે.
પ્રક્રિયાઓ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવનશૈલીની પસંદગીઓથી ગંભીર આડઅસરોનું જોખમ ઓછું થઇ શકે. ▶ ઇન્સ્યુલિનના સ્તરની જાળવણી માટે વિવિધ પ્રકારના ઇન્જેક્શનની જરૂર પડે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ તંદુરસ્ત જીવનશૈલીની પસંદગીઓ દ્વારા આની ગંભીર આડઅસરોનું જોખમ ઓછું થઇ શકે. ▶ લોહીમાં ગ્લુકોસના સ્તરની જાળવણી માટે દવાની કદાચ જરૂર પડી શકે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ તંદુરસ્ત જીવનશૈલીની પસંદગીઓથી તે કાબૂમાં રાખી શકાય છે. ▶ લોહીમાં ગ્લુકોસના પ્રમાણના નિયમન માટે કદાચ દવાની જરૂર પડી શકે છે.
જોખમો	<ul style="list-style-type: none"> ▶ આ રોગમાંથી ઘણી સમસ્યાઓ જેમકે: હૃદયરોગ, કિડનીરોગ, અંધાપો, શરીરના નીચલા ભાગના અંગોના વાઠકાપ થઈ શકે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ આ રોગમાંથી ઘણી સમસ્યાઓ જેમકે: હૃદયરોગ, કિડનીરોગ, અંધાપો, શરીરના નીચલા ભાગના અંગોના વાઠકાપ થઈ શકે છે. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ માતા અને બાળક બંનેને ટાઇપ-2 ડાયબીટીઝ થવાનું જોખમ વધે છે.

ટાઇપ-2 ડાયાબીટીઝ અટકાવવું

ટાઇપ 2 ડાયાબીટીઝ એટલે શું?

ટાઇપ 2 ડાયાબીટીઝ ત્યારે થઇ શકે જ્યારે શરીર પૂરતાં પ્રમાણમાં ઇન્સ્યુલિન પેદા કરી શકતું નથી અથવા પેદા થતા ઇન્સ્યુલિનનો ઉપયોગ કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે. તેમ થવાથી લોહીમાં સાકર જમા થતી રહે છે.

સમયાંતરે લોહીનું વહન કરતી નસોને તેમજ જ્ઞાનતંતુઓને નુકસાન પહોંચે છે અને તેની ગંભીર આડઅસરો થાય છે, જેમાં અંધાપો, હૃદયરોગ, રક્તજ મૂર્છા (સ્ટ્રોક), કિડનીની ક્રિયા અટકી જવી, જ્ઞાનતંતુઓને નુકસાન, અંગોના વાઠકાપ, અને શિશ્નોત્થાનની સમસ્યાનો સમાવેશ થાય છે.

વધારે તંદુરસ્ત જીવનશૈલી અપનાવવાથી ટાઇપ 2 ડાયાબીટીઝ અટકાવી શકાય અથવા નિયંત્રિત કરી શકાય, અને હૃદયરોગ, રક્તજ મૂર્છાનું જોખમ, સારા એવા પ્રમાણમાં ઓછું થઇ શકે. એમ કરવાથી તમારી સમગ્ર જીવનશૈલીને બહેતર બનાવવા ફાળો મળી શકે છે.



શું તમે જાણો છો?

ડાયાબીટીઝગ્રસ્ત 10 માંથી 9 કેનેડીયનોને ટાઇપ 2 ડાયાબીટીઝ છે. આ રોગ ધરાવનાર લોકોમાંથી 45 ટકા વયોવૃદ્ધોનું પ્રતિનિધિત્વ ધરાવે છે, અને જેમ જેમ કેનેડાની વસતીની ઉંમર વધતી જાય છે તે સાથે આ સંખ્યા વધતી જશે એમ માનવામાં આવે છે.

ડાયબીટીઝનું નિદાન કેવી રીતે થાય છે?

ડાયબીટીઝનું નિદાન લોહીમાં ગ્લુકોસ (સાકર) નું પ્રમાણ માપીને કરવામાં આવે છે. જો કે ડાયબીટીઝની ચકાસણી માટે જુદી જુદી રીતો પણ છે, તમારા માટે કયો ટેસ્ટ શ્રેષ્ઠ છે તે તમારા હેલ્થ કેર પ્રોવાઇડર નક્કી કરી શકે છે.

કોને જોખમ હોઇ શકે છે?

