ओहायो टाइप 2 मधुमेह सकिई सहकार्यता

आफ्नो जोखमि जाँच्नुहोस्। आफ्नो स्वास्थ्यको सुरक्षा गर्नुहोस्।

आजै आफ्नो स्वास्थ्यलाई प्राथमकिता दनिुहोस्!

3 जना अमेरिकीहरू मध्ये 1 जना मधुमेहको जोखिमिमा हुन्छन् भन्ने तपाईलाई थाहा छ?

तपाईले पछिल्लो 12 महिनामा टाइप 2 मधुमेहको परीक्षण गराउनुभएको छ?

मधुमेह भनेको तपाईको रगतमा चिनीको मात्रा अति धेरै हुनु हो र यसलाई रक्त ग्लूकोज पनि भनिन्छ।

निम्न अवस्थामा तपाई टाइप 2 मधुमेहको जोखिमिमा हुनसक्नुहुन्छ:

- धेरै तौल हुने
- तपाईलाई गर्भावस्थाको अवधिमा उच्च रक्त सुगर वा गेस्टेसनल मधुमेह (GDM) भएको बताइएको वा बच्चा 9 पाउण्ड भन्दा धेरै भएको भएमा
- मधुमेहको पारिवारिक इतिहास छ भने
- बोर्डरलाइनको मधुमेह वा औसत रगतमा चिनीको स्तरभन्दा माथि भएमा

तपाईले माथिका कथनहरू मध्ये एक वा धेरैमा हो भन्ने जवाफ दिनुभयो भने, तपाई वा तपाईको बच्चा टाइप 2 मधुमेहको जोखिमिमा हुनुहुन्छ।

गर्भावस्थाको अवधिमा तपाईको रगतमा चिनीको स्तर सामान्यभन्दा बढी भएको हुँदा तपाईको जीवनकालमा तपाईको बच्चामा टाइप 2 मधुमेह विकसित हुने सम्भावना 50 देखि 70 प्रतिशत हुन्छ। टाइप 2 मधुमेहको जाँच गराउन आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई फलो अप गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

टाइप 2 मधुमेहको लागि आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकबाट जाँच गराउनुका साथसाथै टाइप 2 मधुमेह हुने सम्भावनालाई अझ कम गर्न तपाईले गर्न सक्ने तीनवटा नम्नि कामहरू छन्:

- शारीरकि क्रयिाकलापलाई बढाउनुहोस्
- पोषणयुक्त खानेकुरा खानुहोस्
- तौल बढ्नेलाई व्यवस्थति गर्नुहोस्

यो टुलकटिले तपाईलाई गर्भावस्थापछि तपाई र तपाईको बच्चालाई रगतमा चनिीको मात्रालाई व्यवस्थति गर्नमा मद्दत गर्न उपायहरू उपलब्ध गराउनेछ।

आफ्नो स्वास्थ्यलाई प्राथमकिता दनिुहोस्!

तपाई टाइप 2 मधुमेहको जोखमिमा हुनुहुन्छ वा हुनुहुन्न भनी थाहा पाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। तपाई जोखमिमा हुनुहुन्छ भने, परीक्षण गराउने बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुराकानी गर्नुहोस्। तपाईको परीक्षण गरएिको छ भने, तपाईको रगतमा चनिीको मात्रा सामान्य अवस्थामा छ, मधुमेह हुने बोर्डरलाइनमा छ (यसलाई प्रडिाइबटिजि भनन्छि) वा मधुमेह भएको छ भनी हेर्न तपाईको स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकले तपाईको रगतमा चनिीको मात्रा परीक्षण गर्नुहुनेछ।

मैले कहलि मेरो रगतमा चनिीको मात्रा परीक्षण गराउनुपर्छ?

	तपाईंलाई कहलि परीक्षण गरन्छि?
मधुमेहको उच्च जोखमिँहरू	हरेक 3 वर्षमा
प्रडिाइबटिजिँहरू	प्रत्येक वर्ष
मधुमेहँहरू	हरेक 6 महनिामा
गेसटेशनल मधुमेह (GDM)	बच्चा जन्माएको 4 देखि 12 हप्ता भत्रिमा।

तपाईलाई GDM भएको छ र टाइप 2 मधुमेहको कहलिै परीक्षण गराउनुभएको छैन भने, आजै आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् र तपाईले कसरी परीक्षण गराउन सक्नुहुन्छ भनी सोध्नुहोस्।

रफ्रिरेसरको रूपमा, तल उच्च रक्त सुगरका केही मुख्य शब्दावलीहरू तल छन्।

गेस्टेस्नल डाइबटिजि मेलटिस (GDM) के हो?

