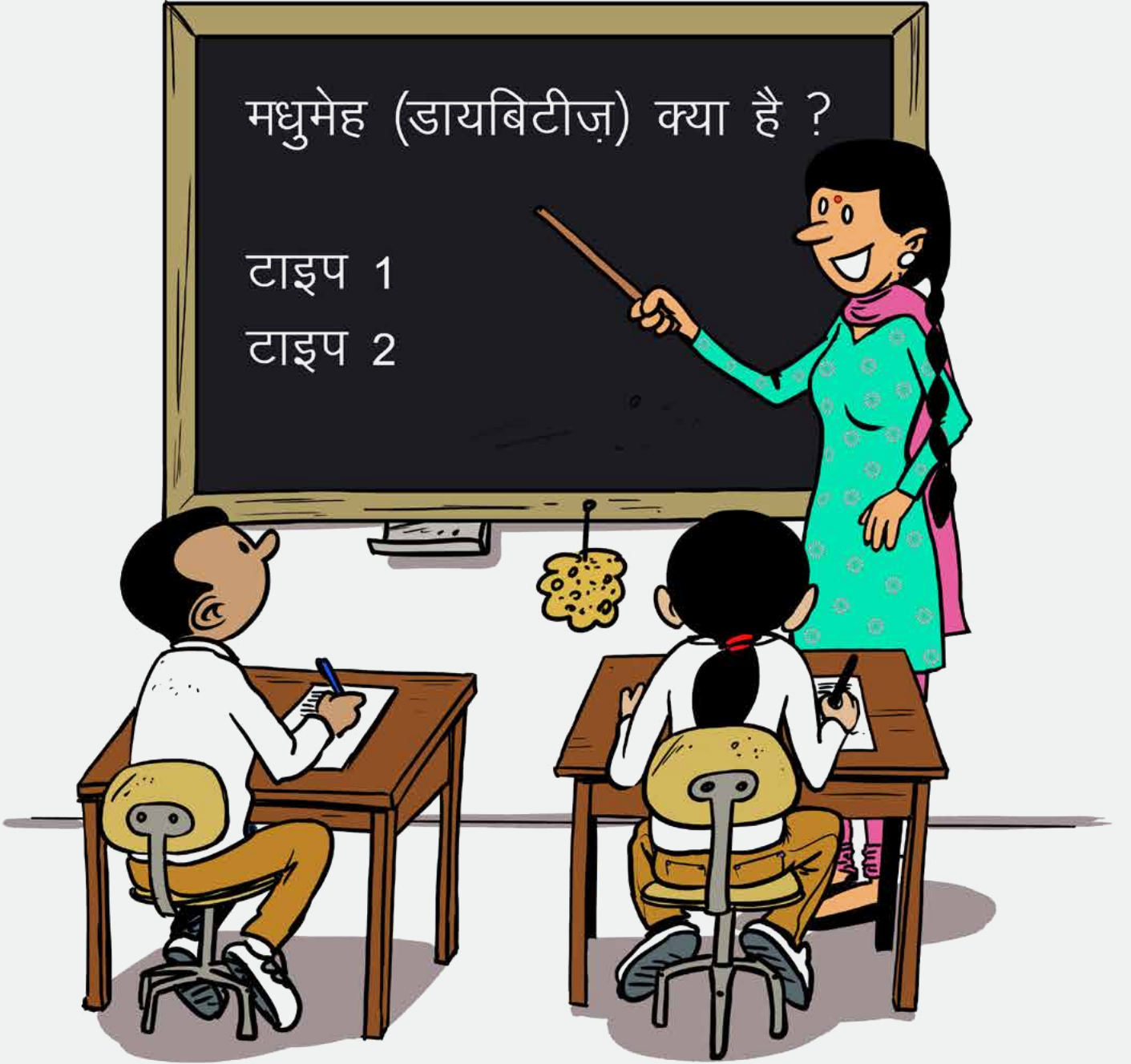




शिक्षकों के लिए जानकारी पुस्तिका



मधुमेह (डायबिटीज़) पर जानकारी देने के लिए एक पुस्तिका : भारत

आभार:

इस पुस्तिका को KIDS प्रोजेक्ट की सलाहकारी समिति के सदस्यों के सहयोग से तैयार किया गया है: मोनिका अरोड़ा, ऐनी बेल्डन, डेविड कैवन, डेविड चेनी, स्टीफन ए ग्रीन, एग्नेस मग्नेन, एंजी मिडिलहर्स्ट, डेनिस रीस फ्रेंको, निखिल टंडन

चित्र (मूल प्रतिरूप) फ्रेड्रिक टोनर (उर्फ टोन) www.tonu.be

लेआउट: ओलिवर जक्मैन (आईडीएफ के प्रकाशन प्रबंधक)

प्रशासनिक सहायता: डेनिएला चीनिककी

इस पुस्तिका का भारतीय रूपांतर पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन ऑफ इंडिया (पीएचएफआइ) और हृदय के द्वारा किया गया है :

गौरंग नाज़र, अभिनव बरसी, राधिका श्रीवास्तव, आभा तिवारी, किरण सलूजा, मंजूषा चैटर्जी, निकुंज शर्मा, टीना रावल, जैसमिन आनंद, नंदिनी महाजन, सुरभी अग्रवाल, प्रेरणा भारद्वाज

चित्र रूपांतरण: जयंत भोला

स्टार कम्युनिकेशंस, नई दिल्ली द्वारा मुद्रित



पार्टनर:



International
Diabetes
Federation



SANOFI DIABETES

दिशानिर्देश:

इस पुस्तिका को जानकारी सत्र के दौरान इस्तेमाल करें। केवल पुस्तिका को वितरित न करें। स्कूल में इस पुस्तिका को लेकर मधुमेह (डायबिटीज) शिक्षा पर एक कार्यक्रम आयोजित करें।

अगर आप इस पुस्तिका का अन्य भाषाओं में अनुवाद या रूपांतरण करना चाहते हैं, तो कृपया पहले पीएचएफआई, हृदय और आईडीएफ को info@ctchp.org, info@hriday-shan.org और communications@idf.org (e-mail) पर सूचित करें।

पीएचएफआई, हृदय, आईडीएफ, आईएसपीएडी और सनोफी ग्लोबल के चिह्न (logo) इस पुस्तिका पर स्पष्ट रूप से दिखने चाहिये। यदि आपका कोई नया स्थानीय साझेदार है जो इस प्रोजेक्ट को अपने यहां शुरू करना चाहता है, तो इस पुस्तिका पर नया चिह्न (logo) लगाने से पहले आईडीएफ से अनुमति लें।

हम जानकारी सत्र के दौरान इस पुस्तिका के उपयोग पर आपकी राय जानना चाहेंगे। कृपया अपने जानकारी सत्र की फोटो भी हमें भेजें।

इस पुस्तिका का उपयोग करने पर कोई शुल्क नहीं लिया जाएगा।

आईडीएफ इस प्रोजेक्ट में सनोफी के समर्थन के लिए आभार व्यक्त करता है।

विषय-सूची

परिचय

मधुमेह (डायबिटीज़) क्या है?

बच्चों में मधुमेह (डायबिटीज़) के बारे में बात करना क्यों आवश्यक है?

मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 1

- मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 1 क्या है?
- मधुमेह (डायबिटीज़) के बारे में गलत धारणाएं।
- एक शिक्षक के रूप में मुझे मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 1 के बारे में क्या मालूम होना चाहिये?
- एक शिक्षक के रूप में मुझे हाइपोग्लाइसीमिया या कम रक्त शर्करा (low blood sugar) के बारे में क्या मालूम होना चाहिये?
- यदि किसी बच्चे में कम रक्त शर्करा (low blood sugar) है, तो क्या करें?
- एक शिक्षक के रूप में मुझे हाइपरग्लाइसीमिया या उच्च रक्त शर्करा (high blood sugar) के बारे में क्या मालूम होना चाहिये?
- यदि किसी बच्चे में उच्च रक्त शर्करा (high blood sugar) है, तो क्या करें?
- एक शिक्षक के रूप में मुझे व्यायाम व मधुमेह (डायबिटीज़) के बारे में क्या मालूम होना चाहिये?
- मधुमेह (डायबिटीज़) और अतिरिक्त पाठ्यक्रम गतिविधियां (extra-curricular activities)
- अर्जुन, जिसे मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 1 है, के जीवन में एक दिन।

मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 2

- मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 2 क्या है?
- एक शिक्षक के रूप में मुझे मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 2 के बारे में क्या मालूम होना चाहिये?
- लोगों को मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 2 की रोकथाम और देखभाल करना क्यों आवश्यक है?
- एक स्वस्थ जीवन शैली का चयन करना क्यों महत्वपूर्ण है?
- स्वस्थ कैसे रहें : अच्छा खाएं, व्यायाम करें!
- स्वस्थ रहो : अपने दिल की सुनो।

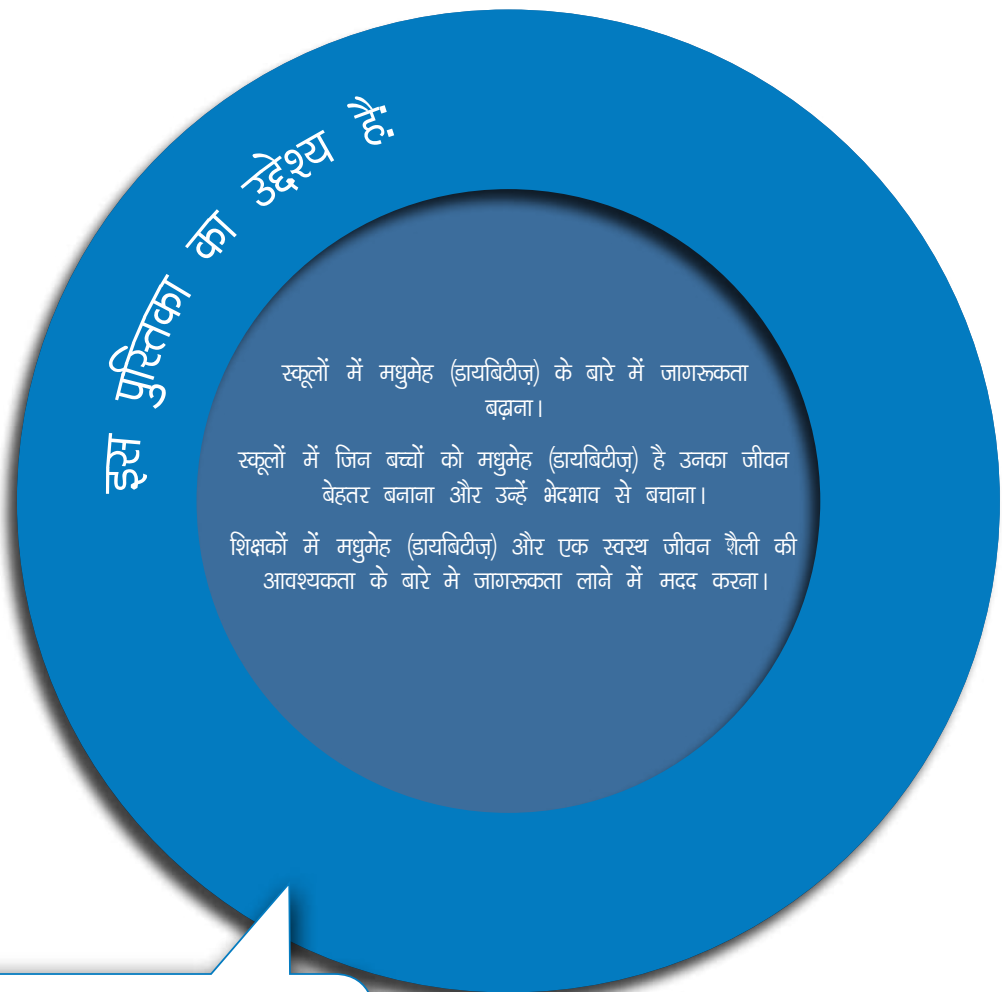
परिशिष्ट :

- परिशिष्ट 1: मधुमेह (डायबिटीज़) की देखभाल के लिए योजना।
- परिशिष्ट 2: स्कूलों में जिन बच्चों को मधुमेह (डायबिटीज़) है, उनकी देखभाल के लिए दिशानिर्देश।
- परिशिष्ट 3: बच्चों को मधुमेह (डायबिटीज़) के बारे में समझाने के लिए स्कूल की गतिविधियां।

वेबसाइट्स

परिचय

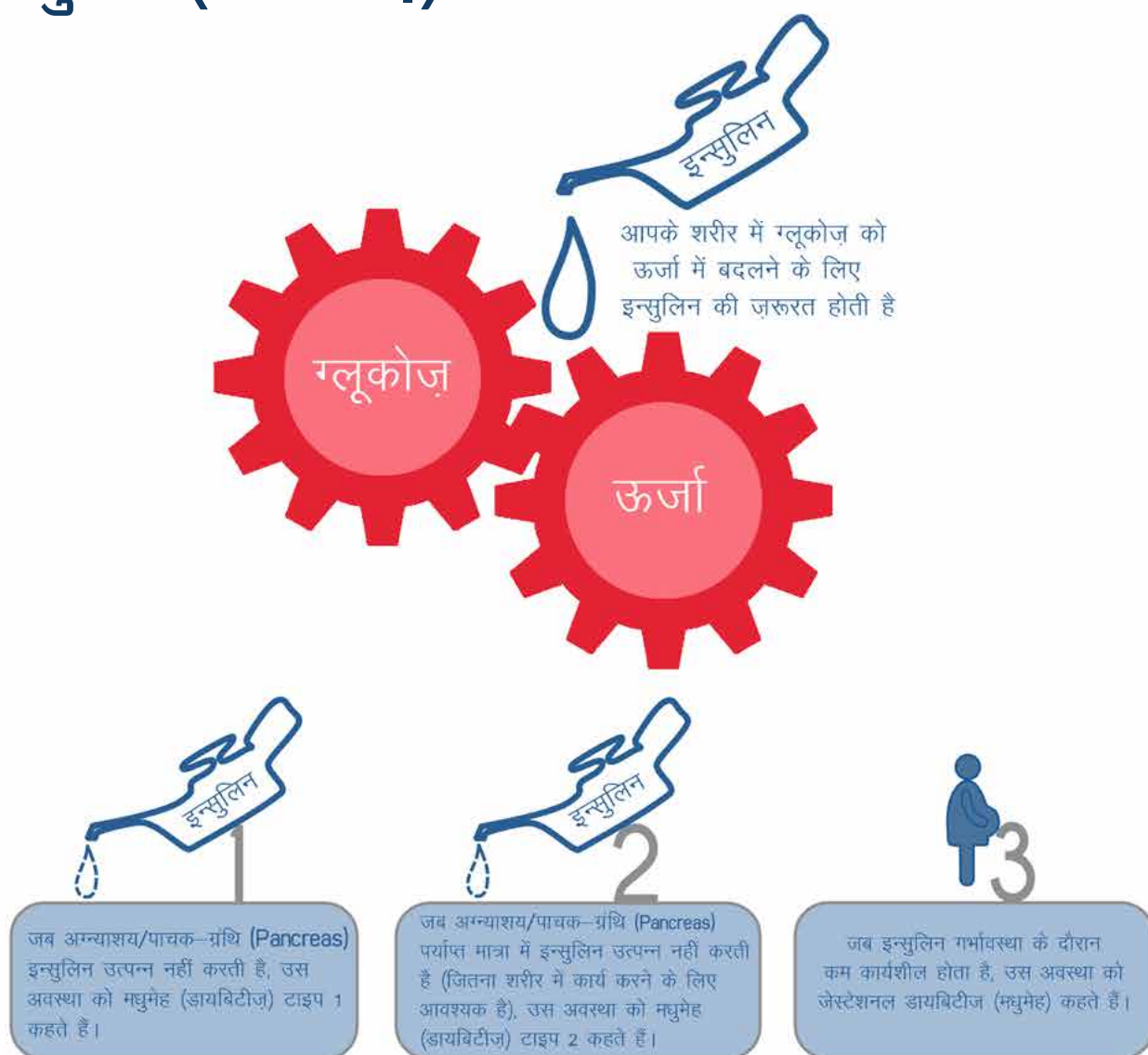
यह पुस्तिका आपको मार्गदर्शन देने के लिए तैयार की गई है जिससे आप मधुमेह (डायबिटीज) वाले बच्चों के लिए स्कूल का वातावरण बेहतर बना सकें। यह पुस्तिका शिक्षकों और बच्चों को मधुमेह (डायबिटीज) के बारे में जागरूक करती है और जानकारी देती है। इस पुस्तिका का उपयोग केवल जानकारी प्राप्त करने के लिए करें और चिकित्सक की किसी भी सलाह को नज़रंदाज़ न करें।



