



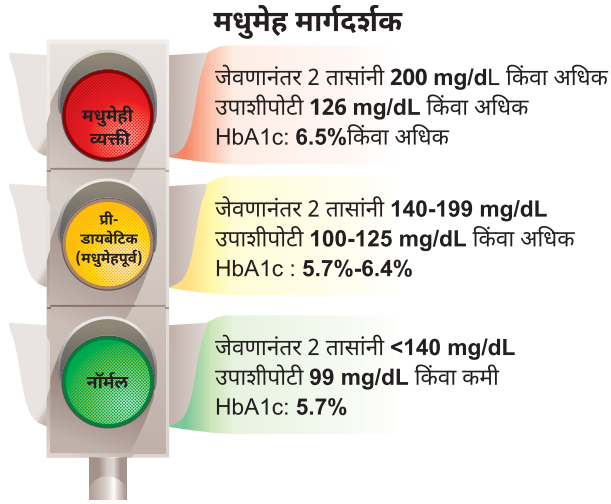
ALT-09-21-12

जीवनशैलीत बदल करून
मधुमेहाचे
व्यवस्थापन



रक्तातील साखरेचे प्रमाण माहीत करून घ्या

तुमच्या मधुमेहाचे व्यवस्थापन करता येते. त्याचा एक भाग म्हणजे तुमचे आकडे माहीत करून घेणे.



मधुमेहाच्या सामान्य काळजीच्या प्लॅनमध्ये समाविष्ट:

- आहार नियोजन
- शारीरिक व्यायामाचे नियोजन
- रक्तातील साखरेच्या तपासणीचे नियोजन
- रक्तातील साखरेबाबत वैयक्तिक ध्येय निश्चित करणे
- औषधोपचारांच्या पालनाचे नियोजन
- नियमित आरोग्य तपासणीचे वेळापत्रक
- ताण टाळण्याचे नियोजन



तुम्ही किती वेळा खाल्ले पाहिजे?

तुमचे सर्व अन्न एकाच वेळी खाऊ नका.

असे केल्याने तुमची रक्तशर्करा अतिशय वाढू शकते किंवा अतिशय कमी होऊ शकते.

खायाच्या अन्नाची दिवसभरात समान छोट्या छोट्या जेवणात विभागणी करा.

मधुमेहीकरिता आहार नियोजन नमुना

खाद्यपदार्थ	एकूण प्रमाण	प्रथिने (g)	कॅलरीज (kcal)
सकाळी लवकर			
बिनसाखरेचा चहा	1 कप	4	35
मारी बिस्किटे	2	1	56
नाश्ता			
मेथी/पालक/दुधीभोपळा यांचे सारण भरून केलेला पराठा	2 छोटे	7	200
दही	50 gm (1 कप)	3	30
किंवा			
अंड्याचा पांढरा भाग / पनीर भुर्जी	एक मध्यम बाऊल	6	130
साधी पोळी (तेल न लावलेली)	2 छोटे	3	150
किंवा			
भाज्या घालून पोहे/उपमा/ओट्स/दलिया	एक सूप बाउल	4.5	230
सकाळी उशीरा			
सफरचंद/पेरू/संत्रे/इतर फळे	1	-	40
दुपारचे जेवण			
सॅलड (जेवणाआधी 10 मिनिटे)	1 एक मध्यम बाऊल	1	30
भाज्या	1 एक मध्यम बाऊल	1	85
डाळ	1 एक सूप बाउल	6	130
फुलका (तूप न लावलेला)	2	6	175
सायंकाळी			
दूध/ग्रीन टी/हर्बल टी/लिंबू पाणी	1 कप	2	35
फुटाणे + चुरमुरे	1 कप	5	85
रात्रीचे जेवण			
सॅलड (जेवणाआधी 10 मिनिटे)			
फुलका (तूप न लावलेला)	2	4.5	150
दुधी भोपळ्याची भाजी	1 कप	2	85
दही	1 कप	3	30
रात्री उशीरा			
साय काढलेले दूध (साखर न घालता)	1 ग्लास	4	120
एकूण	-	49.5	1286