GDM भनेको गर्भावस्थाको अवधमिा मात्र वकिसति हुने मधुमेहको प्रकार हो। यसका दीर्घकालीन स्वास्थ्य जोखमिहरू छन् जुन टाइप 2 मधुमेह जस्ता तपाईले बच्चालाई जन्म दएिपछि सुरु हुन्छन् वा जारी रहन्छन्।

प्रडिाइबटिजि भनेको के हो?

तपाईको रगतमा चनिीको मात्रा सामान्यभन्दा बढी हुँदा तर मधुमेह हुनका लागि भने पर्याप्त नहुँदाको अवस्थामा प्रडिाइबटिजि हुन्छ। तपाई तपाईको बच्चाले आफ्नो टाइप 2 मधुमेह हुने जोखमिहरूलाई कम गर्न आफ्नो चकित्सिकसँग कुरा गर्नुपर्छ।

टाइप 2 मधुमेह के हो?

टाइप 2 मधुमेह भनेको म धुमेहहरूको स्वरूपकोसबैभन्दा सामान्य स्वरूप हो। तपाईलाई टाइप 2 मधुमेह छ भने, तपाईको शरीरले इन्सुलनि उचति रूपमा प्रयोग गर्न सक्दैन। इन्सुलनि भनेको शक्तकिो लागि चनिी प्रयोग गर्न तपाईको शरीरले नर्मिाण गर्ने हार्मोन हो। तपाईलाई टाइप 2 मधुमेह छ भने, आफ्नो मधुमेहलाई नयिन्त्रण गर्नमा मद्दत गर्न तपाईले चकित्सिकलाई भेट्न आवश्यक हुनेछ।

आफ्नो GDM को इतहिास आफ्नो बच्चाका सबै स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकहरूसँग साझा गर्नुहोस्। तपाई र तपाईको परविारको ख्याल गर्ने सबैजनालाई टाइप 2 मधुमेह वकिसति हुने जोखमिको बारेमा थाहा हुनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

मेरो टाइप 2 मधुमेह हुने जोखिमलाई कम गर्न मैले के-के गर्न सक्छु?

1. नियमित रूपमा परीक्षण गराउनुहोस्!

- तपाईं गर्भावस्थाको अवधिमा GDM भएको नयाँ आमा हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो बच्चा 12 हप्ताको हुनुअघिनै परीक्षण गराउनुपर्छ।.
- तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा उच्च छ, बोर्डरलाइन मधुमेह छ वा तौल उच्च छ भने, तपाईं टाइप 2 मधुमेहको उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ। तपाईंले टाइप 2 मधुमेहको हरेक 1 देखि 3 वर्षमा परीक्षण गराउनुपर्छ।.

2. सक्रिय रहनुहोस् र स्वास्थ्यवर्धक खानेकुराहरू खानुहोस्।

- कम्तीमा पनि हप्ताको 5 पटक 30 मिनेट व्यायाम गर्नुहोस्
- स्वस्थ रहनको लागि के-के खानुपर्छ भन्ने बारेमा जान्नुहोस्।.
- आफ्नो तौलको बारेमा ख्याल गर्नुहोस्।.
- स्तनपान गराउने प्रयास गर्नुहोस् - यसले दिनिमा 800 क्यालोरीसम्म खर्च गर्न मद्दत गर्नसक्छ!

3. धुम्रपान त्याग्नुहोस्!

