
Diabetes Dialogues
डॉक्टर ने लिख दिया तो सोचना क्या ?
इंसुलिन ही तो है
इंसुलिन के साथ आत्मविश्वास से जिएं†
आपको इंसुलिन को समझने, अपनी चिंताओं को दूर करने और टाइप 2 डायबिटीज की सफर में आत्मविश्वास से जीने में मदद करता है ।
यदि आपके डॉक्टर कहते हैं कि इंसुलिन की आपके शरीर को ज़रूरत है, तो उनकी सलाह पर भरोसा करें । धारणा और प्रमाण के बीच के अंतर को समझें ।
डायबिटीज के बारे में अधिक जानने के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करें और क्यूआर कोड स्कैन करें।
†इंसुलिन टी2डीएम प्रबंधन के लिए कई उपचार विकल्पों में से एक है, और इसकी सलाह तब दी जा सकती है जब जीवनशैली में बदलाव और अन्य ग्लूकोज कम करने वाली दवाएं पर्याप्त रूप से ब्लड शुगर को नियंत्रित न कर पाएं।
sanofi

इंसुलिन को समझें[1,2]



इंसुलिन क्या है?

इंसुलिन अग्न्याशय (पैंक्रियाज) द्वारा निर्मित हार्मोन है जो शरीर की कोशिकाओं को ऊर्जा देने के लिए ग्लूकोज का उपयोग करते हुए ब्लड ग्लूकोज के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है। यदि डायबिटीज़ ग्रस्त लोगों का शरीर पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता है या इसका प्रभावी ढंग से उपयोग नहीं कर पाता है तो उन्हें इंसुलिन थेरेपी की आवश्यकता हो सकती है।

इसकी आवश्यकता क्यों है?

शरीर भोजन को विखंडित करके ग्लूकोज में बदलता है, जो रक्तप्रवाह में प्रवेश करता है। इंसुलिन एक चाबी की तरह काम करता है जिससे ग्लूकोज रक्तप्रवाह से निकलकर कोशिकाओं में जाकर ऊर्जा उत्पन्न कर सके और ब्लड ग्लूकोज के स्तर को नियंत्रित रख सके।

इंसुलिन के फायदे

यदि टाइप 2 डायबिटीज ग्रस्त लोगों का ब्लड ग्लूकोज स्तर अनियंत्रित है, तो उन्हें इंसुलिन की आवश्यकता हो सकती है। जब जीवनशैली में बदलाव और मौखिक दवाएं ब्लड ग्लूकोज को प्रबंधित करने के लिए पर्याप्त नहीं होती हैं, तब इंसुलिन की जरूरत होती है।

इंसुलिन ब्लड ग्लूकोज स्तर को एक स्वस्थ सीमा में रखने में मदद करता है, जिससे लंबे समय तक हाई ग्लूकोज के संपर्क में रहने का जोखिम कम होता है। यह डायबिटीज से जुड़ी जटिलताओं जैसे नसों (नर्व्स), आंखों, गुर्दे (किडनी) और रक्त वाहिकाओं (ब्लड वेसल्स) की क्षति के जोखिम को कम करने में मदद करता है।

ग्लूकोज नियंत्रण में मदद करने के अलावा, शरीर में इंसुलिन के अन्य महत्वपूर्ण कार्य भी हैं। इनमें शरीर के ऊतकों को बनाने और उन्हें करने में मदद करना शामिल है। यह मांसपेशी प्रोटीन निर्मित करने में सहायता करता है और ऊर्जा भंडारण को बढ़ावा देता है।

इंसुलिन से जुड़ी सामान्य भ्रांतियाँ[3]

