

चिनीरोगको बारेमा थाहा पाउनु पर्ने कुराहरु :

डायबिटिज जिपियस को बारेमा :

डायबिटिज जिपियस (www.diabetesgps.ca) ले बिभिन्न देशहरु बाट आइ क्यानडामा बसोबास गर्ने आप्रवासी समुदाय हरुको लागि डायबिटिजको बारेमा उनिहरुको आफ्नै मातृभाषामा भरपर्दो जानकारीहरु उपलब्ध गराउँछ | यो बिभिन्न संघ संस्थाहरु तथा चिनीरोग लागेका ब्यक्तीहरुको प्रतिनिधित्वमा बनेको सल्लाहकार समिती बाट संचालित एउटा माइक्रोसाईट हो |

क्यानडियन डायबिटिज एसोसिएसनको बारेमा :

क्यानडियन डायबिटिज एसोसिएसनले क्यानडाको जुनसुकै ठाउँमा बसोबास गर्ने डायबिटिज सँग सम्बन्धित ब्यक्तीहरु लाई चिनीरोगको अनुसन्धान बाट आयका तथ्यहरुको जानकारीहरु तथा सहयोग उपलब्ध गराउँछ | चिनीरोगको बारेमा १-८००-२२६-८४६४ मा फोन गरेर वा अन्लाईन www.diabetes.ca बाट समुदाय सुहाउँदो जानकारी पाउन सकिन्छ |

प्राथमिक कुरा : स्वस्थ खानपिन्, चिनीरोग रोकथाम तथा ब्यबस्थापनको लागि उपयोगी सल्लाह

परिचय

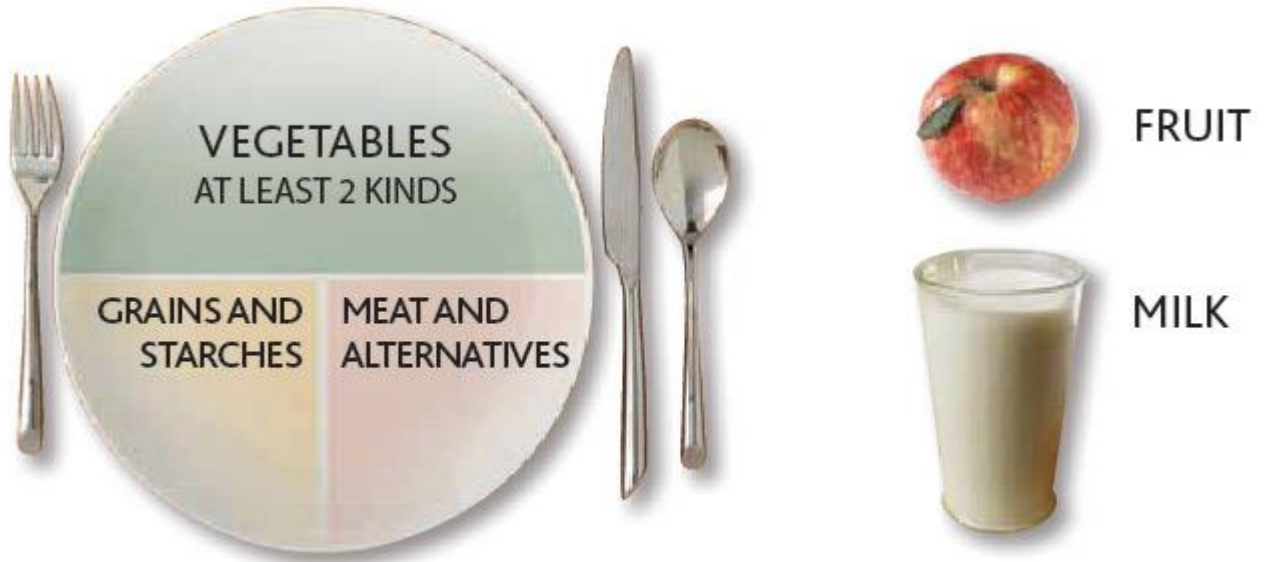
डायबिटिज लाई नेपालीमा मधुमेह वा चिनीरोग भनिन्छ | हाम्रो शरिरलाई जरुरत पर्ने उर्जालाई ग्लुकोज भनिन्छ जुन एक प्रकारको चिनी हो | शरिरमा चाहिने भन्दा बढी चिनी अथवा ग्लुकोज को मात्रा देखियो भने चिनीरोग लागेको भनि जान्नु पर्दछ | चिनीरोग लागेपछी हाम्रो शरिरले खाएको खानालाई सही तरिकाले उपयोग गर्न सक्दैन र सो खानालाई उर्जाको रुपमा सँचिती पनि गर्न सक्दैन | ग्लुकोज कार्बोहाइड्रेट पाईने खाद्य पदार्थहरु जस्तै फलफूल, दुध, स्टार्चयुक्त खानेकुरा, चिनी र केहि सागसब्जिहरुमा पाईन्छ | चिनीरोग बिभिन्न किसिमको हुन्छ |

