

प्री-डायबिटीज: समय रहते चेतावनी को समझें



प्री-डायबिटीज यबिटीज क्या है?

प्री-डायबिटीज यबिटीज एक ऐसी स्थिति है, जिसमें आपका रक्त शर्करा (ब्लड शुगर/ग्लूकोज) सामान्य से अधिक होता है, लेकिन इतना नहीं कि उसे डायबिटीज कहा जा सके। यह एक **चेतावनी संकेत** है कि आपको आने वाले समय में **टाइप 2 डायबिटीज, हृदय रोग और स्ट्रोक** का खतरा बढ़ सकता है।

अच्छी बात यह है कि जीवनशैली में बदलाव करके प्री-डायबिटीज यबिटीज को नियंत्रित किया जा सकता है और इसे डायबिटीज में बदलने से रोका जा सकता है।



तथ्य: रिसर्च के अनुसार लगभग **40% एशियाई लोग प्री-डायबिटीज यबिटीज से प्रभावित हैं।** इसलिए समय रहते जांच और सावधानी बेहद ज़रूरी है।

क्यों होता है प्री-डायबिटीज यबिटीज?

जब शरीर में **इंसुलिन हार्मोन पर कोशिकाएं सही प्रतिक्रिया नहीं देतीं**, तो रक्त में शुगर जमा होने लगती है। इसे **इंसुलिन प्रतिरोध (Insulin Resistance)** कहा जाता है। लंबे समय तक अस्वास्थ्यकर जीवनशैली अपनाने से यह स्थिति और बिगड़ सकती है।

जोखिम कारक (Risk Factors)

कुछ स्थितियों में प्री-डायबिटीज यबिटीज का खतरा बढ़ जाता है:

- अधिक वजन या मोटापा
- शारीरिक गतिविधि की कमी (ज्यादा देर तक बैठकर रहना)
- फास्ट फूड और तैलीय भोजन की अधिकता
- परिवार में डायबिटीज का इतिहास
- गर्भावस्था के दौरान डायबिटीज का अनुभव
- उच्च वजन वाले बच्चे का जन्म

प्री-डायबिटीज: समय रहते चेतावनी को समझें



लक्षण (Symptoms)

अधिकतर मामलों में प्री-डायबिटीज यबिटीज के **कोई स्पष्ट लक्षण नहीं होते**। यही कारण है कि इसे **"साइलेंट कंडीशन"** भी कहा जाता है। फिर भी, कुछ संकेत देखे जा सकते हैं:

गर्दन, बगल या कोहनी के आसपास की त्वचा का काला पड़ना
बार-बार प्यास लगना और बार-बार पेशाब आना
थकान महसूस होना



इसलिए समय-समय पर **ब्लड शुगर की जांच कराना बहुत ज़रूरी है**।

प्री-डायबिटीज यबिटीज की जांच (Diagnosis)

डॉक्टर प्री-डायबिटीज यबिटीज की पहचान के लिए कुछ महत्वपूर्ण परीक्षण कराते हैं:

फास्टिंग प्लाज्मा ग्लूकोज (FPG) टेस्ट

100–125 mg/dL = प्री-डायबिटीज यबिटीज का संकेत

A1C टेस्ट

5.7%–6.4% = प्री-डायबिटीज यबिटीज की स्थिति

ओरल ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट (OGTT)

भोजन या मीठा घोल पीने के 2 घंटे बाद 140–199 mg/dL का ब्लड शुगर स्तर = प्री-डायबिटीज यबिटीज का संकेत



यानी **भोजन के 2 घंटे बाद (Postprandial Glucose)** 140–199 mg/dL के बीच शुगर होना प्री-डायबिटीज यबिटीज की स्थिति मानी जाती है।

क्या किया जा सकता है?

अच्छी खबर यह है कि प्री-डायबिटीज यबिटीज को सही जीवनशैली से **रीवर्स (उलटा)** किया जा सकता है।

प्री-डायबिटीज: समय रहते चेतावनी को समझें



स्वस्थ आहार लें – ज्यादा सब्जियां, फल, साबुत अनाज और प्रोटीन शामिल करें।



नियमित व्यायाम करें – रोज़ाना कम से कम 30 मिनट तेज़ चलना या योग करें।



धूम्रपान और शराब से बचें – हृदय रोग का खतरा घटता है।



वज़न नियंत्रित रखें – 5-7% वजन घटाने से बड़ा अंतर आता है।



डॉक्टर की सलाह लें – नियमित चेकअप और विशेषज्ञ की गाइडलाइन अपनाना जरूरी है।

क्यों है सावधानी जरूरी?

अगर प्री-डायबिटीज को नज़रअंदाज़ किया जाए, तो यह आसानी से **टाइप 2 डायबिटीज** में बदल सकता है। इसके साथ ही हार्ट अटैक, किडनी डैमेज, नसों की समस्या और स्ट्रोक जैसी गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

विशेषज्ञ से मिलें



डॉ. विपिन पोरवाल

एमडी (बॉम्बे) – डिप्लोमा डायबिटीज़ (यूरोप)

एफआईडीएम – डायबिटोलॉजी

परामर्शदाता मधुमेह एवं थायरॉइड विशेषज्ञ

प्रोफ़ेसर – जनरल मेडिसिन

आरडी गार्डी मेडिकल कॉलेज, सुरसा, उज्जैन (मध्य प्रदेश)



ओपीडी – प्रत्येक गुरुवार



समय: सुबह 9:00 बजे से दोपहर 1:00 बजे तक



हमसे संपर्क करें: 9827257574

याद रखिए, प्री-डायबिटीज यबिटीज कोई अंत नहीं बल्कि **एक चेतावनी है।**
आज सही कदम उठाइए, और डायबिटीज.