भ्रांतियाँ	तथ्य
यदि मुझे इंसुलिन की आवश्यकता है, तो मेरा डायबिटीज बहुत गंभीर हो गई है।	ऐसा जरूरी नहीं है। टाइप 2 डायबिटीज समय के साथ बदल सकता है। जैसे-जैसे स्थिति बढ़ती है, शरीर धीरे-धीरे कम इंसुलिन बनाता है, और केवल दवाएं ब्लड ग्लूकोज को अपेक्षित सीमा में रखने के लिए पर्याप्त नहीं होती हैं। ऐसे मामलों में, ब्लड ग्लूकोज को प्रबंधित करने में मदद के लिए इंसुलिन को जोड़ा जा सकता है।
इंसुलिन के कारण किडनी फेलियर या अन्य जटिलताएं होती हैं।	इंसुलिन के कारण डायबिटीज की जटिलताएं नहीं होती हैं। इंसुलिन के साथ ब्लड ग्लूकोज को सुझाई गई सीमा में रखने से जटिलताओं के जोखिम को कम करने में मदद मिलती है। इंसुलिन उस हार्मोन की जगह लेता है जो आपका शरीर प्राकृतिक रूप से निर्मित करता है।
यदि मेरा ब्लड ग्लूकोज सामान्य है तो मुझे इंसुलिन लेने की आवश्यकता नहीं है।	सामान्य ब्लड ग्लूकोज मान का अर्थ है कि आपकी वर्तमान इंसुलिन खुराक ठीक से काम कर रही है। जब तक आपके डॉक्टर न कहें, इंसुलिन लेना नहीं चूकें या बंद न करें।
इंसुलिन के इंजेक्शन दर्दनाक होते हैं।	आधुनिक इंसुलिन की सूइयां बहुत महीन होती हैं, और सही तकनीक के साथ अधिकांश लोगों को इंजेक्शन काफी आसान लगता है।
टेबलेट्स इंसुलिन से बेहतर होती हैं।	दोनों में से कोई भी हमेशा बेहतर नहीं होता है । आपके लिए सही उपचार आपके ब्लड ग्लूकोज नियंत्रण, स्वास्थ्य लक्ष्यों और अन्य व्यक्तिगत कारकों पर निर्भर करता है। जिन टाइप 2 डायबिटीज़ ग्रस्त लोगों का ब्लड ग्लूकोज केवल दवाओं से समुचित रूप से नियंत्रित नहीं होता, उन्हें इंसुलिन शुरू करने की आवश्यकता हो सकती है।
इंसुलिन की आदत पड़ जाती है।	नहीं, इंसुलिन की आदत नहीं पड़ती है। यह अन्य व्यसनी पदार्थों की तरह आदत बनाने वाला नहीं है। इंसुलिन एक प्राकृतिक पदार्थ है जिसकी शरीर को आवश्यकता होती है। जब शरीर पर्याप्त मात्रा में इसका उत्पादन या उपयोग नहीं कर पाता तब यह बाहर से दिया जाता है। यदि आपके डॉक्टर ने इंसुलिन की सलाह दी है तो इसका अर्थ है कि अपने ब्लड ग्लूकोज़ लेवल को नियंत्रित रखने के लिए आपको इसकी ज़रूरत पड़ सकती है। इसकी आवश्यकता आपके लिए अल्पकालिक है या दीर्घकालिक, यह आपकी व्यक्तिगत स्वास्थ्य स्थिति पर निर्भर करता है और इस पर अपने डॉक्टर से चर्चा की जा सकती है।
इंसुलिन लेने का मतलब है कि मैं अब सामान्य जीवन नहीं जी सकता/सकती।	इंसुलिन कोई सीमित करनेवाला पहलू नहीं है, यह अच्छे स्वास्थ्य के लिए शरीर का एक सहारा है ताकि आप एक बेहतर जीवन जी सकें। यह आपको एक सामान्य, सक्रिय और आनंददायक जीवन जीने से नहीं रोकता है। सही इंसुलिन रूटीन, स्वस्थ आहार, सक्रिय जीवनशैली और निगरानी के साथ, आप किसी भी अन्य व्यक्ति की तरह काम, व्यायाम, यात्रा आदि सब कर सकते हैं। आपकी हेल्थकेयर टीम आपकी इंसुलिन, आहार और गतिविधि की योजना करने में आपकी मदद कर सकती है ताकि आपको अपने सामान्य दैनिक कार्य करने की पर्याप्त लौचिकता मिले।
इंसुलिन से वजन बढ़ता है।	इंसुलिन शरीर को भोजन का अधिक कुशलता से उपयोग करने में मदद करता है। इसलिए, इंसुलिन शुरू करने वाले कुछ लोगों का वजन बढ़ सकता है। हालांकि, एक बार जब इंसुलिन की खुराक आपके भोजन के सेवन के आधार पर नियमित हो जाती है, तो यह अत्यधिक वजन बढ़ने का कारण नहीं बनेगा। वजन को नियंत्रण में रखने के लिए आप डायटिशियन की सलाह ले सकते हैं।

इंसुलिन के प्रकार[1,4]

अलग प्रकार के इंसुलिन अलग-अलग गति से और अलग-अलग अवधि के लिए काम करते हैं । मोटे तौर पर, इन्हें दो प्रकारों में विभाजित किया गया है: बेसल और बोलस ।



बेसल इंसुलिन

इन्हें लॉन्ग-एक्टिंग (लंबे समय तक क्रियाशील) या बैकग्राउंड इंसुलिन भी कहा जाता है । इन्हें दिन में एक या दो बार लिया जाता है, आमतौर पर सुबह या सोते समय । वे रात भर या भोजन के बीच ब्लड ग्लूकोज के स्तर को स्थिर बनाए रखने के लिए धीरे-धीरे काम करते हैं ।

बोलस इंसुलिन

इन्हें फ़ूड इंसुलिन या प्रैंडियल इंसुलिन भी कहा जाता है । ऐसा इसलिए क्योंकि इन्हें भोजन से पहले लिया जाता है, और ये भोजन के बाद ग्लूकोज के स्तर में तेजी से होने वाली वृद्धि को नियंत्रित करने में मदद करते हैं । रैपिड-एक्टिंग और शॉर्ट-एक्टिंग इंसुलिन बोलस इंसुलिन होते हैं ।