तलको चार्टले चिनीरोगको किसिम र त्यसको ब्यबस्थापन कसरीगर्ने बारे देखाउँछ |

चिनिरोगको किसिम	कसरी ब्यबस्थापन गर्ने
<p>पहिलो किसिम (Type 1 diabetes)</p> <p>यस्मा पाचन थैलिले इन्सुलिन उत्पादन गर्दैन शरिरमा ग्लुकोज को उपयोग हुनु को सट्टा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढ्दै जान्छ </p>	<ul style="list-style-type: none"> • स्वस्थकर खानपिन् • इन्सुलिन् • शारिरीक ब्यायम
<p>दोस्रो किसिम (Type 2 diabetes)</p> <p>यस्मा पाचन थैलिले शरिरलाई चाहिने जती इन्सुलिन उत्पादन गर्न सक्दैन अथवा उत्पादन भएको इन्सुलिन शरिरले राम्रोसँग उपयोग गर्न सक्दैन </p>	<ul style="list-style-type: none"> • स्वस्थकर खानपिन् • शारिरीक ब्यायम • औषधी सेवन अथवा इन्सुलिन् (कुनै बेला दुबैको जरुरत पर्दछ)
<p>पूर्व चिनिरोग् (Pre-diabetes)</p> <p>यस्मा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा चाहिने भन्दा बढी हुन्छ तर यती बढी होईनकी यस्को दोस्रो किसिमको चिनिरोगको जस्तै रोकथामको उपाय अनुसार उपचार गर्न सकियोस् </p>	<ul style="list-style-type: none"> • स्वस्थकर खानपिन् • शारिरीक ब्यायम
<p>गर्भाबस्थामा देखिने (Gestational diabetes)</p> <p>यस्मा महिला गर्भबती भएको बेला रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढी हुन शुरु गर्छ वा पहिलो पटक रगतमा ग्लुकोजको मात्रा चाहिने भन्दा बढी देखिन्छ </p>	<ul style="list-style-type: none"> • स्वस्थकर खानपिन् • शारिरीक ब्यायम • इन्सुलिन्को प्रयोग पनि गर्नु पर्ने हुन सक्छ

प्राथमिक कुरा : स्वस्थकर खानपिन, चिनीरोग रोकथाम तथा ब्यबस्थापनको लागि उपयोगी सल्लाह

चिनीरोग रोकथाम वा ब्यबस्थापनको लागि स्वस्थकर खानपिन



फोटो: मिसेल अल्बस्टार्ट

क्यानडाको फुड गाईड अनुसार स्वस्थकर खानपिन गरौं

तल दिइएको ४ वटा खाद्य समुह मध्य हरेक पटकको खानामा कम्तिमा पनि ३ समुहबाट खानेकुराहरु समावेश हुनु पर्छ ।

- सागसब्जि र फलफूल
- अनाज समूह
- दुध वा दुधको बिकल्प
- मासु वा मासुको बिकल्प

खानामा सबै खाद्य समुहबाट खानेकुराहरु समावेश गर्नाले हाम्रो शरिरले सबै किसिमको पोषण तत्वहरु प्राप्त गर्दछ, जुन चिजहरु स्वस्थ रहनको लागि आवश्यक छन ।

धेरै तरकारी खाने

हरेक पटक खानाखाँदा कम्तिमा पनि दुइ किसिमका सागसब्जिहरु खाने गर्नुहोस । सागसब्जिमा धेरै पोषण तत्व हुन्छ र कम मात्रामा क्यालोरी हुन्छ ।

खानामा प्रोटीन समाबेस गर्ने

प्रोटीन पाईने खानामा माछा, चिकेन, बोसो नभएको फल मासु, बोसो कम भएको चीज, अन्डा, टोफु, गेडगुडिहरु जस्तै सिमी वा मुसुरोको दाल पर्दछन ।

दिनमा तीनपटक नियमित रुपमा खाना खाने

हरेक दिनको शुरुवात संगै स्वास्थ्यको लागि बिहानको नास्ता खानु जरुरी हुन्छ । नियमित रुपमा दिनको तीनपटक ४ देखी ६ घण्टाको फरकमा खाना खानु पर्दछ । ठिक समयमा र उचित मात्रामा खाना खाँदा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा सन्तुलनमा राख्न सहयोग पुग्दछ ।

यदी तपाईं खाना खाने समयमा घरमा हुनु हुँदैन भने, आफ्नो साथमा स्वस्थ खानेकुरा लानु राम्रो हुन्छ । यसो गर्नाले तपाईं जहाँ गएपनि आफुसँग स्वस्थ खानेकुरा हुन्छ । सैन्डविचको प्याक र केहि तरकारी वा फलफूल पनि आफु सँग लानु होला ।

मदिरा सँग होशियार रहने

मदिरा जन्य पदार्थहरु खाने वा पिउने गर्दा रगतमा ग्लुकोजको मात्रामा असर पाछ । मदिराले शरिरको वजन बढाउने काम गर्छ । स्वास्थ्यकर्मीहरुको टोलीसँग आफुले मदिरा सेवन गर्न मिल्ने वा नमिल्ने र यदी मिलेमा कती सम्म सेवनगर्दा सुरक्षित भइन्छ, सो बारेमा जानकारी लिनु होला ।

