

YOUR  
QUESTIONS  
ANSWERED

## प्रश्न सूची

### I. सामान्य अवधारणाएँ और नैदानिक परीक्षण

डायबिटीज मेलिटिस	2
ग्लाइकोजिलेटिड हीमोग्लोबिन	6
रक्त शर्करा स्तर की स्वतः निगरानी	7
इंसुलिन का इंजेक्शन कैसे लें?	9
यात्रा संबंधी सावधानियाँ	10

- मानव शरीर में इंसुलिन की क्या भूमिका होती है? 11
- क्या अधिक चीनी खाने से डायबिटीज हो सकती है? 11
- मुझे डायबिटीज होने की संभावना कितनी है? 11
- रक्त शर्करा के स्तर से आप डायबिटीज का पता कैसे लगाते हैं? 12
- मौखिक ग्लूकोज सहनशीलता परीक्षण किसे कहते हैं और डायबिटीज का पता कैसे लगाया जाता है? 13
- डायबिटीज के लिए सबसे अधिक विश्वसनीय नैदानिक परीक्षण कौन सा होता है? 14
- मैं डायबिटीज की पुष्टि कैसे करूँ? 14
- डायबिटीज के निदान की पुष्टि के लिए क्या एचबीए1सी को मानदंड माना जा सकता है? 15
- डायबिटीज से रहित व्यक्तियों में एचबीए1सी परीक्षण का क्या महत्व है? 16
- मेरे सीरम इंसुलिन स्तरों से क्या संकेत मिलता है? 16
- नियमित स्टेरॉइड लेने के कारण क्या मैं डायबिटीज-प्रवण हो गया हूँ? 17
- भोजन करने से पहले मुझे कमजोरी और पसीना क्यों महसूस होता है? 17
- क्या अवसाद-रोधी औषधियाँ लेने से ग्लूकोज असह्यता की स्थिति बन जाती है? 18
- डायबिटीज में आनुवंशिकता पद्धति की क्या भूमिका है? 18

15. जब मेरे रक्त परीक्षण की रिपोर्ट बिल्कुल ठीक है तो मेरी पेशाब में शर्करा क्यों है? 19
16. क्या मैं डायबेटिक हूँ? 20
17. क्या मुझे डायबिटीज है? 20
18. क्या डायबिटीज अपरिवर्तनीय रोग है? 21
19. क्या उच्च रक्त शर्करा का अर्थ यह है कि मेरी माँ को डायबिटीज है? 22
20. क्या मुझे बाद में डायबिटीज हो जाएगी? 22
21. मुझे डायबिटीज होने की संभावना कितनी है? 23
22. टहलने के बाद मेरा रक्त शर्करा स्तर क्यों बढ़ गया? 23
23. रक्त शर्करा परीक्षण के कितने समय पहले से व्यक्ति को खाली पेट रहना चाहिए? 24
24. क्या यह संभव है कि केवल भोजनोपरांत उच्च रक्त शर्करा स्तर की जाँच करा ली जाए? 24
25. किस्म 1 और किस्म 2 की डायबिटीज के लिए कौन से परीक्षण किए जाते हैं? 25
26. क्या मुझे किस्म 2 की डायबिटीज है? 25
27. क्या मुझे डायबिटीज है या फिर केवल ग्लूकोज असहनशीलता है? 26
28. मेरा खाली पेट रक्त शर्करा स्तर, भोजनोपरांत रक्त शर्करा स्तर से अधिक क्यों है? 27
29. बाधित ग्लूकोज सहनशीलता किसे कहते हैं? 28
30. इंसुलिन के उच्च मान का क्या अर्थ है? 28
31. मेरा शर्करा स्तर प्रतिदिन घटता-बढ़ता क्यों रहता है? 29
32. क्या मौखिक दवाइयाँ खाने से मेरा रक्त शर्करा स्तर नीचे आ जाएगा? 29
33. किसी ग्लूकोमीटर की सहायता से सटीक रक्त शर्करा स्तर का पता कैसे लगाया जा सकता है? 30
34. क्या किसी ग्लूकोमीटर से गलत रीडिंग आ सकती है? 30
35. डायबिटीज की रोकथाम कैसे की जा सकती है? 31
36. क्या बाज़ार में इंसुलिन इनहेलर उपलब्ध है? 31
37. क्या पेन डिवाइस में इंसुलिन उपलब्ध है? 32
38. यदि मैं डायबेटिक हूँ तो मुझे कोई अच्छा काम क्यों नहीं मिल सकता? 32
39. भारत में डायबिटीज-पीड़ित और हाइपरटेंसिव व्यक्तियों की संख्या के बारे में कृपया मुझे जानकारी दें। 33
40. डायबिटीज पर काबू पाने के बारे में कौन से नए कार्य हुए हैं? 33
41. क्या डायबिटीज के रोगियों को इन्फ्लुएंजा और हेपेटाइटिस-बी के लिए टीके लगवाने की आवश्यकता होती है? 34