मधुमेहाकरता औषधे घेणे

पौष्टिक आहार आणि शारीरिक व्यायाम याबरोबरच डॉक्टरांनी सांगितल्यानुसार औषधे घेणे यांमुळे तुमची रक्तशर्करा, रक्तदाब आणि कोलेस्टेरॉल नियंत्रणात राहण्यास मदत होते. ग्लुकोज कमी करणारी औषधे तुमच्या रक्तशर्करेला ठरवलेल्या रेंजमध्ये ठेवण्याची तुमची क्षमता वाढवू शकतात.

तोंडावाटे घ्यायची औषधे गोळ्या



इंजेक्शन्स सिरींज किंवा पेनासारखे उपकरण वापरून दिलेले शॉट्स



इन्सुलिन पंप दिवसाचे 24 तास इन्सुलिनचा ठराविक प्रमाणात पुरवठा करणारे उपकरण



औषधोपचाराबाबत टिप्स

- तुम्हाला बरे वाटत असले तरीही, तुमच्या डॉक्टरांच्या परवानगीशिवाय कोणताही डोस वगळू नका किंवा थांबवू नका. नेहमीच सर्वप्रथम तुमच्या डॉक्टरांशी बोला.
- औषधे संपण्यापूर्वी नवीन आणून ठेवा.
- कोणतेही दुष्परिणाम दिसून आल्यास तातडीने तुमच्या डॉक्टरांना फोन करा.
- तुम्हाला औषधे वेळेवर घेण्याचे लक्षात राहण्याबाबत समस्या येत असेल तर तुमचे कुटुंबीय किंवा मित्रांकडून मोबाईल अलार्म लावण्यासाठी मदत घ्या.



औषधे वेगवेगळ्या प्रकारची असतात. काही औषधे गिळायची असतात तर काही इंजेक्शन स्वरूपात घ्यायची असतात.



अॅक्टिव्ह (सक्रिय) रहा

सक्रिय राहणे

दररोज शारीरिक व्यायाम व अॅक्टिव्ह राहण्याने तुमची रक्तशर्करा, रक्तदाब आणि कोलेस्टेरॉल नियंत्रणात राहण्यास मदत होते. कारण सक्रिय जीवनशैली तुमच्या शरीराची इन्सुलिन वापरण्याची क्षमता सुधारू शकते.

दररोज सक्रिय राहण्याने मधुमेहाची गुंतागुंत कमी होण्यास तुम्हाला मदत होऊ शकते आणि हा ताण कमी करण्याचा उत्तम उपाय आहे.

तुम्हाला किती व्यायामाची आवश्यकता आहे?

रोजचा व्यायाम ही संकल्पना तुम्हाला नवीन असेल तर सावकाश आणि नियमित सुरुवात करा.

दर आठवड्याला किमान 150 मिनिटांचे, आठवड्यातील 3 किंवा जास्त दिवसात विभागलेले, झपझप चालण्यासारखे एरोबिक व्यायाम करण्याचा प्रयत्न करा.

तुम्ही नुकतीच सुरुवात करत असाल तर दररोज ५ मिनिटे याप्रमाणे सुरू करा आणि यात हळूहळू वाढ करा.

चालायला लागा!

बाहेर पडा आणि चाला. चालण्याने तुमचे हृदय निरोगी राहते. तुम्ही जितके जास्त चालाल तितके अधिक निरोगी राहाल. हा रोजचा दिनक्रम ठेवा.

तुमची ताकद वाढवा

वजन उचलणे, रेझिस्टन्स बँड वापरून व्यायाम, पोहणे यांसारखे व्यायाम आठवड्यातून किमान ३ वेळा केले तर तुमच्या हृदयाचे आरोग्य सुधारू शकते आणि आणि तुमचे वजन नियंत्रणात राहते.



