

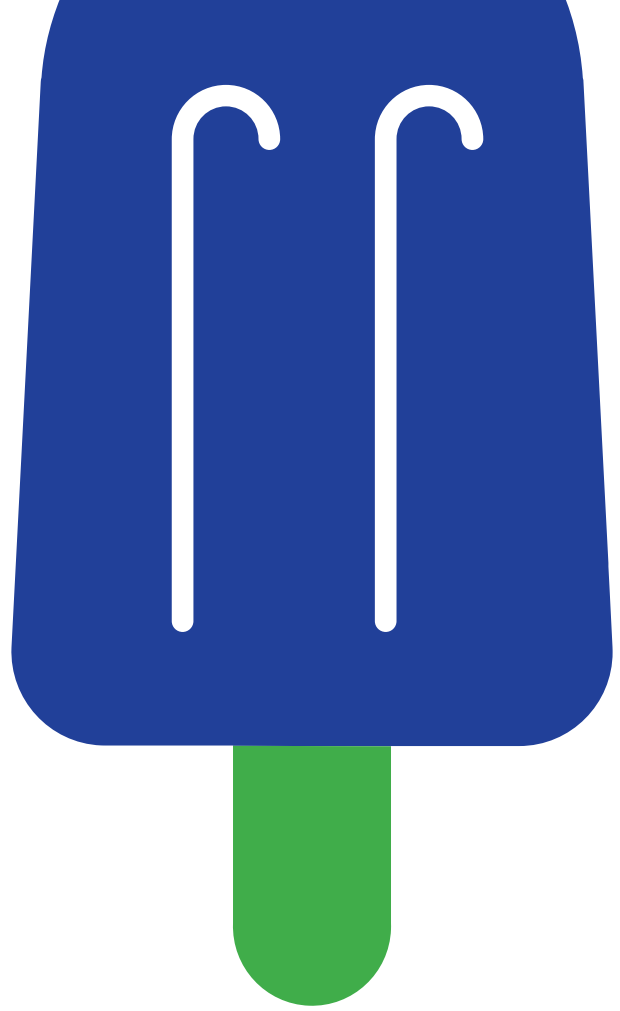
मधुमेह और स्ट्रोक निरोध



स्ट्रोक या तो तब होता है जब एक रक्त के थक्के के कारण आपके मस्तिष्क के हिस्से को रक्त की आपूर्ति बंद हो जाती है, या जब मस्तिष्क धमनी फट जाती है और रक्तस्राव का कारण बनती है। स्ट्रोक विश्व भर में मृत्यु और विकलांगता का एक प्रमुख कारण है, लेकिन कुछ मुख्य जोखिम कारणों को संबोधित करके अधिकांश स्ट्रोकों को रोका जा सकता है।

5 में से 1 व्यक्ति जिन को स्ट्रोक होता है उनको मधुमेह है और मधुमेह से पीड़ित लोगों में स्ट्रोक के परिणाम बाकी आबादी की तुलना में अधिक खराब होते हैं।

स्ट्रोक और मधुमेह को कई जोखिम वाले कारण को एक समान हैं, जिनमें से अधिकांश को जीवन शैली में परिवर्तन और/या दवा के साथ संबोधित किया जा सकता है। यह पत्रिका मधुमेह और स्ट्रोक के बीच की कड़ी और आपके जोखिम को कम करने के लिए उठाए जाने वाले कदमों के बारे में जानकारी प्रदान करती है।



मधुमेह क्या है?

जब आप मधुमेह से पीड़ित हैं तो आपका अग्न्याशय या तो इंसुलिन का उत्पादन बंद कर देता है, या जो इंसुलिन वह पैदा करता है वह ठीक से काम नहीं करता। आपका शरीर आपके रक्त में शक्कर (ग्लूकोज) को ऊर्जा में परिवर्तित करने के लिए इंसुलिन का उपयोग करता है। मधुमेह दो प्रकार के होते हैं - टाइप 1 और टाइप 2। टाइप 1 मधुमेह तब विकसित होता है जब आपका शरीर इंसुलिन का उत्पादन बंद कर देता है और आपके रक्तप्रवाह में ग्लूकोज एकत्र हो जाता है। टाइप 1 मधुमेह आमतौर पर बचपन या किशोरावस्था में शुरू होता है।

टाइप 2 मधुमेह तब विकसित होता है जब आपका शरीर पर्याप्त इंसुलिन का उत्पादन नहीं करता या आपका शरीर सही तरीके से इस पर प्रतिक्रिया नहीं करता। टाइप 1 की तुलना में टाइप 2 मधुमेह बहुत अधिक आम है और यह वयस्कता में विकसित होता है।

एक अन्य प्रकार का मधुमेह जिसको गर्भावधि मधुमेह कहते हैं गर्भवती महिलाओं को प्रभावित कर सकता है। यह आमतौर पर बच्चे के जन्म के बाद चला जाता है लेकिन टाइप 2 मधुमेह विकसित होने के एक महिला के जोखिम को बढ़ा सकता है।

मधुमेह स्ट्रोक के जोखिम को क्यों बढ़ाता है?

