

ટાઈપ 2 ડાયાબિટીઝ એવા લોકોમાં થશે:

- જે 40 થી ઉપરની ઉંમરના છે
- જે જાડા છે
- જેને કુટુંબમાં ડાયાબિટીઝનો ઇતિહાસ છે
- જેને ગર્ભાવસ્થામાં ડાયાબિટીઝ થયો છે
- જેને 9 પાઉંડથી વધારે વજન વાળા બાળકને જન્મ આપેલો છે
- જેને ઈજા અથવા બીમારીથી તાણ છે
- જેનું બ્લડ પ્રેશર વધારે છે
- જે આફ્રિકન અમેરિકન, હિસ્પેનિક અમેરિકન, નેટિવ અમેરિકન છે

કારણકે ડાયાબિટીઝ વારસામાં મળે છે, એટલે જો તમારા કુટુંબમાં કોઈને પણ ઉપરના ત્રણ અથવા વધારે લક્ષણ હોય તો એનું પરીક્ષણ થવું જોઈએ. એના ઉપરાંત, નિયમિત કસરત અને વજનને કાબૂમાં રાખવાથી ડાયાબિટીઝના કેટલાક લક્ષણોને રોકી અથવા થોભી શકાય છે.



હાઈપોગ્લીસેમીયા (લોહીમાં ઓછી સાકર)

જ્યારે તમારા લોહીમાં સાકર એક સ્તરથી નીચે પડી જશે (સામાન્ય રીતે 70 mg/dL થી ઓછું) તો તમને હાઈપોગ્લીસેમીયા હશે.

હાઈપોગ્લીસેમીયાના લક્ષણો છે: ધ્રુજારો, પરસેવો આવવો, થાક લાગવો, ભૂખ લાગવી, હૃદયના તેજ ધબકારા, કંઈ પણ સમજમાં ન આવવું, જોવામાં તકલીફ અથવા માથામાં દુખાવો, અથવા કોઈ પણ લક્ષણ ન હોવા.

હાઈપોગ્લીસેમીયાની સારવાર

તમારે લોહીમાં ઓછી સાકરનો તરત જ ઈલાજ કરવો જોઈએ. જો તમારા લોહીમાં સાકર સામાન્ય રીતે 70 mg/dL થી ઓછી છે (અને તમે સગર્ભા નથી), તો તમારે નીચેમાંથી એક તરત લેવું: ફળના રસનો અડધું પ્યાલું અથવા સામાન્ય સોડા (શુગર ફ્રી નહીં), મધ અથવા ખાંડની 1 ટેબલસ્પૂન. જો તમને 15 મિનિટમાં સારું નથી લાગતું, તો ખાંડ વાળી કોઈ પણ વસ્તુ ખાઓ. જો તમારા લોહીમાં હજી પણ સાકર ઓછી છે, તો તમારા ડોક્ટરના ઓફિસને તરત સંપર્ક કરો.

હાઈપરગ્લીસેમીયા (લોહીમાં વધારે સાકર)

લોહીમાં સાકરના સ્તરને સામાન્યથી ઉપર માનવામાં આવે છે જ્યારે એ જમવા પહેલાં 120 mg/dL થી ઉપર અને જમ્યા પછી 180 mg/dL થી ઉપર હોય છે. જો આવું વારંવાર થાય, તો આ તકલીફને ધ્યાન આપવું જરૂરી છે.

હાઈપરગ્લીસેમીયાના લક્ષણો છે: સામાન્યથી વધારે ભૂખ અથવા પ્યાસ, વધારે મૂત્ર આવવું ખાસ કરીને રાતનાં, સૂકાયેલી અથવા ખંજવાળ વાળી ચામડી, થાક લાગવો અથવા ઉઘ આવવી, જોવામાં તકલીફ, વારંવાર ચેપ.

હાઈપરગ્લીસેમીયાની સારવારમાં તમારી દવા અથવા એની ખોરાકમાં ફેરફાર, વધારે સારી ભોજનની યોજના અને વધારે નિયમિત કસરતનો સમાવેશ થશે.

ડાયાબિટીઝ

શું છે?



 MetroPlus
Health Plan

11 West 42nd Street, New York, NY 10036

સભ્ય: વધારે માહિતી માટે:

1-800-303-9626

MetroPlus Health Plan વધારે માહિતી માટે:

1-800-475-METRO

જ્યારે તમને ડાયાબિટીઝ છે, ત્યારે તમારું શરીર તમારા ભોજનથી મળતી તાકાતને બરાબર વાપરી નથી શકતું. આ તકલીફ તમારા શરીરમાં ઈન્સ્યૂલીનની પેદાશ અને વપરાશ પર નિર્ભર કરે છે. ઈન્સ્યૂલીન એક હોર્મોન છે જે તમારા લોહીમાં સાકરને સામાન્ય સ્તર પર રાખે છે. બે મુખ્ય રીતના ડાયાબિટીઝ હોય છે: ટાઈપ 1 અને ટાઈપ 2.