तुमचे एकूण आरोग्य टिकवणे



ताणाचा मुकाबला करणे

ताणाचा मुकाबला करण्यासाठी, ध्यान, योग किंवा तणाव निवारणाचे नैसर्गिक मार्ग वापरा. तुमच्या आवडीच्या गोष्टी करण्यासाठी आणि तुमच्या जवळच्या मित्रमंडळींसोबत वेळ घालवण्यासाठी वेळ काढा.

आयुष्याचा आनंद लुटा

दर आठवड्याला तुम्हाला आवडत असलेल्या किमान एखाद्या कामामधून आनंद मिळवायचे विसरू नका.



रिलॅक्स होण्याकरता वेळ काढा

योग आणि ध्यान: मन आणि शरीर रिलॅक्स होण्याकरता

शारीरिक ताणाचा निचरा होण्यासाठी व तुमच्या मनाला पुन्हा रिचार्ज करण्यासाठी खोल श्वासोच्छ्वास



पायांची काळजी:

मधुमेह असणाऱ्या लोकांनी त्यांच्या पायांची खास काळजी घेणे आवश्यक आहे. तुमच्या डॉक्टरांकडून दर वर्षी पायांची सर्वेक्षण तपासणी करून घ्या.

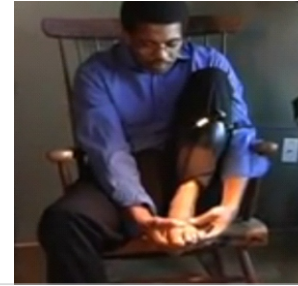
तुमचे पाय निरोगी ठेवण्यासाठी

- तुमचे पाय धुवा
- पाय नीट कोरडे करा
- त्वचा मऊ ठेवा
- दररोज पायांची तपासणी करा

डोळ्यांची काळजी:

मधुमेह तुमच्या डोळ्यांवर परिणाम करू शकतो. तुमचे डोळे निरोगी ठेवण्यासाठी खालील गोष्टी करा.

- तुमची रक्तशर्करा जितकी नियंत्रणात ठेवता येईल तितकी ठेवा.
- धूम्रपान सोडा
- तुमची दृष्टी ठीक वाटत असली तरीही वर्षातून किमान एकदा डोळ्यांच्या डॉक्टरांना भेट देऊन 'डायलेटेड आय' तपासणी करून घ्या.



रक्तशर्करा टूँकर

तुमच्या रक्तातील साखरेची या तक्त्यात नोंद करा

माझी रक्तशर्करेची अमेडित पातळी (जेवणाआधी) _____ mg/dl
माझी रक्तशर्करेची अमेडित पातळी(जेवणानंतर) _____ mg/dl

वार/दिनांक	नाशता		दुपारचे जेवण		रात्रीचे जेवण		रात्री झोपताना
	पूर्वी	नंतर	पूर्वी	नंतर	पूर्वी	नंतर	
	वेळ						
	mg/dl						
	वेळ						
	mg/dl						
	वेळ						
	mg/dl						
	वेळ						
	mg/dl						
	वेळ						
	mg/dl						

14

रक्तशर्करा टूँकर

तुमच्या रक्तातील साखरेची या तक्त्यात नोंद करा

माझी रक्तशर्करेची अमेडित पातळी (जेवणाआधी) _____ mg/dl
माझी रक्तशर्करेची अमेडित पातळी(जेवणानंतर) _____ mg/dl

वार/दिनांक	नाशता		दुपारचे जेवण		रात्रीचे जेवण		रात्री झोपताना
	पूर्वी	नंतर	पूर्वी	नंतर	पूर्वी	नंतर	
	वेळ						
	mg/dl						
	वेळ						
	mg/dl						
	वेळ						
	mg/dl						
	वेळ						
	mg/dl						
	वेळ						
	mg/dl						

15