NovoCare®
Education + Resources
DIABETES

जानें अपने नंबर्स

आपको आपके लक्ष्यों तक पहुंचाने और वहीं बने रहने में मदद के लिए एक पर्सनलाइज़्ड डायबिटीज़ देखभाल योजना।

अपनी डायबिटीज़ देखभाल में एक सक्रिय सहभागी बनें

आप आपकी डायबिटीज़ देखभाल टीम के सबसे महत्वपूर्ण सदस्य हैं। अपनी टीम में एक सक्रिय भूमिका निभाएं ताकि सुनिश्चित हो सके कि आपकी योजना आपके लिए कार्य करे।

A1C और दैनिक रक्त ग्लूकोज (रक्त शर्करा) लेवल

- A1C परीक्षण लगभग 3 महीनों के दौरान के आपके रक्त ग्लूकोज लेवल को दर्शाता है। वर्ष में कम-से-कम 2 से 4 बार अपना A1C परीक्षण करवाएं
- आपकी डायबिटीज़ देखभाल टीम ख़ास आपके लिए लक्ष्य तय करेगी। साथ मिलकर, आप तय करेंगे कि आपको हर दिन कितनी बार अपना रक्त ग्लूकोज जांचना चाहिए
- कई अगर्भवती, डायबिटीज़ से ग्रस्त वयस्कों के लिए रक्त ग्लूकोज के लक्ष्य इस प्रकार हैं:

कई अगर्भवती, डायबिटीज़ से ग्रस्त वयस्कों के लिए लक्ष्य	
भोजन से पहले रक्त ग्लूकोज	80-130 मिलीग्राम/डेसीली
भोजन शुरू करने के 1-2 घंटे बाद रक्त ग्लूकोज	180 मिलीग्राम/डेसीली से कम
A1C	7% से कम

आपके लक्ष्य ख़ास आपके लिए तय किए जाते हैं

आपकी डायबिटीज़ देखभाल योजना की तरह आपके लक्ष्य भी ख़ास आपके लिए होते हैं। यहां दिखाए गए लक्ष्य, अमेरिकन डायबिटीज़ एसोसिएशन द्वारा कई अगर्भवती, डायबिटीज़ से ग्रस्त वयस्कों के लिए सुझाए गए हैं। अपने व्यक्तिगत लक्ष्यों के बारे में अपनी डायबिटीज़ देखभाल टीम से बात करें।

A1C, औसत रक्त ग्लूकोज लेवल से किस प्रकार संबंधित है

A1C लेवल	औसत रक्त ग्लूकोज (रक्त शर्करा)
12%	298 मिलीग्राम/डेसीली
11%	269 मिलीग्राम/डेसीली
10%	240 मिलीग्राम/डेसीली
9%	212 मिलीग्राम/डेसीली
8%	183 मिलीग्राम/डेसीली
7%	154 मिलीग्राम/डेसीली
6%	126 मिलीग्राम/डेसीली
5%	97 मिलीग्राम/डेसीली

अमेरिकन डायबिटीज़ एसोसिएशन कई अगर्भवती वयस्कों, जो उल्लेखनीय हायपोग्लायसीमिया (कम रक्त ग्लूकोज) से ग्रस्त नहीं हैं, के लिए 7% से कम के A1C का सुझाव देती है।

अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन से अनुकूलित। मधुमेह में चिकित्सा देखभाल के मानक–2022. मधुमेह देखभाल। 2022;45(suppl1):S1-S270.

जानें अपने नंबर्स

डायबिटीज़ केयर जांच-सूची

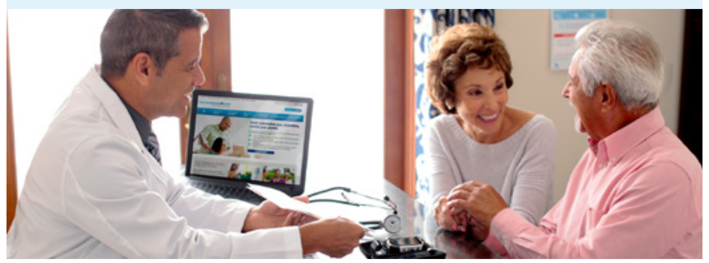
फिलहाल डायबिटीज़ का कोई इलाज नहीं है। लेकिन इसे प्रबंधित किया जा सकता है। अपनी डायबिटीज़ को प्रबंधित करने का एक भाग यह है कि आप अपने नंबर्स को जानें। अपने नंबर्स इस जांच-सूची में भरें।