જો તમે નિમ્નલિપિતમાંથી કોઇ એક અથવા વધારે લક્ષણો ધરાવતા હો તો તમને ટાઇપ-2 ડાયબીટીઝ થવાનું જોખમ થઈ શકે:

- પ્રી-ડાયબીટીઝ
- વધારે પડતું વજન અથવા સ્થૂળતા
- વય (40 વર્ષ કે તેથી વધારે ઉંમરના લોકોને જોખમ વધારે હોય છે)
- હાઇ બ્લડ પ્રેશર
- શારીરિક નિષ્ક્રિયતા
- ડાયબીટીઝનો કૌટુંબિક ઇતિહાસ
- સાઉથ એશિયન, ઇસ્ટ એશિયન, આદિવાસી, અને હબસી સહિત અમુક એથનિક વસતીના સભ્ય હો તો
- ગૈસટેશનલ ડાયબીટીઝનો ઇતિહાસ

શું તમે જાણો છો?

તમને ટાઇપ 2 ડાયબીટીઝ હોઇ શકે પરંતુ તેના ચિહ્નો કે લક્ષણો ધ્યાનમાં આવ્યા ન હોય. ડાયબીટીઝ જાળવવા અથવા નિયંત્રણમાં રાખવા તમારા હેલ્થ કેર પ્રોવાઇડર પાસે નિયમિત ચેક-અપ કરાવવું જરૂરી છે.



ટાઇપ 2 ડાયબીટીઝના શું લક્ષણો છે?

- અસામાન્ય તરસ
- વારંવાર પેશાબ થવો
- શરીરના વજનમાં અજાણે થતી વધઘટ
- અતિશય થાક લાગવો અથવા અશક્તિનો અનુભવ
- દૃષ્ટિમાં ઝાંખપ
- અવારનવાર અથવા સતત ચેપગ્રસ્ત (ઇન્ફેક્શન)
- કાપા અથવા છીલાય તો જલદી રૂઝ ન આવે
- હાથ અથવા પગમાં ઝણઝણાટી અથવા બહેરાશ
- શિશ્નોત્થાનની તકલીફ

તમને આમાંથી કોઈ લક્ષણો જણાતા હોય તો તમારા હેલ્થ કેર પ્રોવાઇડરને મળવું જોઈએ. સમયસર જલદી પગલાં લેવાથી રોગને અટકાવી શકાય અથવા તે સાથે સંકળાયેલ આડઅસરોને વિલંબિત કરી શકાય.

અટકાવવા માટેનું ચેકલિસ્ટ

જોખમનાં અમુક પરિબલોમાં (ઉંમર, કૌટુંબિક ઇતિહાસ, એથનિક પાર્શ્વભૂમિકા વગેરે) ફેરફાર થઈ શકે નહીં, પરંતુ ડાયબીટિઝના જોખમના અન્ય પરિબલો જીવનશૈલીના બદલાવથી કાબૂમાં રાખી શકાય.

તમારો બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (બી.એમ.આઇ.) જાણો

વધારે પડતું વજન અથવા મેદસ્વીતા તમારા માટે ટાઇપ 2 ડાયબીટિઝનું જોખમ ઉભું કરે છે. વધારાની ચરબીનો અંદાજ બી.એમ.આઇ. ના આધારે સરળતાથી આવી શકે. શરીરના વજનમાં થોડો ઘટાડો પણ તમારું ડાયબીટિઝનું જોખમ ઘટાડી શકે.

બી.એમ.આઇ. ગણતરી:

18.5 થી ઓછું = જરૂર કરતાં ઓછું વજન

18.5-24.9 = સામાન્ય

25.0-29.9 = વધારે પડતું વજન/પૂર્વ-મેદસ્વી

30.0 અને વધારે = મેદસ્વી

તમારા બી.એમ.આઇ. ની ગણતરી માટે આ માર્ગદર્શિકાના છેલ્લા પાનાંની અંદર જૂઓ અથવા કેનેડાના રેહવાસીઓની ડાયબીટિઝ (મધુપ્રમેહ)ના જોખમ વિષે પ્રશ્નાવલી પૂરી કરવા www.publichealth.gc.ca/CANRISK ની મુલાકાત લો.



