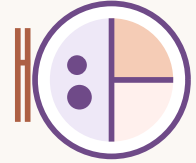


मरीजों के लिए गाइड

टाइप 2 मधुमेह: रोज़ की देखभाल की योजना



जीवन के अनुसार योजना बनाएँ। अपनी देखभाल समझें। सहायता के साथ अगला कदम लें।

रोगी मार्गदर्शिका

अमेरिका और भारत के वयस्क रोगियों के लिए मार्गदर्शिका। अपनी देखभाल टीम के व्यक्तिगत निर्देश मानें। गर्भावस्था और बच्चों की देखभाल के लिए अलग मार्गदर्शन चाहिए।

1 आपको अकेले सब समझने की ज़रूरत नहीं

टाइप 2 मधुमेह यानी डायबिटीज़ में शरीर इंसुलिन का सही उपयोग नहीं करता या पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता। इंसुलिन खून की शुगर (ग्लूकोज़) को ऊर्जा के लिए कोशिकाओं तक पहुँचाता है। जब इंसुलिन का असर कम होता है या वह पर्याप्त नहीं बनता, तो खून में बहुत अधिक शुगर रह सकती है।

आपकी योजना में भोजन, गतिविधि, पर्चे की दवाएँ और अगली जाँच शामिल होते हैं। यह दिल, आँखों, गुदों, नसों और पैरों की देखभाल में भी मदद करती है। एक संभव कदम से शुरू करें और सहायता माँगें।

2 अपनी योजना और दवाएँ समझें

कार्यपत्रक में दवाएँ, निर्देश, शुगर जाँच की योजना और अगली मुलाकात लिखें। पूछें कि हर दवा किसलिए है, कैसे लेनी है, क्या दुष्प्रभाव हो सकते हैं, खुराक छूटने पर क्या करें और दोबारा दवा कैसे मिलेगी।

दवाएँ पर्चे के अनुसार लें। अपनी ओर से उन्हें बदलें या खर्च बचाने के लिए कम न लें। यदि दवाएँ खरीदना मुश्किल है, तो टीम को बताएँ। इंजेक्शन लेते हैं तो सही तरीका, सुरक्षित रख-रखाव और सुइयाँ फेंकने का सुरक्षित तरीका दिखाने को कहें।

करके दिखाने को कहें

“कृपया करके दिखाएँ, फिर मुझे कोशिश करने दें।” फार्मासिस्ट या मधुमेह प्रशिक्षक अभ्यास में मदद कर सकते हैं।

अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।



3

अपने लिए सही जाँच योजना बनाएँ

पूछें कि घर पर शुगर मापनी है या नहीं, कौन सा उपकरण इस्तेमाल करना है और कब मापना है। हर व्यक्ति की जाँच की ज़रूरत एक जैसी नहीं होती। अपना व्यक्तिगत लक्ष्य और किन रीडिंग पर फोन करना है, लिखवाएँ।

मीटर उस समय की शुगर बताता है। लगातार ग्लूकोज़ मॉनिटर (CGM) रुझान दिखाता है। A1C रक्त जाँच लगभग तीन महीनों की औसत शुगर बताती है। पूछें कि आपका A1C लक्ष्य क्या है और जाँच कब दोहरानी है।

उपयोगी रिकॉर्ड रखें

यदि मापने को कहा गया है, तो तारीख, समय, रीडिंग और भोजन, गतिविधि, लक्षण या बीमारी से जुड़े नोट लिखें। क्लिनिक के निर्देश के अनुसार साझा करें।

इकाई जाँचें

मीटर mg/dL या mmol/L दिखा सकते हैं। टीम से योजना पर इकाई और लक्ष्य लिखवाएँ; अलग इकाइयों को एक जैसा मानकर तुलना न करें।

मीटर सुरक्षित तरीके से इस्तेमाल करें

जाँच से पहले हाथ धोकर सुखाएँ। उपकरण के निर्देश मानें। मीटर या उँगली में चुभाने वाला उपकरण किसी दूसरे व्यक्ति के साथ साझा न करें।

4

पसंद के भोजन के साथ व्यावहारिक योजना

आहार विशेषज्ञ या मधुमेह प्रशिक्षक से अपने भोजन को संस्कृति, बजट, समय और दवाओं के अनुसार बनाने में मदद माँगें। चावल या रोटी के साथ दाल और सब्जियाँ जैसे भोजन की मात्रा और समय आपकी व्यक्तिगत योजना में कैसे रखें, पूछें। योजना के अनुसार पानी या बिना चीनी वाले पेय चुनें।