चिनीसँग होशीयार रहने

जती बढी चिनी खानु हुन्छ वा पिउनु हुन्छ, तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा त्यतीनै बढी हुन्छ । यदी तिर्खा लाग्छ भने पानी पिउनु होस । पप्, फलफूल को जुस, गुलिओ कफि वा चियाको सेवन गर्नाले तपाईंको रगतमा चिनिको मात्रा झनै बढ्न जान्छ । डेसर्ट, क्यान्डि, जाम्, मह, आदी मिठो खानेकुराहरु लाई सिमित गर्नु होला । तपाईंको खाना लाई पूर्णता दिन गुलियो खानेकुरा भन्दा दुध, दही वा फलफूलको एक टुक्रा खानु राम्रो हुन्छ । खाना मिठो बनाउने कृतृम पदार्थहरु कम मात्रामा प्रयोग गर्नु सुरक्षित हुन सक्छ ।

खानामा स्टार्चको मात्रा सिमित गर्ने

स्टार्चयुक्त खाना जस्तै रोटि, चपाटी, आलु, अन्न, चामल, चाउचाउ र पास्टाको मात्रामा नियन्त्रण गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ किनभने यस्तो किसिमको खानाहरु चिनी वा ग्लुकोजमा परिणत हुन्छन ।

कम बोसो पाईने खानाखाने

बढी बोसोयुक्त खानाले शरिरको वजन बढाउँछ । स्वस्थ सिमामा वजन हुँदा मुटुको लागि सजिलो बनाउँछ र रगतमा चिनी वा ग्लुकोजको मात्रा नियन्त्रण गर्न सहयोग पुर्याउँछ । भुटेको खानेकुरा चिज र पेस्टृज हरु लाई सिमित गर्नु होला । खानेकुराहरु धेरै तेलमा

भुट्टु भन्दा बेक्, ब्रेड्स, ब्रोइल्, स्टिम वा रोस्ट गर्नु राम्रो हुन्छ अथवा थोरै तेल राखेर स्टिर फ्राई गर्नु पनि राम्रो हुन्छ ।

- २% वा होलमिल्क को सट्टामा स्किम मिल्क प्रयोग गर्ने
- बोसो नभएको मासु खाने
- थप बोसो पाईने तेलहरु जस्तै क्यानोला, ओलीभ, स्याफ फ्लावर र सलाद ड्रेसिङ कम मात्रामा प्रयोग गर्ने
- २०% अथवा कम बोसो भएको दुध बाट बनेको चिज खाने
- २% वा कम बोसो भएको दुध बाट बनेको दही खाने

धेरै फाइबर पाइने खानामा जोड गर्ने :

धेरै फाइबर भएको खानाले आफुलाई सन्तुष्टी मिल्छ । फाइबरयुक्त खानाले रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कम गर्नुको साथै कोलेस्ट्रॉल पनि कम गर्छ । धेरै फाइबर पाइने खानामा होलग्रेन ब्रेड, अनाज, दाल, सुकेको सिमिहरु, केराउ, ब्राउन चामल, सागसब्जि र फलफूलहरु पर्दछन ।


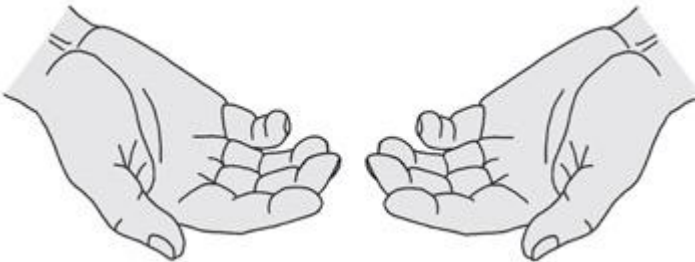


एकपटकमा कती खाने

उचित मात्रामा खाएको खानाले तपाईंको शरिर स्वस्थ राख्नको लागि सहयोग पुर्याउँछ । यदी तपाईंले चाहिने भन्दा बढी खानु भयो भने तपाईंको शरिरले सो खानालाई बोसोको रुपमा सन्चिती गर्छ र यस्ले तपाईंको वजन बढाउँछ । बिस्तारै खाने बानी गरौं र खाना मिठो हुँदैमा चाहिने भन्दा बढी थप्ने जोड नगरौं । घरमा नियमित रुपमा सन्तुलित खाना खाने बानी बिकास गर्न एक खाना नाप्ने भाँडो बनाउनुस र सोही अनुसार नापो गरी खानु होस ।

यदी तपाईं घरबाट बाहिर गै खाना खानु पर्नेछ भने तपाईंको हातको नापो उपयोगी हुन सक्छ । तलको सजिलो गाइड अनुसार खानाको नापो गर्नु होला ।



खानाको नापोको लागि सजिलो गाइड

फलफूल, अनाज तथा स्टार्च	फलफूल, अनाज वा स्टार्च हरेकको मात्रा आफ्नो मुट्टी बराबर को लिने । उदाहरण: स्याउ, आलु, ब्राउन चामल	
तरकारी	दुईवटा हातमा जती अटाउँछ त्यती मात्रा लिने । उदाहरण: साग, ब्रोकाउलि, डल्ले खुर्सानि	
मासु वा मासुको विकल्प	आफ्नो हत्केलाको आकारमा कान्छी औलाको मोटाइ बराबरको मात्रा लिने । उदाहरण: बोसो नभएको मासु, कुखुरा, माछा, दाल र सिमि	
बोसो	बुढी औलाको टुप्पो बराबरको मात्रा लिने । उदाहरण: हाइड्रोजेनेट नगरिएको मार्जरिन, क्यानोला र वलिभको तेल	
दुध र यसको विकल्प	कम बोसो भएको करिब २५० मिली लिटर दुध वा १५० मिली लिटर दहीको मात्रा लिने । उदाहरण: कम बोसो भएको दहि, दुध र चिज	

