

DIABETES

CARE NAVIGATOR



ଡଲ୍ ଖାଆନ୍ତୁ ଏବଂ
ମଧୁମେହ ପରିଚାଳନା
କରନ୍ତୁ

ମୋ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ,
ମୋ ଲକ୍ଷ୍ୟ

ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ
ଲକ୍ଷ୍ୟଗୁଡ଼ିକ

ସ୍ୱଚ୍ଛତା



1

ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ABC



2 ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ



3

ଡାଇବେଟିସ୍‌ ସମ୍ପର୍କିତ ଜଟିଳତାଗୁଡ଼ିକ



4 ଆପଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିପଦର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି କି?



5

ଡାଇବେଟିସ୍‌ ସହିତ ଭରମ ଜୀବନ-ଯାପନ କରିବା



6 ଡାଇବେଟିସ୍‌ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଆହାର



7

ମଧୁମେହ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ



8 ମୋ ଡାଇବେଟିସ୍‌, ମୋ ଲକ୍ଷ୍ୟ

ଡାଇବେଟିସ୍

ABC

ଡାଇବେଟିସ୍ କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଏ?

ଡାଇବେଟିସ୍ ହେଉଛି ଏକ ପୁରୁଣା, ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଅବସ୍ଥା ଯାହାକି ଶରୀରର ଖାଦ୍ୟକୁ ଶକ୍ତିରେ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା (ଗ୍ଲୁକୋଜ୍) ସ୍ତର ବହୁତ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ, ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଜମା ହୋଇ ରହେ ଏବଂ କୋଷରେ ପହଞ୍ଚିପାରେ ନାହିଁ ଏହା ଘଟିଥାଏ। ଲୋକଙ୍କକ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେ କୌଣସି ବୟସରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ଦେଖାଯାଇପାରେ।