## II. किस्म 1 की डायबिटीज

42. बाल्यावस्था की डायबिटीज के लक्षण कौन से होते हैं? 36
43. क्या स्टेरॉइड के अत्यधिक प्रयोग से बच्चों में डायबिटीज पैदा हो जाती है? 37
44. क्या किस्म 1 की डायबिटीज होने के कारण मेरे बच्चे का रक्त शर्करा स्तर अधिक है? 37
45. रक्त शर्करा स्तर में अचानक वृद्धि का कारण क्या है? 39

46. क्या मुझे ऐसी लड़की से विवाह करना चाहिए जो बचपन से ही डायबेटिक है? 39
47. मेरे लिए सबसे अच्छी इंसुलिन कौन सी होगी? 41
48. क्या मुझे इंसुलिन का कोई अलग मिश्रण प्रयोग करते रहना चाहिए? 41
49. क्या मैं रात को एक्ट्रापिड इंसुलिन ले सकता हूँ? 42
50. क्या अग्नाशय के प्रत्यारोपण से डायबिटीज का उपचार हो जाता है? 42
51. आइलेट प्रत्यारोपण क्या है? 42
52. किस्म 1 की डायबिटीज के उपचार के लिए नवीनतम विधि क्या है? 43
53. डायबिटीज के उपचार में नवीनतम प्रगति कहाँ तक हुई है? 43
54. रात में हाइपोग्लाइसीमिया होने का क्या कारण है? 44

### III. किस्म 2 की डायबिटीज

55. क्या तनाव से डायबिटीज हो सकती है? 46
56. डायबिटीज से मेरा जीवन किस तरह से प्रभावित होगा? 46
57. क्या अपने रक्त शर्करा स्तर के बारे में चिन्ता करने की आवश्यकता मुझे है? 47
58. मेरा रक्त शर्करा स्तर हमेशा अधिक क्यों रहता है? 47
59. रक्त शर्करा में अचानक वृद्धि का कारण क्या है? 48
60. क्या व्यायाम के कारण मेरा रक्त शर्करा स्तर बढ़ गया था? 49
61. डायबिटीज से ग्रस्त व्यक्ति का वजन क्यों घटता है? 50
62. भोजनोपरांत रक्त शर्करा स्तर का मान, खाली पेट रक्त शर्करा स्तर के मान से अधिक क्यों होता है? 52
63. किस्म 2 की डायबिटीज के लिए साँस के साथ खींची जाने वाली इंसुलिन कितनी असरकारी होती है? 52
64. क्या रक्त शर्करा स्तर पर नियंत्रण के लिए इंसुलिन लेना सुरक्षित होता है? 53
65. बेहतर डायबिटीज नियंत्रण के लिए क्या मुझे अपनी दवाइयों बदलने की ज़रूरत है? 54
66. किस्म 2 की डायबिटीज के लिए इष्टतम खुराक कितनी होती है? 55
67. किस्म 2 की डायबिटीज के लिए बहु-औषधि उपचार पद्धति क्या होती है? 56
68. अपनी बाधित रक्त शर्करा को कैसे काबू में रखूँ? 57