नोट: माथिको खाद्य समुहको नाम बियोन्ड द बेसिक्स मिल प्लानिड फर हेल्दी इटिङ्, डायबेटिज पृभेन्सन एन्ड म्यानेजमेन्ट, क्यानडिएन एसोसिएसन, २००५ बाट साभार गरिएको हो । स्वस्थकर खानपिनको बारेमा बढी जानकारीको लागि यो लेख पढ्नु होला ।

प्राथमिक कुरा : स्वस्थकर खानपिन्, चिनीरोग रोकथाम तथा ब्यबस्थापनको लागि उपयोगी सल्लाह

शारिरिक सकृयताले डाएबिटिज भएर पनि राम्रो जिवन जिउन सकिन्छ

किन सकृय रहने ?

नियमित रूपमा शारिरिक ब्यायम गर्नाले रगतमा ग्लुकोजको मात्रा नियन्त्रण गर्न सहयोग पुर्याउँछ । तपाईंको शरिरले आनन्दको महशुस गर्छ र तपाईंको आत्मबल बढ्छ ।

क्यानडियन डाएबिटिज एसोसिएसनको क्लीनिकल प्राक्टिस गाइडलाईन्सले सिफारिस गरे अनुसार १८ देखी ६४ बर्षको उमेरका ब्यक्तिहरूले हरेक हप्ता कम्तिमा पनि १५० मिनिट शारीरिक ब्यायम गर्नु जरूरी छ । अटवा पब्लिक हेल्थ एजेन्सीले पनि यही सिफारिस गरेको छ । यो समयलाई भागलगाइ हप्तामा पांचै दिन ३० -३० मिनिटको दरले ब्यायम गर्न पनि सकिन्छ । आफ्नो दैनिक कार्यतालिकामा शारीरिक ब्यायमको लागि समय छुट्याउनुहोस् । सकेसम्म हप्तामा धेरै दिनहरूमा शारीरिक ब्यायम गर्न कोशिश गर्नु होस ।

सकृय रहनको लागि हिड्डुल गर्ने

स्वास्थ्यको लागि शारीरिक रूपले सकृय रहन आफ्नो घर पालुवा जनावर संगै छिटो छिटो हिड्ने यस्तै लिफ्ट वा एस्केलेटरमा चढ्नु भन्दा भर्याङ् वा सिंढी चढ्ने । बसमा यात्रा गर्दा आफ्नो घर नजिकको भन्दा अघिल्लो स्टेसन मा झर्ने र घर सम्म पैदल यात्रा गर्ने ।



खराब मौसमको बेलामा धेरै मानिसहरू पैदल यात्राको लागि स्थानिय मल् मा पनि जाने गर्दछन् ।

पैदल यात्रा गर्दा शुरुमा बिस्तारै हिंड्ने जब तपाईं तयार हुनु हुन्छ बिस्तारै आफ्नो हिंडाईको गती लाई बढाउदै जाने । सकृय रहनको लागी धेरै तरिकाहरु छन् ।

- पात पतिंगरहरु जम्मा गर्ने
- जोगिंड गर्ने
- पौडी खेल्ने
- घरको काम गर्ने
- सिंढी चढ्ने र ओर्लने

केहि प्रतिरोधात्मक ब्यायम गर्ने

हप्तामा तीन पटक मांसपेशिलाई मजबुत बनाउने खालको ब्यायम गर्ने जस्तै शरिर मा ग्लुकोजको ब्यबस्थापन र उपयोग गर्न सहयोग गर्दछ । प्रतिरोधात्मक ब्यायमका केहि उदाहरण तल दिइएको छ ।

- वेट लिफ्टिङ्
- पुश् अप्स
- सिट अप्स
- एउटा ठूलो लचकदार ब्याण्ड - प्रतिरोधात्मक ब्याण्डको प्रयोग गरेर

केहि एरोबिक ब्यायम गर्ने

क्यानडियन डायबिटिज एसोसिएसनको क्लीनकल प्राक्टिस गाइडलाईन्सले सिफारिस गरे अनुसार दिनको ३० मिनिट मध्यम देखी तिब्र गतिको एरोबिक ब्यायम गर्नु पर्ने हुन्छ ।

मध्यम एरोबिक ब्यायममा तपाईंको श्वासप्रश्वासको गति तथा मुटुको धड्कन बढ्ने हुन्छ । यस्तो ब्यायममा तपाईं बोल्न सक्नु हुन्छ तर गाना गाउन सक्नु हुन्न । उदाहरणको रुपमा छिटोछिटो हिंड्ने, स्केटिङ गर्ने र साइकल चलाउने ।

