

मधुमेह

जागरूकता माह

मधुमेह एक लंबे समय तक चलने वाली स्वास्थ्य स्थिति है जो प्रभावित करती है कि आपका शरीर भोजन को ऊर्जा में कैसे बदलता है। इंसुलिन एक हार्मोन है जो रक्त में ग्लूकोज की मात्रा को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

जब आपको मधुमेह होता है, तो आपका शरीर या तो पर्याप्त इंसुलिन नहीं बना पाता है या इंसुलिन उतना नहीं बना पाता जितना उसे बनना चाहिए।

टाइप 1 मधुमेह शरीर द्वारा गलती से खुद पर हमला करने के कारण होता है और आपके शरीर को इंसुलिन बनाने से रोकता है।

टाइप 1 मधुमेह का आमतौर पर बच्चों, किशोरों और युवा वयस्कों में पता चलता है। टाइप 1 मधुमेह को रोकने का कोई तरीका नहीं है।

टाइप 2 मधुमेह तब होता है जब शरीर पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता है या इंसुलिन का प्रभावी ढंग से उपयोग नहीं करता है।

टाइप 2 मधुमेह आमतौर पर वयस्कता के दौरान विकसित होता है, हालांकि अधिक से अधिक लोगों में छोटी उम्र में ही टाइप 2 मधुमेह विकसित हो रहा है।

आंकड़े

- अल्पसंख्यक स्वास्थ्य कार्यालय के अनुसार:
 - गैर-हिस्पैनिक गोरों की तुलना में एशियाई अमेरिकियों में मधुमेह के निदान की संभावना 40 प्रतिशत अधिक है।
 - सभी मूल निवासी हवाई और प्रशांत द्वीपसमूह के वयस्कों (15.6%) के उच्च प्रतिशत को एकल-जाति एशियाई वयस्कों (8.0%) और सभी अमेरिकी वयस्कों (8.7%) की तुलना में मधुमेह था।
 - 2017-2018 से, गैर-हिस्पैनिक गोरों की तुलना में एशियाई भारतीयों में मधुमेह का निदान होने की संभावना 70 प्रतिशत अधिक थी।
- पलाऊ में 22 प्रतिशत वयस्क आबादी को मधुमेह होने का अनुमान है और पलाऊ में 14.4 प्रतिशत वयस्क आबादी को मधुमेह नहीं है (पलाऊ हाइब्रिड सर्वेक्षण, 2017)।
- मार्शल आइलैंड्स में लगभग 3 में से 1 वयस्क को मधुमेह है (रिपब्लिक ऑफ मार्शल आइलैंड्स हाइब्रिड सर्वे फाइनल रिपोर्ट, 2018)।
- रोग नियंत्रण और निवारण केंद्रों के अनुसार, हवाई की वयस्क आबादी में प्रत्येक 9 में से 1 व्यक्ति को मधुमेह है।

जोखिम टाइप 2 मधुमेह



- सुस्त जीवन शैली
- मोटापा या अधिक वजन होना
- आयु: 45 वर्ष या उससे अधिक उम्र का होना
- पारिवारिक इतिहास: टाइप 2 मधुमेह वाले माता-पिता या भाई-बहन का होना
- पूर्व मधुमेह
- गर्भकालीन मधुमेह (गर्भावस्था के दौरान मधुमेह) या ऐसे बच्चे को जन्म दिया जिसका वजन 9 पाउंड से अधिक था
- अफ्रीकी अमेरिकी, हिस्पैनिक/लातीनी अमेरिकी, अमेरिकी भारतीय, या अलास्का मूल निवासी हैं। कुछ प्रशांत द्वीपवासी और एशियाई अमेरिकी भी अधिक जोखिम में हैं

संकेत और लक्षण टाइप 2 मधुमेह



अगर आपको निम्नलिखित में से मधुमेह के कोई भी लक्षण हैं, तो अपने रक्त शर्करा की जांच करवाने के लिए अपने डॉक्टर से मिलें:

- लगातार प्यास या भूख
- बहुत पेशाब करना, अक्सर रात में
- बिना कोशिश किए वजन घटना
- धुंधली दृष्टि होना
- हाथ या पैर सुन्न या झुनझुनी होना
- बहुत थकान महसूस होना
- त्वचा का बहुत शुष्क होना
- बहुत धीमी गति से ठीक होने वाला घाव होना
- सामान्य से अधिक संक्रमण होना

निवारण टाइप 2 मधुमेह

अगर आप अधिक वजन वाले हैं, स्वस्थ भोजन कर रहे हैं, और नियमित शारीरिक गतिविधि कर रहे हैं, तो आप सरल, सिद्ध जीवनशैली में बदलाव के साथ टाइप 2 मधुमेह को रोक सकते हैं या उसे आगे बढ़ा सकते हैं।

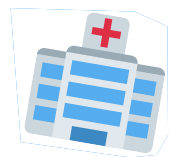
व्यायाम - प्रत्येक दिन 30 मिनट की गतिविधि का लक्ष्य रखें (चलना, हुला, ताई ची)



स्वस्थ खाएं - ताजे फल और सब्जियां, मछली और कम प्रसंस्कृत भोजन खाएं



चिकित्सा सलाह का पालन करें - अपने प्राथमिक देखभाल चिकित्सक, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, मूल हवाईयन स्वास्थ्य केंद्र, या ग्रामीण स्वस्थ क्लिनिक पर जाएं



संसाधन

- American Diabetes Association: diabetes.org
- American Heart Association: heart.org/en/health-topics/diabetes/diabetes-tools—resources
- National Council of Asian Pacific Islander Physicians: ncapip.org/diabetes
- Pacific Islander Diabetes Prevention Program: pacificislanderpp.org/resources
- Joslin Asian American Diabetes Initiative: aadi.joslin.org/en
- Healthy Hawaii Initiative: healthyhawaii.com/prevent-diabetes-2

INFORMATION SOURCES

The Centers for Disease Control and Prevention (cdc.gov)

The Office of Minority Health (hhs.gov)

Palau Hybrid Report (palaugov.pw)

Ministry of Health and Human Services Republic of the Marshall Islands (rmihealth.org)