मिक्स्ड इंसुलिन

कुछ इंसुलिन इन दोनों इंसुलिन का मिश्रण होते हैं । वे इंटरमीडिएट-एक्टिंग/लॉन्ग-एक्टिंग इंसुलिन के साथ शॉर्ट-एक्टिंग/रैपिड-एक्टिंग का मेल हो सकते हैं । यह इंसुलिन पहले से मिश्रित होता है और इसका रूप धुंधला होता है । मिश्रित इंसुलिन अलग अलग समय पर बेसल इंसुलिन के बिना भोजन से पहले लिए जाते हैं ।

इंसुलिन लगाने की सही तकनीक[5]

सही इंसुलिन इंजेक्शन तकनीक उचित इंसुलिन अवशोषण, प्रभावी ब्लड ग्लूकोज नियंत्रण सुनिश्चित करने में मदद करती है और इंजेक्शन के स्थान पर होनेवाली समस्याओं के जोखिम को कम करती है ।

इंसुलिन पेन का सही और सुरक्षित उपयोग सुनिश्चित करने के लिए नीचे दिए गए चरणों का पालन करें ।



अपने हाथ धोएं और सुखाएं । इंसुलिन की जांच करें और सुनिश्चित करें कि यह सही प्रकार का है और एक्सपायर नहीं हुआ है ।

अपने पेन की कैप हटाएं और सावधानीपूर्वक एक नई सुई लगाएं ।

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के निर्देशानुसार पेन को प्राइम करें और अपनी निर्धारित इंसुलिन खुराक डायल करें ।

इंजेक्शन के लिए स्थान चुनें और सुनिश्चित करें कि आप नियमित रूप से स्थान बदलते रहें ।

त्वचा में सुई को 90° के कोण पर डालें और पूरी खुराक मिलने तक इंजेक्शन बटन को धीरे-धीरे दबाएं ।

सुई हटाने से पहले लगभग 10 सेकंड प्रतीक्षा करें या अपने पेन के लिए सुझाए गए समय तक रुकें ।

पेन से सुई निकालें और सुरक्षित रूप से सुई का निपटारा करें। इंसुलिन सुइयों का पुन:उपयोग न करने या अपना इंसुलिन पेन किसी के साथ साझा न करने की सलाह दी जाती है ।

अस्वीकरण: अपने विशिष्ट इंसुलिन पेन के लिए हमेशा निर्माता या स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के निर्देशों का पालन करें ।

इंजेक्शन के स्थान और उन स्थानों को बदलना[6]

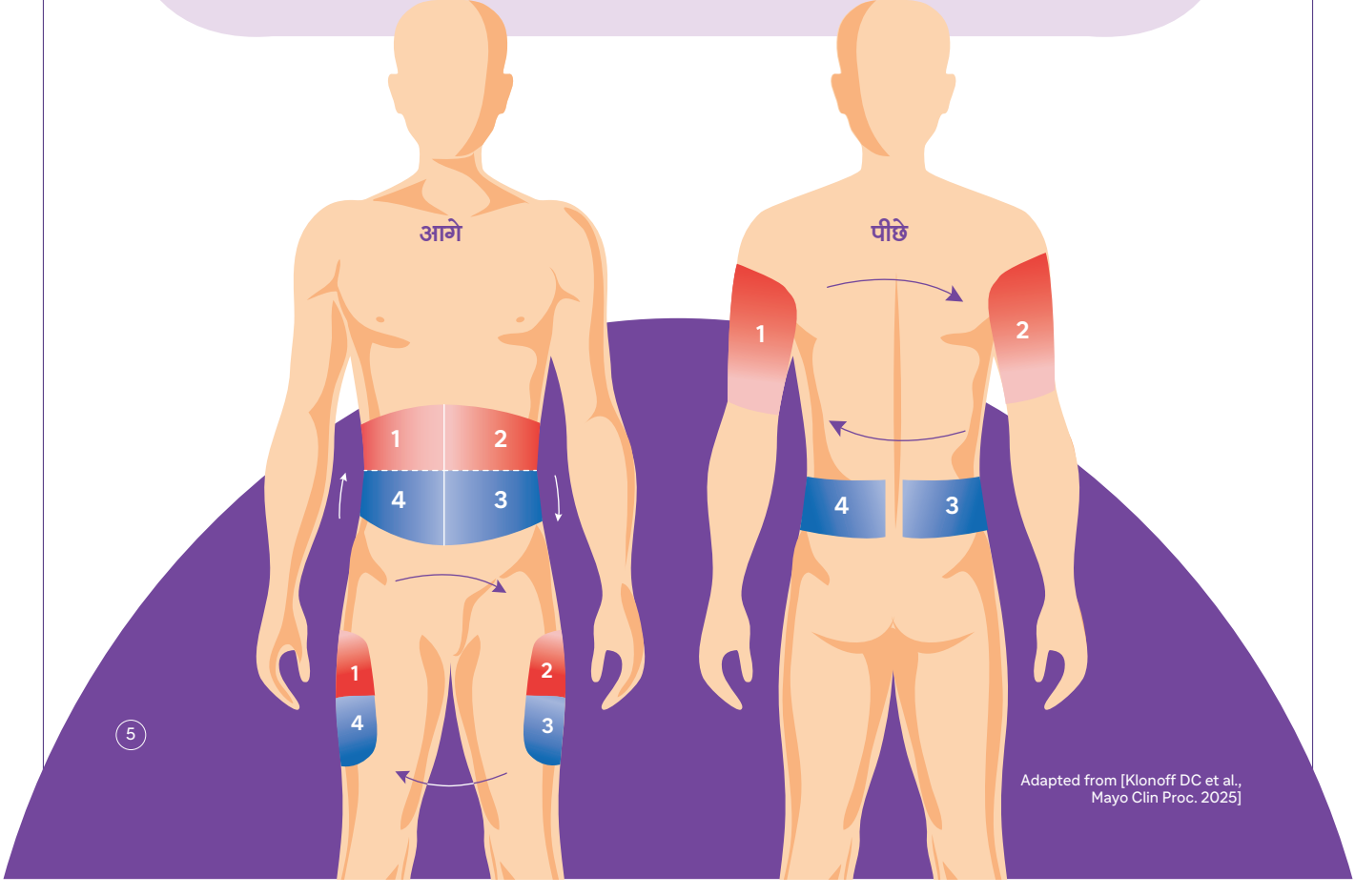
- अपने इंसुलिन इंजेक्शन के लिए पेट, जांघों, नितंबों, या ऊपरी बांहों का उपयोग करें ।
- प्रत्येक इंजेक्शन से पहले अपनी त्वचा की जांच करें और गांठेदार, मोटे, सूजे हुए, लाल, संक्रमित, जलन युक्त या चोटिल क्षेत्रों से बचें ।
- निशान, स्ट्रैच मार्क्स और टैटू पर इंजेक्शन लगाने से बचें ।