- ટાઈપ 1 ડાયાબિટીઝમાં તમારું શરીર ઓછું ઈન્સ્યૂલીન અથવા ઈન્સ્યૂલીન તૈયાર કરતું જ નથી.
- ટાઈપ 2 ડાયાબિટીઝમાં તમારું શરીર ઈન્સ્યૂલીન તૈયાર કરે છે પણ તમારા કોષો એને વાપરી શકતા નથી.

બંને પ્રકારના ડાયાબિટીઝમાં તમારા લોહીમાં સાકર પેદા થાય છે કારણકે એ તમારા કોષોમાં પ્રવેશ નથી કરી શકતા. સાકર તમારા લોહીમાં રહે છે અને તમારા લોહીમાં સાકરનું સ્તર વધે છે. લોહીમાં સાકરનું વધારે સ્તર હોવાથી તમારી રક્તવાહીનીઓને ઈજા થઈ શકે છે અને આ લાંબા ગાળા પર ગંભીર તકલીફો કરી શકે છે.

જેસ્ટેશનલ ડાયાબિટીઝ એવી દશા છે જેમાં ગર્ભાવસ્થામાં લોહીમાં વધારે સાકર થાય છે. યૂએસમાં 3%-5% સગર્ભા સ્ત્રીઓમાં જેસ્ટેશનલ ડાયાબિટીઝ જોવા મળે છે. જેસ્ટેશનલ ડાયાબિટીઝ સ્ત્રીઓના શરીરમાં ગર્ભાવસ્થામાં થતા ફેરફારોથી થાય છે. જો તમે સગર્ભા છો તો તમારા ડોક્ટરથી જેસ્ટેશનલ ડાયાબિટીઝની વાત કરશો.

ટાઈપ 1 ડાયાબિટીઝ

ટાઈપ 1 ડાયાબિટીઝ વાળા લોકોને જીવવા માટે ઈન્સ્યૂલીનના શોટ લેવા પડશે. ટાઈપ 1 ડાયાબિટીઝ જવાનીમાં શરૂ થાય છે પણ એ કોઈ પણ ઉંમરે થઈ શકે છે.

લક્ષણો:

- વધારે પ્યાસ
- વધારે મૂત્ર આવવું
- વધારે ભૂખ લાગવી
- તરત વજન ઓછું થવું
- ઘણો થાક લાગવો

એના કારણો થઈ શકે છે:

- કુટુંબમાં ટાઈપ 1 ડાયાબિટીઝનો ઇતિહાસ શરીરમાં તકલીફ જે ઈન્સ્યૂલીન બનાવતા કોષોને નષ્ટ કરે છે
- ટાઈપ 1 ડાયાબિટીઝના દરદીઓ માટે કેટોએસિડોસિસ [Ketoacidosis]** ટાઈપ 1 ડાયાબિટીઝના દરદીઓને થતી એક ગંભીર દશા છે. કેટોએસિડોસિસના ઘણા ચેતવણી લક્ષણો છે: સામાન્યથી વધારે ભૂખ અને પ્યાસ લાગવી, ઉલટી કરવી અથવા પેટમાં દરદ થવું, તમારા શ્વાસમાં ફળ જેવી વાસ આવવી, તમારો શ્વાસ તેજ અને ઉડો છે, બોખાર.
- આ તેવી દશા નથી જે તમે પોતે આનો ઈલાજ કરવા નો પ્રયાસ કરો! **તમારા ડોક્ટરને તરત જ બોલાવો** જો તમારા લોહીમાં સાકર 240 ડીજી/ડીએલ [dG/dL] થી વધારે છે અથવા જો તમારા મૂત્રમાં કીટોન છે. જ્યારે તમે મૂત્રનું પરીક્ષણ કરશો તો પટ્ટી પર રંગમાં ફેરફારથી તમને કીટોનની જાણ થશે.

ટાઈપ 2 ડાયાબિટીઝ

ટાઈપ 2 ડાયાબિટીઝ વાળા લોકોનો ઉપચાર યોગ્ય ભોજન યોજના અને કસરત, મૌખિક દવાઓ, અને/અથવા ઈન્સ્યૂલીનથી થાય છે. ટાઈપ 2 ડાયાબિટીઝ સૌથી સામાન્ય રીતે થતો ડાયાબિટીઝ છે. જોકે એ જવાન લોકોમાં પણ થાય છે, પણ સામાન્ય રીતે એ 40 વર્ષથી મોટી ઉંમરના લોકોમાં થાય છે.

લક્ષણો હોય છે:

- થાક લાગવો
- સૂકાયેલી, ખંજવાળ વાળી ચામડી
- હાથ અથવા પગમાં સંવેદન—શૂન્યતા અથવા ઝણઝણાટી
- વારંવાર ચેપ
- વધારે મૂત્ર આવવું
- ઓછું ટેખાવવું
- લૈંગિક રીતે તકલીફો
- કાપ અથવા વ્રણ સાજા થવામાં વધારે સમય
- વધારે ભૂખ અને પ્યાસ



પહેલાંના તબક્કામાં, ટાઈપ 2 ડાયાબિટીઝમાં સામાન્ય રીતે લક્ષણો નથી થતા. પણ જ્યારે તે થાય છે, ત્યારે એની ખબર સરળતાથી નથી પડતી.