Blood Sugar | खून में चीनी का स्तर (बल्ड शुगर)

चीनी का जांच

विषय सूची (hide)

1. बल्ड शुगर
2. सामान्य स्तर
3. नियंत्रण
4. बीमारी
5. शरीर में चीनी
6. डायबिटीज़ में बल्ड शुगर
7. लक्ष्य
8. शब्दार्थ
9. और भी देखें

1. बल्ड शुगर

खून में चीनी का स्तर (बल्ड शुगर या Blood Sugar) का एक सामान्य स्तर होता है। खून में अनेक प्रकार के चीनी होते हैं, किंतु बल्ड शुगर मुख्य रूप से खून में ग्लुकोज़ (Glucose) को कहा जाता है। अन्य प्रकार के चीनी के नाम हैं – फ्रकटोज़ (Fructose) और गेलेकटोज़ (Galactose)।

खून का ग्लुकोज़, शरीर में, उर्जा (Energy) का प्रमुख स्त्रोत है। इसके बिना सभी अंगों को मिनटों में नुकसान पहुंच सकता है। उदाहरण के लिये, जब किसी कारण से दिल के रक्त प्रवाह में रुकावट आता है, तो उर्जा के कमी से दिल का धड़कन रुक सकता है। इसे "दिल का दौरा" या हार्ट अटेक (Heart Attack) कहते हैं, और इससे उस मरीज़ का मौत भी हो सकता है।

अतः, शरीर के सभी अंग और उनके सेल में सदा ग्लुकोज़ का सप्लाई बना रहना, जिंदगी के लिये अत्यंत ज़रूरी है।

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

सम्बंधित लिंक्स

- Healthy India, Gov. of India
- National Portal, Gov. of India

Easily create high-quality PDFs from your web pages - get **a business license!**
PDFmyURL

विषय सूची

2. सामान्य स्तर

सामान्य स्थिती में, बल्ड शुगर, 4 से 6 मिलीमोल प्रति लिटर या 70 से 100 मिलीग्राम प्रति डेसीलिटर के बीच होता है। खाना खाने के बाद बल्ड शुगर बढ जाता है, और सबसे कम बल्ड शुगर सुबह उठने के समय होता है।

3. नियंत्रण

शरीर के पेनक्रियाटिक ग्रंथि (Pancreatic Gland) से निकले हुए विभिन्न होरमोन (hormones) बल्ड शुगर को अच्छे तरह से नियंत्रित रखते हैं। उदाहरण के लिये जैसे उपवास में, जब रक्त में ग्लुकोज़ (बल्ड शुगर या Blood Sugar) कम हो जाता है, तो ग्लुकागोन होरमोन (Glucagon hormone) के असर से, ग्लाईकोजन (Glycogen) से ग्लुकोज़ (Glucose) का निर्माण कलेजा (लिवर या Liver) में किया जाता है, और बल्ड शुगर ठीक हो जाता है। दूसरे तरफ जब खाने के बाद बल्ड शुगर अत्याधिक हो जाता है, तो इंसुलिन होरमोन (Insulin hormone) के असर से रक्त से अतिरिक्त ग्लुकोज़ को कलेजा (लिवर या Liver) और मांस-पेशियों (मस्सल या muscle) में भेज दिया जाता है। वहां अतिरिक्त ग्लुकोज़ को ग्लुकोज़ (Glucose) से ग्लाईकोजन (Glycogen) बना कर जमा रखा जाता है।

4. बीमारी

अगर बल्ड शुगर को अच्छे तरह से नियंत्रित न रखा गया तो अनेक बीमारी हो सकता है।

- कम बल्ड शुगर को हाइपोग्लाईसेमिया (Hypoglycemia) कहा जाता है। इसमें शरीर के विभिन्न अंगों को कम ग्लुकोज़ या कोई ग्लुकोज़ नहीं मिलता है।
- अधिक बल्ड शुगर को हाइपरग्लाईसेमिया (Hyperglycemia) कहा जाता है। इसमें शरीर के विभिन्न अंगों को अत्याधिक ग्लुकोज़ मिलता है।

मधुमेह या डायबिटीज़ मेलिटस (Diabetes Mellitus), अधिक बल्ड शुगर या हाइपरग्लाईसेमिया का सबसे प्रमुख कारण है। इसमें शरीर के बल्ड शुगर स्तर नियंत्रण बिगड़ जाता है।