यह नीला चक्र क्यों ?

यह चिह्न मधुमेह (डायबिटीज) पर संयुक्त राष्ट्र के संकल्प के लिए समर्थन का प्रतीक है और मधुमेह (डायबिटीज) पर एकजुटता के लिए एक पुकार के रूप में बनाया गया है। नीला रंग आकाश का प्रतिनिधित्व करता है और यह संयुक्त राष्ट्र के ध्वज का रंग भी है।

मधुमेह (डायबिटीज़) क्या है?



स्रोत: इंटरनेशनल डायबिटीज़ फेडरेशन, 2014; <http://www.idf.org/about-diabetes>

रक्त शर्करा (blood sugar) के स्तर

श्रेणी	खाली पेट (फास्टिंग) (न्यूनतम स्तर)	खाली पेट (फास्टिंग) (अधिकतम स्तर)	खाना खाने के 2 घंटे बाद
सामान्य	70 एमजी/डीएल	100 एमजी/डीएल	< 140 एमजी/डीएल
सामान्य से अधिक	101 एमजी/डीएल	125 एमजी/डीएल	≥ 140 एमजी/डीएल
मधुमेह (डायबिटीज़)	≥ 126 एमजी/डीएल	-	≥ 200 एमजी/डीएल

बच्चों में मधुमेह (डायबिटीज़) के बारे में बात करना क्यों आवश्यक है?

भारत मधुमेह (डायबिटीज़) के रोगियों की मौजूदा संख्या के संदर्भ में, चीन के बाद विश्व में दूसरे स्थान पर है।

चेन्नई में किए गए एक अध्ययन के अनुसार, मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 2 वाले हर चार रोगियों में से एक की पहचान 15 साल की उम्र से पहले हो जाती है।

दुनिया में मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 1 वाले हर पाँच बच्चों में से एक बच्चा भारतीय है।



आमतौर पर मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 2, जो वयस्कों में देखी जाती है, अब तेजी से अस्वस्थ जीवन शैली, अधिक वज़न, और मोटापे के कारण बच्चों को भी प्रभावित कर रही है।

भारत में कुल मधुमेह (डायबिटीज़) रोगियों में से 1-4% युवा मधुमेह (डायबिटीज़) रोगी हैं, जिनमें 15 साल की उम्र से पहले मधुमेह (डायबिटीज़) की शुरुआत हो जाती है।

जब बच्चों में जीवन शैली विकसित हो रही हो तब उन्हें सही जानकारी देना अत्यंत महत्वपूर्ण है।

भारत में मधुमेह (डायबिटीज़) के बारे में जागरूकता कम है। लगभग 25% शहरी भारतीयों ने मधुमेह (डायबिटीज़) के बारे में सुना भी नहीं है।

स्कूल का अनुकूल वातावरण और जानकार शिक्षक, सकारात्मक स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए और मधुमेह (डायबिटीज़) वाले छात्रों की देखभाल करने के लिए छात्रों को प्रभावित कर सकते हैं।

मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 1 क्या है?

जब
अग्न्याशय/पाचक-ग्रंथि (Pancreas)
पूरी तरह से इन्सुलिन बनाना बंद कर दे तब
मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 1 की पहचान की जाती है। यह एक
स्व-प्रतिरक्षित (auto-immune) बीमारी है जिसमें शरीर का प्रतिरक्षी
तंत्र (immune system) अग्न्याशय/पाचक-ग्रंथि (Pancreas) की इन्सुलिन
बनाने वाली कोशिकाओं को नष्ट कर देता है। इस कारण से शरीर
रक्त में शर्करा (blood sugar) के स्तर को नियंत्रित करने में
असमर्थ हो जाता है।

मधुमेह (डायबिटीज़) नवजात शिशुओं और छोटे
बच्चों सहित किसी भी उम्र के बच्चों में हो सकता
है। मधुमेह (डायबिटीज़) लड़कों और लड़कियों, दोनों
में हो सकता है। मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 1 प्रायः
जल्दी विकसित होता है और यदि इसकी पहचान
जल्दी न की जाए तो यह जानलेवा
हो सकता है।



मधुमेह (डायबिटीज़) के बारे में गलत धारणाएं

सही या गलत:

बहुत ज़्यादा मीठा खाने से मधुमेह (डायबिटीज़) हो सकता है।

गलत: जब बच्चों का शरीर इन्सुलिन उत्पन्न नहीं कर सकता, तब उन्हें मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 1 होता है। इसका बहुत ज़्यादा मीठा खाने से कोई संबंध नहीं है। बहुत ज्यादा मीठा खाने से (या अन्य मीठे पदार्थ खाने से, जैसे टॉफी या कोल्ड ड्रिंक) वजन बढ़ सकता है, जिसकी वजह से मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 2 हो सकता है।

सही या गलत:

जिन लोगों को मधुमेह (डायबिटीज़) है, उन्हें व्यायाम नहीं करना चाहिये।

गलत: व्यायाम सभी बच्चों के लिये महत्वपूर्ण है – चाहे उन्हें मधुमेह (डायबिटीज़) हो या ना हो। व्यायाम के बहुत लाभ हैं। यह बच्चों को सेहतमंद और स्वस्थ रखता है और उन्हें उनकी रक्त शर्करा (blood sugar) को नियंत्रित करने में मदद करता है।

सही या गलत:

आपको किसी अन्य व्यक्ति के सम्पर्क से मधुमेह (डायबिटीज़) हो सकता है।

गलत: मधुमेह (डायबिटीज़) संक्रामक नहीं है, इसलिए यह आपको किसी अन्य व्यक्ति के सम्पर्क से नहीं हो सकता।

सही या गलत:

जिन बच्चों को मधुमेह (डायबिटीज़) है वो कभी मीठा नहीं खा सकते।

गलत: जिन बच्चों को मधुमेह (डायबिटीज़) है वो एक संतुलित, स्वस्थ आहार के तौर पर, मीठा खा सकते हैं। किसी साधारण व्यक्ति की तरह, जिन व्यक्तियों को मधुमेह (डायबिटीज़) है, उन्हें बहुत ज़्यादा मीठा नहीं खाना चाहिये क्योंकि, मीठे पदार्थ में ज़्यादा विटामिन (Vitamin) और खनिज (Minerals) तत्व नहीं होते हैं, और मीठे से दांतों को भी नुकसान पहुंचता है।

एक शिक्षक के रूप में मुझे मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 1 के बारे में क्या मालूम होना चाहिये?



एक शिक्षक के रूप में मुझे कम रक्त शर्करा (low blood sugar) के बारे में क्या मालूम होना चाहिये?