पूछें कि कौन सी गतिविधियाँ सुरक्षित हैं और धीरे-धीरे शुरू करें। यदि आपकी दवाओं से शुगर कम हो सकती है, तो भोजन, गतिविधि, शराब या उपवास से जोखिम पर क्या असर होता है, पूछें। पैरों में दर्द, चलने में कठिनाई, नींद, तनाव या भोजन की कमी के बारे में बताएँ।

एक छोटा कदम

इस सप्ताह ऐसा बदलाव चुनें जिसे दोहरा सकें। आगे आपकी योजना और विकसित हो सकती है।

5

शुगर कम होने पर क्या करें

इंसुलिन और मधुमेह की कुछ दवाओं से शुगर कम हो सकती है। संकेतों में काँपना, पसीना, भूख, चक्कर या भ्रम शामिल हो सकते हैं। पूछें कि आपको इसका जोखिम है या नहीं और टीम द्वारा सुझाया जल्दी असर करने वाला ग्लूकोज़ साथ रखें।

70 mg/dL (3.9 mmol/L) से कम: 15-15 नियम

जागे हुए और सुरक्षित रूप से निगल सकने वाले वयस्क के लिए: जल्दी असर करने वाला 15 ग्राम कार्बोहाइड्रेट लें, 15 मिनट रुकें, फिर मापें। यदि अभी भी 70 mg/dL (3.9 mmol/L) से कम है, तो दोहराएँ। ग्लूकोज़ टैबलेट या जेल में 15 ग्राम के लिए लेबल पर लिखी मात्रा लें। अपनी व्यक्तिगत योजना मानें।

ठीक होने के बाद

लक्ष्य सीमा में लौटने पर कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन वाला नाश्ता या भोजन करें। शुगर कम होने की जानकारी टीम को दें; खुद दवा न बदलें। उपचार के बाद लक्षण बेहतर न हों, तो आपातकालीन चिकित्सा मदद लें। खुद गाड़ी न चलाएँ।

बहुत कम शुगर आपात स्थिति है

यदि व्यक्ति बेहोश है, दौरा पड़ रहा है या सुरक्षित रूप से निगल नहीं सकता, तो मुँह से कुछ न दें। अभी आपातकालीन नंबर पर कॉल करें: अमेरिका में 911, भारत में 112 या अन्य जगह स्थानीय नंबर। यदि डॉक्टर का लिखा हुआ ग्लूकागॉन उपलब्ध है, तो प्रशिक्षित सहायक उसे उसके निर्देशों के अनुसार दे।

6

बीमारी और ऊँची शुगर के लिए योजना रखें

बीमार होने पर लिखित निर्देश माँगें: शुगर या कीटोन कब जाँचें, कौन सी दवाएँ जारी रखें या अस्थायी रूप से बदलें, पानी की कमी से कैसे बचें और कब फोन करें। ये निर्देश आपकी दवाओं और सेहत पर निर्भर करते हैं।

शुगर अधिक होने पर प्यास, बार-बार पेशाब, थकान या धुँधली नज़र हो सकती है। तय सीमा से अधिक रीडिंग या चिंता वाले लक्षणों पर टीम से संपर्क करें। अतिरिक्त दवा तभी लें जब आपकी लिखित योजना में ऐसा निर्देश हो।

तुरंत मदद लें

यदि 4 घंटे से अधिक समय तक तरल पदार्थ पेट में नहीं रुक रहे या पेशाब में कीटोन हैं, तो आपातकालीन विभाग जाएँ। साँस की तकलीफ, गिरकर बेहोश होना या गंभीर भ्रम हो तो अभी आपातकालीन नंबर पर कॉल करें: अमेरिका में 911, भारत में 112 या अन्य जगह स्थानीय नंबर। यदि स्पष्ट सोच नहीं पा रहे, तो खुद गाड़ी न चलाएँ।

7

पैर, आँखें, गुर्दे और दिल भी ज़रूरी हैं

हर दिन पैरों और उँगलियों के बीच जाँचें। ज़रूरत हो तो शीशा इस्तेमाल करें या किसी की मदद लें। पैरों को बचाने वाले जूते और मोज़े पहनें। लाल, गर्म या दर्द वाली त्वचा, या ठीक होना शुरू न होने वाले कट या छाले पर टीम को जल्दी फोन करें।