A1C और दैनिक रक्त ग्लूकोज लक्ष्य

भोजन से पहले रक्त ग्लूकोज: ____________________

भोजन शुरू करने के 1-2 घंटे बाद रक्त ग्लूकोज: _____

A1C: ____________________



कोलेस्टेरॉल

कम-से-कम वर्ष में एक बार

- वर्ष में कम-से-कम एक बार, या जितनी बार आपके डॉक्टर कहें उतनी बार, अपने ब्लड कोलेस्टेरॉल की जांच करवाएं
- अपने कोलेस्टेरॉल के नंबर्स के बारे में और अपने लक्ष्य तय करने के लिए अपनी डायबिटीज़ देखभाल टीम से बात करें

आपके कोलेस्टेरॉल लक्ष्य

HDL: ____________________

ट्राइग्लिसराइड्स: ____________________

LDL: ____________________

रक्तचाप

डॉक्टर से हर मुलाकात में

- हर बार जब आप डॉक्टर से मिलें, तो अपने रक्तचाप की जांच करवाएं
- ऐसे अधिकांश रोगियों के लिए लक्ष्य 140/90 mmHg से कम है जिन्हें डायबिटीज़ और हायपरटेंशन (हाई रक्तचाप) है और जो हृदयवाहिकीय रोगों के कम जोखिम में हैं। डायबिटीज़ और हायपरटेंशन (हाई रक्तचाप) से ग्रस्त ऐसे रोगी जो अधिक हृदयवाहिकीय जोखिम में हैं उनका लक्ष्य 130/80 mmHg से कम हो सकता है

आपका रक्तचाप लक्ष्य: ____________________

आंखों की जांच

वर्ष में एक बार

- वर्ष में एक बार, या जितनी बार आपके डॉक्टर कहें उतनी बार, किसी नेत्र देखभाल विशेषज्ञ से आंखों की डाइलेटेड (पुतली फैला कर) और संपूर्ण जांच करवाएं
- सुनिश्चित करें कि आपकी जांच के परिणाम आपकी डायबिटीज़ देखभाल टीम को भेजे जाएं। उन्हें आपके चिकित्सा अभिलेख का हिस्सा होना चाहिए
- यदि आपको अपनी दृष्टि में कोई बदलाव महसूस हो तो अपने नेत्र देखभाल विशेषज्ञ या डायबिटीज़ देखभाल टीम को कॉल करें

आपकी अगली आंखों की जांच का दिनांक: ____________________

पंजे

उतनी बार जितनी बार आपकी टीम कहे

- वर्ष में कम-से-कम एक बार, अपने डॉक्टर से अपने पंजों की संपूर्ण जांच करवाएं। यदि आपको पंजों की कोई समस्या है, जैसे एहसास की कमी, आपके पंजे की आकृति में बदलाव, या छाले (पंजों में घाव) तो हर मुलाकात के दौरान संपूर्ण जांच करवाएं
- घर पर:
  - अपने पंजों को हर दिन घावों, फफोलों, दरारों, सूजन और शुष्क त्वचा के लिए जांचें
  - यदि कोई ऐसी चोट हो जो ठीक न हो रही हो तो अपने डॉक्टर को बताएं
  - अच्छी तरह फ़िट होने वाले जूते व मोज़े पहनें। नंगे पैर न चलें

आपके पंजों की अगली संपूर्ण जांच का दिनांक: ____________________

दांतों की जांच

वर्ष में दो बार

- सफाई के लिए और आपके दांतों व मसूढ़ों के स्वास्थ्य की जांच के लिए वर्ष में कम-से-कम दो बार अपने डेंटिस्ट को दिखाएं

आपके दांतों की अगली जांच का दिनांक: ____________________

टीकाकरण

- वर्ष में कम-से-कम एक बार फ़्लू का टीका लगवाएं
- अपनी डायबिटीज़ देखभाल टीम से पूछें कि क्या आपको न्यूमोनिया या हेपेटाइटिस B, कोविड-19 और आपकी आयु वर्ग के लिए सामान्यतः सुझावित टीकों की आवश्यकता है या नहीं