तिब्र एरोबिक ब्यायममा तपाईंको मुटुको धड्कनको दर धेरै बढ्ने हुन्छ । तपाईंले एक पटक श्वासप्रश्वास लिंदा केहि शब्द बाहेक धेरै बोल्न सक्नु हुन्न । उदाहरणको रुपमा दौड्ने, बास्केट बल खेल्ने, फूट बल खेल्ने र क्रस कन्ट्री स्किइड गर्ने ।

आफ्नो परिवार संगै ब्यायम गर्ने

टिभी वा फिल्म हेर्नुको सट्टा आफ्नो छिमेकी ठाउँहरूमा साइकल चलाउने । स्थानिय पूल् मा पौडी खेलन जाने । कुनै नयां काम गरी आफुले आफैलाई चुनौती दिने जस्तै: नाचन सिक्ने, योगा गर्ने । सकृय जीवन शैलिले चिनिरोगको ब्यबस्थापान गर्न सहयोग पुर्याउंछ । चिनिरोगको बारेमा diabetesgps.ca बाट जानकारीहरु पाउन सक्नु हुन्छ ।

प्राथमिक कुरा : स्वस्थकर खानपिन्, चिनीरोग रोकथाम तथा ब्यबस्थापनको लागि उपयोगी सल्लाह

शब्दकोष

कार्बोहाइड्रेट्

कार्बोहाइड्रेट खानामा पाइने तीनवटा महत्वपूर्ण पौष्टिक पदार्थ मध्य एक हो । स्टार्च, फलफूल, दुध वा दुध बाट बनेका परिकार र केहि सागसब्जिहरूमा कार्बोहाइड्रेट पाइन्छ । तपाईंको शरीरको उर्जाको लागि कार्बोहाइड्रेटको जरुरत पर्दछ । शरीरले कार्बोहाइड्रेटलाई चिनिकोरुपमा परिणत गर्दछ जस्लाई ग्लुकोज भनिन्छ ।

कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल एक प्रकारको बोसो हो जुन रगत र कोशीकामा प्राकृतिक रुपमा पाइन्छ । कोलेस्ट्रॉल दुई किसिमको हुन्छ: एलडिएल र एचडिएल ।

एलडिएल (लो डेन्सिटी लिपोप्रोटिन) लाई प्रायः खराब कोलेस्ट्रॉल भनिन्छ किनभने धेरै एलडिएलको मात्राले मुटुरोगको खतरा बढ्न सक्छ ।

एचडिएल (हाइ डेन्सिटी लिपोप्रोटिन) लाई प्रायः राम्रो कोलेस्ट्रॉल भनिन्छ किनभने एचडिएल बढ्दा मुटुरोगको खतरा कम हुन सक्छ ।

ग्लुकोज

कार्बोहाइड्रेट ग्लुकोज बनाउने आधार बस्तु हो र कार्बोहाइड्रेट खानामा पाइने तीनवटा महत्वपूर्ण पौष्टिक पदार्थ मध्य एक हो । शरिरमा पाचन प्रकृया बाट कार्बोहाइड्रेट भएको खानेकुराहरु ग्लुकोजमा परिणत हुन्छन ।

अघुलनशील रेशा (Insoluble Fiber)

अघुलनशील रेशाले जालो (sponge) को रुपमा काम गर्दछ । जब खाना आहार नलि हुँदै जान्छ यस्ले पानी सोस्छ र दिसा लाई बाहिर निकाल्न सहयोग पुर्याउंछ, अनि कब्जियत हुन दिंदैन । गहुंको चोकर वा होलग्रेन भएको अन्नमा अघुलनशील रेशा बढी हुन्छ । साथै बोक्रा सहितको फलफूल, सागपात तथा बिउबिजनहरुमा अघुलनशील फाइबर बढी हुन्छ । खाद्य पदार्थहरु प्रसोधिकरण गर्नाले त्यसमा फाइबर कम हुन जान्छ जस्तै: पिनर, बोक्रा फालेर, वा बढी उमालेर खानाले आदी । अघुलनशील फाइबर प्राप्त गर्न धेरै प्रसोधन नगरिएका खानेकुराहरु खानु पर्दछ ।

इन्सुलिन

इन्सुलिन एक प्रकारको हर्मोन हो जुन पाचन थैलिले रगतमा ग्लुकोजको मात्रा नियन्त्रण गर्नको लागि उत्पादन गर्दछ । जो मानिसहरु चिनिरोग बाट ग्रसित हुन्छन् उनिहरुको पाचन थैलिले इन्सुलिन उत्पादन गर्दैन वा चाहिने जती इन्सुलिन उत्पादन गर्न सक्दैन वा भएको इन्सुलिनलाई प्रयोगमा ल्याउन सक्दैन । यस्को परिणाम स्वरुप ग्लुकोज रगत प्रबाह हुने ठाउँमा जम्मा हुन थाल्छ र यस्ले स्वास्थ्य सँग सम्बन्धित समस्याहरु सिर्जना गर्दछ जस्तै: अन्धो पन्, मुटुको रोग, मृगौलामा समस्याहरु, अँग बिच्छेद, नसा बिग्रने र यौन चाहना नहुने ।