- ओहायो टोबाको क्विट लाइन: ओहायो निवासीहरूका लागि निःशुल्क कार्यक्रम। फोन गर्नुहोस्:
  800-QUIT-NOW (800-784-8669)
  http://ohio.QuitLogix.org
- यहाँ जानुहोस्
  www.ohiosmokefreefamilies.org
- तपाईंले धुम्रपान त्याग्न चाहनुहुन्छ भने, यसलाई त्याग्ने तरिकाहरूको बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुराकानी गर्नुहोस्।
- धुम्रपानरहित रहने उपायहरू दिने निःशुल्क पाठ सन्देश मेसेजिङ कार्यक्रममा साइन अप गर्नुहोस्।
  https://smokefree.gov/smokefree-text-messaging-programs

तपाईंलाई बोर्डरलाइन मधुमेह, उच्च रक्त सुगर वा टाइप 2 मधुमेह छ भनी बताइएको छ भने, हामीले तपाईंको बच्चामा हेर्नुपर्ने विशेष कुराहरू हुन्छन्। धेरैजसो चिकित्सकहरू निम्नलिखित हुनसक्ने अझ धेरै जोखिम हुने बारे चिन्तित हुन्छन्:

- चिकित्सा मोटोपना
- टाइप 2 मधुमेह
- मेटाबोलिक लक्षण
- मुटुको रोग र मृगौला असफल हुने जस्ता बुढेसकालका स्वास्थ्य समस्याहरू

मेरो बच्चाको टाइप 2 मधुमेहको जोखिमलाई कम गर्न मैले के-के गर्न सक्छु?

तपाईंको बच्चा उच्च रक्त सुगरको जोखिममा हुनुहुन्छ। तपाईंको बच्चामा निम्न कुराहरूको सुनिश्चित गर्नुहोस्:

- स्वस्थकर आहार खानुहुन्छ
- स्वस्थकर तौल कायम छ
- हरेक दिन कम्तीमा 30 मिनेटको शारीरिक गतिविधि गर्नुहुन्छ

आफ्नो उच्च रक्त सुगर वा टाइप 2 मधुमेहको निदानको बारेमा जानकारी साझा गर्नुहोस्! तपाईंको प्राथमिक स्याहार प्रदायक सहित तपाईंका सबै स्वास्थ्य स्याहार प्रदायक र बाल चिकित्सकलाई तपाईंको उच्च रक्त सुगर, बोर्डरलाइन मधुमेह वा टाइप 2 मधुमेह मध्ये यदिकुनै छ भने यसको बारेमा थाहा छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्। यो जानकारी साझा गरेर, तपाईंको चिकित्सकलाई तपाईं वा तपाईंको बच्चालाई उपचार गर्ने उत्कृष्ट रूपमा कसरी उपचार गर्ने भन्ने बारेमा थाहा पाउनुहुनेछ।

मधुमेहले मलाई कसरी प्रभाव पार्छ?

प्रिडाइबिटिज पाँच वर्ष भित्रमा मधुमेहमा परिणत हुनसक्छ। यसले तपाईंमा मुटुको रोग वा मस्तिष्कघात निम्त्याउन सक्छ।.

टाइप 2 मधुमेह गम्भीर अवस्था हो जसले आँखाको ज्योतिगुम्ने, हृदय घात हुने वा धेरै प्रकारका संक्रमणहरू हुने सहितिका धेरै स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।.

टाइप 2 मधुमेहले भविष्यको गर्भावस्थालाई पनि प्रभाव पार्न सक्छ र ठूलो बच्चा जन्ननि, जन्म दोषहरू हुने वा गर्भ तुहुने समस्या निम्ताउन सक्छ।.

मधुमेहको परीक्षण गराउनुहोस्

तपाईंको स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकले तपाईंलाई परीक्षण गर्न आदेश दिन सक्नुहुन्छ। प्रयोग गरिने परीक्षणहरू भनेका या त रक्त ग्लूकोज जाँच वा हेमोग्लोबिन A1C जाँच हुन्। धेरै चिकित्सकहरूले तपाईंलाई आफ्नो कार्यालयमा जाँच गर्न सक्छन्! तपाईंले आफ्नो एपोइन्टमेन्ट तय गर्दा आफ्ना विकल्पहरूको बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई सोध्नुहोस्।

स्वस्थकर रोजाइहरू बनाउँदैमा सधैं टाइप 2 मधुमेहको रोकथाम हुँदैन।

मेरो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकले मलाई **टाइप 2** मधुमेह भएको छ भनेमा मैले के-के गर्नुपर्छ?