स्थान बदलते रहने का महत्व:

- हर बार अपने इंजेक्शन स्थानों को नियमित रूप से बदलना आवश्यक है (जैसा कि नीचे दिए गए चित्र में दिखाया गया है) ।
- यह गांठ और मोटी त्वचा (लिपोहाइपरट्रॉफी) को रोकने में मदद करता है और इंसुलिन को अधिक लगातार अवशोषित होने देता है ।
- त्वचा को साफ रखें और यदि आप अल्कोहल स्वैब का उपयोग करते हैं, तो इंजेक्शन लगाने से पहले इसे पूरी तरह सूखने दें ।
- कपड़ों के ऊपर से इंजेक्शन न लगाएं ।

समुचित इंजेक्शन स्थान की विशेषताएं:

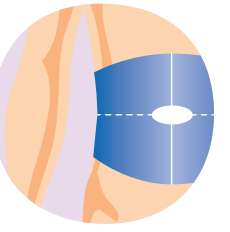
- इंट्रा-मस्कुलर (मांसपेशियों में) इंजेक्शन के जोखिम को कम करने के लिए पर्याप्त सबक्युटेनस फैट /त्वचा के नीचे मौजुद वसा ।
- निशान, टैटू, घाव या लिपोडिस्ट्रॉफी से मुक्त साफ, बिना कटी-फटी त्वचा ।



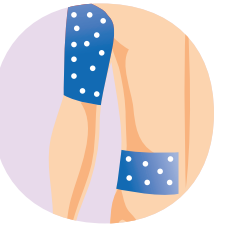
Adapted from [Klonoff DC et al., Mayo Clin Proc. 2025]

इंजेक्शन लगाते समय करने और न करने योग्य बातें

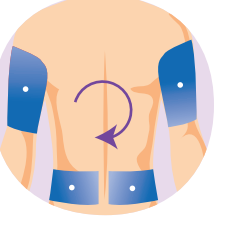
लिपोडिस्ट्रॉफी से बचने के लिए इंजेक्शन लगाने की जगह बदलें ।



इंजेक्शन की जगहों को चौथाई या आधे हिस्सों में विभाजित करें ।



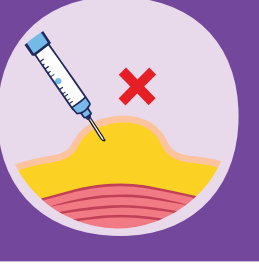
इंसुलिन को पिछले इंजेक्शन से कम से कम 1 सेमी दूर, एक सुसंगत दिशा में घुमाते हुए लगाना चाहिए ।



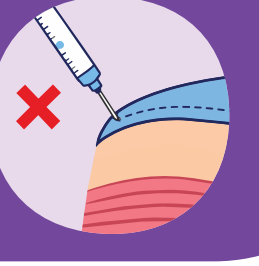
जगहों को नियमित रूप से बदलें, प्रति सप्ताह एक क्षेत्र चौथाई/आधा का उपयोग करें ।

टालें

त्वचा के नीचे चर्बी की गांठ वाली जगह पर इंजेक्शन न लगाएं ।



कपड़ों के ऊपर से इंजेक्शन न लगाएं ।



क्लॉनॉफ डीसी एट अल., मायो क्लिनि प्रोक. 2025 से अनुकूलित

इंसुलिन की सुई को नियमित रूप से बदलना क्यों महत्वपूर्ण है?