पाचन थैलि

पाचन थैली पाचन प्रणालिको एक अभिन्न अँग हो । पाचन थैलिले खाएको खानालाई टुक्र्याउनको लागि इन्जाईमहरु बनाउंछ । यस्तै पाचन थैलिले इन्सुलिन पनि उत्पादन गर्दछ जो एकप्रकारको हर्मोन हो र यस्ले रगतमा भएको ग्लुकोजलाई नियन्त्रण गर्ने काम गर्दछ । चिनिरोग भएका मानिसहरुमा पाचन थैलिले इन्सुलिन उत्पादननै गर्दैन अथवा

चाहिने मात्रामा उत्पादन गर्दै अथवा उत्पादन गरेको इन्सुलिनले प्रभावकारी असर पार्न सक्दैन ।

यस्तो तहमा काम गरौं: रक्त चाप वा ब्लड प्रेसर्, बोसो वा कोलेस्ट्रॉल र चिनिरोगको ब्यबस्थापनको लागि

चिनिरोग लागेका मानिसहरूलाई हर्टअट्याक् र स्ट्रोकको जोखिम बढि हुन सक्छ साथै शरिरको तलको खुट्टा र पैतालाका रक्त नलिहरूमा रगतको प्रबाह ठिक सँग नहुने खतरा बढी हुन्छ ।

अन्य कारणहरूले पनि चिनिरोग लागेका मानिसहरूमा जोखिम बढाउँछ । ति कारणहरू यस प्रकार छन ।

- चुरोट पिउने वा धुम्रपान गर्ने
- शरिरमा बोसो वा कोलेस्ट्रॉल धेरै हुनु
- उच्च रक्त चाप हुनु
- मुटुरोगको परिवारिक इतिहास हुनु
- शरिरको वजन बढ्नु र सकृय नरहनु
- धेरै तनाववाला जीवन बिताउनु

तपाईंले चिनिरोग, रक्त चाप र बोसो लाई नियन्त्रण गर्न सकेमा आफुलाई मुटुरोग बाट बचाउन सक्नु हुन्छ र रक्त संचार पनि ठिक हिसाबमा रहन्छ ।

के कारणले रक्त चाप वा स्ट्रोक हुन्छ ?

हाम्रो शरिरमा रक्तनलिहरूले अक्सिजन र पौष्टिक पदार्थ मुटु र मस्तिष्कमा पुर्याउने काम गर्छ । रगतमा अक्सिजन र पौष्टिक पदार्थ आउन रोकियो भने शरिरको तन्तुहरू मर्न थाल्दछन र यही कारणले हृदयघात अथवा स्ट्रोक हुने गर्छ ।

रक्तनलिहरू आँशिकरूपमा बन्द हुनाले पनि मुटुको वरिपरी छाती दुख्ने हुन्छ वा यसको कारण मस्तिष्कमा सानो स्ट्रोक हुन सक्छ । लामो समय पछी आँशिकरूपमा बन्द भएका रक्तनलिहरू पुरै बन्द हुन सक्छन । साना रक्त नलिहरूमा रगतको संचार राम्रो सँग

नहुँदा चिनिरोगको अरु जटिलताहरु थपिन सक्छ जस्तै: आँखामा, नसाहरुमा, र किडनी रोग आदी ।

यस्तो तहमा काम गरौं: रक्त चाप वा ब्लड प्रेसर्, बोसो वा कोलेस्ट्रॉल र चिनिरोगको ब्यबस्थापनको लागि

आफ्नो एबिसी (ABC) को बारेमा थाहा पाऔं: ग्लुकोज, ब्लड प्रेसर् र कोलेस्ट्रॉलको ब्यबस्थापन गरौं

ए१सि (A1C) रक्त जांच्

एबिसीमा “ए” अक्षरले ए१सि रक्त जांच् जनाउँछ । यो रक्त जांच् बाट बिगत २, ३ महिनामा कसरी तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा नियन्त्रणमा छ भन्ने कुरा थाहा पाइन्छ । यो जांच् गर्दाको परिणाम ७% वा कम हुनु पर्छ ।

लामो समय सम्म रगतमा धेरै ग्लुकोजको मात्रा भएमा तपाईंको धेरै अँगहरु क्षति हुने सम्भावना बढी हुन्छ जस्मा मुटु र रक्तनलीहरु पनि पर्दछन । रगतमा ग्लुकोजको मात्रा नियन्त्रण गर्नको लागि निम्न कुराहरु आवश्यक पर्दछन ।

- ठिक्क मात्राको वजन/तौल्
- स्वथकर खानपिन्
- नियमित शारिरिक ब्यायम्
- तनाब ब्यबस्थापन्
- आवश्यकता अनुसार रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कम गर्ने औषधीहरुको सेवन गर्ने जस्तै: पिल्स, इन्सुलिन

खाना खानु भन्दा अगाडी र खाना खाए पछी तपाईंको शरिरमा ग्लुकोजको मात्रा निम्न अनुसार हुनु पर्छ ।

खाना खानु भन्दा अगाडी	४ देखी ७ mmol/L
खाना खाएको २ घण्टा पछी	५ देखी १० mmol/L

ब्लड प्रेसर्

एबिसीमा “बि” अक्षरले ब्लड प्रेसर् वा रक्त चाप जनाउँछ । यस्मा रक्त नलिमा रगतको चापको मापन गरिन्छ । चिनिरोग भएका मानिसहरुमा रक्त चाप $130/80$ mm Hg भन्दा कम हुनु पर्छ ।

