माता-पिता और देखरेखकर्ताओं के लिए तथ्य-पत्र

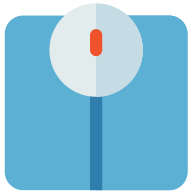
टाइप 1 डायबिटीज क्या है?

टाइप 1 डाइबिटीज उस स्थिति में होती है जब पाचक-ग्रंथि इंसुलिन का निर्माण करने में असक्षम हो जाती है। इंसुलिन एक हॉर्मोन है जो हमारे द्वारा खाए किए जाने वाले भोजन में से ग्लूकोज को रक्त धारा से होते हुए ऊर्जा प्रदान करने के लिए मांसपेशियों में जाने के लिए कुंजी के रूप में काम करता है। इससे ब्लड ग्लूकोज के स्तर बढ़ते हैं। टाइप 1 डायबिटीज का रोग-निदान आम-तौर पर बचपन या युवा वयस्कता में होता है, पर यह किसी भी आयु में हो सकती है।

लक्षण

टाइप 1 डायबिटीज के लक्षण बच्चों में तेजी से विकसित हो सकते हैं और उन्हें तात्कालिक चिकित्सीय देखरेख की ज़रूरत हो सकती है!

बहुत प्यास लगनी



भार कम होना

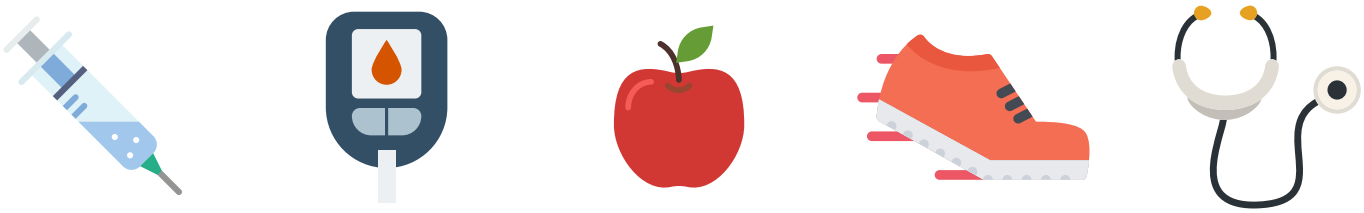
बहुत पेशाब आना

बहुत थके हुए महसूस करना

पेट में दर्द होना

टाइप 1 डायबिटीज के कारण

कुछ लोगों में ऐसे वंशाणु होते हैं जिनसे उनकी टाइप 1 डायबिटीज से पीड़ित होने की संभावना अधिक होती है। परन्तु, यह इन लोगों में केवल तभी विकसित होता है जब प्रतिरक्षा प्रणाली में कुछ ऐसी प्रतिक्रियाएँ शुरू होती हैं जिनसे पाचक-ग्रंथि में इंसुलिन का निर्माण करने वाली कोशिकाओं का नुकसान होता है। ऐसा माना जाता है कि ये प्रतिक्रियाएँ पर्यावरण में मौजूद कारक हैं पर इनके बारे में अभी तक ठीक से समझा नहीं गया है।



टाइप 1 डायबिटीज का प्रबंधन

- इंजेक्शन या इंसुलिन पंप द्वारा इंसुलिन देना – जीवन भर हर रोज़
- दिन में कई बार ब्लड ग्लूकोज के स्तरों की जांच करना
- स्वस्थ आहार योजना का अनुपालन करना जिसमें ऐसे नियमित आहार का सेवन करना शामिल है जिनमें कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थ शामिल हों
- नियमित तौर पर शारीरिक रूप से सक्रिय होना
- डायबिटीज टीम के साथ नियमित तौर पर मेडिकल जांच कराना, इनमें निम्नलिखित में से कई या सभी शामिल हो सकते हैं: डायबिटीज स्पेशलिस्ट डॉक्टर, डायबिटीज शिक्षक, डायटीशियन, सामाजिक कार्यकर्ता, मनोविज्ञानी।

और अधिक जानकारी के लिए
Dia-betes NSW & ACT को 1300 342 238 पर संपर्क करें या as1diabetes.com.au देखें

हाइपरग्लाइकेमिया और हाइपोग्लाइकेमिया क्या होता है?