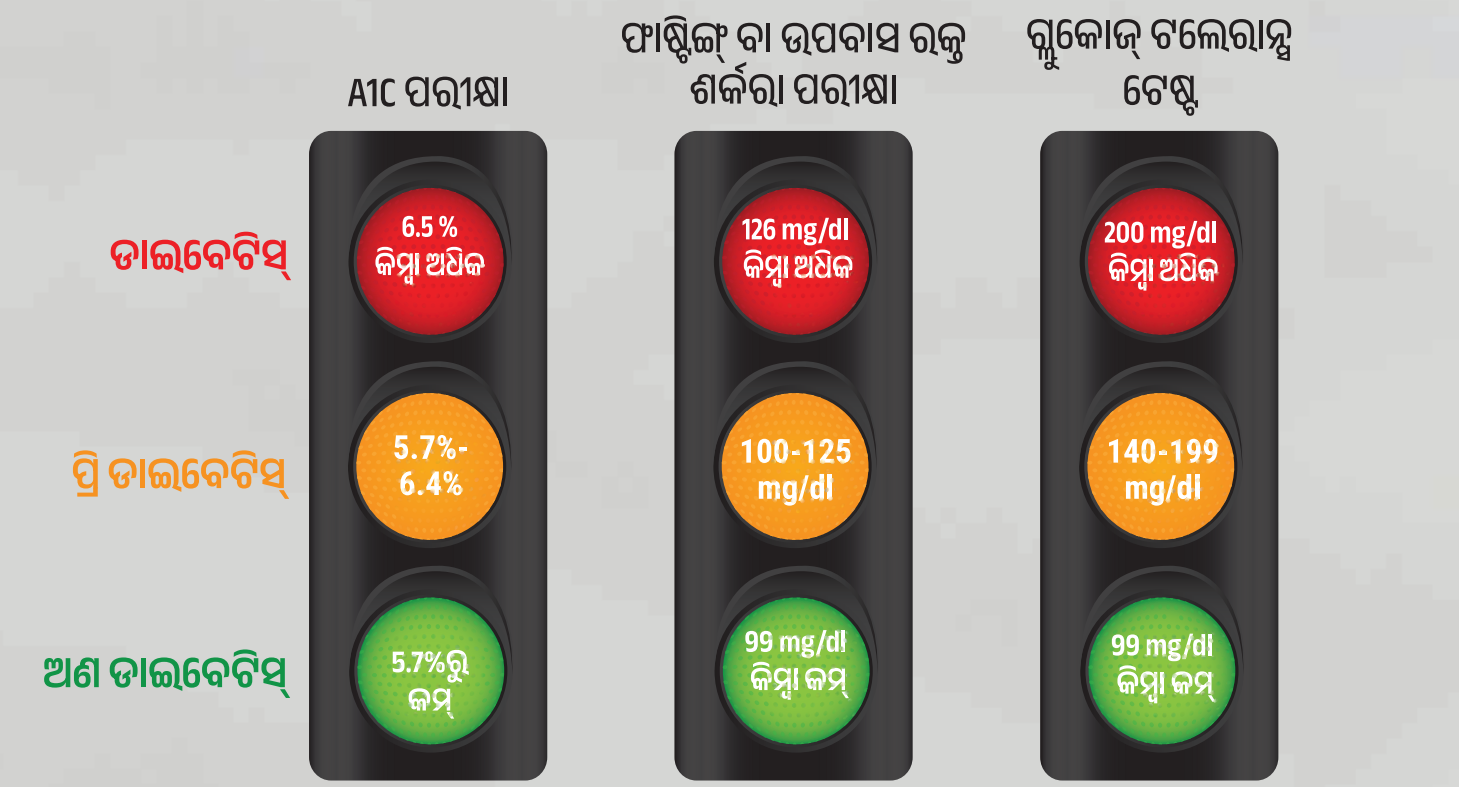


ଡାଇବେଟିସ୍ ପ୍ରକାରଗୁଡ଼ିକ

ଡାଇବେଟିସ୍ ସାଧାରଣ ପ୍ରକାରଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଟାଇପ୍ 1, ଟାଇପ୍ 2, ଏବଂ ଜେଷ୍ଟେସନାଲ୍ ଡାଇବେଟିସ୍।

<p>ଟାଇପ୍ 1</p> <p>ଅପଣଙ୍କ ଶରୀର ଇନସୁଲିନ୍ ତିଆରି କରେ ନାହିଁ</p>	<p>ଟାଇପ୍ 2</p> <p>ଅପଣଙ୍କ ଶରୀର ଠିକ୍ ଭାବରେ ଇନସୁଲିନ୍ ତିଆରି କିମ୍ବା ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ ନାହିଁ</p>	<p>ଜେଷ୍ଟେସନାଲ୍ ଡାଇବେଟିସ୍</p> <p>କେତେକ ମହିଳା ଗର୍ଭବତୀ ଥିବା ସମୟରେ ଏହା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ</p>
---	---	--

ଆପଣ ଟାଇପ୍ 2 ଡାଇବେଟିସ୍ ଆଡକୁ ଅଗ୍ରସର ହେଉଛନ୍ତି କି?



ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ⁴

ଯଦି ଆପଣ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଡାଇବେଟିସ୍‌ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ:



ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା
ଲାଗିବା



ଅଧିକ ଶୋଷ
ଲାଗିବା



କ୍ଷତ ଯାହା ଧୀରେ
ଧୀରେ ଉପଶମ ହୁଏ



ଅଧିକ ଭୋକ
ଲାଗିବା



ଆଖିକୁ ଝାଞ୍ଚା
ଦିଶିବା



ହାତ ବା ପାଦ
ଝିଲ୍‌ଝିଲ୍ ହେବା



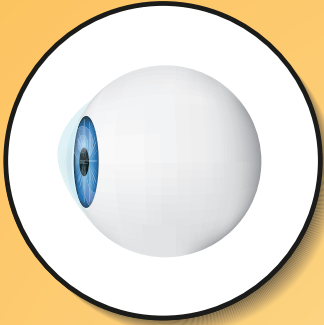
ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅନୁଭବ ହେବା



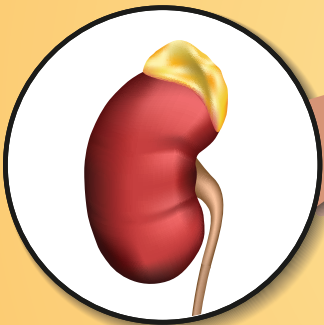
ଓଜନ କମିବା

ଆପଣଙ୍କଠାରେ ଡାଇବେଟିସ ଜନିତ ଜଟିଳତାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ କରନ୍ତୁ

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଡାଇବେଟିସ ଜନିତ ଜଟିଳତାର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ:



