

तपाईंमा टाइप 2 मधुमेहको जोखिम घटाउने बारे

Reducing your risk of type 2 diabetes

Nepali

टाइप 2 मधुमेह तब हुन्छ जब रगतमा लामो समयसम्म धेरै चिनी (glucose) को मात्रा रहन्छ। यसले मुटु, आँखा र शरीरका अन्य भागहरूमा समस्या निम्त्याउन सक्छ।

दक्षिण एसियाली समुदायका मानिसहरूलाई टाइप 2 मधुमेह हुने उच्च जोखिम हुन्छ तर जोखिम कम गर्न सकिन्छ। तपाईंको जीवनशैलीमा साना परिवर्तनहरू ल्याउनाले ठूलो फरक पार्न सक्छ।



स्वस्थ खाना: तपाईंको शरीरमा चिनीको मात्रा स्थिर राख्ने खानाहरू

- बासमतीजस्तै लामो खालको चामल, बहु अन्नको पाउरोटी, च्याख्यासहितको गहुँको रोटी र दाल र चनाजस्ता अन्न छान्नुहोस्। यी स्वस्थ कार्बोहाइड्रेट खानाहरू हुन् र बिस्तारै पचछन्, जसले विस्तारै चिनी निष्काशन गर्छन्।
- गुलाब जामुन, पायसम/खीर र जेरीजस्ता मीठा खानाहरू तथा समोसा र पकौडा जस्ता तारेका खानाहरूलाई सीमित गर्नुहोस्। यी खानाहरूले चिनीको मात्रा बढाउँछन्।
- तपाईंको खानामा विभिन्न प्रकारका तरकारी र सलाद थप्नुहोस्। तपाईंको आधा प्लेट त्यसले भरनुहोस्।
- मुख्यतया: पानी पिउनुहोस्। जुस र चिनियुक्त पेय पदार्थले चिनीको मात्रा बढाउँछन्।
- नियमित अन्तरालमा खाना खानुहोस् र सुत्नुभन्दा 2-3 घण्टाअघि खाना नखानुहोस्।

शरीरलाई चलाइ राख्नुहोस्: शारीरिक गतिविधिले चिनीको मात्रा व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्दछ।

- प्रत्येक दिन 30 मिनेट अवधिको शारीरिक गतिविधि गर्ने लक्ष्य राख्नुहोस्। प्रत्येक खाना पछि 10 मिनेट पैदल हिंड्नुहोस् वा लिफ्टको सट्टा सिँडी चढ्नुहोस्।
- आफ्नो मनपर्ने संगीतमा नाच्ने, पौडी खेल्ने, वा खेल खेल्ने र शारीरिक गतिविधिमा रमाईलो गर्नेजस्ता गतिविधिहरू खोज्नुहोस्।
- आफ्ना साथीहरू र परिवारसँग सक्रिय हुनुहोस्।

साना व्यवस्थापन गर्न सकिने परिवर्तनहरू गर्नुहोस्: आफ्नो स्वास्थ्यमा नियन्त्रण पाउनुहोस्

- एउटा नयाँ बानी सुरु गर्नुहोस् र त्यसमा थपै जानुहोस्।
- यदि तपाईंसँग मधुमेहको पारिवारिक इतिहास छ भने, प्रारम्भिक लक्षणहरू पत्ता लगाउन नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउनुहोस्।
- टाइप 2 मधुमेहको जोखिम कम गर्न थप सल्लाहको लागि आफ्ना स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नुहोस्।

टाइप 2 मधुमेहमा के हुन्छ?

जब हामी कार्बोहाइड्रेट खाना खान्छौं, शरीरले तिनीहरूलाई ग्लुकोज भनिने चिनीको एक प्रकारमा परिणत गर्दछ। ग्लुकोजले हामीलाई ऊर्जा दिन्छ। इन्सुलिन भनिने हर्मोनले ग्लुकोजलाई हाम्रो रगतबाट मांसपेशी र हाम्रो शरीरको अन्य भागहरूमा सार्न मद्दत गर्दछ, जहाँ यो ऊर्जाको लागि प्रयोग गरिन्छ।

टाइप 2 मधुमेहमा, शरीरले इन्सुलिन राम्रोसँग प्रयोग गर्न सक्दैन वा पर्याप्त बनाउँदैन। यसको मतलब चिनी रगतमा बस्छ। लामो अवधिमा, उच्च रक्त ग्लुकोजले स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउन सक्छ।

एकै भोजनमा धेरै कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाना खानुले रगतमा चिनीको मात्रा बढाउँछ।

चिनी हटाउन इन्सुलिनले धेरै मेहनत गर्नुपर्छ।

उच्च स्याचुरेटेड बोसो हुने खाद्य पदार्थहरूमा घ्यू, मक्खन, भुटेको खाना, मोटो मासु र मिठाईहरू समावेश छन्।

दिनभर थोरै मात्रामा गरिने शारीरिक गतिविधिहरू सबै थपिन्छन्।

शारीरिक गतिविधिले इन्सुलिनलाई रगतबाट चिनीलाई ऊर्जाको लागि मांसपेशीमा लैजान मद्दत गर्दछ।

स्याचुरेटेड फ्याटले इन्सुलिन ठीकसँग प्रयोग गर्न गाह्रो बनाउँछ।

फलफूलमा फाइबर हुन्छ र यो एक स्वस्थ कार्बोहाइड्रेट हो। प्रत्येक दिन दुई सर्म फलफूल खानुहोस्।

सर्मको उदाहरण हो एक केरा, एक स्याउ, आधा कप अंगुर, एकदेखि दुई स्लाइस तरबूज।

स्वस्थ खाना खानु, धेरै मीठो र भुटेको खानाबाट बच्नु तथा सक्रिय रहनुले शरीरलाई इन्सुलिन राम्रोसँग प्रयोग गर्न र हामीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ।

Get Healthy Service ले स्वस्थ जीवनशैली परिवर्तन गर्न र टाइप 2 मधुमेहको जोखिम कम गर्न योग्य स्वास्थ्य पेशाकर्मीहरूबाट निःशुल्क टेलिफोन र अनलाइन स्वास्थ्य कोचिंग प्रदान गर्दछ। QR कोड प्रयोग गरेर अनलाइन दर्ता गर्नुहोस् वा **1300 806 258** मा फोन गर्नुहोस्।

निःशुल्क र गोप्य भाषा सहयोगको लागि, अनुवाद र दोभाषे सेवा (TIS) लाई **131 450** मा सम्पर्क गर्नुहोस् र **Get Healthy Service** लाई **1300 806 258** मा जोडिदिन अनुरोध गर्नुहोस्।

