NovoCare®
शिक्षा + संसाधन
डायबिटीज़

प्रीडायबिटीज़ और डायबिटीज़

यह जानना महत्वपूर्ण है कि आप दीर्घकालिक समस्याओं पर नज़र रखने और उन्हें घटाने के लिए क्या कर सकते हैं।

प्रीडायबिटीज़ और डायबिटीज़ के बीच क्या अंतर होता है?

प्रीडायबिटीज़ और डायबिटीज़ के बीच का अंतर इस बारे में है कि रक्त ग्लूकोज (रक्त शर्करा) का लेवल कितना हाई है। जब आपका रक्त ग्लूकोज लेवल सामान्य से अधिक होता है पर इतना अधिक नहीं होता कि उसे टाइप 2 डायबिटीज़ मान लिया जाए तो इस अवस्था को प्रीडायबिटीज़ कहते हैं। लेवल देखने के लिए पेज 2 पर दी गई बिंदुवार जानकारी देखें।

आपके शरीर के भीतर क्या चल रहा है?

इंसुलिन प्रतिरोध नामक एक स्थिति प्रीडायबिटीज़ और टाइप 2 डायबिटीज़, दोनों के होने का जोख़िम बढ़ा देती है। इंसुलिन एक हॉर्मोन होता है जो भोजन से प्राप्त शुगर को आपके ब्लड से आपकी शरीर की कोशिकाओं में ले जाने में मदद करता है। आपकी कोशिकाओं को ऊर्जा के लिए शुगर (ग्लूकोज़) की आवश्यकता होती है। शुगर मीठे खाद्य व पेय पदार्थों, जैसे कैंडी, केक और सोडा से, या फल, ब्रेड, चावल, पास्ता और दूध जैसे कार्बोहायड्रेट से मिल सकती है।

इंसुलिन प्रतिरोध होने पर, आपका शरीर इंसुलिन बनाता तो है पर प्रभावी ढंग से उस पर प्रतिक्रिया नहीं देता और प्रभावी ढंग से उसका उपयोग नहीं करता है, इससे ब्लड में ग्लूकोज़ की मात्रा बढ़ सकती है। इंसुलिन प्रतिरोध से ग्रस्त अधिकांश लोगों को पता नहीं होता कि उन्हें यह समस्या है। अच्छी ख़बर यह है कि यदि लोगों को शुरू में ही यह पता चल जाए कि उनमें इंसुलिन प्रतिरोध है, तो वे टाइप 2 डायबिटीज़ की शुरुआत को टाल सकते हैं। अपना जोख़िम कैसे घटाएं यह जानने के लिए पेज 2 पर दिया गया बॉक्स देखें।

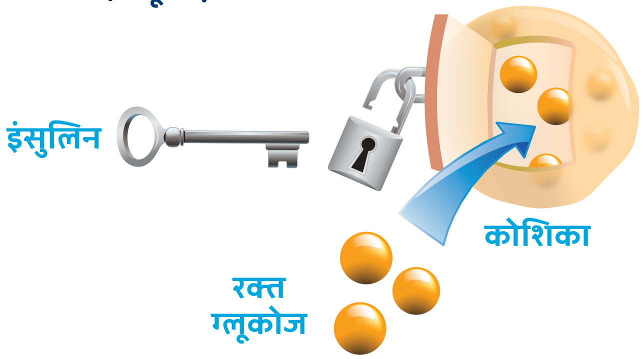
किसे जोख़िम है?

प्रीडायबिटीज़ और डायबिटीज़ के कुछ जोख़िम कारक इस प्रकार हैं:

- वज़न सामान्य से अधिक या मोटापा होना
- आयु 35 वर्ष या अधिक होना
- परिवार में टाइप 2 डायबिटीज़ का इतिहास होना
- सप्ताह में 3 से कम बार शारीरिक रूप से सक्रिय रहना
- गर्भकालीन डायबिटीज़ का इतिहास होना
- पॉलीसिस्टिक ओवेरी सिंड्रोम से ग्रस्त होना
- डायबिटीज़ के अधिक जोख़िम वाले नृजातीय समूह से होना, जैसे मूल अमेरिकी, अफ़्रीकी अमेरिकी, हिस्पेनिक/लैटिनो, प्रशांत द्वीप वासी, या एशियाई अमेरिकी

अपने डॉक्टर से अपने जोख़िम कारकों पर बात करना महत्वपूर्ण है। यदि आपको लगता है कि आप प्रीडायबिटीज़ के जोख़िम में हो सकते हैं, तो अपने डॉक्टर से मिल कर परीक्षण करवाएं।

इंसुलिन एक चाबी की तरह काम करता है, जो आपके शरीर की कोशिकाओं के दरवाज़े खोल देता है ताकि रक्त ग्लूकोज अंदर जा सके। कोशिका के दरवाज़े खुल जाने पर, ग्लूकोज़ ब्लड में से कोशिकाओं में जा पाता है, जो उसकी सही जगह है। कोशिकाओं में पहुंच जाने पर, ग्लूकोज़ शरीर को ऊर्जा देता है।



प्रीडायबिटीज़ और डायबिटीज़

प्रीडायबिटीज़ की पहचान कैसे की जाती है?

