मधुमेह

Diabetes

Diabetes is a disease in which your body cannot properly use the food you eat for energy. Your cells need energy to live and grow. When you eat, food breaks down into a form of energy called glucose. Glucose is another word for sugar. The glucose goes into your blood, and your blood sugar rises. Insulin is a hormone made by your pancreas. It helps glucose move from your blood into your cells, so your body can use it for energy. People cannot live without insulin.

मधुमेह एक यस्तो रोग हो जसमा तपाईंको शरीरले ऊर्जाको लागि तपाईंले खाएको खानालाई सही रूपमा प्रयोग गर्न सक्दैन। तपाईंको कोशिकाहरूलाई बाँच्न र बढ्नको लागि ऊर्जा चाहिन्छ। जब तपाईंले खानुहुन्छ, खाना ग्लुकोज भनिने ऊर्जाको रूपमा टुक्रिन्छ। ग्लुकोज भनेको चिनीको अर्को शब्द हो। ग्लुकोज तपाईंको रगतमा जान्छ, र तपाईंको रगतमा चिनी बढ्छ। इन्सुलिन तपाईंको अग्न्याशयद्वारा बनाइने हार्मोन हो। यसले ग्लुकोजलाई तपाईंको रगतबाट कोशिकाहरूमा जान मद्दत गर्छ, ताकि तपाईंको शरीरले यसलाई ऊर्जाको लागि प्रयोग गर्न सकोस्। मान्छे इन्सुलिनबिना बाँच्न सक्दैन।

Types of Diabetes

- With type 1 diabetes, the pancreas makes no insulin.
- With type 2 diabetes, the more common type, the pancreas does not make enough insulin, or your body is not able to use the insulin the pancreas makes. Without enough insulin, the glucose stays in your blood.
- With diabetes during pregnancy, called gestational diabetes, the mother is not able to make enough insulin to cover the needs of both mother and baby.
- With prediabetes, your glucose is higher than normal, but not high enough to be called diabetes. Prediabetes raises your risk for type 2 diabetes, heart disease, and stroke. The good news is that type 2 diabetes can be prevented or delayed with lifestyle changes, such as losing weight, eating healthy food, and being active.

मधुमेहका प्रकारहरू

- टाइप 1 मधुमेहमा, अग्न्याशयले इन्सुलिन बनाउँदैन।
- प्रायजसो हुने मधुमेहको प्रकार टाइप 2 मा, अग्न्याशयले पर्याप्त इन्सुलिन बनाउँदैन, वा अग्न्याशयले बनाएको इन्सुलिन तपाईंको शरीरले प्रयोग गर्न सक्दैन। पर्याप्त इन्सुलिन नभएमा, ग्लुकोज तपाईंको रगतमै रहन्छ।
- गर्भावस्थामा हुने मधुमेह, जसलाई गर्भावस्थाको मधुमेह भनिन्छ, त्यसमा आमाले आफ्नो र बच्चाको लागि आवश्यक इन्सुलिन पर्याप्त मात्रामा बनाउन सक्दिनन्।
- प्रिडाइबेटिजमा, तपाईंको ग्लुकोज सामान्यभन्दा बढी हुन्छ, तर मधुमेह भन्नका लागि पर्याप्त हुँदैन। प्रिडाइबेटिजले तपाईंलाई टाइप 2 मधुमेह, हृदयरोग, र स्ट्रोकको खतरा बढाउँछ। सुखद् समाचार यो छ कि प्रकार 2 मधुमेह जीवनशैलीमा परिवर्तन गरेर रोक्न वा ढिलाइ गर्न सकिन्छ, जस्तै वजन घटाएर, स्वस्थकर खाना खाएर, र सक्रिय भएर।

Over time, having too much glucose in your blood can cause serious problems. It can damage your eyes, kidneys, heart, and nerves. Diabetes can also cause heart disease, stroke, poor circulation, and wounds that do not heal. When untreated and uncontrolled, these wounds could progress to limb loss.

समयक्रमसँगै तपाईंको रगतमा धेरै ग्लुकोज हुनुले गम्भीर समस्याहरु निम्त्याउन सक्छ। यसले तपाईंको आँखा, मृगौला, मुटु र स्नायुलाई क्षति पुर्याउन सक्छ। मधुमेहले हृदयरोग, स्ट्रोक, रक्तसञ्चारमा खराबी, र घाउहरू निको नहुने गराउन सक्छ। उपचार र नियन्त्रण गरिएन भने, ती घाउहरूले अंगमा हानी गराउन सक्छन्।

Signs of Diabetes

Everyone responds differently to diabetes. Some of the common warning signs are:

- Having to go to the bathroom often to pass urine
- Feeling thirsty, even though you are drinking fluids
- Losing weight
- Blurry vision
- Healing is slow for cuts or scrapes on your skin
- Feeling tired
- Feeling hungry
- Being irritable or grumpy

Often people may not notice any signs of diabetes. One in four people with diabetes doesn’t know they has it.

