

ડાયાબીટીસ શું છે?

ડાયાબીટીસ એવી સ્થિતિ છે જે ત્યારે થાય છે જ્યારે તમારું શરીર લોહીમાંની શર્કરાને યોગ્ય રીતે વાપરી ના શકે. આપણું શરીર ઊર્જા મેળવવા લોહીમાંની શર્કરા વાપરે છે. લોહીમાં શર્કરાના સ્તરો ત્યારે ઊંચા જાય છે જ્યારે આપણે રોટલી, ભાત, બ્રેડ, બટાકા, પાસ્તા, બિસ્કિટ, મીઠાઈ, સુસવાટા મારતા પીણાં (ફ્રીઝી ડ્રિન્ક્સ) અને ફળના રસ જેવા કાર્બોહાઈડ્રેટ સામેલ હોય તેવો ખોરાક ખાતા હોઈએ.

જ્યારે તમને ડાયાબીટીસ હોય, ત્યારે લોહીમાંના શર્કરાના સ્તરો વધતા હોય છે કારણ કે તમારું શરીર તેને જરૂરી ઊર્જા યોગ્ય રીતે વાપરી ન શકે. જો આ સુધારી ન શકાય, તો તેનાથી એવા ગુંચવાડા ઊભા થઈ શકે છે જે તમને અંધાપો, હૃદયરોગનો હુમલો કે સ્ટ્રોક લાવી શકે, અથવા તો શરીરનો કોઈ અવયવ કાપવાની જરૂર પણ પડી શકે.

આગળ શું?

ડાયાબીટીસ મટાડી શકાતો નથી, પણ તમે તેને કાબુમાં રાખી શકો છો.

તમારા લોહીમાંની શર્કરા, લોહીનું દબાણ અને કોલેસ્ટેરોલને સામાન્ય જેટલો નીચો લાવવા, તમારે તમારા તબીબ કે નર્સ સાથે વાત કરવાની જરૂર છે. આમાં દવાઓ લેવાનો સમાવેશ થઈ શકે પણ તમારે તમારા આહાર અને કસરતમાં વધારે ફેરફારો કરવાની જરૂર પણ પડી શકે.

હું કયો ખોરાક ખાઈ શકું?

- તમારા આહારનું પ્રમાણ ઘટાડો, ઉદાહરણ તરીકે રોટલી, નાન (અથવા અન્ય સપાટ બ્રેડ) અને ભાતને સાથે ન ખાવ, બેમાંથી એક અથવા અન્ય કશુંક ખાવું જોઈએ.
- શાકભાજી વધારે ખાવ (જેમ કે રીંગણા, ગાજર), ફળ, કઠોળ અને દાળ.
- માછલી વધારે ખાવ (અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછું બે વાર) અને માંસ ઓછું ખાવ.
- ચરબી ઓછી ખાવ. ડુકકરનું માંસ અને ઘીને બદલે વનસ્પતિ તેલ અને ઓલિવનું તેલનો ઉપયોગ કરો, પણ તેનું ઓછું પ્રમાણ લો.
- બિસ્કિટ, ચોકલેટ, કકરો ખોરાક, ચવાણું અને ચરબી અને ખાંડથી ભરપુર અન્ય નાસ્તા પર કાપ મૂકો.
- સ્વાદ માટે મીઠુંને બદલે મરી, વનસ્પતિ અને મસાલાનો ઉપયોગ કરો.
- ચરબીથી ભરપુર દૂધને બદલે મલાઈ કાઢી લીધેલું કે અંશતઃ મલાઈ કાઢેલું દૂધ ઉપયોગમાં લો.
- ઊર્જા પીણાં, સુસવાટા મારતા પીણાં, મિલ્કશેક અને ફળોના રસ જેવા ખાંડમય પીણાંને બદલે વધારે પાણી પીવો.

તમારા જીપીને મળવા પાછળનું કારણ

- તમારા લોહીમાં શર્કરાનું સ્તર નીચું લાવવાની રીત વિશે તમારા તબીબ અને નર્સ તમારી સાથે વાત કરશે.
- જો તમારા ડાયાબીટીસને નિયંત્રણમાં લાવવાથી તમે ખુશ ના હો.
- જો તમે તમારા ડાયાબીટીસને કાબુમાં રાખવાને પહોંચી વળવામાં મુશ્કેલી અનુભવતા હો.
- જો તમને તમારી દવાથી કોઈ આડઅસરો થાય.
- તમારો આહાર બદલવામાં અને વધારે કસરત કરવામાં તમને મદદરૂપ થવા આહાર નિષ્ણાતને મળવાની ભલામણ.
- તમારા વિસ્તારમાં ડાયાબીટીસ સમૂહને શિક્ષિત કરવા અંગેની માહિતી.
- નિયમિત લોહી પરીક્ષણો, લોહીનું દબાણ અને પગની તપાસો.
- તમારી આંખો વર્ષમાં ઓછામાં ઓછી એક વાર તપાસવા નિષ્ણાતને મળવાની ભલામણ.