- हर बार एक नई सुई का उपयोग करने से इंसुलिन इंजेक्शन अधिक सुरक्षित और आरामदायक हो जाता है ।
- सुइयों के पुन: उपयोग से वे कुंद या क्षतिग्रस्त हो सकती हैं, जिससे अधिक दर्द, त्वचा को नुकसान या रक्तस्राव हो सकता है ।
- बार-बार उपयोग से संक्रमण और लिपोहाइपरट्रॉफी का खतरा भी बढ़ सकता है जो सुई के माध्यम से इंसुलिन की डिलीवरी को प्रभावित करेगा ।

हर इंजेक्शन के लिए एक नई सुई का उपयोग करें और इस्तेमाल की गई सुइयों का किसी उपयुक्त शार्प कंटेनर में सुरक्षित रूप से निपटारा करें ।

इंसुलिन का भंडारण[6]

तापमान में उतार-चढ़ाव इंसुलिन की प्रभावकारिता को प्रभावित कर सकता है, इसलिए उचित भंडारण स्थितियां आवश्यक हैं ।

खोलने से पहले



बिना खुली इंसुलिन शीशियों/कार्ट्रिजों को रेफ्रिजरेटर में 2-8°C (36-46°F) पर रखें ।



इंसुलिन को जमाएं नहीं और इसे भोजन या किसी भी ऐसी चीज से दूर रखें जो इसे दूषित कर सकती है ।



यदि आप बहुत गर्म या ठंडे मौसम में यात्रा कर रहे हैं या बाहर जा रहे हैं, तो इंसुलेटेड इंसुलिन बैग या कूल पाउच का उपयोग करें ।



इंसुलिन को सीधे बर्फ या फ्रोजन पैक्स पर रखने से बचें । इसे सीधी धूप या गर्मी के संपर्क में न आने दें ।

खोलने के बाद



अधिकांश खुली हुई इंसुलिन शीशियों या पेन को सामान्य तापमान (15–30°C / 59–86°F) पर, गर्मी और सीधी धूप से दूर रखा जाना चाहिए ।



यदि सामान्य तापमान 30°C से अधिक है, तो इसे रेफ्रिजरेटर में रखने की सिफारिश की जाती है ।*



खोलने के बाद इसका उपयोग कितने समय तक किया जा सकता है, इसके लिए अपने इंसुलिन निर्माता के निर्देशों का पालन करें, अक्सर लगभग 28 दिन तक ।

***अस्वीकरण**: उत्पाद के आधार पर इंसुलिन भंडारण की आवश्यकताएं भिन्न हो सकती हैं । हमेशा अपने विशिष्ट इंसुलिन के साथ प्रदान किए गए भंडारण निर्देशों का पालन करें और निर्माता की सिफारिशों को देखें ।

इंजेक्शन लगाने से पहले



यदि आपका इंसुलिन आमतौर पर धुंधला होता है (जैसे एनपीएच इंसुलिन), तो इसे मिलाने के लिए धीरे-धीरे रोल (हथेलियों के बीच घुमाएं) करें ।



एक्सपायरी का दिनांक जांचें ।



सुनिश्चित करें कि इंसुलिन जैसा दिखना चाहिए वैसा ही दिख रहा है ।



जोर से न हिलाएं



यदि आपके इंसुलिन को रेफ्रिजरेट किया गया है, तो इंजेक्शन लगाने से पहले इसे लगभग 30-60 मिनट के लिए उसे सामान्य तापमान पर आने दें । ठंडा इंसुलिन लगाना तकलीफदायक हो सकता है ।

ब्लड ग्लूकोज की निगरानी[7]

ब्लड ग्लूकोज की निगरानी क्यों महत्वपूर्ण है?

ब्लड ग्लूकोज की निगरानी (बीजीएम) डायबिटीज प्रबंधन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है । यह आपको यह समझने में मदद करता है कि आपका ब्लड ग्लूकोज स्तर भोजन, शारीरिक गतिविधि, दवाओं और अन्य कारकों पर कैसे प्रतिक्रिया करता है । नियमित निगरानी से हाई या लो ब्लड ग्लूकोज के स्तर की जल्द पहचान करने में मदद मिल सकती है, जिससे आप और आपकी हेल्थकेयर टीम को उचित कार्रवाई करने और जटिलताओं के जोखिम को कम करने का मौका मिल सकता है ।

आप ब्लड ग्लूकोज के स्तर की निगरानी कैसे करते हैं:

ब्लड ग्लूकोज के स्तर की निगरानी के अलग-अलग तरीके हैं । यह आपके उपचार, ज़रूरतों और आपके हेल्थकेयर प्रोफेशनल की सलाह पर निर्भर होगा ।
इसमें शामिल है:-