✓ પોતાની કમરનો ઘેરાવો માપો

પેટની આજુબાજુ (ફ્લો અને સાથળ કરતા) જો ચરબીનો સંગ્રહ થતો હોય તો ટાઇપ 2 ડાયાબીટીઝનું જોખમ વધારે રહે છે. બી.એમ.આઇ. ના મૂલ્યાંકનમાં ચરબીનો જમાવ ક્યાં છે તે જોવામાં આવતું નથી. 102 સે.મી. (40 ઇંચ) અથવા તેથી વધારે કમરનો ઘેરાવો ધરાવતા પુરુષો અને 88 સે.મી (35 ઇંચ) કે તેથી વધારે કમરનો ઘેરાવો ધરાવતી સ્ત્રીઓને વધારે જોખમ રહે છે. શ્વાસ બહાર કાઢીને (શ્વાસ રોકી ન રાખો) માપ લો. આ માપ અને તમારા પેન્ટ્સની વેસ્ટ સાઇઝ એક સમાન નથી.

✓ સ્વાસ્થ્યપ્રદ, સંતુલિત ભોજન લેવું

રેસાંથી સમૃદ્ધ અને ઓછી સાકર અને ચરબીવાળા ખોરાકનાં શાકભાજી અને ફળફળાદિનો ઉમેરો કરો જેથી તમારું વજન જળવાઇ રહે અથવા ઓછું થાય. તમે ખાઓ છો તે ખોરાક ઉપર દેખરેખ રાખવા ઉપરાંત ખોરાકના પ્રમાણ ઉપર પણ દેખરેખ રાખવી જોઈએ, અને તે છતાં તે સ્વાસ્થ્યપ્રદ અને પોષણયુક્ત હોય, તે સુનિશ્ચિત કરો. કેનેડાની *ઈટીંગ વેલ વિથ કેનેડાઝ ફૂડ ગાઇડ* સ્વાસ્થ્યપ્રદ પસંદગી માટે મદદરૂપ થઇ શકે. વધુ જાણકારી માટે www.healthcanada.gc.ca/foodguide ની મુલાકાત લો.

શું તમે જાણો છો?

તમારી કમરનો ઘેરાવો જાણવો અતિ જરૂરી છે (આ માપ અને તમારા પેન્ટ્સની વેસ્ટ સાઇઝ એક સમાન નથી).



✔ શારીરિક સક્રિયતા જાળવી રાખો

શારીરિક સક્રિયતા વધારતા રહો જેથી તમારું વજન નિયંત્રણમાં રાખી શકાય અને ટાઇપ 2 ડાયાબીટીઝ થવાની તકો ઘટાડી શકાય. વધારે સક્રિય કેવી રીતે થવું તે અંગે વધુ જાણકારી માટે પી.એચ.એ.સી.ની વેબ-સાઇટની મુલાકાત લો www.publichealth.gc.ca/paguide

✔ હાઇ બ્લડ પ્રેશર કોલેસ્ટ્રોલ અને ઝલૂકોસ (સાકર)નું પ્રમાણ કાબૂમાં રાખો

સંશોધન અભ્યાસો પરથી સૂચિત થાય છે કે બ્લડ પ્રેશર કોલેસ્ટ્રોલ અને ઝલૂકોસનું પ્રમાણ કાબૂમાં રાખવાથી હૃદયરોગ અને રક્તજ મૂર્છા જેવી ડાયાબીટીઝની આડઅસરોનું જોખમ ઘટાડી શકાય છે. બ્લડ પ્રેશર, કોલેસ્ટ્રોલ અને ઝલૂકોઝના પ્રમાણને કાબૂમાં તેમજ દેખરેખ રાખવા માટેની યોજના તૈયાર કરવામાં હેલ્થ કેર પ્રોવાઇડર મદદરૂપ થઇ શકે.



ડાયબીટીઝ સાથે જીવવું

ડાયબીટીઝ સાથે જીવવું એટલે હેલ્થ કેર પ્રોવાઇડર સાથે મળીને બ્લડ ગ્લુકોસ, બ્લડ પ્રેશર અને કોલેસ્ટ્રોલના પ્રમાણ પર કાબૂ અને દેખરેખ રાખવી, જેથી આડઅસરોની અસર ઘટાડી શકાય.

સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવનશૈલીની પસંદગીઓ જેમાં સ્વાસ્થ્યપ્રદ ભોજન અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનો સમન્વય હોય તે જરૂરી છે.

