



# ज़िंदगी भर के लिए अपने मधुमेह(डायबिटीज) के इलाज के 4 उपाय



राष्ट्रीय मधुमेह शिक्षण कार्यक्रम  
राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थानों और रोग नियंत्रण व रोकथाम केंद्रों की एक योजना

यह पुस्तिका आपके मधुमेह का इलाज करने और लंबा व सक्रिय जीवन जीने में आपकी मदद के लिए चार मुख्य उपाय बताती है।

## विषय-सूची

उपाय 1: मधुमेह के बारे में जानें	1
उपाय 2: अपने मधुमेह को पूरी तरह जानें	5
उपाय 3: जानें कि मधुमेह के साथ कैसे जीएं	8
उपाय 4: स्वस्थ रहने के लिए नियमित उपचार प्राप्त करें	11
याद रखने योग्य बातें	12
मेरे मधुमेह उपचार का रिकॉर्ड	13
अधिक जानने के लिए	16



## आप जो उपाय कर सकते हैं

इस पुस्तिका में ✓ दिए गए चिह्न वे कार्य दिखाते हैं जिन्हें आप अपने मधुमेह का इलाज करने के लिए कर सकते हैं।

- ✓ ऐसी मधुमेह उपचार योजना बनाने में अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम की मदद करें जो आपके लिए लाभकारी हो।
- ✓ प्रतिदिन अपने मधुमेह के उपचार के संबंध में सही निर्णय लें।

# 1 उपाय 1: मधुमेह के बारे में जानें।

## मधुमेह क्या है?

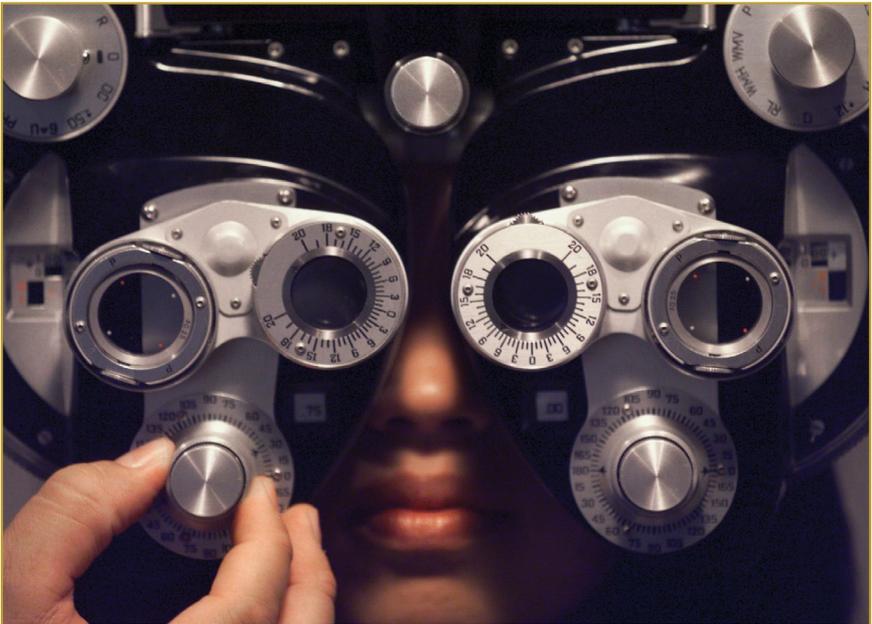
मधुमेह के तीन मुख्य प्रकार होते हैं:

- **मधुमेह का पहला प्रकार** – आपका शरीर इंसुलिन नहीं बनाता। यह एक समस्या है क्योंकि आप जो भोजन खाते हैं उससे शर्करा (ग्लूकोज़) लेने और आपके शरीर में उसे ऊर्जा में बदलने के लिए आपको इंसुलिन की जरूरत होती है। ज़िंदा रहने के लिए आपको रोज़ाना इंसुलिन लेने की जरूरत पड़ती है।
- **मधुमेह का दूसरा प्रकार** – आपका शरीर अच्छी तरह इंसुलिन नहीं बनाता है अथवा उसका उपयोग अच्छी तरह नहीं करता है। आपको अपने मधुमेह पर नियंत्रण करने के लिए गोलियां खाने या इंसुलिन लेने की जरूरत पड़ सकती है। मधुमेह का दूसरा प्रकार, सबसे आम प्रकार होता है।
- **जेस्टेशनल (गर्भावस्थाकालीन) (jest-TAY-shun-al) मधुमेह** – कुछ महिलाओं में इस प्रकार का मधुमेह तब हो जाता है जब वे गर्भवती होती हैं। अधिकांश मामलों में, बच्चे का जन्म होने के बाद यह ठीक हो जाता है। लेकिन ठीक हो जाने के बाद भी, इन महिलाओं और उनके बच्चों में आगे चलकर मधुमेह होने की संभावना अधिक होती है।