विषय सूची

5. शरीर में चीनी

आपको जान कर आश्चर्य होगा कि शरीर में कितना कम शुगर होता और उसे कैसे कस के शरीर नियंत्रित रखता है। उदाहरण के लिये नीचे किसी व्यक्ति के चीनी का हिसाब दिखाया गया है। अगर मान लिया जाय कि किसी व्यक्ति का वजन 75 किओग्राम है।

- संपूर्ण शरीर में पानी = वजन का 60% = 45 किलोग्राम = 45 लिटर
- शरीर में खून = करीब 5 लिटर

सामान्य स्थिती में बल्ड शुगर = 100 मिलीग्राम प्रति डेसीलिटर = 1 ग्राम प्रति लिटर

Easily create high-quality PDFs from your web pages - get **a business license!**

PDFmyURL

- संपूर्ण शरीर में शुगर = 45 लिटर में 45 ग्राम = 3 बड़ा चम्मच = 3 Tablespoon
- खून में शुगर = 5 लिटर में 5 ग्राम = 1 छोटा चम्मच = 1 Teaspoon

अर्थात, शरीर में बल्ड शुगर कस के नियंत्रण में रहता है। और, आप अगले बार चाय में चीनी लें, या फिर जिलेबी या रसगुल्ला खायें, तो सोचें कि शरीर के इस नियंत्रण पर आप कितना जोर डाल रहे हैं।

6. डायबिटीज़ में बल्ड शुगर

मधुमेह या डायबिटीज़ के रोग में शरीर यह नियंत्रित नहीं कर पाता है। सालों तक का अनियंत्रित बल्ड शुगर से शरीर के विभिन्न अंगों को नुकसान पहुंचाता है, जैसे कि आंख, गुर्दे (किडनी), दिल, पैर और अनेक रोग, और अंत में वो अंग खराब हो जाते हैं। इस कारण से मरीज़ को जिंदगी भर कुछ न कुछ बिमारी लगा रख सकता है और अंत में जानलेवा भी हो सकता है।

अगर आपको या आपके घर में किसी को डायबिटीज़ है, तो खून में चीनी को नियंत्रित रख के डायबिटीज़ के बुरे असर से बच सकते हैं।

विषय सूची

7. लक्ष्य

डायबिटीज़ के विभिन्न संगठनों के द्वारा खून में चीनी (बल्ड शुगर या Blood Sugar) का लक्ष्य के बारे में बताया गया है। यह लक्ष्य में कुछ अंतर हैं। उस पर से किस युनिट में नापें, तो लक्ष्य भी बदल जाता है।

भले ही अलग – अलग लक्ष्य दिया गया है, लेकिन सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप और आपका डाक्टर मिल कर किसी एक सारणी को मानकर, अपना खून में चीनी का स्तर (बल्ड शुगर या Blood Sugar) को नियंत्रित करने का कोशिश करें।

बल्ड शुगर के मात्रा (मिलीग्राम प्रति डेसीलिटर) का लक्ष्य क्या है?

	ADA (ए डी ए)	AACE (ए ए सी इ)
खाने से पहले या उपवास में	70 से 130	110 से कम
खाने के 2 घंटे बाद	180 से कम	140 से कम
A1C (ए 1 सी)	7 % से कम	6.5 % से कम

बल्ड शुगर के मात्रा (मिलीमोल प्रति लिटर) का लक्ष्य क्या है?

	ADA (ए डी ए)	AACE (ए ए सी इ)
खाने से पहले या उपवास में	3.9 से 7.2	6.1 से कम
खाने के 2 घंटे बाद	10 से कम	7.8 से कम
A1C (ए 1 सी)	7 % से कम	6.5 % से कम

8. शब्दार्थ

Easily create high-quality PDFs from your web pages - get **a business license!**
PDFmyURL

- Preprandial = fasting, or before a meal = खाने से पहले या उपवास में
- Postprandial = खाने के बाद
- A1C = ए 1 सी
- Energy = उर्जा

9. और भी देखें

- ADA = American Diabetes Association (अमेरीकन डायबिटीज़ एस्सोसियेशन) at http://www.diabetes.org/
- AACE = American Association of Clinical Endocrinologists (अमेरीकन एस्सोसियेशन आफ क्लिनिकल एंडोक्राईनोलोजिस्ट) at http://www.aace.com/

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 February 04, 2010, at 09:47 AM 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

Easily create high-quality PDFs from your web pages - get **a business license!**
PDFmyURL