हाइपोग्लाइसीमिया या कम रक्त शर्करा (low blood sugar)

कारण:

कम रक्त शर्करा (low blood sugar) निम्नलिखित कारणों से हो सकती है:

बहुत ज़्यादा इन्सुलिन लेने से
बहुत कम कार्बोहाइड्रेट (carbohydrate) खाने से
अनियोजित व्यायाम और गतिविधियां करने से
देर से नाश्ता/भोजन करने या न करने से

लक्षण



पसीना आना



धुंधला
दिखाई देना



चक्कर आना



चिंता व घबराहट



ज्यादा भूख लगना



चिड़चिड़ापन



काँपना



दिल का तेज धड़कना



सिरदर्द



कमज़ोरी व थकान

यदि किसी बच्चे में कम रक्त शर्करा (low blood sugar) है, तो क्या करें?

हाइपोग्लाइसीमिया या कम रक्त शर्करा (low blood sugar) का सामना कैसे करें ?

जब हाइपोग्लाइसीमिया होता है, तब जल्दी कार्य करना ज़रूरी होता है:

बच्चे के रक्त शर्करा (Blood Sugar) के स्तर की जांच की जानी चाहिये।

सुनिश्चित करें कि बच्चा एक शीघ्र कार्य करने वाला कार्बोहाइड्रेट पदार्थ खाए।

(अगला पृष्ठ देखें)

बच्चे की बात सुनें। उसकी ज़रूरतों को या उसके मित्रों की चिंता को अनदेखा ना करें।

इसके बाद, अगर नाश्ते या भोजन का समय हो तो उसे दें।

बच्चे की चेतना के स्तर के बारे में सचेत रहें। यदि बच्चा बेहोश हो तो तत्काल चिकित्सा सहायता लें और उसके परिवार से सम्पर्क करें।

सुनिश्चित करें कि बच्चा हाइपोग्लाइसीमिया के दौरान और उसके ठीक होने तक निगरानी में रहे।

15 मिनट बाद फिर से जांच करें।

यदि किसी बच्चे में कम रक्त शर्करा (low blood sugar) है, तो क्या करें?

हाइपोग्लाइसीमिया या कम रक्त शर्करा (low blood sugar) का सामना कैसे करें ?



ग्लूकोज़ पाउडर
(2 बड़े चम्मच)



फलों का रस
(150–200 ml)



शहद
(1 बड़ा चम्मच)



मीठा पेय
(75–100 ml)



ग्लूकोज
की
गोलियां (4–5)



बच्चे के रक्त शर्करा (blood sugar) के स्तर की जाँच की जानी चाहिए। यदि रक्त शर्करा स्तर (blood sugar level) फिर भी कम है, तो ऊपर बताए गए उपाय दोहराएँ।

अभिभावक/माता-पिता को स्कूल में हुए उनके बच्चे की कम रक्त शर्करा (low blood sugar) के बारे में सूचित करें।

एक शिक्षक के रूप में मुझे हाइपरग्लाइसीमिया या उच्च रक्त शर्करा (high blood sugar) के बारे में क्या मालूम होना चाहिये?

हाइपरग्लाइसीमिया या उच्च रक्त शर्करा (high blood sugar)

कारण:

उच्च रक्त शर्करा (high blood sugar) निम्नलिखित कारणों से हो सकती है:

बहुत कम मात्रा में इन्सुलिन लेना
बहुत ज्यादा कार्बोहाइड्रेट (carbohydrate) खाना।

बीमारी की वजह से तनाव

(जैसे सर्दी या फ्लू)

अन्य तनाव/चिंता

(जैसे पारिवारिक संघर्ष या परीक्षा)

लक्षण



बहुत प्यास लगना



बार-बार पेशाब आना



चिड़चिड़ापन



पेट दर्द

यदि किसी बच्चे में उच्च रक्त शर्करा (high blood sugar) है, तो क्या करें?

हाइपरग्लाइसीमिया या उच्च रक्त शर्करा (high blood sugar) का सामना कैसे करें?

उच्च रक्त शर्करा (high blood sugar) की स्थिति में क्या करें?

जिस बच्चे में उच्च रक्त शर्करा (high blood sugar) है, उसे निम्नलिखित सलाह दी जानी चाहिए :

शरीर में पानी की कमी से बचने के लिए अधिक मात्रा में पानी पीना चाहिये।

उनके रक्त में शर्करा की जांच करें और रक्त शर्करा के स्तर (blood sugar level) की जांच हर 2 घंटे में दोहराए।

यदि उनके रक्त में शर्करा का स्तर बहुत अधिक हो (270 mg/dl या 15 mmol/l), तो आगे की सलाह प्राप्त करने के लिये स्कूल नर्स या बच्चे के अभिभावक/माता-पिता से संपर्क करें।

ध्यान दें

यदि उच्च रक्त शर्करा (high blood sugar) अधिक दिनों तक रहती है, तो अभिभावक/माता-पिता और स्कूल नर्स को सूचित करना महत्वपूर्ण है।

एक शिक्षक के रूप में मुझे व्यायाम व मधुमेह (डायबिटीज़) के बारे में क्या मालूम होना चाहिये?

व्यायाम की अवधि और तीव्रता का असर मेरे रक्त शर्करा के स्तर (blood sugar level) पर पड़ेगा। कम रक्त शर्करा (low blood sugar) से बचने के लिये मुझे, व्यायाम से पहले, व्यायाम के दौरान या व्यायाम के बाद अतिरिक्त नाश्ता करने की ज़रूरत पड़ सकती है।

यदि मुझमें कम रक्त शर्करा (low blood sugar) के लक्षण हैं या मैं 40-45 मिनट से अधिक समय के लिये शारीरिक गतिविधियों में भाग लूंगा/लूंगी,

तो रक्त शर्करा (blood sugar level) स्तर की व्यायाम से पहले जांच होनी चाहिये।

मधुमेह (डायबिटीज़) के नियंत्रण के लिए व्यायाम महत्वपूर्ण है।

कुछ विशेष सावधानियों के साथ, मैं पूरी तरह से ऐसी सभी शारीरिक गतिविधियों में भाग ले सकता/सकती हूँ, जो स्कूल में उपलब्ध हों।

जिन बच्चों को मधुमेह (डायबिटीज़) है उन्हें अपने “मधुमेह (डायबिटीज़) पैक” की ज़रूरत होती है।

(परिशिष्ट में दिशानिर्देश देखें)।



मधुमेह (डायबिटीज़) और अतिरिक्त पाठ्यक्रम गतिविधियां (extra-curricular activities)

मैं सभी अतिरिक्त पाठ्यक्रम गतिविधियों में भाग ले सकता/सकती हूँ। यदि इनमें रातभर की गतिविधियां शामिल हैं तो मेरे शिक्षक को मेरे अभिभावक/माता-पिता को सूचित करना चाहिये और उन्हें गतिविधि की योजना बनाने में सम्मिलित होने के लिये आमंत्रित करना चाहिये।