### IV. औषधियाँ और डायबिटीज

69. क्या दवाइयों से डायबिटीज की रोकथाम की जा सकती है? 60
70. मैं अपना रक्त शर्करा स्तर कैसे घटा सकता हूँ? 60
71. क्या मेरे पिताजी डायबिटीज के लिए सही दवाइयों ले रहे हैं? 61
72. दवाइयों लेने के बाद मेरा रक्त शर्करा स्तर एकदम ऊपर क्यों चला गया? 61
73. भोजन करने से पहले और बाद में दवाइयों लेने का क्या महत्व है? 62
74. क्या अनियंत्रित रक्त शर्करा स्तर के कारण मुझे इंसुलिन लेने की ज़रूरत है? 62
75. क्या मेरे लिए इंसुलिन लेना ज़रूरी है? 63
76. इंसुलिन के विभिन्न प्रकार कौन-कौन से होते हैं? 64

77. प्रारंभ में इंसुलिन कितनी मात्रा में दी जानी चाहिए? 65
78. मैं इंसुलिन के इंजेक्शन लेते-लेते तंग आ गया हूँ। कृपया कोई विकल्प सुझाएँ। 66
79. क्या ह्यूमन मिक्सटार्ड की तुलना में लेण्टस इंसुलिन बेहतर है? 67
80. मैं डायबिटीज पर नियंत्रण कैसे करूँ? 67
81. डायबिटीज के उपचार की आमतौर पर दी जाने वाली दवाइयाँ कौन सी हैं? 68
82. क्या ये पूरक दवाइयाँ, डायबिटीज के मरीजों के लिए लाभप्रद हैं? 68
83. क्या डायबिटीज के मरीज कोई स्टेरोइड्स ले सकते हैं? 69
84. क्या ग्लिमी एमपी से रक्त शर्करा स्तर पर नियंत्रण में सहायता मिलती है? 69
85. क्या ग्लूकोफास्ट, डायबिटीज के लिए सक्षम औषधि है? 70
86. क्या मैं अपनी दवाई की खुराक घटा सकता हूँ? 71
87. क्या कोई डायबेटिक व्यक्ति, ग्रहणकर्ता मरीज को नुकसान पहुँचाए बिना अपना रक्तदान कर सकता है? 71

### V. जीवनशैली (परिवर्तन) से जुड़ी बातें

88. किस प्रकार की आहार एवं जीवनशैली पद्धति से मेरा बचाव डायबिटीज से हो सकेगा? 74
89. कोई डायबेटिक व्यक्ति किस प्रकार अपना जीवन अच्छी तरह जी सकता है? 74
90. डायबिटीज पर काबू पाने के लिए कौन से कदम उठाने चाहिए? 75
91. मैं अपनी डायबिटीज पर बेहतर नियंत्रण कैसे पा सकता हूँ? 76
92. किसी डायबेटिक व्यक्ति के लिए आहार कैसा होना चाहिए? 77
93. मेरे पिताजी की रक्त शर्करा की स्थिति को देखते हुए उन्हें किस प्रकार का आहार दिया जाना चाहिए? 77
94. डायबिटीज पर प्रभावी ढंग से नियंत्रण कैसे किया जा सकता है? 78
95. डायबिटीज और हाइपरटेंशन के लिए किस प्रकार का आहार लेने की सलाह दी जाती है? 79
96. डायबेटिक व्यक्तियों के लिए आहार कैसा होना चाहिए? 82
97. किसी डायबेटिक व्यक्ति को किस प्रकार की सावधानियाँ बरतनी चाहिए? 82
98. डायबेटिक व्यक्तियों को आप किस प्रकार का भोजन लेने की सलाह देते हैं? 83
99. विशेष आहार-चर्या क्या होनी चाहिए? 84
100. क्या मेरे आहार से मेरे भोजन के बाद का रक्त शर्करा स्तर बढ़ जाएगा? 85
101. किसी डायबेटिक व्यक्ति को कार्बोहाइड्रेट्स और शर्करा कितनी लेनी चाहिए? 86
102. कोई डायबेटिक व्यक्ति क्या 36 घंटे तक उपवास कर सकता है? 86
103. क्या तली हुई चीजों से शर्करा स्तर बढ़ जाएगा? 87
104. क्या किसी डायबेटिक व्यक्ति के लिए रेड वाइन पीना ठीक रहता है? 87
105. क्या डायबिटीज का कोई मरीज धूम्रपान कर सकता है? 88
106. क्या धुआँरहित तम्बाकू, डायबेटिक व्यक्तियों के लिए हानिकारक होती है? 88
107. क्या किसी डायबेटिक व्यक्ति के लिए अल्कोहल का सेवन हानिकारक होता है? 89
108. किसी उम्रदराज़ व्यक्ति के लिए आप किस प्रकार का आहार सुझाएँगे? 90