સર્વ પ્રકારના ડાયબીટીઝ વિશેની જાણકારી અને શિક્ષણ આ રોગ સાથે જીવતા લોકોને ખાતરી કરાવે છે કે તેઓ રોગને કેવી રીતે કાબૂમાં રાખી શકે તેનું જ્ઞાન અને પરિસ્થિતિને જો તેઓ સરખી રીતે સમજે તો તે ખૂબ જ મદદરૂપ થઈ શકે છે.



શું તમે જાણો છો?

ડાયબીટીઝને અટકાવવા અથવા નિયંત્રણમાં રાખવા તેમજ આડઅસરોનું જોખમ ઓછું કરવા પગલાં લઈ શકાય.

ટાઇપ 1 ડાયબીટીઝ સાથેનું જીવન -

ટાઇપ 1 ડાયબીટીઝ સાથેનું જીવન તો વ્યક્તિ અને કુટુંબના બધાં સભ્યો માટે જીવનભર પડકારરૂપ હોય છે.

ટાઇપ 1 ડાયબીટીઝ વાળા લોકોએ:

- દિવસમાં ત્રણ કે તેથી વધારે વાર બ્લડ ટેસ્ટ કરાવવો જોઈએ અને ઇન્જેક્શન અને ઇન્સુલિનના પંપ વડે ઇન્સુલિનનું પ્રમાણ જાળવવું જોઈએ.
- ઇન્સુલિનનો ડોઝ લેવામાં આવતા ખોરાકના પ્રમાણ અને દૈનિક શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ સાથે બંધ બેસતો આવે તેની ખાતરી કરવી. ટાઇપ 1 ડાયબીટીઝ ધરાવતા લોકોએ લોહીનાં સાકરના ઊંચા અને નીચા પ્રમાણનો અનુભવ થઇ શકે અને તે કાબૂમાં રહે તે માટે કાળજીપૂર્વક દેખરેખ રાખવી જોઈએ.

જો કે ટાઇપ 1 ડાયબીટીઝ સાથેનું જીવન અમુક ચોક્કસ દૈનિક પ્રવૃત્તિઓનું બંધારણ માંગી લે છે, નવા પંપો અને ઇન્સુલિનના પ્રકારોને લીધે આ સ્થિતિને કાબૂમાં રાખવામાં વધારે છૂટછાટ મળી રહે છે.

હેલ્થ કેર પ્રોવાઇડર બ્લડ ગ્લુકોસના પ્રમાણની જાળવણી માટે સલાહ આપી શકે.



ટાઇપ 2 ડાયબીટીઝ સાથેનું જીવન:

ટાઇપ 2 ડાયબીટીઝ વાળા લોકો નિમ્નલિપ્ત કરીને બ્લડ ગ્લુકોસના પ્રમાણનું નિયમન અને આડઅસરોનું જોખમ ઓછું કરી શકે:

- વજન ઓછું કરીને
- યોગ્ય અને અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક લઈને
- શારીરિક કસરતો દ્વારા

મોઢેથી લેવાની દવાઓ અને/અથવા ઇન્સુલિન દ્વારા બ્લડ ગ્લુકોસના પ્રમાણનું નિયમન કરી શકાય.

ગૈસટેશનલ ડાયબીટીઝ સાથેનું જીવન:

ગૈસટેશનલ ડાયબીટીઝ સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન થાય છે અને સામાન્યતઃ પ્રસૂતિ પછી છ અઠવાડિયામાં તે રહેતો નથી. જે સ્ત્રીઓને આ પ્રકારનો ડાયબીટીઝ થાય છે તેઓ બ્લડ ગ્લુકોસ (સાકર)નું સ્વીકૃત પ્રમાણ, સારો ખોરાક અને નિયમિત કસરતો દ્વારા જાળવી શકે છે. અમુક કિસ્સામાં ગૈસટેશનલ ડાયબીટીઝ વાળી સ્ત્રીઓને મોઢેથી લેવાની દવાઓ અથવા ઇન્સુલિનની જરૂર પડશે ખરી.



કોને જોખમ હોઇ શકે છે?

નીચેમાંથી એક અથવા વધારે પરિબલો ધરાવતી સગર્ભાસ્ત્રીઓ:

- 35 વર્ષ અથવા તેથી વધારે ઊંમરની
- મેદસ્વી
- આ પહેલાની સગર્ભાવસ્થા વખતે થયેલ ગૈસટેશનલ ડાયબીટિઝ
- અગાઉ 4 કિલો (9 રતલ) કે તેથી વધારે વજનવાળા બાળકને જન્મ આપ્યો હોય
- માતા-પિતા, ભાઈ-બહેનને ટાઇપ 2 ડાયબીટિઝ
- પોલિસિસ્ટીક ઓવરી સિન્ડ્રોમ (પી.સી.ઓ.એસ.)
- એકેન્થોસિસ નિગ્રિકેન્સ (ડોકની ચામડી પર બગાળમાં અને જાંઘના મૂળમાં ઘેરા રંગના ડાઘા)

ગૈસટેશનલ ડાયબીટિઝનું નિદાન કેવી રીતે કરવામાં આવે છે?

