टाइप-2 मधुमेह (डाइबिटीज़) के मरीज़ों के लिये सामान्य निर्देश

महुमेह के अच्छे नियंत्रण के लिये खाने का परहेज़ , नियमित व्यायाम , औषधि और समय पर जाँच कराना आवश्यक है। अगर रक्त में शक्कर की मात्रा अधिक समय तक बढ़ी रहती है तो विभिन्न प्रकार की उलझनें हो सकती हैं। जैसे कि आखों में रोशनी का कम होना, गुर्दे की खराबी और दिल का दौरा पड़ना। इसलिये ये आवश्यक है कि मधुमेह में अचछे ब्लड शुगर नियंत्रण के साथ साथ रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) और वज़न का उपयुक्त कन्ट्रोल रखें, नियमित व्यायाम करें और धूम्रपान ना करें

1. **आहार**: खाने का परहेज़ नियम से रोज़ करना चाहिये। दावत और व्रत दोनों ही नुकसान दायक हैं। अपने दिन के भोजन को 3 - 4 भाग में बाँट लेना चाहिये। शक्कर, शक्कर से बनी चीज़ें और तली हुई चीज़ों को नहीं खाना चाहिये। घी, तेल, मक्खन और मलाई को कम से कम खाना चाहिये। इस विषय में सपरेटा दूध या गाय का दूध भैंस के दूध से बेहतर है।

2. **व्यायाम** : मधुमेह में प्रतिदिन 30 से 40 मिनट का व्यायाम अत्यन्त आवश्यक है। यह किसी भी समय किया जा सकता है। तेज़ गति से चलना भी व्यायाम करने के समान लाभदायक है।

3. **मधुमेह के लिए औषधि**: मधुमेह कि गोलियाँ खाने से आधा घंटे पहले लेनी चाहिये। गोलियाँ खाने के बाद भोजन अवश्य करना चाहिये अथवा ब्लड शुगर कम हो जाने से आपको परेशानी हो सकती है।

4. **इंसुलिन**: टाइप-2 डाइबिटीज़ के 50% मरीज़ों को 10 साल की बीमारी के बाद इंसुलिन कि ज़रूरत पड़ती है। इंसुलिन को उचित ढंग से उपयोग करने के लिये इसके बारे में काफ़ी ज्ञान कि आवश्यकता होती है।

5. **अच्छा ब्लड शुगर कंट्रोल कया है?** - आपका सुबह के खाली पेट और खाना खाने के पेहले के ब्लड शुगर 80 से 120 मिग्रा% होने चाहिये। खाना खाने के दो घंटे बाद ब्लड शुगर 180 मिग्रा से कम रहना चाहिये। एक और बहुत अच्छा टेस्ट जो पूर्व के तीन महीनों की औसतन ब्लड शुगर कंट्रोल के बारे में बताता है , ग्लाईकोसिलेटिठ हीमोग्लोबिन (हबा1स) के नाम से जाना जाता है। मधुमेह में इसे 7% से कम या अधिकतम 8% रखने कि कोशिश होनी चाहिये।

6. **अन्य चैकप और जाँच जो प्रत्येक वर्ष अवश्य करानी चाहिये**:
    - प्रत्येक छ: महीने में रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) तथा पैरों की जाँच चिकित्सक या डाईबिटीज़ नर्स द्वारा होनी चाहिये।
    - नेत्र रोग विशेषज्ञ जो रेटिना के स्पेशलिस्ट हों , उनसे आँखों की जाँच करानी चाहिये।
    - खून में कोलेस्ट्रोल की जाँच।

- मूत्र में माइक्रोएलब्यूमिन व खून में क्रिटेनिन की जाँच। यह गुर्दे सम्बन्धित जाँचें हैं।
- ई सी जी (दिल से सम्बन्धित जाँच)