टाइप 2 मधुमेहलाई कसरी नियन्त्रण गर्ने भन्ने बारेमा जान्नुहोस्।

1. सक्रिय रहनुहोस् र स्वास्थ्यवर्धक खानाका रोजाइहरू खानुहोस्।

2. तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा परीक्षण गर्नुहोस्।

- रक्त सुगर धेरै छिटो परिवर्तन हुनसक्छ र अति उच्च वा अति न्यून हुनसक्छ। तपाईंले खाने खाना र तपाईंले कति व्यायाम गर्नुभयो भन्ने कुराले दिनभरको अवधिमा समयमा तपाईंको रक्त सुगरलाई परिवर्तन गर्नेछ।
- तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकले भने अनुसार वा तपाईंलाई असहज महसुस हुँदाको कुनै पनि समयमा आफ्नो रगतमा चिनीको मात्रा जाँच्नुहोस्।

3. रगतमा चिनीको न्यून मात्रालाई तुरुन्तै नियन्त्रण गर्नुहोस् र उपचार गर्नुहोस्।

- आफूसँग हार्ड क्यान्डी वा ग्लुकोजका ट्याब्लेटहरू जस्ता चिनीका द्रुत स्रोतहरू सधैं लिएर हिँड्नुहोस्।

4. आफ्नो औषधिहरू खच्नुहोस् (निर्देशित गरिएको छ भने).

- आफूले खाने खानेकुरामा गर्ने परिवर्तनहरू र तपाईंले कति व्यायाम गर्नुहुन्छ भन्ने कुराले तपाईंलाई औषधि आवश्यक हुने सम्भावनालाई कम गर्न सक्छ।
- औषधिको सही मात्रा खानुहोस् र आफूसँग कुनै प्रश्नहरू भएमा आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई सोध्नुहोस्।

तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा निगरानी गर्ने

अमेरिकिन डाइबिटिज एसोसिएसन (ADA) ले तपाईंले निम्नानुसारको भन्दा तल्लो स्तरहरूमा आफ्नो रगतमा चिनीको मात्रालाई राख्नुहोस् भन्दछ:

	ADA सिफारिसहरू	मेरो प्रदायकले सिफारिस गरेका स्तरहरू
खाना खानुअघि	80 - 130 mg/dL	
खाना खाएको 1 घण्टापछि	180 mg/dL भन्दा कम	
खाना खाएको 2 घण्टापछि	140 mg/dL भन्दा कम	

रक्त सुगरलाई प्रति डेसिलिटरिमा मिलिग्राम (mg/dL) को रूपमा मापन गरिन्छ

<u>माथिको चित्रपटमा तपाईको हुनुपर्ने स्तरहरू लेख्न आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई अनुरोध गर्नुहोस्।</u>

उच्च रक्त सुगर
तपाईको रगतमा चिनीको मात्रा 130 mg/dL वा धेरै हुँदा उच्च भएको मानिन्छ। रगतमा चिनीको उच्च मात्राले निम्न अवस्था निम्ताउन सक्छ:

- तपाईलाई तिर्खा लाग्ने बनाउने
- टाउको दुख्ने
- ध्यान दिनमा कठिनाई हुने हेर्नमा कठिनाई हुने
- ध्यान दिनमा कठिनाई हुने
- हेर्नमा कठिनाई हुने
- तपाईलाई थाकेको महसुस गराउने
- यीस्ट संक्रमणहरू निम्ताउने

स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई बताउनुहोस्। **<u>तलको खाली ठाउँमा आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई स्तर लेख्न अनुरोध गर्नुहोस्।</u>** तपाईको रगतमा चिनीको मात्रा भन्दा बढी भएमा आफ्नो चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्। _____ .