## आप अपने स्वास्थ्य की देखभाल करने वाली टीम के सबसे महत्वपूर्ण सदस्य हैं।

वह आप ही हैं जो दिन प्रतिदिन अपने मधुमेह नियंत्रण में रखते हैं। अपने डॉक्टर से इस बारे में बात करें कि कैसे आप स्वस्थ बने रहने के लिए अपने मधुमेह को नियंत्रण में रखें। अन्य कुछ लोग जो मदद कर सकते हैं, वे हैं :

- दंत चिकित्सक
- मधुमेह चिकित्सक
- मधुमेह शिक्षक
- आहार विशेषज्ञ
- नेत्र चिकित्सक
- पैर चिकित्सक
- मित्र और परिवार
- मानसिक स्वास्थ्य सलाहकार
- नर्स
- नर्स प्रैक्टीशनर
- फार्मासिस्ट
- सामाजिक कार्यकर्ता



## मधुमेह के बारे में और कैसे जानें।

- मधुमेह के साथ जीने के बारे में और जानने के कक्षाएँ लें। मधुमेह संबंधी जानकारी देने वाले कक्षा खोजने के लिए अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम, अस्पताल या इलाके के स्वास्थ्य क्लिनिक से जानकारी प्राप्त करें। आप ऑनलाइन भी खोज कर सकते हैं।
- अपने मधुमेह के नियंत्रण में साथियों का सहयोग पाने के लिए — व्यक्तिगत रूप से या ऑनलाइन — किसी सहायता समूह से जुड़ें।
- मधुमेह के बारे में ऑनलाइन पढ़ने के लिए यहाँ जाएँ  
<http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.htm/>

## मधुमेह को गंभीरता से लें।

आपने शायद लोगों को यह कहते हुए सुना होगा कि उनमें “मधुमेह की शुरुआत भर है” या यह कि उनकी “शुगर जरा सी बड़ी हुई है।” ये शब्द दर्शाते हैं कि मधुमेह गंभीर रोग नहीं है। लेकिन यह सही **नहीं** है। मधुमेह एक **गंभीर** रोग है, लेकिन आप इस पर काबू पाना सीख सकते हैं।

मधुमेह रोगियों के लिए स्वास्थ्यजनक आहार चुनना, स्वास्थ्यप्रद वज़न बनाए रखना, रोज़ाना ज्यादा से ज्यादा चलना-फिरना और स्वस्थ महसूस होने पर भी अपनी दवाएं लेते रहना जरूरी होता है। **यह आसान तो नहीं है, लेकिन जरूरी है!**



## अपने मधुमेह पर ध्यान क्यों दें?

खुद पर और अपने मधुमेह पर ध्यान देने से आपको आज और भविष्य में अच्छा महसूस करने में मदद मिल सकती है। जब आपकी रक्त शर्करा (ग्लूकोज़) सामान्य के आस-पास होती है तो संभावना यह है कि:

- आप में अधिक उत्साह होता है
- आप कम थकते हैं और आपको कम प्यास लगती है
- आपको पेशाब जाने की बार बार जरूरत नहीं पड़ती
- आपके घाव बेहतर ढंग से (जल्द) भरते हैं
- आपकी त्वचा या मूत्राशय में संक्रमण कम होते हैं