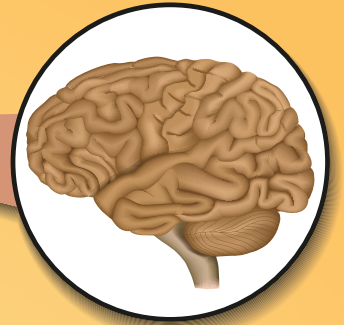
ଚକ୍ଷୁ ରୋଗ
(ଡାଇବେଟିକ୍ ରେଟିନୋପାଥି,
ଗ୍ଲାଇକୋମା, କାଟ୍ରାକ୍ଟ)



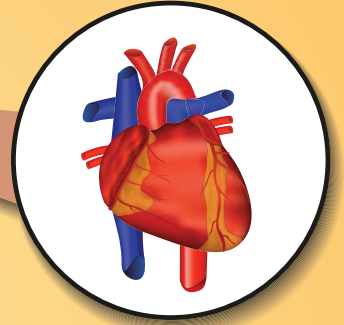
କ୍ରେନାଲ୍ ଫେଲ୍ୟୁଚର
(ଡାଇବେଟିକ୍ ନ୍ୟୁରୋପାଥି)



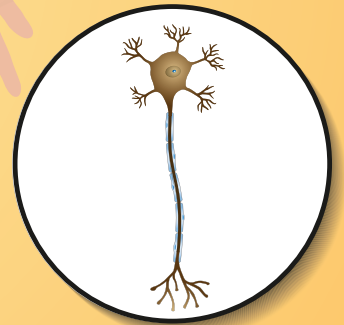
ଡାଇବେଟିକ୍ ଫୁଟ୍



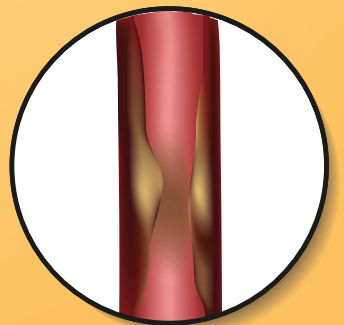
ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍



ହୃତପିଣ୍ଡର କ୍ଷତି



ସ୍ନାୟୁ ସମ୍ପର୍କିତ ରୋଗ
(ପେରିଫେରାଲ୍ ନ୍ୟୁରୋପାଥି)



ଆର୍ଟେରିଓସ୍କ୍ଲେରୋସିସ୍

ଆପଣଙ୍କ ଷ୍ଟେଡୁରେ କିପଦର⁶ ଆଣଙ୍କା ରହିଛି କି?

ଆପଣଙ୍କ ଷ୍ଟେଡୁରେ ବର୍ଗ 2 ଡାଇବେଟିସ୍ ବିକଶିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ରହିଥାଏ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ରହିଛି



ପ୍ରି-ଡାଇବେଟିସ୍



ଓଜନ ଅତ୍ୟଧିକ ରହିଛି



ବୟସ 45 ବର୍ଷ କିମ୍ବା ଅଧିକ



ଟାଇପ୍ 2 ଡାଇବେଟିସ୍ ହେବାର ପରିବାରର ଇତିହାସ ରହିଛି



ସପ୍ତାହରେ 3ଥରରୁ କମ୍ ଥର ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ରହିଥାନ୍ତି



କେବେ ଜେଷ୍ଟେସନାଲ୍ ଡାଇବେଟିସ୍ ହୋଇଛି

ଡାଇବେଟିସ୍ ଉତ୍ତମ ଜୀବନସାଧନ କରିବା ସହିତ

ଆପଣଙ୍କ ଡାଇବେଟିସ୍ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଜନାକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ଏକ ଅବିରାମ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କର ଉଦ୍ୟମ ସୁଫଳ ଦେଇଥାଏ। ଯତ୍ନପୂର୍ବକ ଡାଇବେଟିସ୍ ର ଯତ୍ନ ନେବା ଆପଣଙ୍କର ଜୀବନ ପ୍ରତି ଘାତକ ଜଟିଳତା ପରି ଗୁରୁତର ବିପଦର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରିପାରେ । ଏଠାରେ ଆପଣଙ୍କ ଡାଇବେଟିସ୍ ଯତ୍ନରେ ସକ୍ରିୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଭବିଷ୍ୟତ ଉପଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ଉପାୟ ରହିଛି ଉତ୍ତମ



ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ରହନ୍ତୁ



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ



ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ ସର୍କରା ସ୍ତର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ କରନ୍ତୁ



ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିବା ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ସେବନ କରନ୍ତୁ



7-8ଘଣ୍ଟା ଶୁଅନ୍ତୁ



ଶରୀରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଓଜନ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ



ପ୍ରତିଦିନ ପାଦରେ ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇଛି, ଫୋଟକା ହୋଇଛି, ନାଲି ଦାଗ ଏବଂ ଫୁଲା ରହିଛି କି ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ



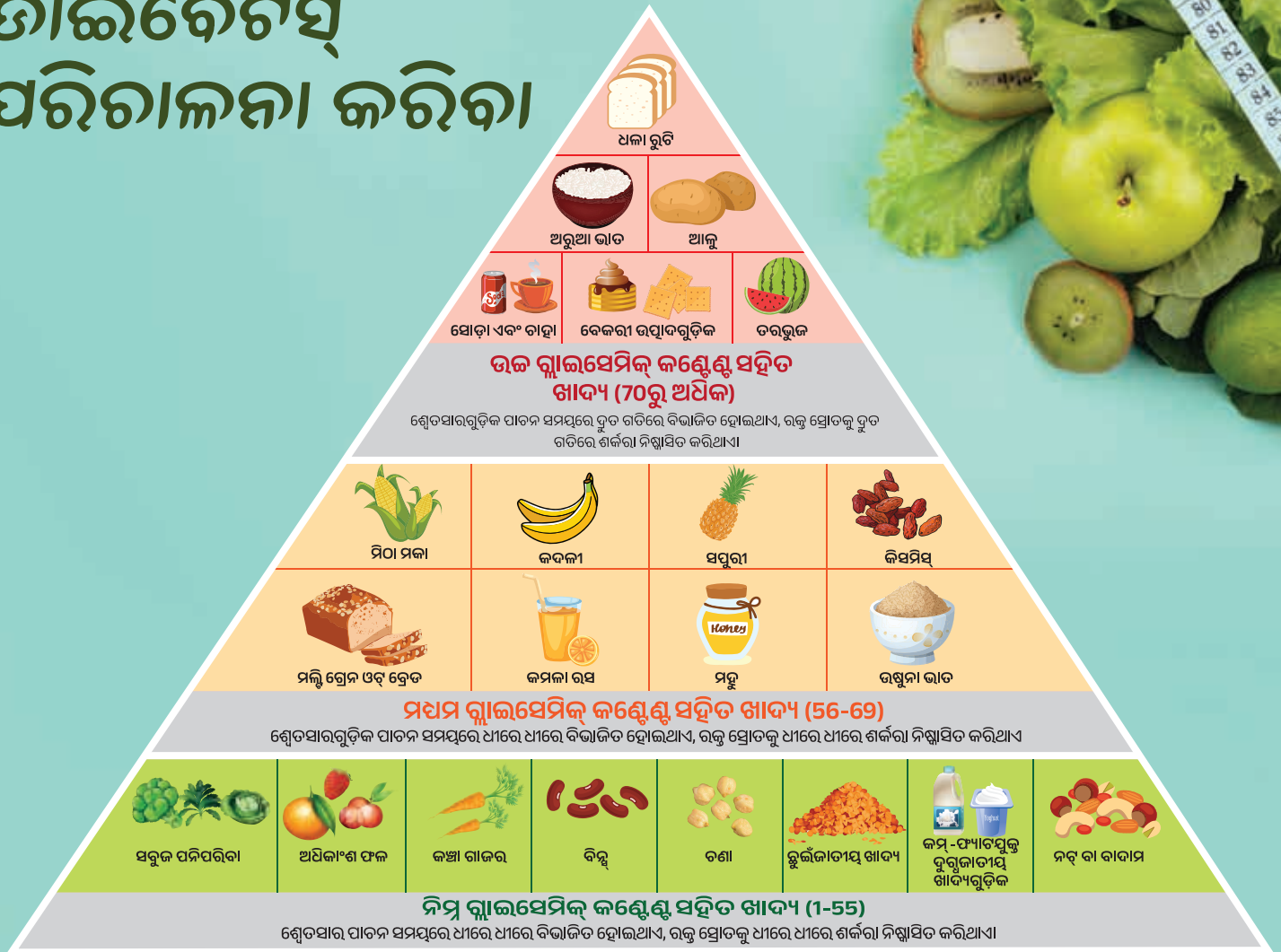
ଚାପ ପରିଚାଳନା କରନ୍ତୁ



ଆଲକୋହଲ୍ ସେବନ କମ୍ କରନ୍ତୁ ଧୂମପାନ ଆଲକୋହଲ୍ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ



ଉତ୍ତମ ଭୋଜନ କରିବା ଏବଂ ଡାଇବେଟିସ୍ ପରିଚାଳନା କରିବା



ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଧାରଣ ପାଇଁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚନା



ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଖାଆନ୍ତୁ



ଭୋଜନ ମଧ୍ୟରେ ଦୀର୍ଘ ବ୍ୟବଧାନ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ



ସମସ୍ତ ଭୋଜନରେ ଖାଦ୍ୟ ତନ୍ତ୍ରରେ ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ୍ କରନ୍ତୁ



ଦୈନିକ 30 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ



ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ (8-12 ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି)



ଦିନକୁ 4-5 ଥର ପରିପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ

ଡାଇବେଟିସ୍ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ^{୧-୧୩}



ଚାଲିବା
 ସପ୍ତାହରେ 4ରୁ 5ଥର 30 ମିନିଟ୍
 ପାଇଁ ଜୋର୍ରେ ଚାଲନ୍ତୁ



ଷ୍ଟେଟିଙ୍ଗ୍
 ଷ୍ଟେଟିଙ୍ଗ୍ ବ୍ୟାୟାମ ରକ୍ତ ସର୍କିରା
 ସ୍ତର କମ୍ କରିବା ପାଇଁ



ଏରୋବିକ୍ସ
 150 ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟମ ତୀବ୍ରତାକୁ
 ଏରୋବିକ୍ସ ବ୍ୟାୟାମ
 ସପ୍ତାହ ପିଛା



ଓଜନ ତାଲିମ୍ ବ୍ୟାୟାମ
 ଅଣ କ୍ରମାଗତ ଦିବସରେ ସପ୍ତାହ
 ପିଛା 2-3 ଟି ଅଧିବେଶନରେ
 ଲିପ୍ସ ହେବା ଉଚିତ୍



ଖେଳାଖେଳି କରିବା
 ଉତ୍ତମ ଫିଟନେସ୍ ପାଇଁ
 ଟେନିସ୍, ସାଇକେଲ୍
 ଚଲାଇବା ଏବଂ ସନ୍ତୁରଣ କରିବା



ଧ୍ୟାନ
 ଯୋଗ ଚାପ
 ହ୍ରାସ କରିବାରେ
 ସାହାଯ୍ୟ କରେ

ବ୍ୟାୟାମର ଲାଭ



ହୃସ୍ପନ୍ଦନ ହାର
 ବୃଦ୍ଧି କରେ



ଚୟାପଚୟରେ
 ବୃଦ୍ଧି ଆଣେ



ଓଜନ ହ୍ରାସରେ
 ସାହାଯ୍ୟ କରେ



ରକ୍ତ ଚାପ
 କମ୍ କରେ



ଏଚଡିଏଲ୍ ("ଉତ୍ତମ")
 କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍
 ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ



ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରେ
 ଉନ୍ନତି ଆଣେ






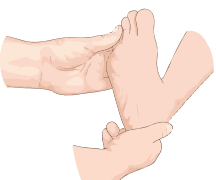


ମୋଡାଲବେଟିସ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟ



ଡାଇବେଟିସ୍ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ପ୍ରାୟ ସବୁ ଅଂଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ । ଆପଣଙ୍କର ଏବିସି ଜାଣିବା ଆପଣଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ ଶର୍କରା, ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଧୂମପାନ କରିବା ବନ୍ଦ କରିବା ଆପଣଙ୍କ ଡାଇବେଟିସ୍ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ସହାୟକ ହେବ ।
ଆପଣଙ୍କର ଏବିସି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଆପଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୃଦଘାତ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଡାଇବେଟିସ୍ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ ।

