

मधुमेह

(Diabetes)

मधुमेह (डायबिटीज़) एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर में रक्त में शुगर (ग्लूकोज़) का स्तर सामान्य से अधिक हो जाता है, क्योंकि शरीर इंसुलिन नहीं बना पाता या उसका सही उपयोग नहीं कर पाता। मधुमेह के लक्षण रोग के प्रकार और गंभीरता के आधार पर भिन्न हो सकते हैं, कुछ व्यक्तियों में कोई लक्षण दिखाई ही नहीं देते।



आम लक्षण:

- बार-बार पेशाब आना और ज्यादा प्यास लगना
- धुंधली दृष्टि और लगातार थकान
- भूख बढ़ना लेकिन वजन कम होना
- घावों का धीरे भरना और बार-बार संक्रमण होना
- हाथ-पैरों में झुनझुनी या सुन्नपन
- मूड में चिड़चिड़ापन और त्वचा में खुजली

खतरे:

- हृदय रोग, स्ट्रोक और उच्च रक्तचाप
- किडनी की खराबी
- आंखों की रोशनी चली जाना, जो वापस नहीं आती
- हाथ-पैर सुन्न होना या संक्रमण होना, जिससे गैंग्रीन हो सकता है और अंग काटने पड़ सकते हैं
- यौन स्वास्थ्य पर असर और गर्भावस्था में दिक्कतें



बचाव और प्रबंधन:

- रोज़ाना 30 मिनट की शारीरिक गतिविधि करें
- संतुलित आहार लें – हरी सब्ज़ियाँ, साबुत अनाज, कम शक्कर
- मीठे और प्रोसेस्ड फूड से बचें
- तनाव को नियंत्रित करें – योग, ध्यान अपनाएं और पूरी नींद लें
- धूम्रपान और शराब से बचें
- वजन नियंत्रित रखें
- पानी ज्यादा पिएं और शरीर को हाइड्रेट रखें
- दवा हमेशा डॉक्टर से पूछकर लें और नियमित ब्लड शुगर जांच कराएं