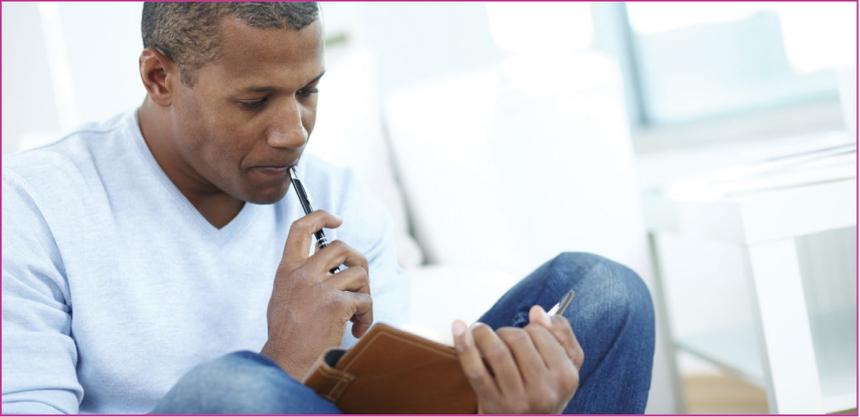
आपमें मधुमेह के कारण उत्पन्न होने वाली स्वास्थ्य समस्याएं होने की संभावना भी कम होंगी जैसे:

- दिल का दौरा या मस्तिष्काघात (स्ट्रोक)
- आँखों की समस्याएं जो देखने में दिक्कत होने या अंधे हो जाने का कारण बन सकती हैं
- आपकी हथेलियों और पैर के पंजों में दर्द, झुनझुनी या सुन्नपन जिसे तंत्रिका क्षति भी कहा जाता है
- गुर्दे की समस्याएं जिनके कारण आपके गुर्दे काम करना बंद कर सकते हैं
- दाँतों या मसूढ़ों की समस्याएं



## आप जो उपाय कर सकते हैं

- ✓ जानें कि आपको किस प्रकार का मधुमेह है।
- ✓ जानें कि आप कहाँ से सहायता प्राप्त कर सकते हैं।
- ✓ जानें कि कैसे अपने मधुमेह पर ध्यान देना आपको आज और आगे भविष्य में अच्छा महसूस करा सकता है।



## 2 उपाय 2: अपने मधुमेह को पूरी तरह जानें।

अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें और जानें कि अपने ए1 सी, ब्लड प्रेशर (रक्तचाप), और कोलेस्ट्रॉल को कैसे ठीक करें। इससे आपमें हृदयाघात, मस्तिष्काघात (स्ट्रोक) या मधुमेह संबंधी अन्य समस्याएं होने की संभावनाएं घटाने में मदद मिल सकती है। में मदद मिल सकती है।

### ए1सी परीक्षण हेतु ए (ए-वन-सी)।

यह क्या है?

ए1सी एक रक्त परीक्षण है जो पिछले तीन महीनों के दौरान की आपकी औसत रक्त शर्करा मापता है। यह उन रक्त शर्करा जाँचों से अलग है जो आप रोज़ाना करते हैं।

यह महत्वपूर्ण क्यों है?

आपको समय-समय पर अपने रक्त शर्करा के स्तर को जानने की ज़रूरत है। आप नहीं चाहते कि स्तर बहुत ऊँचा चला जाए। रक्त शर्करा के ऊंचे स्तरों से आपके हृदय और रक्त वाहिकाओं, गुर्दों, पैर के पंजों और आँखों को नुकसान पहुँच सकता है।

ए1सी लक्ष्य क्या है?

बहुत से मधुमेह रोगियों के लिए ए1सी लक्ष्य 7 से नीचे होता है। ये आपके लिए अलग हो सकता है। पूछें कि आपका लक्ष्य कितना होना चाहिए।

## बी के लिए ब्लड प्रेशर (रक्तचाप)।

**यह क्या है?**

रक्तचाप आपके रक्त द्वारा आपकी रक्तवाहिकाओं की दीवारों पर लगाया जाने वाला बल होता है।

**यह महत्वपूर्ण क्यों है?**

यदि आपका रक्तचाप बहुत बढ़ जाता है तो आपके हृदय को बहुत कठिन परिश्रम करना पड़ता है। ये हृदयाघात, मस्तिष्काघात (स्ट्रोक) का कारण बन सकता है और आपके गुर्दों और आँखों को क्षति पहुंचा सकता है।

**रक्तचाप लक्ष्य क्या है?**

मधुमेह से ग्रसित अधिकतर लोगों के लिए रक्तचाप लक्ष्य 140/ 90 से कम है। ये आपके लिए अलग हो सकता है। पूछें कि आपका लक्ष्य कितना होना चाहिए।



## सी के लिए कोलेस्ट्रॉल (ko-LESS-tuh-ruhl)।

यह क्या है?