ब्लड ग्लूकोज़ का स्व-निरीक्षण (एसएमबीजी):

आपकी उंगली से खून की एक छोटी सी बूंद को ब्लड ग्लूकोज मीटर की स्ट्रिप पर जाँचा जाता है । यह उस विशिष्ट समय पर ग्लूकोज की रीडिंग प्रदान करता है ।





वीनस ब्लड ग्लूकोज टेस्टिंग

सामान्य रूप से किसी प्रयोगशाला या हेल्थकेयर सुविधा में, एक नस से रक्त नमूना एकत्र किया जाता है । इसका उपयोग निदान के लिए और आपके हेल्थकेयर प्रोफेशनल द्वारा सुझाव के अनुसार ब्लड ग्लूकोज़ लेवल का समय समय पर आकलन करने केलिए किया जा सकता है ।

कंटिन्यूअस ग्लूकोज मॉनिटरिंग (सीजीएम):

त्वचा पर पहना जाने वाला एक छोटा सेंसर त्वचा के ठीक नीचे एक पतले फिलामेंट के माध्यम से दिन - रात नियमित रूप से ग्लूकोज का स्तर मापता है । यह दिन-रात नियमित रूप से रीडिंग्स देता है और आपको यह देखने में मदद करता है कि आपका ग्लूकोज़ का स्तर समय के साथ कैसे बदलता है ।



आपका हेल्थकेयर प्रोफेशनल यह निर्णय करने में आपकी मदद कर सकता है कि कौन सी पद्धति आपके लिए सबसे उपयुक्त है और आपको कितनी बार अपने ब्लड ग्लूकोज़ की निगरानी करनी चाहिए ।

हाइपोग्लाइसीमिया[8]

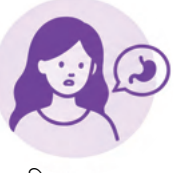
हाइपोग्लाइसीमिया क्या है?

हाइपोग्लाइसीमिया का अर्थ है कि आपका ब्लड ग्लूकोज स्तर 70 एमजी/डीएल से कम हो गया है । यह तब हो सकता है जब आपने बहुत अधिक इंसुलिन लिया हो, कम खाया हो या सामान्य से अधिक व्यायाम किया हो ।



हाइपोग्लाइसीमिया के लक्षण


पसीना आना


अत्यधिक भूख लगना


धुंधली दृष्टि


सिरदर्द


चिड़चिड़ापन


कंपकंपी


चक्कर आना


तेज धड़कन


कमजोरी थकान


बेचैनी

हाइपोग्लाइसीमिया का प्रबंधन [8]

यदि आपको लो ब्लड ग्लूकोज के कोई भी लक्षण महसूस होते हैं, तो पुष्टि करने और तुरंत इसका उपचार करने के लिए ग्लूकोमीटर से अपने ब्लड ग्लूकोज स्तर की जांच करें । यदि आपका ब्लड ग्लूकोज स्तर 70 एमजी/डीएल से कम है, तो तुरंत 15 ग्राम फास्ट-ऐक्टिवंग कार्बोहाइड्रेट से इसका इलाज करें ।

- **ब्लड ग्लूकोज़ स्तरों को बढ़ाने के लिए 15 ग्राम फास्ट-ऐक्टिंग कार्बोहायड्रेट = 3 चम्मच ग्लूकोज पाउडर या चीनी** / 3 **चम्मच शहद**/~ 150 **मिली फ्रूट जूस** । (फ्रूट जूस के लिए कार्बोहाइड्रेट की मात्रा के लिए लेबल पढ़ें और इतनी मात्रा में जूस लें जो 15 ग्रा कार्बोहाइड्रेट प्रदान करे ।)
- 15 मिनट बाद ब्लड ग्लूकोज की दोबारा जांच करें ।
- यदि ब्लड ग्लूकोज़ 70 एमजी/डीएल से कम है तो 15 ग्रा. फास्ट-ऐक्टिंग कार्बोहाइड्रेट फिर से लें ।
- इन चरणों को तब तक दोहराएं जब तक कि ब्लड ग्लूकोज का स्तर >70 एमजी/डीएल न हो जाए । छोटे बच्चों के लिए कम मात्रा में फास्ट-एक्टिंग कार्बोहाइड्रेट की आवश्यकता हो सकती है ।
- कृपया अपने डॉक्टर से संपके करें ।
- एक बार जब ब्लड ग्लूकोज सामान्य (>70 एमजी/डीएल) हो जाए, तो ऐसा आहार या स्नैक खाएं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि यह दोबारा कम न हो ।

उदाहरण (कोई एक)

1 फल (टेनिस बॉल के आकार का) मुट्ठी भर नट्स के साथ ।

1 रोटी / 1 ब्रेड स्लाइस बिना चीनी वाले पीनट बटर / अंडे / पनीर के साथ ।

यदि व्यक्ति बेहोश है या निगलने में असमर्थ है, तो मुंह से भोजन या पेय न दें । यदि उपलब्ध हो, तो ग्लुकागन इंजेक्शन दें और तुरंत आपातकालीन चिकित्सा सहायता लें ।