109. क्या कोई डायबेटिक व्यक्ति आम खा सकता है? 91
110. क्या कृत्रिम स्वीटनर, हृदय के लिए हानिकारक होते हैं? 91
111. मेरी डायबेटिक माँ के लिए क्या शुगर-फ्री गोलियाँ ठीक रहेंगी? 91
112. क्या शुगर-फ्री गोलियाँ डायबेटिक व्यक्तियों के लिए सुरक्षित हैं? 92
113. मेरी माँ को किस प्रकार का आहार लेना और व्यायाम करना चाहिए? 92
114. क्या डायबेटिक व्यक्तियों में रक्त शर्करा पर अल्कोहल का कोई प्रभाव पड़ता है? 93
115. क्या करेले के सेवन से रक्त शर्करा स्तर को नीचे लाने में सहायता मिलती है? 93
116. क्या बहुत सारा पानी पीने से और शहद लेने से डायबिटीज नियंत्रण में सहायता मिलती है। 94
117. क्या रक्त शर्करा स्तर पर नियंत्रण के लिए नियमित रूप से टहलना ही पर्याप्त होगा? 94
118. उम्रदराज व्यक्तियों को कितने समय तक तेज़ चाल में टहलना चाहिए? 94
119. टहलने के बाद मेरा रक्त शर्करा स्तर क्यों बढ़ गया? 95
120. क्या व्यायाम करने से रक्त शर्करा स्तर नीचे आता है? 95
121. मेरा रक्त शर्करा स्तर हमेशा ही ऊँचा क्यों रहता है? 95
122. मुझे डायबिटीज मेलिटिस है। मैं अपना वज़न किस प्रकार ठीक कर सकता हूँ? 96

### VI. गर्भावस्था और डायबिटीज

**गर्भावस्था प्रेरित डायबिटीज के लिए आहार संबंधी महत्वपूर्ण बातें 98**  
**कृत्रिम स्वीटनर 99**

123. क्या मुझे गर्भावस्था-जनित डायबिटीज है? 101
124. क्या मैं डायबिटीज-पूर्व अवस्था में हूँ? 101
125. क्या मुझे गर्भावस्था-जनित डायबिटीज है? 102
126. गर्भावस्था के दौरान मुझे डायबिटीज हो गई थी। क्या भविष्य में मुझे डायबिटीज हो जाएगी? 104
127. क्या गर्भावस्था-जनित डायबिटीज, प्रसव के बाद ठीक हो जाती है? 104
128. क्या गर्भावस्था-जनित डायबिटीज, प्रसव के बाद कम हो जाती है? 104
129. क्या उच्च रक्त शर्करा स्तर होने से प्रसव में समस्याएँ हो सकती हैं? 105
130. किसी डायबेटिक महिला को गर्भावस्था के दौरान कौन सी समस्याएँ हो सकती हैं? 105
131. क्या गर्भावस्था के दौरान डायबिटीज रहने से बच्चों में पीयूष-अल्पविकसन (पिट्युटरी हिपेप्लेसिया) की समस्या हो सकती है? 106
132. डायबिटीज होने पर भी क्या मैं गर्भधारण कर सकती हूँ? 106
133. क्या किसी डायबेटिक महिला को गर्भधारण में समस्याओं का सामना करना पड़ता है? 107
134. क्या उच्च स्तर पर इंसुलिन लेने से गर्भधारण पर कोई असर पड़ता है? 107
135. गर्भधारण से पहले डायबेटिक महिलाओं को कौन सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए? 108
136. गर्भावस्था-जनित डायबिटीज के लिए मुझे किस प्रकार की देखभाल की आवश्यकता है? 108

