



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) को ठीक करने का तरीका जानें



रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) को समझें

आपके चिकित्सक द्वारा की जाने वाली स्वास्थ्य जांच में अक्सर यह माप शामिल होती है कि आपके रक्त में शर्करा (ग्लूकोज) की मात्रा कितनी है। स्वस्थ रक्त शर्करा इस बात का संकेत है कि आपका मस्तिष्क, गुर्दे और हृदय स्वस्थ हैं। यदि रक्त शर्करा का स्तर बहुत कम है, तो आपको थकान या चक्कर आ सकता है, लेकिन खाने के बाद आप बेहतर महसूस करेंगे/करेंगी। रक्त शर्करा के बढ़े हुए स्तर का संबंध निर्जलीकरण या संक्रमण जैसी चीजों से हो सकता है। लेकिन यदि समय के साथ रक्त शर्करा का स्तर बहुत अधिक हो जाता है, तो इसका मतलब हो सकता है कि आपको प्री-डायबिटीज़ या डायबिटीज़ है।

शर्करा

जब हम खाना खाते हैं, तो हमारा शरीर शर्करा (ग्लूकोज़) बनाता है, जो एक प्रकार की चीनी है। यह रक्त के माध्यम से शरीर के उन स्थानों तक पहुंचती है जहां ऊर्जा की आवश्यकता होती है। शरीर के अन्य भागों को शर्करा (ग्लूकोज़) को ऊर्जा के रूप में उपयोग करने के लिए कोशिकाओं में ले जाने हेतु इंसुलिन की आवश्यकता होती है। स्वस्थ लोग बुद्धिमानी से भोजन करके, शारीरिक रूप से सक्रिय रहकर, तनाव रहित होकर और स्वस्थ नींद लेकर स्वस्थ रक्त शर्करा को बनाए रख सकते हैं।

टाइप 2 डायबिटीज़ में, शर्करा (ग्लूकोज़) कोशिकाओं में जाने के बजाय रक्त में बनता है क्योंकि:

↓ शरीर "इंसुलिन प्रतिरोध" विकसित करता है और वह अपने द्वारा बनाए गए इंसुलिन का कुशलता से उपयोग नहीं कर पाता है।

↓ अग्न्याशय धीरे-धीरे इंसुलिन का उत्पादन करने की अपनी क्षमता खो देता है।

इसका परिणाम उच्च रक्त शर्करा स्तर हो सकता है।



स्तर ट्रैक करें

स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर रक्त शर्करा की माप ले सकते हैं। यदि आप टाइप 2 डायबिटीज़ से पीड़ित हैं, तो आपको अपने रक्त शर्करा के स्तर पर अधिक बार नज़र रखने की आवश्यकता हो सकती है।

यदि आप डायबिटीज़ से पीड़ित हैं तो **American Heart Association | डायबिटीज़** पर जाएं। (वेबसाइट अंग्रेज़ी में)

खाली पेट रक्त शर्करा	निदान	इसका क्या मतलब है
100 mg/dl से कम	सामान्य	स्वस्थ रेंज
100 से 125 mg/dl	प्रीडायबिटीज़ (खाली पेट होने के समय शर्करा में खराबी)	डायबिटीज़ विकसित होने का खतरा बढ़ जाता है।
126 mg/dl या उच्चतर	डायबिटीज़ मेलिटस (टाइप 2 डायबिटीज़)	हृदय रोग या स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।



सफलता के लिए युक्तियां



समझदारी से खाएं

भरपूर मात्रा में सब्जियां, फल, साबुत अनाज, फलियां, मेवे, और मछली एवं समुद्री भोजन जैसे प्रोटीन युक्त भोजन खाएं। खूब पानी पीएं। पानी स्वस्थ रक्त शर्करा के स्तर को बनाए रखने में मदद कर सकता है। मीठे खाद्य पदार्थ और पेय, रेड मीट, प्रोसेस किया गया मीट, नमकीन स्नेक्स और बहुत अधिक प्रोसेस किए गए खाद्य पदार्थ का सेवन सीमित करें।



खूब चलें

व्यायाम द्वारा टाइप 2 डायबिटीज़ होने के खतरे को कम किया जा सकता है। यदि आप डायबिटीज़ से पीड़ित हैं तो यह इसे ठीक करने में भी आपकी मदद कर सकता है। व्यायाम से आपकी ऊर्जा और मनोदशा में भी सुधार होता है और दिमाग भी सही रहता है।



वजन कम करें

डायबिटीज़ को रोकने, होने में देरी करने या ठीक करने में मदद करने के लिए स्वस्थ वजन बनाए रखें। यह जानने के लिए कि आपके लिए स्वस्थ वजन क्या है, किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से बात करें।



निकोटिन का सेवन न करें

धूम्रपान, वेपिंग, निकोटीन पाउच या तम्बाकू का उपयोग करने से बचें। इससे प्रीडायबिटीज़ और डायबिटीज़ को ठीक करने में कठिनाई आती है। यहां तक कि अप्रत्यक्ष धूम्रपान के आसपास रहने से भी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

अधिक जानकारी के लिए **heart.org/lifes8** (वेबसाइट अंग्रेज़ी में) पर जाएं