Diabetes - Risks Factors | डायबिटीज़ होने का खतरा

विषय सूची (hide)

1. डायबिटीज़ होने का खतरा
1.1 अपने बारे में बतायें
1.2 अपने परिवार के बारे में बतायें
1.3 अगर आप महिला हैं तो अपने बारे में बतायें
1.4 अपने शारीरिक जांच के बारे में बतायें
1.5 अपने खून के जांच के बारे में बताये (Lipid profile)

1. डायबिटीज़ होने का खतरा

नीचे लिखे हुए कोई भी प्रश्न का उत्तर अगर "हां" है, तो वो आपके लिए डायबिटीज़ के लिए कारक हो सकता है| जितना अधिक आपका उत्तर "हां" होगा, उतना अधिक आपको डायबिटीज़ होने का खतरा है|

1.1 अपने बारे में बतायें

- क्या आप सप्ताह में 3 बार से कम व्यायाम करते हैं
- क्या आप कोई अत्यधिक शारीरिक मेहनत नहीं करते हैं
- क्या आपका उम्र 45 साल से अधिक है
- क्या आपको पुराना दिल या नसों का बीमारी है (cardiovascular disorder)

1.2 अपने परिवार के बारे में बतायें

- अगर आपके माता, पिता, सगे भाई या बहन में से किसी को भी डायबिटीज़ है

1.3 अगर आप महिला हैं तो अपने बारे में बतायें

- क्या आपको कभी गर्भ के दौरान चीनी की बीमारी या डायबिटीज़ हुआ था
- क्या आपके बच्चे का जन्म का वजन 4 किलोग्राम या 9 पौंड से अधिक था
- क्या आपको कभी पी सि ओ एस (PCOS, Polycystic Ovarian Syndrome) हुआ था

1.4 अपने शारीरिक जांच के बारे में बतायें

- क्या आपको मोटापा है, (इसके लिए आप अपना बी एम आई (BMI) निकालें)
- क्या आपका ब्लड प्रेशर बढ़ा हुआ है (उच्च रक्तचाप या High Blood Pressure)| यह 140/90 mmHg से ऊपर रक्तचाप को कहते हैं

1.5 अपने खून के जांच के बारे में बताये (Lipid profile)

डायबिटीज़ या मधुमेह

- विश्व में सबसे अधिक डायबिटीज़ के मरीज भारत में हैं|
- भारत में डायबिटीज़ का कितना प्रकोप है?
- डायबिटीज़ कैसे होता है?
- ब्लड शुगर | खून में चीनी का स्तर
- किसे हो सकता है?
- डायगनोसिस
- लक्षण
- गर्भ में डायबिटीज़
- डायबिटीज़ कीटोएसिडोसिस

डायबिटीज़ का चिन्ह

आपका स्वास्थ्य

- संक्रमण - संक्रमित बीमारी, टीका, एच आई वी
- सिर - मस्तक, आंख, नाक, कान, मुहं, गला
- छाती - दिल और ब्लड वेस्स्ल, फेफड़ा, खून
- पाचन - पेट, आंत, कलेजा, पित्त
- गुप्तांग - गुर्दा, जननांग
- ग्रन्थी - डायबिटीज़
- कैंसर - ब्रेस्ट, सर्विक्स
- अन्य अंग - दिमाग और नस, हड्डी और जोड़, स्किन

आपका खाना

- My Diary: अपने खाने, वजन और व्यायाम का डायरी लिखें
- मोटापा - बी एम आई,
- आहार - कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, फेट, विटामिन
- मेटाबोलिक

प्रसिद्ध विषय

- महिला - गर्भ
- बच्चे - नवजात शिशु, विकास
- आपातकाल - सी पी आर
- साधन - जांच, दवा, शब्दकोश, केलकुलेटर

इंटरनेट पर संबंधित जानकारी

खबरें चित्र विडीयो सन्दर्भ लिंक्स
रिसर्च विकिपेडिया

Let your visitors save your web pages as PDF and set many options for the layout! Get **a download as PDF link to PDFmyURL!**
PDFmyURL

- आपका अच्छा कोलेस्ट्रोल या एच डी एल कोलेस्ट्रोल (HDL Cholestrol) 35 mg/dL से कम है
- आपका बुरा कोलेस्ट्रोल या त्रिग्लिसरैद (Triglyceride) 250 mg/dL से अधिक है

सम्बंधित लिंक्स

- Healthy India, Gov. of India
- National Portal, Gov. of India
- Diabetes Association, India
- Diabetes Professionals, India
- NIDDK, NIH, USA
- American Diabetes Association

HON CERTIFIED 01/2012

This site complies with the HONcode standard for trustworthy health information: verify here.
This page was last modified by Ravi Mishra on January 09, 2010, at 09:00 PM EST. Copyright 2008-2010 Nirog.info. All rights reserved.
↑ Top Home Search: Terms About Us Contact Us Awards Valid XHTML Valid CSS Login
Visit our channels at: Amazon Twitter Youtube Scribd

Let your visitors save your web pages as PDF and set many options for the layout! Get **a download as PDF link to PDFmyURL!**
PDFmyURL