



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# मधुमेह



तपाईंको ज्ञान  
जाँच गर्नुहोस् ।

\* उत्तर पछाडि पृष्ठको तल छ

1. शरीरको कुन भागले इन्सुलिन उत्पादन गर्दछ?
2. सामान्यता खाली पेट हुँदा(उपवास) रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कति हुनुपर्दछ ?
3. निम्नमध्ये रगतमा चिनीको मात्रा छिटो वृद्धि गराउने आहार कुन हो? [एक भन्दा धेरै छनोट गर्न मिल्ने]
4. कुन उमेरमा मधुमेह हुने उच्च सम्भावना हुन्छ?

- A. कलेजो B. अग्न्याशय (पेन्क्रियाज) C. सानो आन्द्रा  
A. 5.6 भन्दा कम B. 7.0 भन्दा धेरै  
A. भात B. आलु C. क्रोसान्ट (फ्रेन्च ब्रेड)  
A. 45 वर्ष उमेर B. 55 वर्ष उमेर C. 60 वर्ष उमेर



कार्बोहाइड्रेट  
≠  
चिनी

भात र नुडल्स जस्ता कार्बोहाइड्रेटहरू वास्तवमा गुलियो हुँदैन । यो आन्द्रामा अवशोषित हुनु अघि पाचन प्रणालीमा ग्लुकोजमा परिणत हुनु पर्दछ । कार्बोहाइड्रेट सेवन गर्नले रगतमा ग्लुकोजको मात्रा वृद्धि हुने गर्दछ र शरीरमा इन्सुलिन उत्पादन हुन उत्तेजित गर्दछ । इन्सुलिनले शरीरको कोषहरूलाई उर्जा दिन रगतबाट ग्लुकोज प्राप्त गर्न मद्दत पुर्यादछ । अत्याधिक (बढी भएको) ग्लुकोज बोसोमा परिणत भइ कोषिकाहरूमा जम्मा हुने गर्दछ । चिनी शब्दले सामान्यता गुलियो खानेकुरालाई जनाउने गर्दछ जुन सजिलै सँग हाम्रो शरीरमा विघटित हुने र अवशोषित हुने गर्दछ, जस कारण रगतमा चिनीको मात्रा बढ्ने गर्छ ।

के लो-सुगर राइस कुकरमा खाना पकाउनाले मधुमेह हुनबाट रोकथाम हुन्छ?



पछिल्ला वर्षहरूमा लि-कार्ब राइसकुकर एक प्रचलित खाना पकाउने उपकरणहरूमा पर्ने गरेको छ, जसले पुराना(परम्परागत) शैलीका कुकरमा खाना पकाएको भन्दामा यसमा चामल पकाउदा कार्बोहाइड्रेटको मात्रा कम हुने दाबी छ, जसकारण उपभोक्ताहरूलाई उनीहरूको शारीरिक तौल र रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न सहयोग पुर्याउदछ । उपभोक्ता परिषदले 11 वटा लो-कार्ब कुकरको नमूनाहरूको जाँच गर्यो र तिनीहरूको कार्ब कम गर्ने क्षमता संकाशपद थियो । परम्परागत शैलीको कुकरहरूमा साधारण चामल पकाएकोमा भन्दा 6 वटा नमूना भाडोहरूमा पकाएको लो कार्ब राइसको कार्बोहाइड्रेट मात्रा अझ बढी देखिएको पाइयो । लो- कार्ब राइसको गुणस्तर अझै परिक्षण गर्न र सुनिश्चित गर्न बाँकी छ । त्यसकारण, मधुमेहका रोगीहरूलाई उनीहरूको अवस्थालाई नियन्त्रण गर्न लो कार्ब राइस कुकरहरूमा निर्भर नहुन सुझाव दिइन्छ ।

## टाइप 1 डाइबिटिज (मधुमेह)

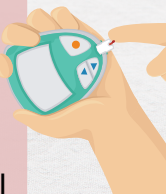
- वंशाणुगत र प्रतिरक्षक प्रणाली कारकहरू सम्बन्धी
- इन्सुलिन उत्पादन गर्ने कोषहरू नष्ट हुन्छन् र शरीरको लागि पर्याप्त इन्सुलिन उत्पादन गर्न सक्दैन
- रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रणमा राख्न इन्जेक्सनबाट दिइने इन्सुलिनको आवश्यक हुन्छ