न्यून रक्त सुगर

तपाईको रगतमा चिनीको मात्रा 70 mg/dL वा कम हुँदा न्यून भएको मानिन्छ। न्यून रक्त सुगरलाई हाइपोग्लाइसेमिया भनिन्छ।

रगतमा चिनीको न्यून मात्राले निम्न अवस्था निम्ताउन सक्छ:

- तपाईलाई भोक लागेको महसुस गराउने
- टाउको दुख्ने
- तपाईलाई चक्कर लाग्ने वा रिङ्गटा लाग्ने जस्तो अनुभव गराउने
- तपाईलाई दोधारमा परेको बनाउने
- तपाईलाई पहेँलो देखाउने
- पसिना आउने
- कमजोरी बनाउने
- तपाईलाई चिन्तित वा चिड़चिडाहट भए जस्तो अनुभव गराउने
- तपाईको मुटुको गति अति छिटो धड्करिहेको छ जस्तो अनुभव गराउने

तपाईले निम्न मध्येका कुनै सङ्केत वा लक्षणहरू देख्नुभयो भने:

1. तपाईको रगतमा चिनीको मात्रा परीक्षण गर्नुहोस्।.
2. यदि यो न्यून छ भने, चिनीका निम्नलिखित द्रुत स्रोतहरू खाएर वा पिएर यसको तुरुन्तै उपचार गर्नुहोस्:
   - हार्ड क्यान्डी, जेली बिन्स वा 2 टेबुल चम्चा रेसिन्स
   - 4 आउन्स फलफूलको जुस वा नियमित सोडा
3. फेरि 15 मिनिटमा आफ्नो रगतमा चिनीको मात्रा जाँच्नुहोस्।
4. यदि यो सुधारिएको छैन भने, फेरि चिनीका द्रुत स्रोतबा खाने वा पिउने गर्नुहोस्।
5. तपाईले अझ राम्रो अनुभव गर्नुभयो भने चिजि वा क्र्याकरहरू वा आधा पनिट बटर स्यान्डवचि जस्ता प्रोटनियुक्त स्न्याक खानुहोस्।

आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई सोध्नुहोस्:

मैले मेरो ब्लड सुगर कति छिटो र कहिले जाँच गर्नुपर्छ?

सक्रिय रहनुहोस्

व्यायामले तपाईंलाई आफ्नो रक्त सुगर लक्ष्यहरू पूरा गर्न मद्दत गर्न र भविष्यमा तपाईंलाई टाइप 2 डाइबिटिज र त्यसका समस्याहरू हुने सम्भावनालाई न्यून बनाउँछ।

हप्ताको 5 दिन कम्तीमा 30 मिनिट क्रियाकलाप गर्न तपाईंले कुन-कुन व्यायाम गर्ने प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ?

- एरोबिक क्रियाकलापहरू गर्नुहोस्, जसले तपाईंको मुटुको गतिलाई तीव्र बनाउनको लागि तपाईंका धेरै मांसपेशीहरूको प्रयोग गर्छ। द्रुत रूपमा हाँड्ने, पौडी खेल्ने, नाच्ने, बाइक चलाउने, योगा गर्ने वा कम-असर पर्ने एरोबिकहरू गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- प्रसस्त मात्रामा पानी पिउनुहोस्।

- तपाईंले व्यायाम गर्न भर्खरै सुरु गर्नुभएको हो भने, सुस्त रूपमा सुरु गर्नुहोस् र एकपटकमा थोरै मात्र वृद्धि गर्नुहोस्।
- सक्रिय हुन नबिर्सिनुहोस्।

व्यायाम गर्ने उपायहरू:

आफ्ना साथीहरूलाई आफूसँग व्यायामको कक्षामा सामेल हुन वा तपाईंका बच्चाहरूसँग बाहिर खेल्न अनुरोध गर्नुहोस्।

स्वस्थ खाना छनोट गर्नुहोस्

- खाना धेरै पटक खानुहोस् तर थोरै मात्रामा।
  - प्रत्येक दिनि 3 पटक थोरै खानेकुरा र 2 देखि 3 पटक स्वस्थ स्न्याकहरू खानाले तपाईको रक्त सुगर नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्न सक्छ।
- खाना खान नछोड्नुहोस्।
- कम मात्रामा सुगर भएका खानेकुराहरू छनोट गर्नुहोस्।
  - चिनी वा महले गुलियो बनाइएका खाना/पेय पदार्थहरू नखानुहोस्।
  - फलफूलको जुस सीमति रूपमा खानुहोस्। धेरै ताजा फलफूलहरू खानुहोस्।
  - उचित सुगर प्रतस्थिापनहरू Splenda® वा Equal® हुन्। “Saccharin” भएका प्रतस्थिापनहरू नखानुहोस्।
- उच्च मात्रामा फाइबर भएका खानेकुराहरू छनोट गर्नुहोस्।
  - होल ग्रेन ब्रडि र सेरल, सुख्खा बनाइएका सिमी र ताजा फलफूल र तरकारीहरू छनोट गर्नुहोस्।
  - सेतो पठिौका उत्पादन र प्रक्रयिा गरएिका खानेकुराहरू सीमति रूपमा खानुहोस्।
- फास्ट फूडहरू सीमति रूपमा खानुहोस्।.
  - ब्रडिड र धेरै-फ्राइ गरएिका खानेकुराहरू सीमति रूपमा खानुहोस्।
  - ग्रल्डि र बेक्ड फूडहरू छनोट गर्नुहोस्।.