पूछें कि पैरों की जाँच, आँखों की जाँच, गुर्दों के लिए खून और पेशाब की जाँच, रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल की जाँच, दाँतों की देखभाल और टीके कब चाहिए। चिकित्सा टीम आपकी सेहत के अनुसार समय तय करती है।

8

सहायता और स्पष्ट अगला कदम माँगे

दवाओं की सूची, प्रश्न और टीम द्वारा माँगा रिकॉर्ड साथ लाएँ। मधुमेह प्रशिक्षण, आहार विशेषज्ञ, भाषा की मदद और दवाओं या सामान के खर्च में सहायता के बारे में पूछें। मधुमेह संभालना बहुत कठिन लग रहा हो तो टीम को बताएँ।

अगली मुलाकात और क्लिनिक बंद होने पर मदद पाने का तरीका तय करें। जाने से पहले अगला कदम अपने शब्दों में बताएं, ताकि टीम देख सके कि योजना स्पष्ट है।

पूछने के लिए प्रश्न

- ☐ मेरे लिए सबसे ज़रूरी पहला कदम क्या है?
- ☐ क्या मेरी दवाओं से शुगर कम होने का जोखिम है?
- ☐ मेरे शुगर और A1C के लक्ष्य क्या हैं?
- ☐ बीमार होने पर मेरी लिखित योजना क्या है?
- ☐ कौन सी जाँच बाकी हैं और खर्च की मदद कहाँ मिलेगी?

कार्यपत्रक

मधुमेह के कार्यपत्रक में दवाएँ, शुगर जाँच, रोज़ के लक्ष्य, बीमारी के समय के प्रश्न और अगली मुलाकात एक जगह रखें। चिकित्सा टीम व्यक्तिगत लक्ष्य और कार्रवाई के निर्देश भरती है।

फाउंडेशन ने 13 अक्टूबर 2026 को चिकित्सकीय और भाषा समीक्षा पूरी होने की पुष्टि की। इस मार्गदर्शिका में स्रोतों के लिंक दिए गए हैं।

रोगी टूलकिट

स्रोत और आगे पढ़ें

फाउंडेशन ने 13 अक्टूबर 2026 को चिकित्सकीय और भाषा समीक्षा पूरी होने की पुष्टि की। इस मार्गदर्शिका में स्रोतों के लिंक दिए गए हैं।



NIDDK / NIH | Type 2 Diabetes

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes/type-2-diabetes>

NIDDK / NIH | Insulin, Medicines, & Other Diabetes Treatments

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/insulin-medicines-treatments>

NIDDK / NIH | Low Blood Glucose (Hypoglycemia)

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/low-blood-glucose-hypoglycemia>

CDC | Managing Sick Days

<https://www.cdc.gov/diabetes/living-with/managing-sick-days.html>

NIDDK / NIH | Preventing Diabetes Problems

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems>

FDA | Blood Glucose Monitoring Devices

<https://www.fda.gov/medical-devices/in-vitro-diagnostics/blood-glucose-monitoring-devices>

MedlinePlus / NIH | Low blood sugar

<https://medlineplus.gov/ency/article/000386.htm>

World Health Organization | Diabetes

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

NIDDK / NIH | Managing Diabetes

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/managing-diabetes>

NIDDK / NIH | Healthy Living with Diabetes

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/healthy-living-with-diabetes>

CDC | Treatment of Low Blood Sugar (Hypoglycemia)

<https://www.cdc.gov/diabetes/treatment/treatment-low-blood-sugar-hypoglycemia.html>

NIDDK / NIH | Diabetes & Foot Problems

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/foot-problems>

CDC | About Diabetes Self-Management Education and Support

<https://www.cdc.gov/diabetes/education-support-programs/index.html>

MedlinePlus / NIH | Unconsciousness - first aid

<https://medlineplus.gov/ency/article/000022.htm>

Ministry of Home Affairs, Government of India | Emergency Response Support System (ERSS)

<https://www.mha.gov.in/en/commoncontent/emergency-response-support-system-erss>

ICMR-National Institute of Nutrition | Dietary Guidelines for Indians, 2024

https://nin.res.in/dietaryguidelines/pdfs/locale/DGI_2024.pdf

अपनी देखभाल टीम के निर्देश मारें।