137. मुझे गर्भावस्था-जनित डायबिटीज है; मुझे कौन सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए? 109
138. गर्भावस्था-जनित डायबिटीज को किस प्रकार काबू में रखा जाए? 109
139. गर्भावस्था के दौरान डायबिटीज के लिए किस प्रकार का आहार लिया जाना चाहिए? 110
140. गर्भावस्था-जनित डायबिटीज में अपने रक्त शर्करा स्तर को किस प्रकार सही स्तर पर बनाए रखूँ? 111
141. गर्भावस्था-जनित डायबिटीज में रक्त शर्करा स्तर किस प्रकार नियंत्रण में लाया जा सकता है? 112
142. गर्भावस्था के दौरान क्या मैं शुगर-फ्री पेय पदार्थ ले सकती हूँ? 113
143. गर्भावस्था के दौरान क्या इंसुलिन के इंजेक्शन लेना सुरक्षित होता है? 113
144. क्या ऑप्टीसुलिन से गर्भावस्था-जनित डायबिटीज की रोकथाम हो जाती है? 114
145. गर्भावस्था के दौरान क्या मैं ग्लाइबूराइड ले सकती हूँ? 114
146. गर्भावस्था के दौरान डायबिटीज पर नियंत्रण पाने में क्या प्राकृतिक उपचार से मदद मिलती है? 116

## VII. डायबिटीज से उत्पन्न जटिलताएँ

उपापचयी (मेटाबोलिक) सिण्ड्रोम	118
डायबिटीज का दृष्टि पर प्रभाव (डायबेटिक रेटिनोपैथी)	120
डायबिटीज का तंत्रिकाओं पर प्रभाव (डायबेटिक तंत्रिकाविकृति)	122

147. डायबिटीज की जटिलताओं से मैं किस प्रकार अपना बचाव कर सकता हूँ? 126
148. मेरी डायबेटिक माँ किस प्रकार से स्वस्थ बनी रह सकती है? 126
149. क्या मेरी किडनी खराब होने का कोई जोखिम है? 127
150. किडनी फेल होने के पहले लक्षण कौन-कौन से होते हैं? 128
151. मेरी किडनी समस्या कितनी गंभीर है? 128
152. क्या डायबिटीज की दवाओं से किडनी को नुकसान पहुँचा है? 129
153. क्या मेरे पिताजी को डायलिसिस की ज़रूरत पड़ेगी? 130
154. डायबिटीज के कारण होने वाली किडनी क्षति की रोकथाम मैं किस प्रकार कर सकता हूँ? 130
155. मेरी माँ को डायबिटीज है। उसकी किडनी की समस्या पर नियंत्रण किस प्रकार किया जा सकता है? 132
156. डायबिटीज से पीड़ित व्यक्तियों में दीर्घकालिक वृक्कपात को किस प्रकार काबू में लाया जाता है? 133
157. क्या मुझे डायबेटिक किडनी रोग है? 134
158. किडनी की समस्या से ग्रस्त कोई डायबेटिक व्यक्ति क्या बाइपास सर्जरी करा सकता है? 135
159. क्या डायबिटीज से मस्तिष्क के कार्यकरण पर कोई प्रभाव पड़ता है? 135
160. डायबेटिक तंत्रिकाविकृति को किस प्रकार नियंत्रित किया जाए? 136
161. क्या मेरी टाँगों में दर्द, डायबेटिक तंत्रिकाविकृति के कारण होता है? 136