आपके अगले टीकाकरण का दिनांक: ____________________

गुर्दे

कम-से-कम वर्ष में एक बार

- वर्ष में कम-से-कम एक बार, अपने यूरीन और ब्लड का परीक्षण करवाएं
- अपने रक्त ग्लूकोज लेवल और रक्तचाप को जितना हो सकने अपने लक्ष्य के समीप रखें

आपके गुर्दे की अगली जांच का दिनांक: ____________________

धूम्रपान छोड़ दें

- यदि आपको डायबिटीज़ है तो धूम्रपान बंद करना सच में महत्वपूर्ण है
- कुछ मददगार चरण इस प्रकार हैं:
  - बंद करने का एक दिनांक तय करें (ऐसा समय चुनें जब आप अधिक तनावग्रस्त नहीं होंगे)
  - हर सफल धूम्रपान-मुक्त दिन के लिए खुद को पुरस्कार दें
- मुफ़्त सहायता के लिए, 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) पर कॉल करें या smokefree.gov पर जाएं

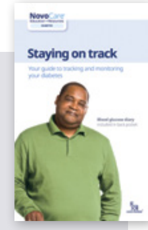
आपका बंद करने का दिनांक: ____________________

जानें अपने नंबर्स

डायबिटीज़ देखभाल योजना

अपनी डायबिटीज़ देखभाल योजना के बारे में प्रश्न पूछें, और सुनिश्चित करें कि आप जानते हों कि आपको क्या-क्या कदम उठाने हैं। जैसे-जैसे आप अपनी योजना का हर कदम पूरा करते जाएं, नीचे बॉक्स में निशान लगाते जाएं।

- ☐ इस बात की एक योजना कि आपको अपना रक्त ग्लूकोज कैसे और कब जांचना है
- ☐ इस बात की एक योजना कि आपको अपनी डायबिटीज़ की दवाएं कब लेनी हैं
- ☐ नियमित स्वास्थ्य जांचों की एक समय-सारणी
- ☐ तनाव से निपटने के तरीके
- ☐ एक शारीरिक गतिविधि योजना
- ☐ एक भोजन योजना
- ☐ अन्य स्वास्थ्य लक्ष्यों (जैसे रक्तचाप और कोलेस्टेरॉल का प्रबंधन) को हासिल करने की एक योजना



अपनी डायबिटीज़ को ट्रैक करने और नंबर्स का क्या अर्थ है इस बारे में अधिक जानकारी के लिए, अपनी डायबिटीज़ देखभाल टीम से **Novocare®** की पुस्तिका, **ट्रैक पर बने रहें (Staying on track)** की मुफ़्त प्रति मांगें, या सोमवार से शुक्रवार सुबह, 8:30बजे से शाम 6:00बजे EST के बीच 1-800-727-6500 पर कॉल करें।

नोट्स:

____

____

____

____

____

____

____

अतिरिक्त संसाधनों और सहायक जानकारी के लिए **www.NovoCare.com** पर जाएं ! अपने फोन पर वेबसाइट की त्वरित एक्सेस के लिए अपने स्मार्ट फोन के कैमरे को क्यूआर कोड की तरफ निर्दिष्ट करें।

स्कैन मी!

Novo Nordisk Inc. केवल ग़ैर-लाभ शैक्षणिक प्रयोजन के लिए इस अंश के पुनरुत्पादन की अनुमति इस शर्त पर प्रदान करता है कि इस अंश को इसके मूल स्वरूप में बनाए रखा जाएगा और कॉपीराइट सूचना को प्रदर्शित किया जाएगा। Novo Nordisk Inc. किसी भी समय इस अनुमति को वापस लेने का अधिकार सुरक्षित रखता है।

NovoCare® Novo Nordisk A/S का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है।

Novo Nordisk, Novo Nordisk A/S का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है।

© 2022 Novo Nordisk यू.एस.ए. में मुद्रित US22DI00348 नवम्बर 2022

www.NovoCare.com

novo nordisk®