ગૈસટેશનલ ડાયબીટિઝનું નિદાન નિયમિત રીતે બ્લડ ગ્લુકોસ (સાકર)નું પ્રમાણ માપીને કરવામાં આવે છે. આ ડાયબીટિઝ ચકાસવાની જૂદી જૂદી રીતો છે. તમારા માટે કયો ટેસ્ટ શ્રેષ્ઠ છે તે તમારા હેલ્થકેર પ્રોવાઇડર નક્કી કરશે.



શું તમે જાણો છો?

ગૈસટેશનલ ડાયબીટિઝ સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન થાય છે અને બધી સગર્ભા સ્ત્રીઓમાંથી લગભગ 4 ટકા સ્ત્રીઓ તેથી પ્રભાવિત હોય છે. સારો ખોરાક અને નિયમિત કસરતો દ્વારા તમે ગૈસટેશનલ ડાયબીટિઝ પર કાબૂ રાખી શકો છો.

આડસરો

ડાયબીટીઝ સાથેના જીવનની સર્વસામાન્ય આડઅસરો શું હોય છે?

હૃદય અને રક્ત વાહિનીઓનો રોગ

- સમયાંતરે ડાયબીટીઝ ધીરે નસોને નુકસાન કરી શકે છે જેથી બ્લડ પ્રેશર વધે છે.
- જો નિયંત્રણમાં ન રાખી શકાય તો તેને લીધે રક્તજ મૂર્છા, હૃદય બંધ પડી જવું અથવા હાર્ટ એટેક આવી શકે છે.
- ડાયબીટીઝ ધરાવતા લોકો માટે બ્લડ પ્રેશર અને કોલેસ્ટ્રોલને નિયંત્રણમાં રાખવું જરૂરી છે.

કિડનીનો રોગ

- ડાયબીટીઝવાળા લોકોમાંથી કેટલાંકની કિડનીને નુકસાન થઈ શકે છે.
- જો સારવાર કરવામાં ન આવે તો કિડનીને ગંભીર નુકસાન અથવા કિડની નિષ્ફળ થઈ શકે છે.
- જો તમને ડાયબીટીઝ હોય, તો તમારે કિડનીની કામગીરીની નિયમિત ચકાસણી કરાવવી જોઈએ.



શું તમે જાણો છો?

હેલ્થ કેઅર પ્રોવાઇડર બ્લડ ગ્લુકોસના પ્રમાણ પર નજર રાખીને, તેમજ તેને અટકાવવા જરૂરી સારવાર તેમજ સમયસર સલાહ સૂચનો આપીને મદદ કરી શકે છે.

અંધાપો (દૃષ્ટિહીન)

- ડાયબીટિઝથી જે આંખનો રોગ થાય છે (ડાયાબીટિક રેટિનોપથી) તેથી આંખમાં ઝાંખપ અને અંધાપો આવી શકે છે.
- નિયમિત રીતે તેમજ સમયસર આંખોની તપાસ ઉઠ્ઠવતી સમસ્યાઓ અને તેની સારવારથી દૃષ્ટિ બચાવવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.

શરીરના નીચેના ભાગના અંગોના વાહકાપ

- સમયાંતરે ડાયબીટિઝ જ્ઞાનતંતુઓને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે, ખાસ કરીને હાથ અને પગ.
- આના પરિણામે ડાયબીટિઝવાળા લોકોને પગે ઇજા થાય, જેમકે ફોલ્લા થાય કે કાપા પડે તો તેની જાણ થતી નથી. માત્ર થોડી ઇજા થઈ હોય અને સારવાર કરવામાં ન આવે તો જલદી ચેપ પ્રસરી શકે છે. આથી ગંભીર આડઅસરો થાય અને વાહકાપની જરૂર પડી શકે છે.
- ડાયબીટિઝવાળા લોકોને નિયમિત રીતે તેમના પગ અને ચામડીને ચાંદા અને કાપા-ધા-માટે તપાસતા રહેવું જોઈએ (જેમકે ફોલ્લા અને કાપા-વાહિયા).