आपके रक्त में दो प्रकार के कोलेस्ट्रॉल होते हैं:  
एलडीएल और एचडीएल।

एलडीएल अथवा “खराब” कोलेस्ट्रॉल आपकी रक्त वाहिकाओं में जमकर उन्हें संकरी कर सकता है। इससे हृदयाघात या मस्तिष्काघात हो सकता है।

एचडीएल अथवा “अच्छा” कोलेस्ट्रॉल आपकी रक्त वाहिकों में से “खराब” कोलेस्ट्रॉल को हटाने में मदद करता है।

एलडीएल और एचडीएल लक्ष्य क्या हैं?

पूछें कि आपका कोलेस्ट्रॉल का स्तर क्या होना चाहिए। आपके लक्ष्य दूसरे लोगों से भिन्न हो सकते हैं। यदि आप 40 वर्ष से अधिक आयु के हैं तो आपको हृदय के स्वास्थ्य के लिए स्टेटिन की दवा लेने की जरूरत हो सकती है।



### आप जो उपाय कर सकते हैं

- ✓ अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से पूछें:
  - आपके ए1सी, ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल के स्तर क्या हैं और उन्हें कितना होना चाहिए। आपका लक्ष्य इस बात पर निर्भर करेंगे कि आपको कितने समय से मधुमेह, अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हैं और आपके मधुमेह का नियंत्रण कितना कठिन है।
  - अपने मुख्य लक्ष्य हासिल करने के लिए आप क्या कर सकते हैं।
- ✓ अपनी प्रगति पर ध्यान रखने के लिए अपने परिणामों (स्तरों) को इस पुस्तिका के पीछे रिकॉर्ड कर लें।

# 3 उपाय 3: जानें कि मधुमेह के साथ कैसे जीएं।

जब आप मधुमेह के साथ जी रहे होते हैं तो घबराहट, उदासी या क्रोध का अनुभव करना आम बात है। संभव है कि आपको पता हो कि स्वस्थ रहने के लिए आपको क्या-क्या कदम उठाने चाहिए, लेकिन आपको अपनी योजना पर बने रहने में मुश्किल होती हो। इस अनुभाग में इस संबंध में सुझाव दिए गए हैं कि आप अपने मधुमेह का सामना कैसे करें, अच्छे ढंग से कैसे खाएं और सक्रिय कैसे रहें।

## अपने मधुमेह का सामना करें।

- तनाव आपकी रक्त शर्करा को बढ़ा सकता है। अपना तनाव घटाने के तरीके सीखें। इन्हें आजमाएं: गहरी साँस लेना, बागबानी, टहलना, ध्यान लगाना, अपने शौक पर काम करना, या अपना पसंदीदा संगीत सुनना।
- अगर उदासी या निराशा महसूस हो तो मदद मांगें। ऐसा कोई मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता, सहायता समूह, पादरी/पुरोहित वर्ग का कोई सदस्य, दोस्त या परिजन जो आपकी चिंताओं को सुने, आपको बेहतर महसूस करने में मदद कर सकता है।

## अच्छी तरह से खाएं।

- अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से मदद लेते हुए मधुमेह भोजन योजना तैयार करें।
- ऐसे खाद्य-पदार्थ चुनें जिनमें कैलोरी, संतृप्त वसा (सैचुरेटेड फैट), ट्रांस फैट, शर्करा और नमक कम हों।
- रेशों की अधिक मात्रा वाले खाद्य-पदार्थ खाएं जैसे साबुत अनाज, रोटी, क्रेकर्स, चावल या पास्ता।
- फल, सब्जी, साबुत अनाज, रोटी और अनाज तथा कम वसा वाला या मलाई निकाला हुआ दूध या पनीर जैसे खाद्य-पदार्थ चुनें।
- जूस और रेगुलर सोडा की बजाए पानी पीएं।



- भोजन करते समय अपनी आधी थाली को फलों और सब्जियों से, एक चौथाई को किसी लीन (चर्बी रहित) प्रोटीन जैसे सेम (फली) से या त्वचा-रहित चिकन या टर्की से और बाकी एक चौथाई को किसी साबुत अनाज जैसे ब्राउन राइस या होल व्हीट पास्ता से भरें।

## सक्रिय रहें।

- सप्ताह के अधिकांश दिन अधिक सक्रिय रहने का लक्ष्य तय करें। दिन में 3 बार 10 मिनट टहल कर धीमी शुरुआत करें।
- सप्ताह में दो बार, अपनी मासपेशियों की ताकत बढ़ाने वाले व्यायाम करें। स्ट्रेच बैंड इस्तेमाल करें, योग करें, भारी बागबानी (औजारों से खुदाई और रोपाण) करें या दंड-बैठक (पुश-अप) आजमाएं।
- अपनी भोजन योजना का उपयोग करते हुए और चलना-फिरना बढ़ा कर स्वास्थ्यप्रद वज़न बनाए रखें।