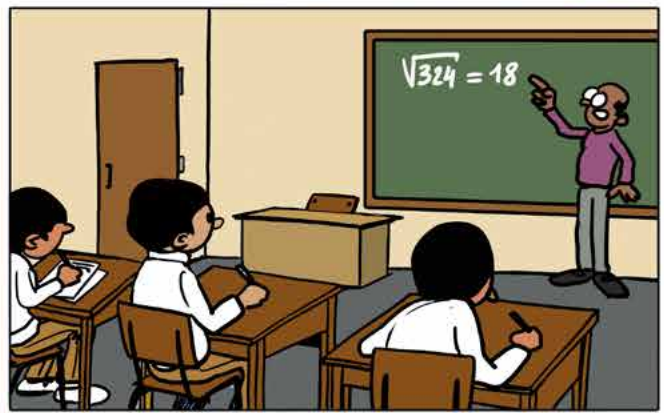
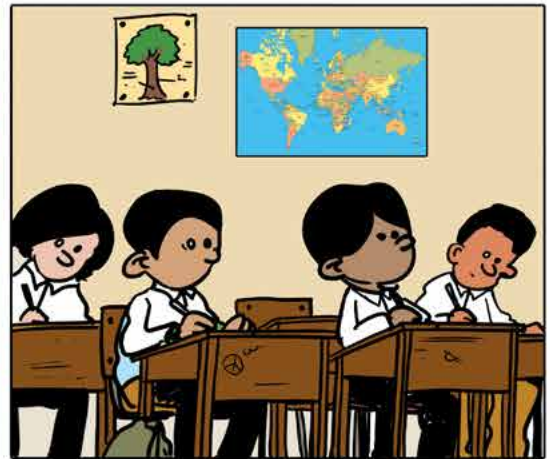
मैं निम्नलिखित चीजें अपने साथ लाऊँगा/लाऊँगी:

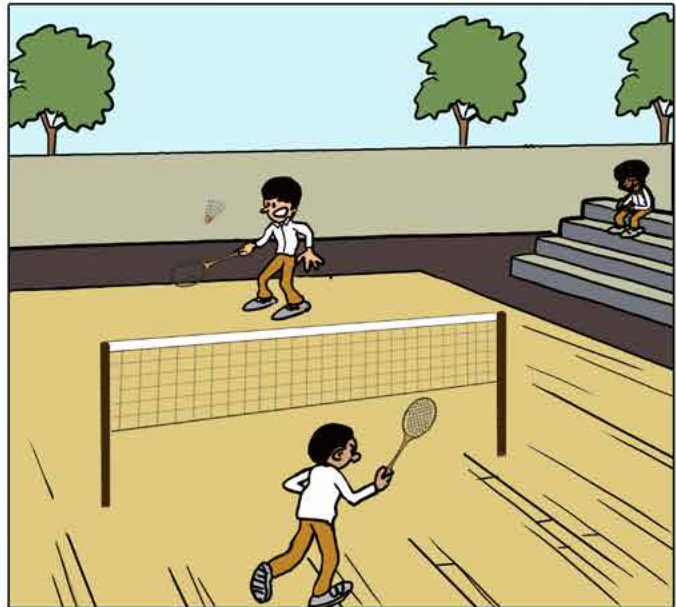
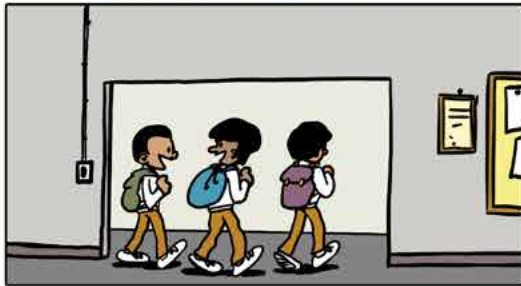
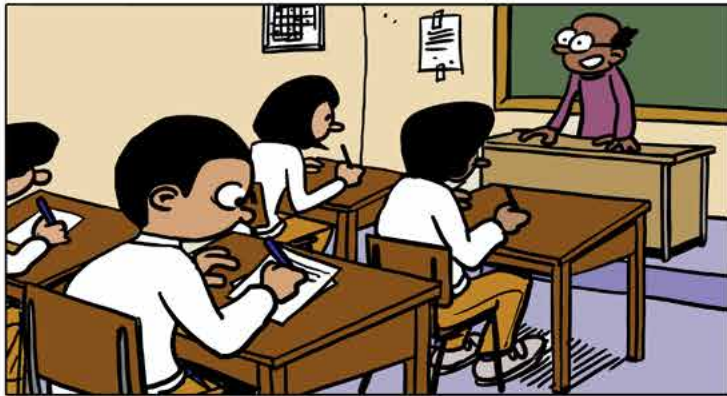
- एक मधुमेह (डायबिटीज़) पैक जिसमें एक ग्लूकोमीटर (शर्करा का स्तर मापने वाला यंत्र), इन्सुलिन (सिरिंज/इंजेक्शन) और एक चीनी का स्रोत हो।
- हाइपोग्लाइसीमिया होने पर तेज़ी से काम करने वाला कार्बोहाइड्रेट (carbohydrate) युक्त नाश्ता या पेय।
- भोजन में देरी हो जाने या सामान्य से अधिक व्यायाम करने के बाद खाने के लिए अतिरिक्त नाश्ता।
- पानी की एक बोतल।

रातभर की गतिविधि का मतलब है मुझे अपना इन्सुलिन का इंजेक्शन, खुद लगाने में सक्षम होना चाहिये। अगर ऐसा नहीं है तो इस बारे में शिक्षक को मेरे अभिभावक/माता-पिता से चर्चा करना आवश्यक है।

अर्जुन, जिसे मधुमेह (डायबिटीज) टाइप 1 है, के जीवन में एक दिन।









मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 2 क्या है?

बच्चों में मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 2 की भारत सहित दूसरे अनेक देशों में तेज़ी से वृद्धि हो रही है। चेन्नई में किए गए एक अध्ययन के अनुसार भारत में मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 2 के हर 4 में से 1 मामले की पहचान उम्र के 15 साल से पहले हो जाती है

जब शरीर ठीक ढंग से काम करने के लिये पर्याप्त मात्रा में इन्सुलिन उत्पन्न नहीं करता या शरीर की कोशिकाएं इन्सुलिन से प्रतिक्रिया नहीं करतीं, उसे मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 2 कहते हैं। जब शरीर की कोशिकाएं इन्सुलिन से प्रतिक्रिया नहीं करतीं, उसे इन्सुलिन रेजिस्टेंस (Insulin Resistance) कहा जाता है। इस स्थिति में शरीर, रक्त में शर्करा की मात्रा (blood sugar level) को नियंत्रित करने में असमर्थ हो जाता है।

लक्षण:
मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 1 के विपरीत, वह लोग जिनमें मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 2 होता है, उनमें इसका पता लगाना कठिन होता है क्योंकि इसके लक्षण अक्सर कम होते हैं या बिल्कुल मौजूद नहीं होते।



सामान्य रूप से, सबसे आम लक्षण हैं:



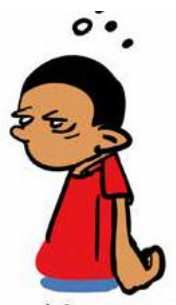
वजन घटना



बहुत प्यास लगना



बार-बार पेशाब आना



कमजोरी व थकान

एक शिक्षक के रूप में मुझे मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 2 के बारे में क्या मालूम होना चाहिये?

जिस बच्चे को मधुमेह (डायबिटीज़) टाइप 2 हो, उसे...