અન્ય આડઅસરો

ડાયબીટિઝવાળા લોકોને અન્ય આડઅસરો થવાની પણ શક્યતા છે જેવીકે દાંતનો રોગ અને માનસિક રોગ (ડિપ્રેશન).



જેમનું નિદાન ડાયબીટીઝ હોવાનું થયું છે તેવા લોકો માટે, તમે આડઅસરોનું જોખમ ઘટાડી શકો છો:

- ▶ તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝ (સાકર)નું પ્રમાણ યોગ્ય રીતે ચકાસતા રહો અને દર ત્રણ મહિને એ.1સી. બ્લડ ટેસ્ટ દ્વારા તમારા લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ તપાસી બ્લડ ગ્લુકોસ ઉપર દેખરેખ રાખો.
- ▶ જો તમે ધૂમ્રપાન કરતા હો તો બંધ કરવા ક્યારેય પણ મોડું નથી
- ▶ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા સક્રિય રહો
- ▶ હેલ્થ કેનેડાની ઇટીંગ વેલ વિથ કેનેડાઝ ફૂડ ગાઇડ મુજબ સ્વાસ્થ્યપ્રદ અને સંતુલિત ખોરાક લેતા રહો.
- ▶ સ્વાસ્થ્ય માટે યોગ્ય કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ જાણવી રાખો
- ▶ બ્લડ પ્રેશર કાબૂમાં રાખો
- ▶ પગ અને ચામડી દરરોજ તપાસતા રહો
- ▶ વર્ષમાં ઓછામાં ઓછું એક વખત આંખોની તપાસ કરાવો
- ▶ વર્ષમાં ઓછામાં ઓછું એક વખત કિડની ફંક્શન ટેસ્ટ કરાવો
- ▶ હેલ્થ કેર પ્રોવાઇડરની મુલાકાત નિયમિત રીતે લેતા રહો



ડાયબીટીઝ - જાણવાયોગ્ય પરિભાષાઓ

એ.1સી.

દર ત્રણ મહિને **A1C** જે HbA1C તરીકે પણ ઓળખાય છે, તે બ્લડ ટેસ્ટ છે જે તમારા લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ દર્શાવે છે અને તમે કેટલા પ્રમાણમાં ડાયબીટીઝને કાબૂમાં રાખો છો તે દર્શાવે છે.

એકેન્થોસિસ નિગ્રિકેન્સ

એકેન્થોસિસ નિગ્રિકેન્સ એ ચામડીની પરિસ્થિતિ છે જેમાં ડોક અથવા ગરદન, બગલ અને જાંઘના મૂળમાં ઘેરા રંગના ડાઘા પડે છે. આ સ્થિતિ મેદસ્વીતા સાથે સંબંધિત છે અને તે ગમે તે ઉંમરે થઈ શકે છે.

બ્લડ ગ્લુકોસ

બ્લડ ગ્લુકોસ એ લોહીમાં રહેલ સાકર અને શરીરની ઉર્જાનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે. A1C બ્લડ ટેસ્ટ દ્વારા 2 કે 3 મહિને વ્યક્તિના સરેરાશ ગ્લુકોસનું પ્રમાણ જાણી શકાય છે. ટાઇપ-2 ડાયબીટીઝનું નિદાન ફાસ્ટીંગ બ્લડ ગ્લુકોસના ઊંચા પ્રમાણના આધારે કરવામાં આવે છે 7.0 (મિલિ.મોલ/લિટર (mmol/L) અથવા તેથી વધારે).

બ્લડ લિપિડ

બ્લડ લિપિડ એ શબ્દ લોહીમાંની ચરબી સૂચિત કરે છે, અને લિપિડ પ્રોફાઇલ બ્લડ ટેસ્ટ કરીને તેનું માપ કાઢવામાં આવે છે. આ ટેસ્ટ સમગ્ર કોલેસ્ટ્રોલનું માપાંકન કરે છે (લીવરમાં ઉત્પન્ન થતી અને અમુક ખોરાકમાં રહેતી ચરબી), ટ્રાયગ્લીસીરાઇડ્સ (શરીરમાં સંગ્રહીત સ્વરૂપમાં ચરબી), હાઇ ડેન્સિટી લિપોપ્રોટીન (HDL) કોલેસ્ટ્રોલ (અથવા “સાફ” કોલેસ્ટ્રોલ), અને લો ડેન્સિટી લિપોપ્રોટીન (LDL) કોલેસ્ટ્રોલ (અથવા “ખરાબ” કોલેસ્ટ્રોલ).