माथिल्लो अंक (१३०) चाहिँ मुटु खुम्चियर रगतलाई बाहिर धकेल्दा (सिस्टोलिक प्रेसर्) खेरी हुने चाप हो । तल्लो अंक (८०) चाही मुटुले दुइ धड्कन बिचमा आराम लिंदा (डायस्टोलिक प्रेसर्) खेरिको चाप हो ।

रक्त चापलाई ठिक तरिकाले राख्न रक्त चाप कम गर्न औषधीहरु खानुको साथै स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु पर्ने हुन्छ जस्तै रगतमा ग्लुकोज को मात्रा नियन्त्रण गर्न सहयोग पुर्याउँछ ।

कोलेस्ट्रॉल

एबिसीमा “सी” अक्षरले कोलेस्ट्रॉल जनाउँछ । यो एक प्रकारको बोसो हो जुन हाम्रो रगत र कोशीकामा प्राकृतिक रुपमा पाइन्छ । कोलेस्ट्रॉल दुई किसिमको हुन्छ: एलडिएल र एचडिएल ।

- एलडिएल (लो डेन्सिटी लिपोप्रोटीन्) लाई प्रायः खराब कोलेस्ट्रॉल भनिन्छ किनभने धेरै एलडिएलको मात्राले मुटुरोगको खतरा बढ्न सक्छ ।
- एचडिएल (हाइ डेन्सिटी लिपोप्रोटीन्) लाई प्रायः राम्रो कोलेस्ट्रॉल भनिन्छ किनभने एचडिएल बढ्दा मुटुरोगको खतरा कम हुन सक्छ ।

कोलेस्ट्रॉल को मात्रा जाँच्नु परेमा तपाईंको स्वास्थ्य हेरबिचार गर्ने टिमले सहयोग गर्न सक्दछ । कोलेस्ट्रॉलको मात्रा 2.0 mmol/L अथवा यस भन्दा कमको लक्ष राख्नु होला ।

कोलेस्ट्रॉल कम गर्नको लागि स्वस्थ जीवनशैलीका उपायहरु अपनाउनु पर्ने हुन्छ । तल दिइए अनुसारको खाना खाने गर्नाले स्वस्थ जीवनशैली को लागि सहयोग पुर्याउँछ ।

- स्याचूरेटेड फ्याट वा ट्रान्स फ्याट कम भएको
- कोलेस्ट्रॉलको मात्रा कम भएको
- फाइबर वा रेशाको मात्रा धेरै भएको

यस्तो तहमा काम गरौं: रक्त चाप वा ब्लड प्रेसर्, बोसो वा कोलेस्ट्रॉल र चिनिरोगको ब्यबस्थापनको लागि

स्वस्थ मुटुकोलागि स्वस्थकर खानपिन् (Healthy Eating For A Healthy Heart)



नुन (salt) नियन्त्रण (control) गरौं

- मसलादार चिजहरु (seasonings) जुनमा नुन् वा सल्ट वा सोडियम शब्द लेखेको हुन्छ त्यस्ता चिजहरु लाई त्यागौं । उदाहरणको रुपमा गार्लिक सल्ट, सेलेरी सल्ट, सि सल्ट र मोनो सोडियम ग्लुटामेट ।
- नुन भएको सस् हरु (sauces) जस्तै केचप्, बारबेक्यु सस र सोया सस लाई त्यागौं ।

- खानामा जडिबुटिवाला मसलाहरु (herbs and spices) मिसायर स्वादिष्ट बनाऔं जस्तै: पार्सली, थाइम्, सेज्, ताजा लसुन वा लसुनको धुलो, ताजा प्याज वा प्याजको धुलो, अदुवा, कागती र भिनेगार् ।
- बट्टा (can) मा बन्द गरिएका सागसब्जिमा हुने पानी फालेर मात्र प्रयोग गरौं किनभने यस्मा नुन हुन्छ । यस्ता सागसब्जी पानीमा पखालेर प्रयोग गर्दा यस्मा हुने नुन को मात्रा लाई कम गर्न सकिन्छ ।
- फ्रोजेन खाना (frozen food), कन्भेनियन्स (convenience) वाला खाना तथा फास्ट-फुड (fast-food) रेस्टूरेन्ट मा पाइने खाने कुरा सिमित मात्रामा खाने किनकी यस्ता खानेकुरामा नुनको मात्रा बढी हुन्छ । बिस्तार बिस्तार नुन नहालेको खनेकुराहरुको खाने बानी पर्दै जान्छ ।

बोसो (fat) को नियन्त्रण (control) गरौं

- बोसो कम भएको खानेकुराहरु छान्ने ।
- बढी बोसो भएको खानेकुराहरु सिमित मात्रामा खाने जस्तै भुटेको खानेकुराहरु, चिप्स र पेस्ट्रुज ।
- प्रशोधित र बोसो प्रयोग गरी बनाइएको खानेकुराहरुमा हुने ट्रान्स फ्याट बाट बर्चौं ।
- खानेकुराहरु धेरै तेल वा बोसोमा भुटनुको सट्टा स्वस्थकर तरिका बाट पकाउने जस्तै स्टिमिड्, बेकिड्, पोचिड्, ब्रोइलिड्, गृलिड् र ब्रेइसिड ।

