

# મધુપ્રમેહની સંભાળ

U.S.માં 37.3 મિલિયન  
લોકોને મધુપ્રમેહ છે. આ  
દર 10 માંથી લગભગ  
1 વ્યક્તિ છે.

મધુપ્રમેહના વિવિધ તબક્કાઓ અને પ્રકારો, જોખમી પરિબલો અને જટિલતાઓ છે

## મધુપ્રમેહનો પ્રારંભિક તબક્કો

3 માંથી 1 પુખ્તને પ્રારંભિક તબક્કાનો મધુપ્રમેહ છે.

પગલાં લેવામાં ન આવે તો, પ્રારંભિક તબક્કાનો મધુપ્રમેહ ધરાવતા ઘણા લોકોમાં પાંચ વર્ષમાં પ્રકાર 2 મધુપ્રમેહમાં પરિણમી શકે છે.

## મધુપ્રમેહના જોખમી પરિબલો

- ✓ પારિવારિક ઇતિહાસ
- ✓ વ્યાયામનો અભાવ
- ✓ બિનઆરોગ્યપ્રદ આહાર
- ✓ વધારે વજન

## મધુપ્રમેહ સાથેની જટિલતાઓ

- દ્રષ્ટિ ગુમાવવી
- કિડની ખરાબ થવી
- હૃદય રોગ
- આઘાત
- પગની આંગળીઓ, પંજા અને પગમાં, લોહીનો પ્રવાહ ઓછો થઈ જવો
- પંજા અથવા પગના અંગવિચ્છેદનની શક્યતા

તમારા પ્રદાતાએ તમને મધુપ્રમેહ હોવાનું નિદાન કર્યું છે. Meridian તમને સ્વસ્થ રહેવા અને તમારા સ્વાસ્થ્યની સંભાળ કરવામાં મદદ કરવા માંગે છે. તમારા સ્વાસ્થ્યની સંભાળ કરવા માટે તમે શું કરી શકો તે અહીં જણાવે છે.

## તમે શું કરી શકો છો

તમે મધુપ્રમેહને અટકાવી શકો છો અને તેની સંભાળ કરી શકો છો:

- તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળકર્તા વ્યવસાયીની નિયમિતપણે મુલાકાત લો
- સ્વસ્થ ખાઓ અને જો જરૂરી જણાય તો વજન ઓછું કરો
- વધુ સક્રિય રહો
- ધુમ્રપાન છોડી દો
- ફેરફારો માટે દરરોજ તમારા પંજાને તપાસો અને જો ફેરફારો જણાય તો તમારા પ્રદાતાને મળો
- તમારી બ્લડ સુગર તપાસો અને તેની નોંધ રાખો
- તમારી દવાઓ નિયમિતપણે લો



જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો કૃપા કરીને Meridian સભ્ય સેવાઓને **866-606-3700** (TTY: **711**), પર સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 8 થી સાંજના 5 વાગ્યા સુધી કૉલ કરો. જો તમને મળવા માટે સવારીની જરૂર હોય, તો માટે કૃપા કરીને નિ:શુલ્ક પરિવહન માટે **866-796-1165**, TTY: **711** પર કૉલ કરો.

## આ પરીક્ષણોથી તમારા મધુપ્રમેહની સંભાળ કરો

**HbA1c નું પરીક્ષણ:** આ બ્લડ સુગર પરીક્ષણ દર્શાવે છે કે તમારું મધુપ્રમેહ કેટલું સારી રીતે નિયંત્રિત થઈ રહ્યું છે.

**મધુપ્રમેહ ધરાવતી આંખની તપાસ:** આ પ્રકારની આંખની તપાસ તમારી આંખોના સ્વાસ્થ્યને જુએ છે, જ્યારે નિયમિત આંખની તપાસ તમારી દ્રષ્ટિ તપાસે છે.

**નેફ્રોપથી પરીક્ષણ:** મધુપ્રમેહ તમારી કિડનીને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. આ પરીક્ષણ કિડની સંબંધિત સમસ્યાઓ શોધવામાં મદદ કરે છે, જેથી તમે વહેલી સારવાર મેળવી શકો.

## આ ઉપરાંત:

તમારું રક્તચાપ **140/90** ની નીચે રાખો

તમારા કોલેસ્ટ્રોલની તપાસ કરાવો

દર વર્ષે દંત ચિકિત્સકની મુલાકાત લો



Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

**Español (Spanish):** ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

**Polski (Polish):** UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).