मधुमेह
Diabetes

Diabetes is a disease in which your body cannot properly use the food you eat for energy. Your cells need energy to live and grow.

When you eat, food breaks down into a form of energy called glucose. Glucose is another word for sugar. The glucose goes into your blood and your blood sugar rises. Insulin is a hormone made by your pancreas. It helps glucose move from your blood into your cells so your body can use it for energy. People cannot live without insulin.

There are three main types of diabetes.

- In Type 1 diabetes, the pancreas makes no insulin.
- In Type 2 diabetes, the pancreas does not make enough insulin or your body is not able to use the insulin the pancreas makes.
- In gestational diabetes during pregnancy, the mother is not able to make enough insulin to cover the needs of both mother and baby.

मधुमेह एक यस्तो रोग हो जसमा तपाईँको शरीरले तपाईँद्वारा ऊर्जा प्राप्त गर्नका लागि खाइएको खानालाई राम्ररी प्रयोग गर्न सक्दैन। तपाईँका कोशिकाहरूलाई बाँच्न र बढ्नका लागि ऊर्जाको खाँचो पर्दछ।

तपाईँले जब केही खानुहुन्छ त खाना ग्लुकोज भनिने ऊर्जाको रूपमा विभाजित हुन्छन्। ग्लुकोज चीनीको लागि नै अर्को शब्द हो। ग्लुकोज तपाईँको शरीरभित्र जान्छ र तपाईँको शरीरमा चीनीको मात्रा बढ्छ। इन्सुलिन तपाईँका अग्न्याशय (pancreas)-द्वारा बनाइने हर्मोन हो। यसले ग्लुकोजलाई तपाईँको रगतबाट तपाईँका कोशिकाहरूमा लिएर जानमा मद्दत गर्छ जसलाई तपाईँको शरीरले ऊर्जाको लागि प्रयोग गर्न सकोस्। मानिस इन्सुलिन बिना बाँच्न सक्दैन।

मधुमेहका तीन प्रमुख किसिमहरू (टाइप) छन्।

- टाइप 1 मधुमेहमा, अग्न्याशयले इन्सुलिन बनाउँदैन।
- टाइप 2 मधुमेहमा, अग्न्याशयले पर्याप्त इन्सुलिन बनाउँदैन अथवा तपाईँको शरीर अग्न्याशयद्वारा बनाइएको इन्सुलेनको प्रयोग गर्नमा असक्षम हुन्छ।
- गर्भावस्थाको दौरान गर्भावधि (gestational) मधुमेहमा, आमा आफू र गर्भको नानीका आवश्यकताहरू पूरा गर्ने हिसाबले पर्याप्त इन्सुलिन बनाउन असमर्थ हुन्छिन्।

Risk Factors for Diabetes

You are more at risk for getting diabetes if you:

- Are from a family where others have diabetes
- Are overweight
- Are over age 40
- Are inactive

मधुमेहको जोखिमका कारकहरू

निम्न स्थितिमा तपाईँलाई मधुमेह हुने बढी जोखिम हुन्छ:

- तपाईँ यस्तो परिवारबाट हुनहुन्छ जहाँ अरूलाई मधुमेह छ
- वजन बढी छ
- 40 वर्षभन्दा बढी आयु छ
- असक्रिय हुनुहुन्छ

- Had diabetes during pregnancy (gestational diabetes) or a baby weighing 9 pounds or 4 kilograms or more at birth
- Are of African, Asian, Latino or Pacific Islander decent

- गर्भावस्थाको दौरान मधुमेह थियो (गर्भावधि मधुमेह) वा जन्मेको नानी 9 पाउण्ड अथवा 4 किलोग्रामभन्दा बढी तौलको थियो
- वंशानुगत रूपले अफ्रीकी, एशियाली, ल्याटिनो वा प्यासिफिक आइल्याण्डर हुनुहुन्छ

Signs of Diabetes

- Very thirsty
- Feeling tired
- Use the toilet often to urinate
- Blurred vision
- Weight loss
- Wounds are slow to heal
- Constant hunger
- Itchy skin
- Infections
- Numbness or tingling in feet and/or hands
- Problems with sexual activity

Often people have no signs even though their blood glucose level is high. You can be checked for diabetes with a blood test.

मधुमेहका लक्षणहरू

- साह्रै तिर्खा लाग्नु
- थाकेको महसूस हुनु
- बारम्बार पिसाब आउनु
- धमिलो देखिनु
- वजन घट्नु
- घाउहरू अबेरगरि निको हुनु
- निरन्तर भोक लाग्नु
- छाला चिलाउनु
- संक्रमण हुनु
- खुट्टा र/वा हातहरूमा बोधोपन महसूस हुनु वा झम्झमाउनु
- यौन क्रियाकलापमा समस्याहरू

प्रायः मानिसहरूको रगतमा ग्लुकोज स्तर ऊच्च भएता पनि कुनै लक्षणहरू देखा पर्दैनन्। रगतको जाँच गरेर तपाईंलाई मधुमेह छ वा छैन भन्ने जाँच गर्न सकिन्छ।

Your Care

The goal is to keep your glucose level as near to normal as possible. Your care may include:

- Planning meals
- Testing glucose levels
- Learning signs to know when your glucose level is too low or too high
- Exercising
- Taking medicine – insulin or pills
- Keeping all appointments with your health care team
- Attending diabetes classes

तपाईँको हेरचाह

तपाईँको ग्लुकोज स्तरलाई जतिसक्दो सामान्य नजिक राख्नु लक्ष्य हो। तपाईँको हेरचाहमा निम्न सामेल हुन सक्छन्:

- आहारको योजना बनाउनु
- ग्लुकोज स्तरको जाँच
- तपाईँको ग्लुकोज स्तर अत्यधिक न्यून वा अत्यधिक ऊच्च हुँदा के लक्षणहरू हुन्छन् भन्नेबारे जान्नु
- व्यायाम गर्नु
- औषधिहरू लिनु – इन्सुलिन वा चक्कीहरू
- तपाईँको स्वास्थ्य सेवा टीमसित नियमित भेट सुनिश्चित गर्नु
- मधुमेह सम्बन्धी क्लासहरूमा उपस्थित हुनु

Talk to your doctor, nurse, dietitian, and pharmacist to learn how to manage your diabetes.

तपाईँको मधुमेहमाथि कसरी नियन्त्रण राख्ने भन्ने सिक्नका लागि आफ्ना डक्टर, नर्स, आहार विशेषज्ञ, र फार्मासिस्टसित कुरा गर्नुहोस्।

© 2009 - September 19, 2016, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.