162. डायबेटिक तंत्रिकाविकृति पर मैं नियंत्रण किस प्रकार पा सकता हूँ? 137
163. क्या मेरी माँ के खराब होते जा रहे अंगों के लिए कुछ किया जा सकता है? 138
164. क्या डायबिटीज से पैरों की तंत्रिकाएँ भी प्रभावित हो जाती हैं? 138
165. टाँगों में झुनझुनी महसूस होने की वजह क्या हो सकती है? 139
166. डायबिटीज के किसी मरीज़ की टाँगों पर घाव क्यों हो जाते हैं? 139
167. डायबिटीज में पैरों की देखभाल कैसे की जाती है? 140
168. क्या मेरे पैरों में डायबिटीज के कारण आई सूजन का उपचार हो सकता है? 140
169. किसी डायबेटिक व्यक्ति में होने वाले संक्रमण को किस प्रकार ठीक किया जा सकता है? 141
170. डायबिटीज से पीड़ित लोगों में स्फीत शिराओं के कारण हो गए अल्सर को किस प्रकार ठीक किया जा सकता है? 142
171. माइक्रो-अल्ब्यूमिनूरिया पर नियंत्रण किस प्रकार रखा जा सकता है? 143
172. पेशाब में अल्ब्यूमिन की मौजूदगी से क्या संकेत मिलता है? 144
173. क्या दवाइयों की सहायता से क्रिएटिनिन स्तर को नीचे लाया जा सकता है? 145
174. क्या उच्च रक्त शर्करा स्तर के कारण मेरा लिंग इरेक्ट नहीं होता? 145
175. डायबिटीज के कारण होने वाले इरेक्टाइल डिस्फंक्शन के लिए कौन सा उपचार उपलब्ध है? 146
176. क्या डायबिटीज से बांझपन की समस्या हो जाती है? 146
177. क्या डायबिटीज के कारण पैदा हुई नपुंसकता ठीक हो सकती है? 147
178. डायबिटीज और आँख की रोशनी के बीच क्या कोई संबंध है? 147
179. उच्च रक्तचाप का असर क्या मेरी आँख की रोशनी पर भी पड़ सकता है? 147
180. मुझे मामूली रेटिना विकृति हो गई है; मुझे क्या करना चाहिए? 148
181. डायबेटिक दृष्टि समस्या के लिए कौन सा उपचार लिया जाना चाहिए? 148
182. डायबेटिक रेटिनोपैथी के लिए लेज़र उपचार कराने पर कितना खर्च आ जाता है? 149
183. डायबिटीज और हाइपोथायरायडिज़्म को एक साथ किस प्रकार संभाला जा सकता है? 150
184. उच्च रक्तचाप और डायबिटीज को किस प्रकार काबू किया जा सकता है? 150
185. क्या डायबिटीज से गैस और अपच की समस्याएँ पैदा हो जाती हैं? 151
186. क्या डायबिटीज के कारण बहरेपन की समस्या हो सकती है? 151
187. मेरे पिताजी को हाइपोग्लाइसीमिया क्यों है? 152

### परिशिष्ट

- I. डायबिटीज प्रबंधन — इसका मतलब केवल गोलियाँ निगलना ही नहीं है 154
- II. डायबिटीज में आपका सबसे अच्छा साथी — आपका जीवनसाथी! 157
- III. डायबिटीज प्रबंधन पर आने वाली लागत और डायबिटीज को काबू में न करने पर आने वाली लागत 160
- IV. रक्त शर्करा स्तर का परीक्षण क्यों — इससे मुझे क्या लाभ हुआ है? 163