टाइप 1 डायबिटीज में, ब्लड ग्लूकोज के स्तर ऊपर-नीचे हो सकते हैं, कई कारणों से ऊपर-नीचे जा सकते हैं। लक्षित सीमाओं के बीच ब्लड ग्लूकोज के स्तरों का प्रबंध करना एक संतुलित कार्य हो सकता है। ब्लड ग्लूकोज के स्तरों को क्या प्रभावित करता है, ये जानने से स्तरों का प्रबंध करने में मदद मिल सकती है।

हाइपरग्लाइकेमिया

हाइपरग्लाइकेमिया वह ब्लड ग्लूकोज स्तर है जो उच्च होता है, सामान्यत: 15mmol/L से अधिक। ब्लड ग्लूकोज के उच्च स्तर कई कारकों से पैदा हो सकते हैं, इनमें शामिल हैं:

- अतिरिक्त भोजन या और अधिक कार्बोहाइड्रेट भोजन
- सीमित गतिविधि
- तनाव या रोग
- इंसुलिन की कमी या इसका छूट जाना

आपकी डायबिटीज टीम यह समझने में आपकी मदद करेगी कि ये कारक किस प्रकार ब्लड ग्लूकोज के स्तरों को प्रभावित करते हैं और हाइपरग्लाइकेमिया होने पर आप क्या कर सकते हैं।

हाइपोग्लाइकेमिया

हाइपोग्लाइकेमिया, या हाइपो, ब्लड ग्लूकोज का निम्न स्तर है, यह सामान्यत: 4mmol/L से कम होता है। हाइपो खतरनाक हो सकते हैं, इसलिए हाइपो का तुरंत ही इलाज करना महत्वपूर्ण है। हाइपोग्लाइकेमिया का प्रबंध और इलाज करने से सम्बन्धित विस्तृत जानकारी के लिए हाइपोग्लाइकेमिया संसाधन से मिलें।

हाइपो निम्न कारणों से हो सकता है:

- भोजन या स्नैक खाने में देरी या किसी एक बार का भोजन न खाना
- अपर्याप्त कार्बोहाइड्रेट भोजन
- अनियोजित शारीरिक गतिविधि या सामान्य से अधिक गतिविधि
- शारीरिक गतिविधि
- अत्यधिक इंसुलिन

आपकी डायबिटीज टीम यह समझने में आपकी मदद करेगी कि ये कारक किस प्रकार ब्लड ग्लूकोज के स्तरों को प्रभावित करते हैं और हाइपो होने पर इनकी रोकथाम या प्रबंध कैसे किया जाना चाहिए।

क्या आपको किसी दुभाषिए की ज़रूरत है?

जिन लोगों को अंग्रेज़ी समझने या बोलने में कठिनाई आती है उनके लिए नि:शुल्क टेलीफोन दुभाषिया सेवा उपलब्ध है। टेलीफोन दुभाषिया सेवा (Telephone Interpreting Service - TIS) सरकार द्वारा प्रदान की जाती है और इसे लगभग 2000 भाषाओं में व्यवसायिक दुभाषियों तक पहुँच प्राप्त है और यह सेवा अधिकांश निवेदनों पर तुरंत ही जवाब दे सकती है।

दुभाषिए तक पहुँच

1. टेलीफोन दुभाषिया सेवा के लिए बस 131 450 पर फोन करें।
2. फोन का प्रयोजन बताएँ उदाहरणत: यह कि आप नेशनल डायबिटीज सर्विसिज स्कीम हेल्पलाइन से बात करना चाहते हैं
3. ऑपरेटर आपका संपर्क उस भाषा में दुभाषिए से स्थापित करेगा जिसे त्रि-तरफी वार्तालाप के लिए NDSS हेल्पलाइन प्रतिनिधि से जोड़ा जाएगा।

यह नि:शुल्क सेवा Diabetes Australia द्वारा निर्धारित की गई है और इसका प्रसार ऑस्ट्रेलियाई सरकार के स्वास्थ्य एवं वयोवृद्ध विभाग (Australian Government Department of Health and Ageing) की सहायता से किया जाएगा।