ଡାଇବେଟିସ୍ ଯତ୍ନ: ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏବିସି

	<p>A1c ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ମାପ କରିଥାଏ¹⁵ ଆପଣଙ୍କର A1c କମ୍ କରିବା ଆପଣଙ୍କଠାରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ଜନିତ ଜଟିଳତାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ କରିଥାଏ</p>	<p>ପ୍ରତି 3-6</p>	<p>7% ରୁ କମ୍</p>
	<p>ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ¹⁶ ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତଚାପ କମ୍ କରିବା ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ</p>	<p>ପ୍ରତି ଗସ୍ତ</p>	<p>140/90 mmHg ରୁ କମ୍</p>
	<p>କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ (LDL) ସ୍ତର¹⁷ ଏଲଡିଏଲ୍ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ କମ୍ ହେବା ସହିତ ସାଫିନ୍ ଜଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାକି ହୃତପିଣ୍ଡ ରକ୍ତବାହିନୀ ନଳୀ ଘଟଣା ହ୍ରାସ କରିଥାଏ</p>	<p>ପ୍ରତି ବର୍ଷ</p>	<p>100 mmHg ରୁ କମ୍</p>
	<p>ଡାଇବେଟିସ୍ କିଡନୀ ମାଇକ୍ରୋଆଲବୁମିନ୍ ପରୀକ୍ଷା¹⁸ ପ୍ରୋଟିନୁରିଆ ହ୍ରାସ କରିବା ବୃକ୍କ ସମ୍ପର୍କିତ ରୋଗର ପ୍ରଗତିର ହାର ହ୍ରାସ କରିଥାଏ</p>	<p>ପ୍ରତି ବର୍ଷ</p>	<p>30 mg/gm ରୁ କମ୍</p>
	<p>ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା¹⁹ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଗତ ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଥିଲା ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଗତ ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା ସ୍ୱାଭାବିକ ଥିଲା ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଚକ୍ଷୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ଆଶୁଆ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଦୃଷ୍ଟିହୀନତା ପ୍ରତିହତ କରିପାରେ</p>	<p>ପ୍ରତି ବର୍ଷ ପ୍ରତି 2 ବର୍ଷରେ ଥରେ</p>	
	<p>ପାଦ ପରୀକ୍ଷା¹⁹</p> <ul style="list-style-type: none"> • ପାଦକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ • ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ • ସ୍ୱାଦ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନ୍ତୁ ଚୁଚି <p>ଗୁରୁତର ପାଦ ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ଅଙ୍ଗଚ୍ୟୁତନ ପ୍ରତିହତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ</p>	<p>ପ୍ରତି ବର୍ଷ</p>	

References: 1. Lal BS et al. In book: Public Health Environment and Social Issues in India (pp.55-67)Edition: 1Chapter: 5Publisher: Serials Publications. 2016. 2. Your Guide to Diabetes: Type 1 and Type 2 National. National Diabetes Education Program. NIDDK. 3. Diabetes Tests. Available online at: <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/getting-tested.html> 4. Diabetes Symptoms. Available online at: <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/symptoms.html> 5. Deshpande AD et al. Epidemiology of Diabetes and Diabetes-Related Complications. *Phys Ther.* 2008 Nov; 88(11): 1254–1264. 6. Diabetes Risk Factors. Available online at: <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/risk-factors.html> 7. What I need to know about Eating and Diabetes. Available online : https://www.niddk.nih.gov/-/media/Files/Diabetes/LP_WINTKA_Eating_Diabetes-T_508.pdf 8. The Benefits of Walking. Accessed on July 18, 2024. Available online: <https://diabetes.org/health-wellness/fitness/benefits-walking> 9. Anaerobic Exercise and Diabetes. Accessed on July 18, 2024. Available online: <https://diabetes.org/health-wellness/fitness/anaerobic-exercise-diabetes> 10. Diabetes and exercise: When to monitor your blood sugar. Accessed on July 18, 2024. Available online: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-and-exercise/art-20045697> 11. *Sports Med - Open* 10, 15 (2024). <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00661-w> 12. *Diabetes Care* 1 November 2016; 39(11): 2065–2079 13. *Journal of Diabetes Research*, 2016, 6979370, 23 pages, 2016 14. Managing Diabetes. Available online at: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/managing-diabetes> 15. Glycemic Targets: Standards of Medical Care in Diabetes—2022. *Diabetes Care* 2022;45(Supplement_1):S83–S96 16. Lipman ML et al. What is the ideal blood pressure goal for patients with diabetes mellitus and nephropathy? *Curr Cardiol Rep.* 2012 Dec;14(6):651–9. 17. Dyslipidemia Management in Adults With Diabetes. *Diabetes Care* 2004;27(suppl_1):s68–s71 18. Weir MR et al. Microalbuminuria in Type 2 Diabetics: An Important, Overlooked Cardiovascular Risk Factor. *J Clin Hypertens (Greenwich)*. 2004 Mar; 6(3): 134–143. 19. Retinopathy, Neuropathy, and Foot Care: Standards of Medical Care in Diabetes—2022. *Diabetes Care* 2022;45(Supplement_1):S185–S19421.