महत्वपूर्ण

चॉकलेट, मीठे पदार्थ या मिठाइयों से लो ब्लड ग्लूकोज का इलाज करने से बचें, क्योंकि उनकी हाई फैट मात्रा ग्लूकोज के अवशोषण को धीमा कर सकती है और ब्लड ग्लूकोज़ बढ़ने में विलंब कर सकती है ।

बीमारी के दिनों में सेहत का प्रबंधन[9,10]

बुखार, संक्रमण या किसी भी बीमारी के दौरान, आपका ब्लड ग्लूकोज स्तर बढ़ सकता है क्योंकि आपका शरीर बीमारी की प्रतिक्रिया में तनाव वाले हार्मोन छोडता है। वहीं, अगर आप कम खा रहे हैं या उल्टी या दस्त का अनुभव कर रहे हैं तो बीमारी के कारण ब्लड ग्लूकोज लो/कम भी हो सकता है ।

बीमारी के दिनों में याद रखने योग्य कुछ मुद्दे यहाँ दिए गए हैं

अक्सर ब्लड ग्लूकोज स्तर की जांच करें (कम से कम हर 3–4 घंटे में, यदि ज़रूरत हो तो अधिक बार) ।

अपने आप इंसुलिन या दवाएं बंद न करें । ब्लड ग्लूकोज़ लेवल और आहार सेवन के आधार पर इंसुलिन की खुराक को बढ़ाने या घटाने की ज़रूरत पड़ सकती है, इसीलिए अपने डॉक्टर से संपर्क करें ।

- अपना सामान्य आहार बनाए रखने की कोशिश करें । यदि अधिक खाने में असमर्थ हैं, तो खिचड़ी जैसे कार्बोहाइड्रेट युक्त नरम भोजन या द्रव पदार्थ लिए जा सकते हैं ।
- सुनिश्चित करें कि आप पर्याप्त मात्रा में पानी या अन्य तरल पदार्थ पिएं और हाइड्रेटेड रहें ।
- यदि ब्लड ग्लूकोज स्तर अधिक है, तो शुगर फ्री ड्रिंक्स जैसे पानी, क्लियर सूप्स, नमकीन नींबू पानी, छाछ आदि पिएं ।
- यदि ब्लड ग्लूकोज़ लेवल कम है तो कार्बोहाइड्रेट युक्त पेय पदार्थ जैसे कि फ्रूट जूस (फल रस) सीमित मात्रा में पीएं ।

- कीटोन की जांच करें । डीकेए की रोकथाम करने के लिए कीटोन्स की निगरानी करना अत्यंत महत्वपूर्ण है ।
- यदि ब्लड ग्लूकोज़ लेवल लगातार अधिक (>250 एमजी/डीएल) है, और उल्टी, पेट दर्द या तेज साँस लेने जैसे संकेत दिखते हैं तो मूत्र या ब्लड कीटोन्स की हर 4 घंटे में जाँच करें ।
- कीटोन्स को शरीर से बाहर निकानले के लिए पर्याप्त मात्रा में द्रव पिएँ और यदि कीटोन्स पॉजिटिव हैं तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें ।



DKA: Diabetic Ketoacidosis

यात्रा के दौरान इंसुलिन प्रबंधन[5,11,12]

यात्रा के दौरान तापमान में बदलाव का असर इंसुलिन पर पड़ सकता है । इसलिए, इसकी प्रभावकारिता बनाए रखने के लिए उचित कदम उठाना ज़रूरी है ।

इंसुलिन को ठंडा रखें और सीधी धूप से बचाएं, खासकर गर्म मौसम में ।

अगर बाहर का तापमान 30°C से ज़्यादा होने की संभावना हो, तो इंसुलिन रखने के लिए इंसुलेटेड/ कूल पाउच या बर्फ वाले थर्मोफ़्लास्क का इस्तेमाल करें ।

इंसुलिन को सीधे बर्फ या फ्रोज़न पैक के संपर्क में न रखें, क्योंकि जमने से इंसुलिन खराब हो सकता है । अगर बर्फ का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो इंसुलिन को साफ़ बबल रैप या प्लास्टिक बैग में लपेटकर थर्मोफ़्लास्क में रखें, ताकि वह सीधे बर्फ के संपर्क में न आए ।



अगर आप हवाई जहाज़ से यात्रा कर रहे हैं, तो इंसुलिन को हमेशा अपने केबिन/कैरी-ऑन सामान में रखें । इसे चेक-इन लगेज में न रखें ।

पूरी यात्रा के लिए पर्याप्त इंसुलिन और ज़रूरी सामान साथ रखें, और कुछ अतिरिक्त मात्रा भी साथ लें ।





इंसुलिन के साथ बेहतर जीवन

डायबिटीज की देखभाल में इंसुलिन एक मददगार साधन है, न कि एक अच्छी ज़िंदगी जीने में कोई रुकावट । डॉक्टर की सलाह के अनुसार इंसुलिन लेना, नियमित रूप से ब्लड ग्लूकोज़ की जाँच करना, संतुलित आहार लेना और सक्रिय रहना आपको डायबिटीज को प्रभावी और सुरक्षित तरीके से प्रबंधित करने में मदद कर सकता है ।