मधुमेह धमनियों (एथेरोस्क्लेरोसिस) को सख्त करने में योगदान देता है, जिससे रक्त के थक्के बनने या रक्त वाहिका के फटने का जोखिम बढ़ जाता है। मधुमेह वाले लोग मोटापा, खराब आहार, निष्क्रियता, उच्च कोलेस्ट्रॉल सहित कई अतिरिक्त जोखिम वाले कारकों का अनुभव भी कर सकते हैं।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे मधुमेह है?

टाइप 2 मधुमेह वाले बहुत से लोगों को यह नहीं ज्ञात होगा कि वे मधुमेह से पीड़ित हैं क्योंकि आमतौर पर समय के साथ दशा और खराब हो जाती है।

मधुमेह की पहचान अक्सर रक्त या मूत्र परीक्षण के माध्यम से की जाती है। आपको अपने स्वास्थ्य प्रदाता से एक परीक्षण के लिए पूछना चाहिए यदि आपको मधुमेह, स्ट्रोक या हृदय रोग के कोई जोखिम कारक हैं, या यदि आपको मधुमेह के कोई लक्षण हैं।

टाइप 1 और टाइप 2 मधुमेह के लक्षण

- लगातार पेशाब आना, विशेष तौर पर रात में
- अत्याधिक प्यास लगना
- थकान
- अचानक वजन कम होना
- जननांग में खुजली और बार-बार यीस्ट संक्रमण होना
- चोट या घाव तो ठाक होने में अधिक समय लगना
- धुंधली दृष्टि

आपको टाइप 2 मधुमेह विकसित होने का खतरा अधिक है यदि आप:

- 40 से ऊपर हैं (या दक्षिण एशियाई लोगों के लिए 25)
- के मधुमेह को शिकार करीबी रिश्तेदार हैं (जैसे माता-पिता, भाई या बहन)
- अधिक वजनदार या मोटे हैं
- दक्षिण एशियाई, चीनी, अफ्रीकी कैरेबियन या काले अफ्रीकी मूल के हैं
- गर्भवती हैं, या आपको पहले गर्भावधि मधुमेह होने की पहचान की गई है

मधुमेह का उपचार कैसे किया जाता है?

टाइप 1 और टाइप 2 मधुमेह आजीवन बीमारियां हैं जिन्हें दवा और/या जीवनशैली में परिवर्तन के साथ प्रबंधित किया जा सकता है। टाइप 1 को इंसुलिन इंजेक्शन के साथ नियंत्रित किया जा सकता है। टाइप 2 मधुमेह के लिए सबसे आम दवा मेटफोर्मिन है।

टाइप 2 मधुमेह वाले कुछ लोग अपनी जीवन शैली में बदलाव करके अपने रक्त शक्कर के स्तर को सामान्य स्तर तक कम कर सकते हैं, वह लोग जिन को हाल ही में निदान किया गया है और जो वजन कम करते हैं वे इसे प्राप्त करने में सक्षम होने की अधिक संभावना रखते हैं। हालांकि नियमित व्यायाम, वजन कम करना और स्वस्थ आहार सभी रक्त शक्कर को कम कर सकते हैं। यदि आपको मधुमेह का निदान किया गया है, तो आपको नियमित रक्त शक्कर की जांच जारी रखनी चाहिए और सलाह के अनुसार निर्धारित दवा लेनी चाहिए।

मैं मधुमेह से पीड़ित हूँ, मैं अपने स्ट्रोक के जोखिम को कैसे कम कर सकता/ती हूँ?

कुछ विशिष्ट स्ट्रोक जोखिम कारक हैं जिन्हें संबोधित करने के लिए मधुमेह वाले लोगों को कदम उठाना चाहिए

- रक्तचाप – उच्च रक्तचाप स्ट्रोक के लिए एक जोखिम कारक है
- कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करें
- धूमपान छोड़ें
- स्वस्थ वजन बनाये रखें
- पुष्ट आहार खाएं
- नियमित व्यायाम

4 लोगों में से 1 को उनके जीवनकाल में स्ट्रोक होने का जोखिम है, लेकिन कुछ सरल चरण उठा कर लगभग सभी स्ट्रोकों को रोका जा सकता है। स्ट्रोक के जोखिमों और निरोध पर अधिक जानकारी के लिए जाएं www.worldstrokecampaign.org