## टाइप 2 डाइबिटिज (मधुमेह)

- वंशाणुगत, अस्वस्थ खाना खाने बानी, मोटोपना र व्यायाम नगर्ने करकहरूसँग सम्बन्धी
- शरीरको कोषिकाहरूले इन्सुलिनको प्रतिरोध गर्छन् र ग्लुकोजको प्रभावकारी रूपमा उपयोग र प्रयोग गर्न सक्दैनन्, जसकारण रगतमा चिनी अत्यधिक संचय मात्रामा हुने गर्दछ ।
- रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मुखबाट सेवन गर्ने मधुमेहको औषधीहरू र इन्सुलिन इन्जेक्सनहरूको आवश्यक पर्न सक्छ ।
- प्रायः मध्यम उमेरका वयस्कहरूलाई असर गर्ने गर्दछ ।
- हडकडमा मधुमेहका बिरामीहरू 97% भन्दा धेरै छन् ।

मधुमेहको प्रकारहरू



के तपाईं मधुमेहको उच्च जोखिम समूहमा पर्नुहुन्छ?  
निम्न स्वयं-मूल्यांकन फारमद्वारा तपाईं आफू मधुमेहको उच्च-जोखिम समूहमा पर्नु  
हुन्छ वा हुँदैन भन्ने थाहा हुन्छ

- परिवारमा मधुमेह भएको इतिहास (निकट पारिवारिक सदस्यहरु लगायत अभिभावक र दाजुभाई दिदीबहिनीहरु)
- उच्च रक्तचाप भएको
- रगतमा लिपिडको मात्रा धेरै भएको
- मुटुरोग वा स्ट्रोक भएको इतिहास
- 45 वर्ष वा सो भन्दा माथि उमेर भएका
- व्यायामको कमी(औसदमा प्रतिदिन 30 मिनेट भन्दा कम)
- सेन्ट्रल ओबेसिटी (कम्मरको वरिपरि मोटोपन) (पुरुषमा कम्मरको घेराई > 36 ईन्च महिलामा कम्मरको घेराई > 32 ईन्च)
- चार किलो वा सोभन्दा धेरै तौल भएको नवजात शिशुलाई जन्म दिएको
- धूम्रपान गर्नेहरु



यदि “हो”, उत्तरहरु एक वा धेरै हुन्छ भने, तपाईं मधुमेहको “उच्च -जोखिम समूह” मा पर्नु हुन्छ । तपाईंलाई धेरै व्यायाम गर्न, “आहारमा ध्यान दिन, र नियमित शारीरिक परीक्षण गर्न सल्लाह दिइन्छ । यदि कुनै चिन्ताको विषय भएमा चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस् ।



मधुमेह रोकथाम गर्ने 7 उपायहरु

“तीन कम र एक धेरै” सिद्धान्तलाई ध्यानमा राख्दै, पौष्टिक आहार खाना सल्लाह गरिन्छ ।

कम बोसो, कम चिनी, कम नुन, र उच्च रेसादार आहार ।

- सिमित मात्रामा सेवन गर्नुहोस् Keep the upper limit: कार्बोहाइड्रेटहरु लगायत स्टार्च र चिनीको सेवन कम गर्नुहोस् ।
- कम बोसो र बोसोरहित: “मोटो पेट” र कम्मरको वरिपरि मोटोपना हुनु भनेको मधुमेह हुने जोखिम हुनु हो ।
- क्यालोरीको मात्रा: सामान्यता, महिलाहरुलाई प्रति भोजनमा 40 देखि 60 ग्राम कार्बोहाइड्रेट आवश्यक हुन्छ, भने पुरुषहरुलाई 50 देखि 80 ग्राम कार्बोहाइड्रेट आवश्यक हुन्छ ।
- उच्च रेसादार आहारहरुले चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत: रेसादार आहारहरुले शरीरमा कार्बोहाइड्रेटहरु अवशोषित गर्न र इन्सुलिन उत्पादनको आवश्यकता कम गर्न लामो समय लिनेगर्दछ ।
- थोर-थोरै खाना खानुहोस्: रगतमा चिनीको मात्रालाई स्थिर राख्न मद्दत होस् भनि खानाको सेवनको मात्रा र समयनियन्त्रण गर्नुहोस् ।
- कम GI: “कम ग्लाइसेमिक(रगतमा चिनीको मात्रा छिटो वृद्धि गराउने आहार) सूची” भएको आहार छनोट गर्नुहोस्।
- खाना पकाउने तरिकाहरु: कम तेल, कम नुन, कम चिनी, र डिब्बाका वा प्रसोधित खाना सेवन नगर्नुहोस् ।

50g कार्बोहाइड्रेट =

- एक बटुका भात;
- वा 2 स्लाइस अनि आधा ब्रेड;
- वा एक बटुका नुडल्स (सुप बिना पकाएको)



1.B 2.A 3.सबै 4.A