## जानें कि हर रोज़ क्या करना है।

- अपनी मधुमेह की और अन्य स्वास्थ्य समस्या की दवाएं तब भी लें जब आप बिल्कुल ठीक हों या अच्छा महसूस कर रहे हों। अपने डॉक्टर से पूछें कि हृदयाघात या मस्तिष्काघात (स्ट्रोक) को रोकने के लिए आपको एस्पिरिन की जरूरत है या नहीं। अगर आप अपनी दवाएं सहन नहीं कर पा रहे हों या इनका आप पर कोई दुष्प्रभाव हो रहा हो तो अपने डॉक्टर को बताएं।
- रोज़ाना अपने पैर के पंजों को जाँचें कि उनमें कोई घाव, फफोला/छाला, लाल चकत्ता या सूजन तो नहीं है। यदि ऐसा कोई छाला हो जो ठीक न हो रहा हो तो तत्काल अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम को बुलाएं।

- अपने मुंह, दाँतों और मसूढ़ों को स्वस्थ बनाए रखने के लिए रोजाना अपने दाँतों को ब्रश और फ्लॉस करें।
- धूम्रपान बंद कर दें। धूम्रपान छोड़ने के लिए मदद मांगें। 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669) पर कॉल करें।
- अपनी रक्त शर्करा पर नज़र रखें। हो सकता है कि आपको उसे दिन में एक या कई बार जाँचने की जरूरत महसूस हो। अपने रक्त शर्करा आँकड़ों का रिकॉर्ड रखने के लिए इस पुस्तिका के पीछे दिए गए कार्ड का उपयोग करें। इसके बारे में अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करना सुनिश्चित करें।
- यदि आपके डॉक्टर का सुझाव हो तो, अपना रक्तचाप जाँचें और उसका रिकॉर्ड रखें।

## अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें।

- यदि अपने मधुमेह के बारे में आपके पास कोई प्रश्न हो तो अपने डॉक्टर से पूछें।
- आपके स्वास्थ्य में जो भी बदलाव आए उसकी सूचना दें।



## स्वास्थ्यकर भोजन योजना मांगें।

- ✓ अधिक सक्रिय रहने के तरीके पूछें।
- ✓ अधिक सक्रिय रहने के तरीके पूछें।
- ✓ पूछें कि अपनी रक्त शर्करा को कैसे और कब जाँचें तथा अपने मधुमेह के इलाज के लिए उन परिणामों का उपयोग कैसे करें।
- ✓ स्वयं की देखभाल में मदद के लिए इन सुझावों का उपयोग करें।
- ✓ जब भी आप अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से मुलाकात करें, हर बार यह चर्चा करें कि आपका मधुमेह प्लान आपके लिए कैसा काम कर रहा है।

# 4 उपाय 4: स्वस्थ रहने के लिए नियमित उपचार प्राप्त करें।

शुरुआत में ही समस्याओं का पता लगाने और उनका उपचार करने के लिए वर्ष में कम से कम दो बार अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम को दिखाएं।

## प्रत्येक मुलाकात में निम्न जाँच निश्चित रूप से करवाएँ:

- रक्तचाप की जाँच
- पैर की जाँच
- वज़न की जांच
- आपकी स्व-देखभाल योजना की समीक्षा

वर्ष में दो बार निम्न जाँच करवाएं:

- **ए1सी परीक्षण**। अगर वह 7 से अधिक है तो उसे ज्यादा बार जाँचा जा सकता है।

## वर्ष में एक बार निम्न जाँच निश्चित रूप से करवाएँ:

- कोलेस्ट्रॉल परीक्षण
- पैर की पूरी जांच
- दाँतों और मसूढ़ों की जाँच के लिए दाँतों का परीक्षण
- आँखों की समस्याएं जाँचने के लिए विस्तारित नेत्र परीक्षण
- फ्लू का टीका
- गुर्दे की समस्याएं जाँचने के लिए मूत्र और रक्त परीक्षण

