

# मधुमेही रुग्णाने दररोज कोणती काळजी घ्यावी?



आहार, व्यायाम, औषधे आणि नियमित तपासणीची काळजी घेतल्याने रक्तातील साखर नियंत्रणात राहते आणि गुंतागुंत टाळता येतात.



## आरोग्यदायी आहार

- संतुलित व वैयक्तिक आहार घ्या - संपूर्ण धान्य, भाज्या, कडधान्ये यांना प्राधान्य द्या आणि फळे निवडा.
- साखर, मैदा व जास्त प्रक्रिया केलेले (प्रोसेस्ड) आणि स्टार्चयुक्त पदार्थ जसे ब्रेड, चिप्स, पेस्ट्री कमी करा.
- साखरयुक्त पेये, दूध आणि गोड पदार्थ टाळा.
- अति मद्यपान टाळा, तळलेले आणि जंक फूड कमी करा.
- कृत्रिम स्वीटनरयुक्त पदार्थ फार प्रमाणात वापरू नका.



## शारीरिक हालचाल

- बहुतेक दिवस किमान 30 मिनिटे मध्यम तीव्रतेचा व्यायाम करा (जसे - वेगाने चालणे, योगा, सायकलिंग) आणि आठवड्यातून 2-3 वेळा स्नायू बळकटीसाठी व्यायाम करा.
- व्यायाम रिकाम्या पोटी किंवा पूर्ण पोटी करू नका. व्यायाम करण्यापूर्वी आणि नंतर रक्तातील साखर तपासा, कमी अथवा जास्त आहे का ते पाहा.
- श्वसनाचे व्यायाम (डीप ब्रीदिंग) नियमित करा.
- एकाच ठिकाणी सलग 2 तासांपेक्षा जास्त वेळ बसून राहू नका.



## औषधे व निरीक्षण

- डॉक्टरांनी सांगितलेली औषधे वेळेवर आणि योग्य मात्रेत घ्या, डोस चुकवू नका.
- रक्तातील साखर डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे निश्चित वेळांनी तपासा आणि नोंद करून ठेवा.
- रक्तातील साखर कमी होण्याची लक्षणे ओळखा आणि कशी काळजी घ्यायची ते शिका. मेडिकल अलर्ट ब्रॅसलेट वापरा.



## नियमित तपासण्या

- वर्षातून किमान दोन वेळा डॉक्टरांचा सल्ला घ्या, डोळ्यांची तपासणी आणि पायांची तपासणी करून घ्या.
- कोलेस्टेरॉल, ब्लड प्रेशर आणि HbA1c यांची नियमित नोंद ठेवा आणि इतर गुंतागुंती तपासा.
- आपली लक्षणे आणि रक्तातील साखर यांवर लक्ष ठेवा.



## पाय व दंतांची काळजी

- पायांची दररोज तपासणी करा - जखमा, फोड, तडे आहेत का ते पाहा.
- पाय रोज कोमट पाण्याने धुवा, कोरडे करून मॉइस्चराईझ करा आणि आरामदायक चपला/बूट घाला.
- दातांची चांगली स्वच्छता ठेवा - दिवसातून दोनदा दात घासा, फ्लॉस करा आणि नियमित दंततपासणी करा.



## जीवनशैली व्यवस्थापन

- ताण कमी करण्यासाठी योग, ध्यान, श्वसनाचे व्यायाम आणि सामाजिक पाठिंबा घ्या.
- दररोज 7-8 तास गुणकर झोप घ्या.
- धूम्रपान पूर्णपणे बंद करा.
- लसीकरण अद्ययावत ठेवा (फ्लू, न्यूमोनिया, हेपेटायटिस बी) कारण संसर्गाचा धोका वाढतो.

## दररोज लक्षात ठेवायच्या गोष्टी



आरोग्यदायी खा, समजून खा.



दररोज हालचाल करा, सक्रिय राहा.



औषधे वेळेवर घ्या.



रक्तातील साखर तपासा आणि नोंद ठेवा.



पाय आणि तोंडाची काळजी घ्या.



चांगली झोप घ्या, ताणमुक्त राहा.



मधुमेह असूनही तुम्ही पूर्णतः निरोगी आणि आनंदी जीवन जगू शकता.



आज घेतलेली छोटी पावले उद्याचा निरोगी जीवन देते.



या सर्व काळजीचा अवलंब केल्याने मधुमेह नियंत्रणात राहतो आणि गंभीर गुंतागुंतांचा धोका कमी होतो.



तुमचे आरोग्य तुमच्या हातात आहे.