હું મને પોતાને મદદ કેવી રીતે કરી શકું?

- તમારી તમામ ઓપોઈન્ટમેન્ટ્સમાં હાજર રહો.
- તમને સૂચવ્યા પ્રમાણેની તમારી દવા લો.
- કોઈ સંવેદના ગુમાવ્યા અંગે અને રંગ કે આકારમાં ફેરફારો માટે તમારા પગ દરરોજ તપાસો.
- કસરત વધારે કરો, જેમ કે વધારે ચાલવાનું શરૂ કરો અને સમય વિતવાની સાથે તે વધારતા રહો. ઓછું બેસી રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.
- તમારી ખોરાકની ટેવો બદલો.
- શિયાળાની ઋતુ પ્રમાણે ફ્લુની રસી લો.
- વધારે પડતું વજન ઘટાડવા મદદ મેળવો.
- જો તમે ધૂમ્રપાન કરતા હો, તો બંધ કરો.

હું કેવી રીતે જાણું કે મારા લોહીમાં શર્કરાના સ્તરો ઊંચા છે?

જો તમારા લોહીમાં શર્કરાના સ્તરો ઊંચા હોય, તો તે કહેવું મુશ્કેલભર્યું હોઈ શકે છે, એટલે જ તમારે તમારા જીપી પાસે નિયમિત તપાસો કરાવવાની જરૂર છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં તમને નીચેના કેટલાક લક્ષણો હોઈ શકે:

- વધારે પેશાબ કરવાની જરૂર પડી શકે, ખાસ કરીને રાત્રે
- સામાન્ય કરતા વધારે તરસ લાગવી
- થાક લાગવો
- પ્રયત્ન ન કર્યો હોય તો પણ વજન ગુમાવવું
- કાપા અને ઘા મટવામાં વધારે સમય લાગવો.

જો તમને આમાંના કોઈ લક્ષણો હોય અથવા તમારી તબિયતમાં કોઈ ફેરફારોની શંકા કરો, તો તમારા તબીબ કે નર્સ સાથે વાત કરો.

શું કોઈ પરંપરાગત દવા મદદ કરી શકે?

એવો કોઈ સબળ પુરાવો નથી કે પરંપરાગત દવા અને દ્રાવણોથી ડાયાબીટીસને કાબુ કરવામાં મદદ મળી શકે. આમાંના કેટલાક દ્રાવણો તમે જે રીતે ડાયાબીટીસની દવા કામ કરે છે તેને અસર કરી શકે છે અને કેટલીક દવાઓ ડાયાબીટીસના ગુંચવાડાને વધારે ખરાબ પણ બનાવી શકે છે. તેથી, તમારા તબીબ કે નર્સને કહેવું ખરેખર મહત્વનું છે જો તમે કોઈ પરંપરાગત દવા લેતા હો. પરંપરાગત દ્રાવણો વડે તમને સૂચવેલી દવા બદલવી સુરક્ષિત નથી.

ડાયાબીટીસ યુકે મારા માટે શું કરી શકે?

જો તમે તમારા ડાયાબીટીસ વિશે કોઈની સાથે વાત કરવા ઇચ્છો, જો તમે ચિંતિત હો અથવા તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો અમારી ફેરવાઈનને **0345 123 2399*** નંબર પર ફોન કરો. તમને સહાયતા, સલાહ અને વ્યવહારુ માહિતી આપી શકે તેવા કાઉન્સેલરોને અમે તાલીમ આપી છે જેથી કરીને તમને તમારા ડાયાબીટીસને સારી રીતે કાબુમાં કરવામાં મદદ મળે. જો તમે અંગ્રેજીમાં વાત ન કરવા ઇચ્છો તો તમારા માટે અર્થઘટન કરનાર લોકો પણ અમારી પાસે છે.

જો તમે ખોરાકી પદાર્થો પર અને તમે શું કરી શકો છો તે અંગે જુદી જુદી ભાષાઓમાં વધુ માહિતી ઇચ્છો, તો તમે ફેરવાઈનને ફોન કરો ત્યારે દક્ષિણ એશિયાઈ ખોરાકનો આનંદ માણો (Enjoy Food South Asian) પુસ્તિકાની નકલ મેળવવા માટે પૂછો.

જો તમને મળનારી સંભાળ વિશે તમે વધુ જાણવા ઇચ્છતા હો, તો વેબસાઈટ

www.diabetes.org.uk/other_languages

ની મુલાકાત લઈને જુદી જુદી ભાષાઓમાં તબિયત સંભાળવા માટે અનિવાર્ય 15 બાબતો અંગે અમારી માહિતી ડાઉનલોડ કરો.