## जीवन में कम-से-कम एक बार निम्न टीके लगवाएँ:

- न्यूमोनिया (nu-mo-nya) का टीका
- हैपटाइटिस बी (HEP-uh-TY-tiss) का टीका

## मेडीकेयर और मधुमेह।

यदि आपके पास मेडीकेयर है तो जाँचें कि आपका प्लान मधुमेह की देखभाल को किस प्रकार कवर करता है। मेडीकेयर निम्न खर्चे कवर करता है:

- मधुमेह शिक्षा
- मधुमेह सप्लाय
- मधुमेह की दवाएं
- आहार-विशेषज्ञ से मुलाकातें
- विशेष जूते, यदि आपको उनकी आवश्यकता हो



## स्वास्थ्यकर भोजन योजना मांगें।

- ✓ अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से इन और ऐसे अन्य परीक्षणों के बारे में पूछें जिनकी आपको आवश्यकता हो सकती है। पूछें कि आपके परिणामों का क्या अर्थ है।
- ✓ अपनी अगली मुलाकात की तिथि और समय लिख लें।
- ✓ अपने मधुमेह संबंधी उपचार का रिकॉर्ड रखने के लिए इस पुस्तिका के पीछे दिए गए कार्ड का प्रयोग करें।
- ✓ यदि आपके पास मेडीकेयर है तो अपना प्लान जाँचें।

## याद रखने योग्य बातें:

- आप अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के सबसे महत्वपूर्ण सदस्य हैं।
- अपने मधुमेह का इलाज कैसे करें यह सीखने में मदद पाने के लिए इस पुस्तिका में दिए गए चार चरणों का पालन करें।
- जानें कि अपने मधुमेह के मुख्य लक्ष्यों तक कैसे पहुँचना है।
- अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से मदद मांगें।

# मेरे मधुमेह उपचार का रिकॉर्ड

## रिकॉर्ड का उपयोग कैसे करें।

सबसे पहले पृष्ठ में बाएं से दाएं फैली रंगीन पट्टियां पढ़ें। ये आपको बताती हैं:

- परीक्षण या जाँच का नाम
- वह परीक्षण या जाँच कितनी बार करवानी है
- (ए1सी, ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल के लिए) आपका व्यक्तिगत लक्ष्य क्या है

इसके बाद, अपने द्वारा कराए गए प्रत्येक परीक्षण या जाँच की तिथि और परिणाम लिखें। अपनी स्वास्थ्य देखभाल मुलाकातों पर इस कार्ड को अपने साथ ले जाएं। इसे अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम को दिखाएं। अपने लक्ष्यों के बारे में बात करें और इस बारे में बात करें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं।

ए1सी - वर्ष में कम-से-कम दो बार				मेरा लक्ष्य
तारीख				
परिणाम				

ब्लड प्रेशर(बीपी-रक्तचाप) - प्रत्येक मुलाकात पर				मेरा लक्ष्य
तारीख				
परिणाम				

कोलेस्ट्रॉल - हर वर्ष में एक बार				मेरा लक्ष्य
तारीख				
परिणाम				

# मेरे मधुमेह उपचार का रिकॉर्ड

## रिकॉर्ड का उपयोग कैसे करें।

प्रत्येक परीक्षण, जाँच या टीके की तिथि और परिणाम लिखने के लिए इस पृष्ठ का उपयोग करें।

प्रत्येक मुलाकात पर	तारीख	परिणाम
पैर की जाँच		
स्व-देखभाल योजना की समीक्षा		
वज़न की जाँच		
दवाओं की समीक्षा		

वर्ष में एक बार	तारीख	परिणाम
दाँतों का परीक्षण		
विस्तारित आँख परीक्षण		
पैरों का संपूर्ण परीक्षण		
फ्लू का टीका		
गुर्दे की जाँच		

कम से कम एक बार	तारीख	परिणाम
न्यूमोनिया का टीका		
हैपटाइटिस बी का टीका		

# रक्त शर्करा की स्वयं-जाँच

## इस कार्ड का उपयोग कैसे करें।

इस कार्ड में तीन अनुभाग हैं। प्रत्येक अनुभाग आपको बताता है कि आपको अपनी रक्त शर्करा की जाँच कब करनी है: प्रत्येक भोजन से पहले, प्रत्येक भोजन के 1 से 2 घंटे बाद, और सोते समय। प्रत्येक बार जब आप अपनी रक्त शर्करा जाँचें, तो तिथि, समय और परिणाम लिख लें। अपनी स्वास्थ्य देखभाल मुलाकातों पर इस कार्ड को अपने साथ ले जाएं। इसे अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम को दिखाएं। अपने लक्ष्यों के बारे में बात करें और इस बारे में बात करें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं।