हर व्यक्ति का इलाज उसकी स्वास्थ्य स्थिति के अनुसार अलग-अलग होता है, इसलिए अपने डॉक्टर से नियमित रूप से फॉलो अप लेते रहें । इससे आप अपने ग्लूकोज़ के स्तर की समीक्षा कर सकते हैं, इंसुलिन की खुराक में ज़रूरी बदलाव कर सकते हैं और अपने समग्र स्वास्थ्य की जाँच करवा सकते हैं ।

याद रखें

डायबिटीज आपके जीवन का एक हिस्सा हो सकती है, लेकिन यह आपकी पहचान नहीं है । अपनी हेल्थकेयर टीम, परिवार और अपनी खुद की सही देखभाल के ज़रिए, आप एक सामान्य और स्वस्थ जीवन जीना जारी रख सकते हैं ।

संदर्भ:

1. Insulin, International Diabetes Federation. यहाँ उपलब्ध: https://idf.org/managing-diabetes/insulin/. Last Modified: 17 Aug 2026. 29 Aug 2026 को एक्सेस किया गया.
2. Thota S, Akbar A. Insulin. [Updated 2023 Jul 10]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2026 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560688/.
3. Insulin Myths and Facts. Clin Diabetes 1 January 2007; 25 (1): 39–40. Insulin Myths and Facts | Clinical Diabetes | American Diabetes Association [cited 2026 Oct 19]
4. Donnor T, Sarkar S. Insulin- Pharmacology, Therapeutic Regimens and Principles of Intensive Insulin Therapy. [Updated 2023 Feb 15]. In: Feingold KR, Adler RA, Ahmed SF, et al., editors. Endotext [Internet]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; 2000-. यहाँ उपलब्ध: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278938/. 29 Aug 2026 को एक्सेस किया गया
5. Tandon N, Kalra S, Balhara YPS, et al. Forum for Injection Technique and Therapy Expert Recommendations, India: The Indian Recommendations for Best Practice in Insulin Injection Technique, 2017. Indian J Endocrinol Metab. 2017;21(4):600-617. doi:10.4103/ijem.IJEM_97_17.
6. Klonoff DC, Berard L, Franco DR, et al. Advance insulin injection technique and education with FITTER Forward expert recommendations. Mayo Clin Proc. 2025;100(4):682-699.
7. Mathew TK, Zubair M. Blood Glucose Monitoring. [Updated 2026 Apr 12]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2026 Jan-. यहाँ उपलब्ध: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555976/. 2nd Sept 2026 को एक्सेस किया गया.
8. Treatment of Low Blood Sugar (Hypoglycemia), Centre for Disease Control and Prevention. यहाँ उपलब्ध: https://www.cdc.gov/diabetes/treatment/treatment-low-blood-sugar-hypoglycemia.html. Updated May 15, 2024. 3rd Sept 2026 को एक्सेस किया गया.
9. Managing Sick Days, Centre for Disease Control & Prevention. यहाँ उपलब्ध: https://www.cdc.gov/diabetes/living-with/managing-sick-days.html. Updated 15 May 2024. 31 Aug 2026 को एक्सेस किया गया.
10. Planning for Sick Days, Life with Diabetes, American Diabetes Association. यहाँ उपलब्ध: https://diabetes.org/living-with-diabetes/sick-days. 31 Aug 2026 को एक्सेस किया गया.
11. Chowdhury S, Chakraborty PP. Errors of insulin therapy: Real-life experiences from developing world. J Family Med Prim Care. 2017;6(4):724-729. doi:10.4103/jfmpc.jfmpc_418_16.
12. Tips for Traveling With Diabetes | Diabetes | CDC - https://www.cdc.gov/diabetes/about/tips-for-traveling-with-diabetes.html

डायबिटीज़ के बारे में अधिक जानकारी के लिए अपने
डॉक्टर से संपर्क करें और क्यूआर कोड स्कैन करें ।

Disclaimer:

This patient education material has been prepared by Sanofi (India), as part of its public awareness initiative to promote understanding of diabetes and its management. The information provided is for educational purposes only and is not a substitute for medical advice, diagnosis, or treatment. Always consult your doctor or healthcare professional regarding any medical condition or treatment decision.

The images, illustrations, and graphics in this material are for representational and educational purposes only and does not depict actual patients, healthcare professionals, or clinical situations.

© Sanofi. All rights reserved. This material may not be reproduced, distributed, modified, or used in whole or in part without prior written permission from Sanofi.

MAT-IN-2601334-V1.0-10/2026

sanofi

सनोफी इंडिया लिमिटेड
सनोफी हाउस, सीटीएस नं.117-बी, एल.टी. बिज़नेस पार्क,
साकी विहार रोड, पवई, मुंबई-400072, भारत ।