नियमित रूप से रक्त शर्करा (Blood Sugar) की जांच करना आवश्यक हो सकता है।

पानी और शौचालय के उपयोग के लिए कोई रोक नहीं होनी चाहिये।

संतुलित आहार खाना आवश्यक होता है।

इन्सुलिन या अन्य दवाएँ लेनी पड़ सकती हैं।

नियमित रूप से व्यायाम करना आवश्यक होता है।



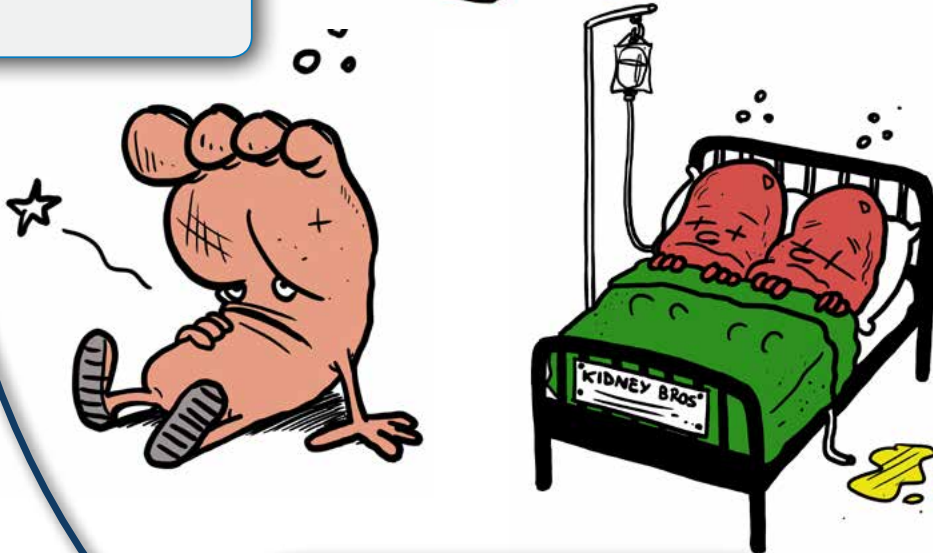
लोगों को टाइप 2 मधुमेह (डायबिटीज़) की रोकथाम और देखभाल करना क्यों आवश्यक है?

क्योंकि इससे हो सकता है:

रेटिना (आँख के पिछले भाग का चित्रपट) को नुकसान

मुझे दिख नहीं रहा

पैरों की समस्या



गुर्दों के रोग (गुर्दा बंधु)

एक स्वस्थ जीवन शैली का चयन करना क्यों महत्वपूर्ण है?

इन्हे रोकने के लिये:



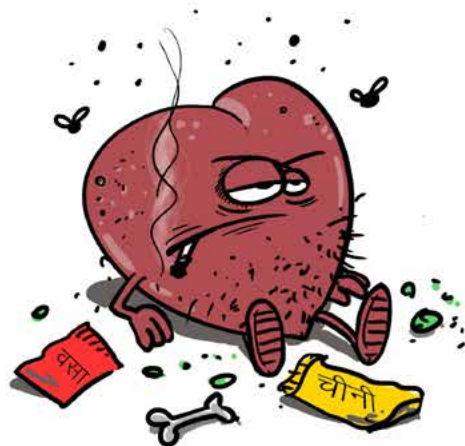
अधिक वजन



थकान



बीमार महसूस करना



अस्वस्थ हृदय

स्वस्थ कैसे रहें: अच्छा खाएं!

इस बात का पक्का सबूत है की जीवनशैली में परिवर्तन मधुमेह (डायबिटीज) टाइप 2 को रोकने में मदद करता है।

खाद्य (फूड) पिरामिड



स्रोत: नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन, इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च. 2011.
की डाइटेरी गाइडलाइन्स फॉर इंडियंस: अ मैनुअल, हैदराबाद एनआईएन. पप. 12

स्वस्थ कैसे रहें: व्यायाम करें!

एक संतुलित आहार, नियमित रूप से की जानेवाली शारीरिक गतिविधि पर आधारित है, जो कैलोरी (Calorie) और वज़न को नियंत्रण में रखता है।

स्वस्थ रहने के लिए टिप्स:

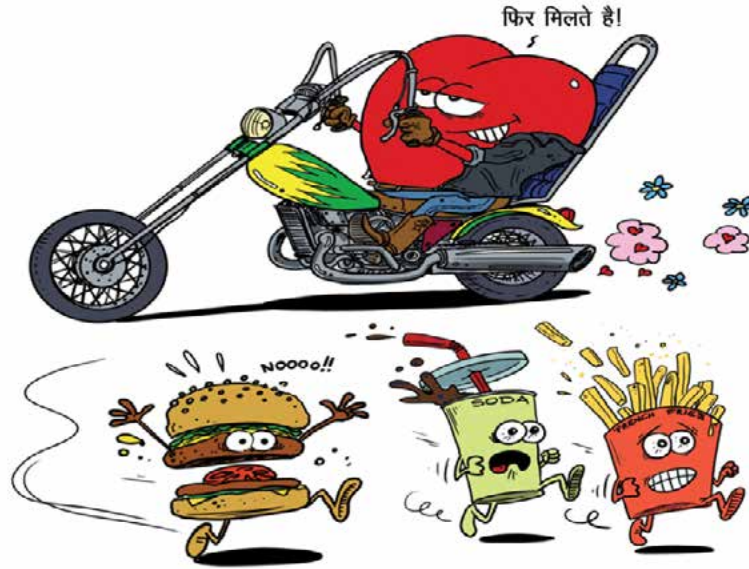
- मनपसंद खेल को चुनें और उसका अभ्यास करें
- गतिविधियों के लिए नियमित समय निर्धारित करें, इन्हें अपने दैनिक कार्यक्रम का हिस्सा बनाएँ
- टीवी, कंप्यूटर आदि के उपयोग को कम करें और दोस्तों के साथ बाहर खेलें
- संभव हो तो स्कूल पैदल जाएँ
- लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का प्रयोग करें
- वाहन के बजाय साइकिल का उपयोग करने की कोशिश करें
- अपने अभिभावक/माता-पिता के साथ सैर पर जाएँ



- अपने टीवी, मोबाइल या कंप्यूटर का प्रयोग बंद करें और अपने दोस्तों के साथ खेलने में कुछ समय बिताएँ
- चुस्त रहें: प्रति दिन: कम-से-कम 30 मिनट व्यायाम करें
- दोस्तों के साथ व्यायाम करें

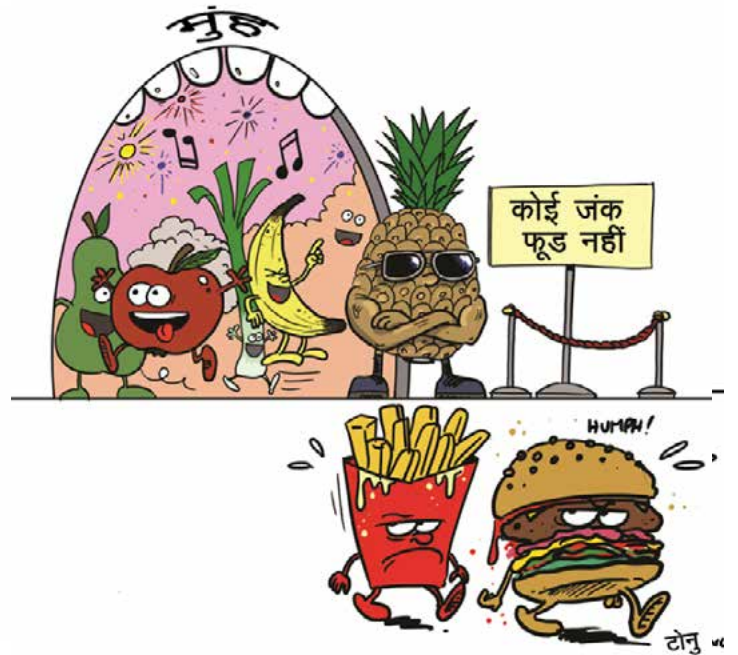
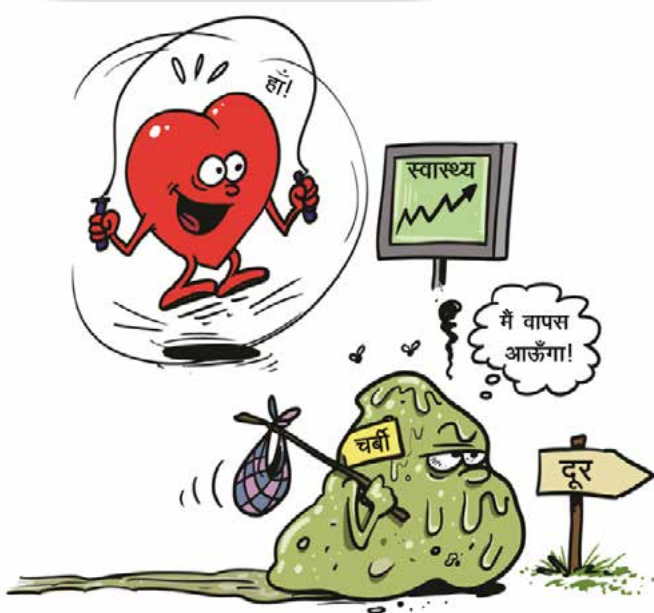
स्वस्थ रहो: अपने दिल की सुनो

स्वास्थ्य के
फरिश्ते बनो!



