

मधुमेह

(डायबिटीज़)

गलत धारणाएं सही जानकारी

गलत धारणाएं



यदि आपका वजन अधिक है तो आप टाइप-२ मधुमेह रोग से पीड़ित हो सकते हैं।



यदि आपको मधुमेह है तो आप फिर कभी भी मीठे पदार्थों का सेवन नहीं कर सकते।



मैं बेहतर महसूस कर रहा हूँ, इसलिए मेरी ब्लड शुगर भी सही होगी।



मैं अपना ध्यान बेहतर ढंग से रखता हूँ, इसलिए जांच कराना समय बर्बाद करना है।



यदि आपको मधुमेह है तो आपको कम मात्रा में स्टार्चयुक्त भोजन का सेवन करना चाहिए।

सही जानकारी

अधिक वजन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। परन्तु यह जरूरी नहीं कि अधिक वजन वाले व्यक्ति को ही टाइप-२ मधुमेह हो, सामान्य अथवा कम वजन वाले व्यक्ति को भी टाइप-२ मधुमेह हो सकती है।

मधुमेह से पीड़ित व्यक्ति मीठा खा सकते हैं परन्तु डॉक्टर से परामर्श के अनुसार ही मीठे पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

ब्लड शुगर के बढ़ने या घटने के हमेशा ही सही लक्षण दिखाई नहीं देते। मधुमेह का स्तर जानने के लिए आपको नियमित जांच करवानी चाहिए।

उपचार कार्यक्रम में समय के साथ बदलाव आ सकते हैं। अतः डॉक्टर के पास नियमित रूप से जाना एक सही तरीका है।

यह भोजन पौष्टिक आहार योजना का भाग है। साबुत अनाज, खाद्यान्न, चावल, आलू, मटर आदि को डॉक्टर की सलाह के अनुसार ही अपने भोजन में शामिल करना चाहिए।

*स्रोत : अमेरिकन डायबिटीज़ एसोसिएशन