आपको बिना किसी लक्षण के पूर्वमधुमेह हो सकता है। पूर्वमधुमेह और/या टाइप 2 मधुमेह की जांच 35 साल की उम्र में शुरू होनी चाहिए लेकिन मधुमेह के कुछ जोखिम कारकों वाले लोगों के लिए यह पहले भी हो सकती है। यह निम्नलिखित में से किसी एक परीक्षण से किया जा सकता है*:

- **फ़ास्टिंग प्लाज़्मा ग्लूकोज़ (FPG) परीक्षण**–जब आपने कम-से-कम 8 घंटों से कुछ न खाया हो तब आपका रक्त ग्लूकोज मापता है
  प्रीडायबिटीज़: 100–125 मिलीग्राम/डेसीली **डायबिटीज़: 126 मिलीग्राम/डेसीली या अधिक**
- **ओरल ग्लूकोज़ टोलरेंस टैस्ट (OGTT)**–यह मापता है कि आपका शरीर शुगर को ब्लड से पेशियों और वसा जैसे ऊतकों तक किस प्रकार पहुंचाता है। ये मापन कम-से-कम 8 घंटे निराहार रह चुकने के बाद और डॉक्टर या लैबोरेटरी द्वारा दिए गए 75 ग्रा ग्लूकोज़ को पीने के 2 घंटे बाद किए जाते हैं **प्रीडायबिटीज़: 140-199 मिलीग्राम/डेसीली**
  डायबिटीज़: 200 मिलीग्राम/डेसीली या अधिक
- **A1C**–पिछले 3 माह का आपका औसत अनुमानित रक्त ग्लूकोज मापता है
  प्रीडायबिटीज़: 5.7%–6.4%
  डायबिटीज़: 6.5% या अधिक

प्रीडायबिटीज़ और डायबिटीज़ की पहचान के लिए आपके डॉक्टर इन मानों पर नज़र डालेंगे।

*दिखाए गए मान गैर-गर्भवती व्यक्तियों के लिए हैं।

अमेरिकन डायबिटीज़ एसोसिएशन से अनुकूलित। मधुमेह में देखभाल के मानक–2024. मधुमेह देखभाल। 2024; 47 (परिशिष्ट 1): S1-S314.

यदि आपको प्रीडायबिटीज़ है तो आप टाइप 2 डायबिटीज़ होने का अपना जोख़िम कैसे घटा सकते हैं?

यह महत्वपूर्ण है कि आपका खानपान सेहतमंद हो और आप शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। यदि आपका वज़न सामान्य से अधिक है या आपको मोटापा है, तो वज़न घटाना, टाइप 2 डायबिटीज़ से बचने का सबसे अच्छा तरीका है। अपने डॉक्टर से पूछें कि आपका लक्ष्य वज़न कितना होना चाहिए।

यदि आपको प्रीडायबिटीज़ है, तो आपको अपने रक्त ग्लूकोज की हर वर्ष जांच करवानी चाहिए। अमेरिकन डायबिटीज़ एसोसिएशन (ADA) के अनुसार, यदि आपके रक्त ग्लूकोज लेवल सामान्य हैं, तो आपको हर 3 वर्ष पर, या यदि आपके डॉक्टर कहें तो इससे अधिक बार, उनकी जांच करवानी चाहिए।

प्रीडायबिटीज़ अपने-आप टाइप 2 डायबिटीज़ में नहीं बदल जाती है। आप अपना जोख़िम घटाने के कदम उठा सकते हैं।

ADA कहती है कि आप निम्नलिखित के द्वारा अपना टाइप 2 डायबिटीज़ का जोख़िम घटा सकते हैं:

- अपने शरीर के वज़न में मात्र 7% (यानि यदि आपका वज़न 200 पौंड है तो 15 पौंड) की कमी ला कर
- सप्ताह में 5 दिन, दिन में 30 मिनट के लिए मध्यम तीव्रता की शारीरिक गतिविधि (जैसे तेज़ी से चलना) करके
- धूम्रपान छोड़ कर

अतिरिक्त संसाधनों और मुफ़्त डायबिटीज़ सहयोग कार्यक्रम में पंजीकरण के लिए **www.NovoCare.com** पर जाएं! अपने फोन पर वेबसाइट की तुरंत एक्सेस के लिए अपने स्मार्टफोन के कैमरे को QR कोड की तरफ़ करें।

स्कै न मी!

Novo Nordisk Inc. केवल गैर-लाभ शैक्षणिक प्रयोजनों के लिए इस अंश के पुनरुत्पादन की अनुमति इस शर्त पर प्रदान करता है कि इस अंश को इसके मूल स्वरूप में बनाए रखा जाएगा और कॉपीराइट सूचना को प्रदर्शित किया जाएगा। Novo Nordisk Inc. किसी भी समय इस अनुमति को वापस लेने का अधिकार सुरक्षित रखता है।

NovoCare® Novo Nordisk A/S का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है।

Novo Nordisk, Novo Nordisk A/S का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है।

© 2024 Novo Nordisk U.S.A. में मुद्रित US24DI00289 अक्टूबर 2024

www.NovoCare.com

novo nordisk®