शारीरिक गतिविधियां दिल को
स्वस्थ रखती हैं

जंक फूड का सेवन कम करने
से मधुमेह (डायबिटीज) टाइप
2 का खतरा कम करने में
मदद मिलती है



मधुमेह (डायबिटीज़) की देखभाल के लिए योजना अभिभावक/माता-पिता पूरा करें

बच्चे का नाम:

जन्म की तारीख:

माता का नाम:

अभिभावक/पिता का
नाम:

मधुमेह (डायबिटीज़)
टाइप 1 की पहचान
के समय बच्चे की
उम्र:

संपर्क के लिये फोन नंबर:

(जिस क्रम में संपर्क किया जाना चाहिये, उसी क्रम में सूची बनाएँ, और बताएं की वह व्यक्ति अभिभावक/माता-पिता है, या मित्र है, या देखभाल करने वाला/वाली है और बताएं की नंबर घर का है या ऑफिस का। यह भी बताएं की निम्नलिखित प्रत्येक व्यक्ति को आपात स्थिति में प्रतिक्रिया करने का कानूनी अधिकार है या नहीं)।

	नंबर	नाम	संबंध	स्थान	अधिकार
1.
2.
3.

डाक्टर:

नाम:

फोन:

अन्य स्वास्थ्य सेवा देनेवाले:

नाम:

फोन:

नाम:

फोन:

निगरानी:

रक्त शर्करा (Blood Sugar) की जांच करने के सामान्य समय:

- | | |
|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> मध्य सुबह | <input type="checkbox"/> दोपहर |
| <input type="checkbox"/> शाम | <input type="checkbox"/> रात |
| <input type="checkbox"/> अन्य (कृपया बताएं) | |

क्या रक्त शर्करा (Blood Sugar) की जांच करने के लिये आपके बच्चे का कोई परसंदीदा स्थान है (जैसे कक्षा, स्कूल कार्यालय, आदि)?

रक्त शर्करा (Blood Sugar) के लिए निर्धारित सीमा : _____ से _____ के बीच

कम रक्त शर्करा (Blood Sugar):

यदि _____ से कम हो तो, कृपया निम्नलिखित करें

यदि _____ से कम हो तो, अभिभावक/माता-पिता को फोन करें (फोन नंबर _____)

कम रक्त शर्करा (Low Blood Sugar) के सामान्य लक्षण हैं :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> पसीना आना | <input type="checkbox"/> धुँधला दिखाई देना |
| <input type="checkbox"/> चक्कर आना | <input type="checkbox"/> हृदय का तेज़ धड़कना |
| <input type="checkbox"/> चिंता व घबराहट | <input type="checkbox"/> ज़्यादा भूख लगना |
| <input type="checkbox"/> चिड़चिड़ापन | <input type="checkbox"/> काँपना |
| <input type="checkbox"/> सिरदर्द | <input type="checkbox"/> कमजोरी व थकान |
| <input type="checkbox"/> अन्य (कृपया बताएं) | |

उच्च रक्त शर्करा (high blood sugar) :

यदि से ज़्यादा हो तो, कृपया निम्नलिखित कटें:

उच्च रक्त शर्करा (high blood sugar) के सामान्य लक्षण हैं:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> बहुत प्यास लगना | <input type="checkbox"/> बार-बार पेशाब आना |
| <input type="checkbox"/> चिड़चिड़ापन | <input type="checkbox"/> पेटदर्द |
| <input type="checkbox"/> अन्य (कृपया बताएं) | |

इन्सुलिन:

क्या स्कूल में इन्सुलिन की ज़रूरत रोज़ पड़ेगी ?

हाँ नहीं

यदि इन्सुलिन की ज़रूरत किसी अन्य समय में है तो कृपया इन्सुलिन देने के लिए समय, मात्रा और परिस्थितियां बताएं।

भोजन:

क्या आपका बच्चा स्कूल में नाश्ता और/या दोपहर के भोजन में भाग लेगा/लेगी ?

हाँ नहीं लागू नहीं होता

यदि हाँ, तो क्या सामान्य खाने में बदलाव की ज़रूरत होगी ?

हाँ नहीं लागू नहीं होता

व्यायाम:

आपके बच्चे की परसंदीदा शारीरिक गतिविधियां क्या हैं ?

क्या आपका बच्चा स्कूल के खेलों में भाग लेगा/लेगी ?

हाँ नहीं

स्वयं की देखभाल:

आपके बच्चे की भूमिका का सबसे अच्छा वर्णन करने वाले बॉक्स में कृपया (X) लगाएं :

	अकेले करता/करती है	निगरानी के साथ करता/करती है	अभिभावक/माता-पिता की मदद से करता/करती है	अभिभावक/माता-पिता करते हैं
जांच के लिए उंगली में सुई लगाना				
ग्लूकोमीटर में स्ट्रिप (Strip) डालना				
ग्लूकोमीटर को पढ़ना				
परिणाम के आधार पर भोजन के बारे में निर्णय लेना				
परिणाम के आधार पर इन्सुलिन के बारे में निर्णय लेना				
जो खाना कम खाना हो उसके बारे में निर्णय लेना				
खाने की प्रकार और मात्रा को चुनना				
भोजन के चुनाव में मदद करना				
इन्सुलिन का इंजेक्शन लगाने की जगह का चयन करना				
इंजेक्शन के लिए जगह को तैयार करना				
इन्सुलिन का इंजेक्शन लगाना				
इन्सुलिन की जांच करना				
इन्सुलिन की मात्रा और प्रकार निर्धारित करना				

पार्टी और विशेष भोजन:

क्या आपको प्रत्येक पार्टी से पहले संपर्क किया जाना चाहिये ?

हाँ नहीं

स्कूल के लिए अतिरिक्त निर्देश:

आपात स्थिति:

कौन सी स्थिति आपके अनुसार आपातकालीन है?

आपके अनुसार स्कूल को आपात स्थिति में क्या करना चाहिये?

अन्य अनुरोध:

मैनेजमेंट आफ डायबिटीज़ फार विल्डन इन स्कूल द वर्माट डिपार्टमेंट अ०फ हेल्थ की सलाह से रूपांतरित किया गया है।

स्कूलों में जिन बच्चों को मधुमेह (डायबिटीज़) है, उनकी देखभाल के लिए दिशानिर्देश

स्कूल में मधुमेह (डायबिटीज़) का सामना करते समय निम्नलिखित दिशानिर्देशों को ध्यान में रखना चाहिये। जिन बच्चों को मधुमेह (डायबिटीज़) होता है उनकी दिनचर्या में शामिल है: रोज़ाना रक्त शर्करा (blood sugar) की निगरानी रखना, भोजन, इन्सुलिन और गतिविधियों की सूची बनाना। इसलिये, स्कूल में, मधुमेह (डायबिटीज़) वाले बच्चों को निम्नलिखित बातों की अनुमति मिलनी चाहिये:

- रक्त शर्करा (blood sugar) की जांच करना।
- जल्दी से काम करने वाले मीठे पदार्थ से हाइपोग्लाइसीमिया का इलाज करना।
- जब ज़रूरत हो तब इन्सुलिन का इंजेक्शन लगाना।
- जब ज़रूरत हो तब नाश्ता करना।
- समय पर अपना खाना खा लेना और उसके लिये उन्हें पर्याप्त समय मिलना।
- पानी और शौचालय के उपयोग के लिए कोई रोक नहीं होना।
- शारीरिक शिक्षा और अन्य गतिविधियों में (जैसे की क्षेत्र यात्राएँ [field visits] आदि) में पूरी तरह भाग लेना।