कोलेस्ट्रोल (cholesterol) को नियन्त्रण (control) गरौं

कोलेस्ट्रोल पाइने खानेकुराहरु जस्तै फुलको पहेंलो भाग, कलेजो र सिद्रा माछा सिमित मात्रामा खाने ।

धेरै रेशा (fibre) पाइने खानेकुराहरुमा जोड गर्ने

रेशा पाइने खानेकुराहरु दुई किसिमको हुन्छ: अघुलनशिल (Insoluble) र घुलनशिल (Soluble) । अघुलनशिल रेशाले जालोको काम गर्छ । जब खाना पाचन थैलिमा जान्छ यसले पानी सोस्छ र दिशालाई गोटा पर्न नदिई बाहिर धकेल्ने काम गर्छ । गहुंको चोकर र होलग्रेन खानेकुराहरुमा धेरै अघुलनशिल रेशाहरु पाईन्छ । यस्तै गरी धेरै किसिमका बिउबिजन्, बोक्रा सहितको फलफूल र सागसब्जिहरुमा पनि यस्तो प्रकारको रेशाहरु बढी

पाईन्छ । जती बढि खानेकुराहरु मिलमा पिनेर, बोक्रा फ्यांकेर अथवा उमालेर खाईन्छ त्यति धेरै त्यसमा रेशाहरु कम पाईन्छ । अघुलनशिल रेशा प्राप्त गर्न धेरै शुद्धिकरण नगरिएका (unrefined) खानेकुराहरु खानु पर्दछ ।

यस्तै गरेर खाएको खाना पाचन क्षेत्रबाट पास हुँदा घुलनशिल रेशाहरु टुक्रियर एक प्रकारको जेल्ली तयार गर्दछ । यो जेल्लीले खराब बोसोलाई आफ्नो बसमा पार्दछ र त्यस्तो बोसोलाई रक्त प्रवाह क्षेत्र भन्दा बाहिरै राख्ने काम गर्दछ, यसर्थ घुलनशिल रेशाले मुटु सम्बन्धि रोगहरु हुने खतराहरुमा कमि ल्याउन सक्छ । घुलनशिल रेशाहरु मा पेक्टिन (pectin) नामक पदार्थ पाईन्छ जो जेल्ली र गम बनाउन प्रयोग गरिन्छ, जस्तै गुअर गम । घुलनशिल रेशाहरु जै (oat), केराउ, अरु दलहन बालिहरु, केहि बिउ बिजन हरु, नफलेको चामल (brown rice), जौ (barely), आलु, फलफूल (जस्तै स्याउ), ब्रोकाउलि र सागपातमा पाईन्छ ।

सागपात र फलफूलमा जोड गर्ने

- विभिन्न किसिमका पौष्टिक तत्वहरु पाउनको लागि विभिन्न रंगका सागपात तथा फलफूलहरु खाने
- सकेसम्म ताजा (fresh) अथवा फ्रोजन (frozen) सागपात तथा फलफूलहरु खाने
- चिनियुक्त सिरप प्रयोग गरि तयार गरिएका प्याकेटमा पाईने फलफूलहरु नखाने
- चिनियुक्त सिरप तथा ससहरु प्रयोग गरि तयार गरिएको सागपातहरु नखाने

अन्नहरु र स्टार्चयुक्त चिजहरुमा जोड गर्ने

- ग्लाइसेमिक अंक (glycemic index) कम भएका अन्न अथवा स्टार्च युक्त चिजहरु मा जोड दिनु पर्दछ ।
- अधिक रेशा पाईने अन्न अथवा स्टार्च युक्त चिज हरु मा जोड दिनु पर्दछ ।
- होलगेन ग्रे न ब्रेड र विभिन्न किसिम का दाल हरुमा जोड दिनु पर्दछ ।
- कृत्रिम पालिस गरेका तथा सेतो चामल (white rice) को सट्टा नफलेको चामल (brown rice) र सग्लो लाम्चो (long-grain) चामलहरुमा जोड गर्नु पर्दछ ।

दुध, दुधबाट बनेका परिकार वा त्यसको विकल्प

- क्रिम कम भएको दुध जस्तै: क्रिम निकालेको वा १% क्रिम भएको दुध खानु पर्दछ ।
- क्रिम कम भएको दहि वा चीज खानु पर्दछ ।
- दुधको विकल्पमा क्रिम कम भएको खानेकुरा छान्नु पर्दछ जस्तै भटमास बाट बनाइएको दुध वा चामलमा आधारित दुध जन्य खानेकुराहरु ।

मासु र मासुको विकल्प

- हरेक हप्ता कम्तिमा पनि दुइ छाक माछामा आधारित खाना खानु पर्दछ ।
- प्रायः बोट बिरुवा मा आधारित प्रोटिन खानु पर्दछ जस्तै: तोफु, विभिन्न किसिमका दालहरु, सिमि तथा अन्य कोशा फल्ने अन्नहरु खानु पर्दछ ।
- बोसो नभएको फल मासु खानु पर्दछ । कुखुराको मासुमा छाला निकाली खानु पर्दछ ।
- २०% भन्दा कम क्रिम भएको चीज खानु पर्दछ ।

TBC..