If you have any of these signs of diabetes, ask your doctor for a blood test to check your glucose level.

The most important blood tests are a fasting blood sugar and an A1C.

- A fasting plasma glucose (FPG) test, also called fasting blood glucose, measures blood sugar. You will need to fast, so you are not able to eat or drink anything except for water for at least 8 hours before the test.
- An A1C test, also called the hemoglobin A1C, HbA1c, or glycohemoglobin test, measures blood sugar over the last 2 to 3 months.

मधुमेहका संकेतहरू

मधुमेहको प्रतिक्रिया व्यक्तिपिच्छे फरक हुन्छ। प्रायजसो देखिने चेतावनीका संकेतहरुमाः

- पिसाब फेर्न बारम्बार शौचालय जानुपर्ने
- तरल पदार्थ खाँदाखाँदै पनि तिर्खा लाग्नु
- दुब्लाउनु
- धमिलो दृष्टि
- तपाईंको छालामा काटेको वा कोतरिएको निको हुन ढिलो हुने
- थकित महसुस हुनु
- भोक लाग्नु।
- चिडचिडाहट वा रिसाहा हुनु

प्रायः मानिसहरूले मधुमेहका कुनै पनि संकेतहरू याद नहुन सक्छ। मधुमेह भएका चारमध्ये एक जनालाई आफूलाई यो छ भन्ने थाहा हुँदैन।

यदि तपाईंमा मधुमेहका यी लक्षणहरू छन् भने, आफ्नो चिकित्सकलाई ग्लुकोजको स्तर जाँच गर्न रगत परीक्षणको लागि भन्नुहोस्।

सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण रक्त परीक्षणहरूमा फास्टिङ ब्लड सुगर र A1C हुन्।

- खाली पेटमा गरिने प्लाज्मा ग्लुकोज (FPG) परीक्षण, जसलाई फास्टिङ ब्लड ग्लुकोज पनि भनिन्छ, रगतमा चिनीको मात्रा नाप्छ। तपाईंले खाली पेट बस्नुपर्छ, त्यसैले परीक्षण गर्नुभन्दा कम्तिमा 8 घण्टा अघिदेखि तपाईंले पानीबाहेक केही पनि खान वा पिउन सक्नुहुन्न।
- A1C परीक्षण, जसलाई हेमोग्लोबिन A1C, HbA1c, वा ग्लाइकोहेमोग्लोबिन परीक्षण पनि भनिन्छ, जसले पछिल्लो 2 देखि 3 महिनामा रगतमा चिनीको मात्रा मापन गर्दछ।

Your Care

The goal is to keep your glucose level as near to normal as possible. Your care may include:

- Planning meals
- Testing glucose levels
- Learning signs to know when your glucose level is too low or too high
- Exercising
- Maintaining a healthy weight
- Taking medicine – insulin or pills
- Keeping all appointments with your health care team
- Attending diabetes education classes

Talk to your doctor, nurse, dietitian, and pharmacist to learn how to manage your diabetes.

तपाईंको हेरचाह

तपाईंको ग्लुकोजस्तरलाई सकेसम्म सामान्यको नजिक राख्ने लक्ष्य हो। तपाईंको हेरचाहमा निम्न समावेश हुन सक्नेछ:

- भोजन योजना
- ग्लुकोजस्तर परीक्षण
- आफ्नो ग्लुकोजस्तर धेरै कम वा धेरै बढी हुँदा देखिने संकेतहरूका बारेमा जान्ने
- व्यायाम गर्ने
- स्वस्थ तौल कायम राख्ने।
- औषधि खाने – इन्सुलिन वा चक्की
- आफ्नो स्वास्थ्य हेरचाह टोलीसँगका सबै भेटघाटहरूमा जाने
- मधुमेहसम्बन्धी चेतनामूलक कक्षाहरूमा भाग लिने

आफ्नो मधुमेह कसरी व्यवस्थापन गर्ने भनेर जान्नको लागि आफ्नो डाक्टर, नर्स, आहार विशेषज्ञ र फार्मासिस्टसँग कुरा गर्नुहोस्।

© 2009 – October 27, 2022, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.