इसके अलावा:

- किस हद तक मधुमेह (डायबिटीज़) की देखभाल में भाग लेने की छात्र की क्षमता हो, यह स्कूल कर्मियों, अभिभावक/माता-पिता और चिकित्सकों की सहमति से तय किया जाना चाहिये।
- बच्चे जिस उम्र में अपनी देखभाल कर सकते हैं, वह बहुत व्यक्तिगत और एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होती है। बच्चे की क्षमता और स्वयं की देखभाल प्रदान करने की उसकी इच्छा का आदर करना चाहिए।
- स्कूल में मधुमेह (डायबिटीज़) की सफलता से देखभाल करने के लिये ज़रूरी है बच्चे, अभिभावक/माता-पिता, चिकित्सकों और स्कूल का एक साथ काम करना।

स्कूल में मधुमेह (डायबिटीज़) के लिये एक प्रभावी देखभाल कार्यक्रम की स्थापना के लिये सुझाव:

- अभिभावक/माता-पिता और छात्र के चिकित्सक के साथ संपर्क स्थापित करने की योजना बनाएँ, आपात स्थिति के लिये सहमति ले और ज़रूरी फोन नंबर ले।
- दवाई देने और ग्लूकोमीटर/पम्प जैसे उपकरणों का उपयोग करने के लिये स्कूल की नीतियाँ और कार्यप्रणाली बनाई जानी चाहिये।
- मधुमेह (डायबिटीज़) देखभाल के कार्यक्रम में स्कूल के कर्मियों द्वारा की जानेवाली विशिष्ट कार्यवाही पर सहमति होनी चाहिये।
- उच्च और कम रक्त शर्करा (high and low blood sugar) के प्रसंगों से निपटने के लिये, उचित उपचार के लिये उपयोग में लाये जाने वाले खाद्य पदार्थ और दवाइयाँ उपलब्ध होनी चाहिए और इनके इस्तेमाल की योजना पर सहमति होनी चाहिए।
- ऐसी सभी दवाओं की सूची बनानी चाहिये जो छात्र लेते हैं। जो दवाइयाँ छात्र को स्कूल में लेनी होती हैं, उस पर विशेष ध्यान देना चाहिये।

कौन क्या करे?

अभिभावक/ माता-पिता

- छात्रों के लिए स्वास्थ्य सहायता सेवाओं के प्रावधान के लिये उपकरण और आवश्यक दवाओं की आपूर्ति।
- किसी भी आपातकालीन स्थिति में संपर्क करने के लिए फोन नंबर प्रदान करें।
- छात्र के भोजन/जलपान कार्यक्रम के बारे में जानकारी की आपूर्ति।
- देखभाल की योजना में किसी भी परिवर्तन के बारे में स्कूल को सूचित रखना।

स्कूल स्टाफ

- यदि संभव हो, तो स्कूल के पास अपनी खुद की मधुमेह (डायबिटीज़) किट होनी चाहिए (जिस में एक ग्लूकोमीटर, निष्कीटित लनसेट (sterilized lancet), बैटरी और एक उच्च चीनी खाद्य स्रोत (ग्लूकोज़ पाउडर) आदि होना चाहिए)।
- मधुमेह (डायबिटीज़) प्रबंधन योजना को पूरा करने के लिए वर्ष की शुरुआत में अभिभावक/माता-पिता के साथ एक बैठक करनी चाहिए।
- सुनिश्चित करें की अभिभावक/माता-पिता और छात्र के चिकित्सक (यदि लागू हो) के फोन नंबर स्कूल के पास हो।
- अभिभावक/माता-पिता से संपर्क करने की आवश्यकता पर सहमत हों।
- स्कूल में मधुमेह (डायबिटीज़) वाले बच्चे को आवश्यक सहायता मिलनी चाहिए।
- सहमत हुए समय पर बच्चे को रक्त शर्करा (blood sugar) जांच की अनुमति दें।
- इन्सुलिन का इंजेक्शन लगाने के लिए बच्चे को सुरक्षित जगह उपलब्ध कराएं।
- कम रक्त शर्करा (low blood sugar) के लक्षणों के साथ खुद को परिचित कराएं।
- बच्चे में कम रक्त शर्करा (low blood sugar) होने की स्थिति का सामना करने की जानकारी रखें।
- कम रक्त शर्करा (low blood sugar) वाले बच्चे की देखरेख सुनिश्चित करें और उसे अकेले न छोड़ें।
- पानी और शौचालय का बेरेकटोक उपयोग करने दें।

छात्र

- यदि संभव हो तो कम रक्त शर्करा (low blood sugar) के लक्षण महसूस होते ही शिक्षक को बताएं।
- अस्वस्थ होते ही शिक्षक को बताएं।
- यदि सक्षम हैं तो मधुमेह (डायबिटीज़) देखभाल की योजना के अनुसार रक्त शर्करा (blood sugar) की जांच करें और इन्सुलिन इंजेक्शन लगाएँ।
- स्कूल में अपने लिए मधुमेह (डायबिटीज़) उपकरण लाएँ।
- कम रक्त शर्करा (low blood sugar) के समय तेजी से काम करने वाला कार्बोहाइड्रेट स्कूल में साथ लाएँ।

बच्चों में मधुमेह (डायबिटीज़) के बारे में समझाने के लिए स्कूल की गतिविधियां खेल

- चित्रों के साथ [खेल/उदाहरण के लिए: रेकम्पोस द टेबल “अ डे इन द लाइफ ऑफ समवन विद डायबिटीज़” यूसिंग इमेजेज लाइक अ पज़ल]
- एक वीडियो :
<http://www.diabeteskidsandteens.com.au/whatisdiabetes.html> उसके बाद एक पावर प्वाइंट
- कॉमिक्स (<http://www.comiccompany.co.uk/?category=34&collection=252&code=764>)

वेबसाइट्स

- <http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=97#main>
- <http://www.diabeteskidsandteens.com.au/staycoolatschool.html>
- [http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back to School August 2013/lib/playback.html](http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back%20to%20School%20August%202013/lib/playback.html)
- <https://www.diabetescamps.org/ugc/page-body/doc/JDRF%20School%20Advisory%20Toolkit.pdf>
- <http://www.t1dstars.com/web/>
- <http://www.hriday-shan.org/>
- <http://healthy-india.org/>

स्कूल में मधुमेह (डायबिटीज़) के देखभाल की योजना-किड्स पैक के लिए परामर्श:

- http://www.childrenwithdiabetes.com/d_0q_500.htm
- <http://healthvermont.gov/prevent/diabetes/SchoolDiabetesManual.pdf>
- <http://www.gnb.ca/0000/pol/e/704AH.pdf>

अधिक जानकारी के लिए, कृपया संपर्क करें:



PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA

पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन ऑफ इंडिया (पीएचएफआई)
आईएसआईडी कैम्पस, 4 इंस्टीट्यूशनल एरिया,
वसंत कुंज, नई दिल्ली -110070, भारत
फोन: .91 11 49566000, फैक्स: .91 11 49566063
ईमेल: www.phfi.org



HRIDAY
HEALTH RELATED INFORMATION
DISSEMINATION AMONGST YOUTH

हृदय [हेल्थ रिलेटेड इनफार्मेशन डिस्सेमिनाशन अमोंगस्ट युथ]
टी -7, ग्रीन पार्क एक्सटेंशन., नई दिल्ली -110016, भारत.
फोन: .911164546720, .911141031191
ईमेल: contact@hriday&shan-org

मधुमेह (डायबिटीज़) पर जानकारी देने के लिए एक पुस्तिका