

: ડાયાબિટીસ : ઓળખ અને સારવાર



■ અટકાવવાના ઉપાયો

1. વજન સંતુલિત રાખવું
2. દારૂ અને તમાકુનું સેવન ન કરવું
3. નિયમિત કસરત કરવી
4. તાજા શાકભાજી અને ફાળો ખાવા
5. ખાંડ અને મીઠું ઓછા લેવા

■ લક્ષણો

1. સામાન્ય કરતાં વધારે તરસ લાગવી.
2. વજન ઘટવું.
3. સામાન્ય કરતાં વધારે પેશાબ લાગવો.
4. સામાન્ય કરતાં વધારે થાક લાગવો
5. વારંવાર ચેપ લાગવો
6. ધાવ રૂજાવો નહીં

■ તપાસ

● બ્લડ સુગરની તપાસ

1. સવારે ભૂખ્યા પેટે 126 કે તેના કરતાં વધારે
2. જમ્યાના બે કલાક બાદ 200 કે તેના કરતાં વધારે

■ સારવાર

1. ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે દવા લેવી
2. નિયમિત કસરત કરવી
3. ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે ખોરાકમાં પરેજી પાળવી .
4. વજન સંતુલિત રાખવું

