

# मधुमेह प्रबंधन

अमेरिका में  
37.3 मिलियन  
लोगों को मधुमेह है।  
यह लगभग  
हर 10 में से  
1 व्यक्ति को है।

## मधुमेह के विभिन्न चरण और प्रकार, जोखिम कारक और जटिलताएँ हैं

### प्रारंभिक-चरण का मधुमेह

3 में से 1 वयस्क को प्रीडायबिटीज है।  
कार्यवाही किए बिना, प्रीडायबिटीज वाले कई  
लोगों में पाँच साल के भीतर टाइप 2 मधुमेह  
विकसित हो सकता है।

### मधुमेह के जोखिम कारक

- ✓ पारिवारिक इतिहास
- ✓ व्यायाम का अभाव
- ✓ अस्वास्थ्यकर भोजन
- ✓ अधिक वजन

### मधुमेह से जटिलताएँ

- दृष्टि की हानि
- किडनी की विफलता
- हृदय रोग
- स्ट्रोक
- पैर की अँगुलियों, पैरों और टाँगों में रक्त के प्रवाह की हानि
- पैरों या टाँगों का संभावित विच्छेदन

आपके प्रदाता ने आपको मधुमेह होना निदान किया है। Meridian आपको स्वस्थ रहने और आपके स्वास्थ्य का प्रबंधन करने में सहायता करना चाहता है। यहाँ बताया गया है कि आप अपने स्वास्थ्य को प्रबंधित करने के लिए क्या कर सकते हैं।

### आप क्या कर सकते हैं

#### आप मधुमेह की रोकथाम और उसका प्रबंधन कर सकते हैं:

- अपने स्वास्थ्य सेवा पेशेवर से नियमित रूप से मिलें
- स्वस्थ भोजन करें और यदि आवश्यक हो तो वजन कम करें
- अधिक सक्रिय रहें
- धूम्रपान करना छोड़ दें
- बदलावों के लिए प्रतिदिन अपने पैरों की जाँच करें और यदि बदलाव हों तो अपने प्रदाता से मिलें
- अपनी रक्त शर्करा की जाँच करें और रिकॉर्ड रखें
- अपनी दवाओं को नियमित रूप से लें

### इन परीक्षणों से अपने मधुमेह का प्रबंधन करें

**HbA1c परीक्षण:** यह रक्त शर्करा परीक्षण दर्शाता है कि आपका मधुमेह कितनी अच्छी तरह नियंत्रित हो रहा है।

**मधुमेह संबंधी आँखों का परीक्षण:** आँखों के इस प्रकार के परीक्षण में आपकी आँखों के स्वास्थ्य को देखा जाता है, जबकि आँखों के नियमित परीक्षण में आपकी दृष्टि की जाँच की जाती है।

**नेफ्रोपैथी जाँच:** मधुमेह से आपकी किडनियों को क्षति पहुँच सकती है। इस जाँच से किडनी संबंधी समस्याओं का पता लगाने में सहायता मिलती है, जिससे आपको आरंभ में ही उपचार मिल सके।

#### साथ ही:

अपना रक्तचाप 140/90 से कम रखें

अपने कोलेस्ट्रॉल की जाँच करवाएँ

हर वर्ष किसी दंत चिकित्सक से मिलें



यदि आपके कोई प्रश्न हों तो कृपया Meridian मेंबर सर्विसेस को **866-606-3700** (TTY: **711**) पर, सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से शाम 5 बजे तक, कॉल करें। यदि आपको अपॉइंटमेंट के लिए सवारी की आवश्यकता हो, तो निःशुल्क परिवहन के लिए कृपया **866-796-1165**, TTY: **711** पर कॉल करें।



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**).