आफ्नो स्याहार प्रदायकलाई सोध्नुहोस्:

मैले खाना र खाजामा कति कार्बोहाइड्रेट खानुपर्छ?

- स्टार्च भएका खानेकुराहरूमा फेला पर्ने कम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट भएका खानेकुराहरू थोरै मात्रामा खानुहोस्।
  - कार्बोहाइड्रेट भएको खानाको भाग लगभग कार्बोहाइड्रेटको ½ कप वा 15 ग्राम हुन्छ।
- प्रत्येक पटक स्न्याक र खाना खाँदा केही स्वस्थ प्रोटनि खानुहोस्।
  - प्रोटनिले तपाईलाई अघाएको महसुस गर्न मद्दत गर्नेछ र तपाईको रक्त सुगरलाई नयिन्त्रण गर्नेछ।
- बहिनको खाजामा दउिँसोको खाना वा साँझको खानामा भन्दा कम कार्बोहाइड्रेट खानुहोस्।
  - रक्त सुगर बहिनमा प्राय: उच्च हुन्छ।

सुझाव: एकदमै थोरै बहिनको खाजा खाएर र त्यसको 2 घण्टापछि समान स्न्याक खाएर आफ्नो रक्त सुगर नयिन्त्रण गर्न मद्दत गर्नुहोस्।.

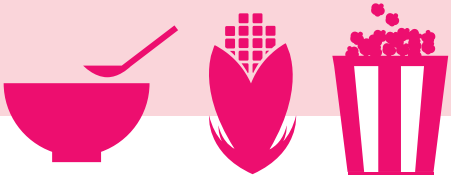
कार्बोहाइड्रेट भएका खानेकुराहरू

यी सबै खानाहरूमा कार्बोहाइड्रेट छन्। सूचीबद्ध गरिएको प्रत्येक मात्रा 15 ग्राम वा कार्बोहाइड्रेटको एक भाग बराबर हुन्छ।

स्टार्च

- ¼ ठूलो बेगल
- 1 बिस्किुट (2 ½ इन्च)*
- 1 स्लाइस पाउरोटी
- ½ ह्यामबर्गर/ हट डग बन
- 1 कर्न टोर्टिला
- ½ फ्लोर टोर्टिला
- 1 क्यूब (2 इन्च) कर्नब्रेड*
- ¼ ठूलो मुफिन वा 1 सानो*
- 1 प्यानकेक (4 इन्च)*
- 1 वाफल (4 इन्च)*
- ½ सोपापल्लिा*
- ½ पटिा ब्रेड (6 इन्च)
- ½ c. कोल्ड सेरल
- ½ c. ओटमलि
- ½ c. ग्रट्सि
- ¼ c. ग्रानोला*
- ⅓ c. कसकस
- ⅓ c. पास्ता
- ⅓ c. चामल
- ¾ c. पोसोल
- ⅓ c. ब्रेड स्टफङि*
- 6 क्र्याकर्स
- 9–13 पोटाटो चप्सि (¾ oz.)*
- ⅓ c. बेक गरिएका समीहरू
- ½ c. समीहरू (पन्टिो, नेभी, आदि)
- ⅓ c. हुमस
- ½ c. मसुरो वा मटरको दाल
- ½ c. मटर
- ½ c. कर्न
- ½ कबमा कर्न
- 3 c. पपकर्न
- ½ c. पोटाटो वा ¼ ठूलो
- ⅓ c. स्मल फ्रेन्च फ्राइहरू*
- ½ c. सखरखण्ड
- 1 c. वन्टिर स्क्वास
- ½ तमाली*