બ્લડ પ્રેશર

બ્લડ પ્રેશર એ રક્તવાહિનીની દિવાલોમાં લોહીનું જોર અથવા દબાણ છે. તેનું માપ સિસ્ટોલિક (જ્યારે હૃદય લોહીને રક્તવાહિનીઓની તરફ ધકેલે છે ત્યારનું માપ) દબાણ અને ડાયસ્ટોલિક (જ્યારે હૃદય આરામની સ્થિતિમાં હોય ત્યારનું માપ) બ્લડ પ્રેશરના વિશ્લેષણના આધારે થઈ શકે.

કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર ડિઝીઝ

કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર ડિઝીઝ એ શબ્દ રુધિરાભીસરણ, જેમાં હૃદય અને રક્તવાહિનીઓ સમાવિષ્ટ છે, ના રોગો સૂચિત કરે છે.

ડાયબીટિક રેટિનોપથી

ડાયબીટિક રેટિનોપથી એ આંખનો રોગ છે, જેમાં નેત્રપટલની નાની શિરાઓને નુકસાન થાય છે અને તેથી અંધાપો આવી શકે છે. તે આંખના પાછળના ભાગને અસર કરે છે જેમાં પ્રકાશને પ્રતિભાવ આપનાર કોષો રહેલાં છે. જો વહેલાસર નિદાન થાય તો આ રોગની સારવાર થઈ શકે, લેઝર થેરપી એમાંની એક છે.

ડાયાલિસીસ

ડાયાલિસીસ, કિડની નિષ્ફળ નિવડે તેની સારવાર છે જેમાં લોહીમાંથી પાણી અને કચરો સાફ કરવામાં આવે છે.

એન્ડ-સ્ટેજ રીનલ ડિઝીઝ

એન્ડ-સ્ટેજ રીનલ ડિઝીઝ એ કિડની નિષ્ફળ નિવડે અને જીવન ટકાવવા ડાયાલિસીસ અને ટ્રાન્સપ્લાન્ટરૂપી સારવાર છે.

ઇમ્પેર્ડ ફાસ્ટિંગ ગ્લુકોસ

ઇમ્પેર્ડ ફાસ્ટિંગ ગ્લુકોસ એટલે ખાધાપીધા વગરના બ્લડ ટેસ્ટના આધારે બ્લડ ગ્લુકોસનું 6.1 થી 6.9 મિલિ.મોલ/લીટર પ્રમાણ.

ઇન્સ્યુલિન

ઇન્સ્યુલિન એ હોર્મોન (શરીરની ગ્રંથીઓમાંથી ઝરતો પદાર્થ) છે જે શરીરમાં ગ્લુકોસના સંગ્રહ અને ઉપયોગનું નિયમન કરે છે.

ઇન્સ્યુલિન રેજીસ્ટેન્સ (પ્રતિવિરોધી)

ઇન્સ્યુલિન રેજિસ્ટેન્સ, આ ત્યારે થાય છે જ્યારે માંસપેશીઓ, ચરબી અને લીવરમાં ધોરણ મુજબ ઇન્સ્યુલિન પેદા ન થઇ શકે તેવી સ્થિતિ હોય. આ મેદસ્વીતા, ખાસ કરીને પેટની મેદસ્વીતા સાથે સંકળાયેલ છે. આના પરિણામે બ્લડ ગ્લુકોસ અને ટ્રાયગ્લીસીરાઇડ્ઝનું પ્રમાણ ઊંચું રહે છે અને તે યથાપચયની ક્રિયા અને ટાઇપ 2 ડાઇબીટીઝની લાક્ષણિકતા છે.

પોલિસિસ્ટીક ઓવરી સિન્ડ્રોમ

પોલિસિસ્ટીક ઓવરી સિન્ડ્રોમ, ઘણીવાર આને પોલિસિસ્ટીક ઓવેરિયન ડિઝીઝ પણ કહેવામાં આવે છે, અને તે હોર્મોન્સની ગરબડ સૂચિત કરે છે જેને કારણે અંડાશય સાધારણ કરતાં વધારે એન્ડ્રોજીન્સ (પુરુષ હોર્મોન્સ) ઉત્પન્ન કરે છે જે ઇંડાના ઉત્પાદનને અવરોધે છે. તેના પરિણામે અંડાશયમાં ઇંડાને બદલે ગાંઠ (સિસ્ટ) થાય છે. પોલિસિસ્ટીક ઓવરી સિન્ડ્રોમ ધરાવતી સ્ત્રીઓ ઇન્સ્યુલિન રેજીસ્ટેન્ટ રેજિસ્ટન્ટ હોય છે.