	तारीख	समय	परिणाम
<b>भोजन से पहले मेरी रक्त शर्करा:</b>			
सामान्य लक्ष्य 80 से 130*			
मेरा लक्ष्य:			
<b>भोजन के 1-2 घंटे बाद मेरी रक्त शर्करा:</b>			
सामान्य लक्ष्य 180* से कम			
मेरा लक्ष्य:			
<b>सोते समय मेरी रक्त शर्करा:</b>			
सामान्य लक्ष्य 110 से 150*			
मेरा लक्ष्य:			

आपके रक्त शर्करा के लक्ष्य भिन्न हो सकते हैं, यदि आप एक वृद्ध हैं (65 वर्ष से अधिक) और यदि आप लंबे समय से मधुमेह से ग्रसित हैं। वे भिन्न हो सकते हैं यदि हृदय रोग जैसी कोई अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ हैं तो, या यदि आपकी रक्त शर्करा अक्सर कम हो जाती है तो।

## अधिक जानने के लिए:

इनमें से अनेक समूह अंग्रेजी और स्पेनिश में आइटम प्रदान करते हैं.

### राष्ट्रीय मधुमेह शिक्षण कार्यक्रम

**सीडीसी पर:** 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

[www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.html](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.html)

**एनआईएच पर:** फोन: 1-800-860-8747

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

**डायबिटीज़ हेल्थसेंस:** सही ढंग से जीने के लिए एक ऑनलाइन संसाधन

[www.YourDiabetesInfo.org/HealthSense](http://www.YourDiabetesInfo.org/HealthSense)

### पोषण और आहार-विज्ञान की अकादमी

1-800-877-1600

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

### अमेरिकी मधुमेह शिक्षक संघ

1-800-338-3633

[www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

### अमेरिकी मधुमेह संघ

1-800-DIABETES (1-800-342-2383)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

### अमेरिकी हृदय संघ

1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

### रोग नियंत्रण व रोकथाम केंद्र

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

**मेडीकेयर एवं मेडीकेड सेवाओं के केंद्र**

1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)

[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)

**कृषि विभाग, अमेरिका के आहार-संबंधी (खुराक संबंधी) दिशानिर्देश**

[www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)

**किशोरवयः मधुमेह शोध फाउंडेशन**

1-800-533-CURE (1-800-533-2873)

[www.jdrf.org](http://www.jdrf.org)

**राष्ट्रीय नेत्र स्वास्थ्य शिक्षण कार्यक्रम**

1-301-496-5248

<https://nei.nih.gov/nehep>

**मधुमेह और पाचन और गुर्दे रोग का राष्ट्रीय संस्थान राष्ट्रीय मधुमेह**

जानकारी क्लीयरिंगहाउस

1-800-860-8747

[www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

**राष्ट्रीय गुर्दा रोग शिक्षण कार्यक्रम**

1-800-860-8747

<http://www.nkdep.nih.gov/>

राष्ट्रीय मधुमेह शिक्षण कार्यक्रम

अधिक जानकारी के लिए काल करें  
(1-800-232-4636) TTY 1-888-232-6348

या इस पर जाएँ [www.cdc.gov/diabetes/ndep](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep)

अमेरिका। स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग' राष्ट्रीय मधुमेह शिक्षण प्रोग्राम (एनडीईपी) को 200 से भी अधिक साझेदार संगठनों के सहयोग के साथ रोग नियंत्रण और रोकथाम (सीडीसी) और राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थानों (एनआईएच) द्वारा संयुक्त रूप से प्रायोजित किया गया है।

मार्था एम. फनेल, एमएस, आरएन, मिशीगन मधुमेह शोध एवं प्रशिक्षण केंद्र की सीडीई ने इस सामग्री की शुद्धता हेतु समीक्षा की।

हिन्दी अनुवाद बहुभाषी सेवाओं द्वारा रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्रों (सीडीसी) पर उपलब्ध करवाया गया है तथा बीना जयापाल-फ़िलिप, पीएचडी, मधुमेह अनुवाद विभाग, सीडीसी द्वारा इसकी समीक्षा की गई है

एनडीईपी 67एचआई