વેસ્ક્યુલર ડિઝીઝ

વેસ્ક્યુલર ડિઝીઝ, સમગ્ર શરીરમાં લોહીનું પ્રસરણ કરતી રક્તવાહિનીઓને પ્રભાવિત કરતી પરિસ્થિતિઓ. એથરોસ્કેલરોસિસ, રક્તવાહિનીઓમાં ચરબી જમા થતી રહેવાને કારણે રક્તવાહિનીઓની સખ્તાઇ થાય છે. વેસ્ક્યુલર ડિઝીઝનો આ એક સામાન્ય પ્રકાર છે.

વધુ માહિતી માટે

પબ્લિક હેલ્થ એજન્સી ઓફ કેનેડા
www.publichealth.gc.ca

કેનેડીઅન ડાયબિટીઝ અસોસિએશન
www.diabetes.ca

ડાયબીટ ક્યુબેક
www.diabete.qc.ca/en/

જુવેનાઇલ ડાયબિટીઝ રીસર્ચ ફાઉન્ડેશન કેનેડા
www.jdrf.ca

કિડની ફાઉન્ડેશન ઓફ કેનેડા
www.kidney.ca

કેનેડીઅન નેશનલ ઇન્સ્ટીટ્યૂટ ફોર દી બ્લાઇન્ડ
www.cnib.ca

કેનેડીઅન અસોસિએશન ઓફ વૂન્ડ કેઅર
www.cawc.net

કેનેડીઅન ઇન્સ્ટીટ્યૂટ્સ ઓફ હેલ્થ રીસર્ચ – ઇન્સ્ટીટ્યૂટ
ઓફ ન્યૂટ્રીશન, મેટાબોલિસ્મ એન્ડ ડાયબિટીઝ
www.cihr.ca

હેલ્થ કેનેડા – એબરીજનલ (અસલ રહેવાસી)
ડાયબિટીઝની શરૂઆત
<http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/diseases-maladies/diabete/index-eng.php>

ભાયાઈ

બી.એમ.આઈ. યાઈ

કુટ/ ઇંચ સે.મી.

6'4"	192.5	12	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	24	26	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	
6'3"	190	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	
6'2"	187.5	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37
6'1"	185	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	
6'0"	182.5	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	
5'11"	180	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	
5'10"	177.5	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	
5'9"	175	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	
5'8"	172.5	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	
5'7"	170	15	16	17	18	19	20	21	22	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	
5'6"	167.5	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	45	
5'5"	165	16	17	18	19	21	22	23	24	24	26	27	28	29	30	32	33	34	34	36	37	38	39	40	42	43	44	45	46	
5'4"	162.5	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	33	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	47	
5'3"	160	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	48	49	
5'2"	157.5	18	19	20	21	23	24	24	26	27	29	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	44	46	47	48	49	50	
5'1"	155	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	48	50	51	52	
5'0"	152.5	19	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	49	50	51	52	54	
4'11"	150	20	21	22	24	24	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54	56	
4'10"	147.5	20	22	23	24	26	27	28	29	31	33	34	35	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	51	52	53	55	56	57	
4'9"	145	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	37	38	39	41	42	44	45	47	48	49	51	52	54	55	57	58	59	
4'8"	142.5	22	23	24	26	28	29	31	32	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	51	53	54	56	57	59	60	62	

વજન (કિ.ગ્રા.) 44 47 50 53 56 59 62 65 68 71 74 77 80 83 86 89 92 95 98 101 104 107 110 113 116 119 122 125

વજન (રતલ) 97 103 110 117 123 130 136 143 150 156 163 169 176 183 189 196 202 209 216 222 229 235 242 249 255 262 268 275



આ માર્ગદર્શિકાની વધારાની નકલોનો
ઓર્ડર કરવા માટે ફોન કરો:
1-800 O-Canada (1-800-622-6232)
ટી.ટી.વાઇ. 1-800-926-9105

ડાયબીટીઝ વિષે તમારી માર્ગદર્શિકા