**यी खानाहरूमा अतरिक्ति फ्याट हुन्छ।*



फलफूलहरू

- 1 वटा सानो स्याउ
- ½ c. गुलियो नभएको एप्पल सस
- 4 वटा सानो एप्रिकोट
- 8 वटा साना सुख्खा गराइएका एप्रिकोट हाफ
- ½ मध्यम केरा
- ¾ c. ब्लुबेरीहरू
- ½ c. क्यानको "लाइट" फलफूल
- 1/6 मध्यम खरबूजा
- 12 चेरीहरू
- 3 डेटहरू
- ½ मौसमी
- 17 वटा साना अंङ्गुर
- 1 कवि
- ¼ ठूलो आँप
- 1 c. टुक्रा पारिएको खरबूजा
- 1 सानो आरू
- 1 सानो सुन्तला
- ½ सानो मेवा
- 1 सानो नासपाती
- 1 मध्यम आरू
- ¾ c. ताजा भुइँकटहर
- 2 वटा सानो आरूबखडा
- 3 वटा प्रुन
- 2 TTbsp. सुख्खा बनाइएका फलफूल (कशिमशि, बेरी, चेरीहरू)
- 1 ¼ c. स्ट्रबेरीहरू
- 2 वटा साना ट्यान्जरिन

डायरी र नन-डायरी मिल्क्स

- 1 c. मिल्क (स्किम, 1%, 2% वा होल
- 1 c. राइस मिल्क (गन्धरहित र गुलियो नभएको)
- 2 c. सो मिल्क (गन्धरहित र गुलियो नभएको)
- 2 c. अल्मोन्ड मिल्क (गन्धरहित र गुलियो नभएको)
- ½ c. वाष्पकिरण गरिएको दूध
- ⅓ c. फलफूल दही
- 1 c. प्लेन दही
- 1 c. सुगर नराखिएको दही

माथि सूचीबद्ध नगरिएका खानाहरूको लागि कार्बोहाइड्रेटको मात्रा चित्रित गर्न खानाहरू र/वा कार्बोहाइड्रेट गणना पुस्तकमा पोषण तथ्य लेबलहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

अन्य खानाहरू

यी खानाहरूमा एकदमै कम मात्रामा कार्बोहाइड्रेट छ।

तरकारीहरू *(ब्रडिङ नहुँदासम्म यी खानाहरू आफूले चाहे जतिखानुहोस्।)*

- आर्टिचोक
- अस्पारागस
- ब्रोकाउली
- बन्दागोभी
- गाजर
- फूलकोबी
- सेलेरी
- काँक्रो
- हरियो सिमीहरू
- सलाद
- च्याउ
- भण्डी
- प्याज
- मरचि
- स्नो पजि
- साग
- टमाटर

प्रोटिन *(धेरै जसो समय कम फ्याट भएको प्रोटिन छनोट गर्नुहोस्।)*

न्यून फ्याट:

- राउण्ड, सर्लोइन, वा टेन्डरलोइन बफि (फ्याट ट्रिम्ड)
- छाला बनिको चकिन
- कटेज चजि
- अण्डाको सेतो भाग
- लनि हयाम
- समुद्री खाना
- टोफु
- टर्की

मध्यम-फ्याट:

- ग्राउण्ड बफि
- अण्डा
- मोज्जारेल्ला चजि

उच्च-फ्याट:

- चजि
- ससेज
- बोलोग्ना
- सलामी

फ्याटहरू *(थप असंतृप्त फ्याट र कम संतृप्त फ्याटहरू छनोट गर्नुहोस्।)*

असंतृप्त फ्याटहरू:

- अभोकाडो
- नटहरू
- कानोला, ओलभि, पनिट, मकै, सूर्यमुखी तेल
- मायोनेज

स्याचुरेटेड फ्याट:

- मार्गरीन
- क्रमि

हाफ एण्ड हाफ

- बेकन
- बटर
- नरविल
- लर्ड
- शर्टेनङि

खानाको योजनाका निर्देशिकाहरू

कार्बोहाइड्रेट

प्रत्येक खानामा कुनै 3 वटा सर्भिङ छनोट गर्नुहोस्।* छनोटहरूमा ब्रेड र स्टार्च, फलफूल, केही तरकारीहरू र दूध समावेश हुन्छन्। तपाईंको खाना योजना भिन्न छ भने, सर्भिङको संख्यालाई त्यसै अनुसार समायोजन गर्नुहोस्। कार्बोहाइड्रेटको एउटा सर्भिङका उदाहरणहरू यसप्रकार छन्:

ब्रेड र स्टार्चहरू

- 1 स्लाइस ब्रेड वा स्मल रोल
- 1/3 कप चामल वा पास्ता
- 1/2 कप पकाइएको सेरल वा आलु
- 3/4 कप सुख्खा सेरल
- 1/2 कप कोर्न

फलफूलहरू

- 1 टुक्रा, जस्तै सानो नासपाती वा स्याउ
- 1 कप ताजा फलफूल
- 1/2 कप क्यानको फलफूल
- 1/2 कप फलफूलको जुस

दूध

- 1 कप स्किम वा लोफ्याट
- 1 कप सुगर-फ्री कम फ्याट भएको दही

मासु र प्रोटिनहरू

प्रत्येक खानामा 1-3 सर्भिङ छनोट गर्नुहोस्।* एक सर्भिङको उदाहरण:

- 1 आउन्स लिन मिट, पोल्ट्री वा फिश
- 1 अण्डा
- 1 आउन्स चिज
- 1/4 कप लोफ्याट कटेज चिज

फ्याट

प्रत्येक खानामा 1-2 सर्भिङ छनोट गर्नुहोस्।* एक सर्भिङको उदाहरण:

- 1 चियाचम्चा मार्गारिन, तेल वा मायोनैस
- 1 टेबलचम्चा सलाद ड्रेसिङ वा क्रिम चिज

नि:शुल्क खानाहरू

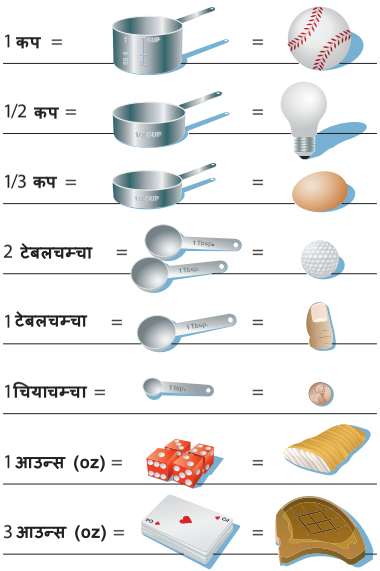
प्रति सर्भिङ 20 क्यालोरीभन्दा कम क्यालोरी भएका खानाहरू

इच्छा लागे जसरी प्रयोग गर्नुहोस्:*

- अत्यधिक तरिकारीहरू
- सुगर-फ्री सोडा
- ब्ल्याक कफी वा प्लेन टी

*नोट: तपाईंको व्यक्तिगिकरण गरिएको खाना योजना छ भने, तपाईंले प्रति खाना छनोट गन□सर्भिङको संख्या भिन्न हुन सक्छ।

भागका साइजहरूको लागि दृश्यात्मक उपायहरू



स्वस्थकर खानेकुराहरू खान पोषण तथ्यहरूको लेबल प्रयोग गर्नुहोस्

सर्भिङको साइज र सर्भिङको संख्या हेर्नुहोस्।

- पोषण तथ्यहरू जानकारी ONE सर्भिङमा आधारित छ, तर धेरै प्याकेजहरूले थप समावेश गर्छन्। सर्भिङको साइज र तपाईंले वास्तवमा कति सर्भिङ खाँदै हुनुहुन्छ भन्नेमा हेर्नुहोस्।

क्यालोरीको गणना गरिन्छ, तसर्थ परिणाममा ध्यान दिनुहोस्।

- यो तपाईंले प्रति सर्भिङमा क्यालोरीको संख्या र प्रत्येक सर्भिङमा फ्याटबाट क्यालोरीहरू फेला पार्ने ठाउँ हो।
- फ्याटमुक्त भन्नुको अर्थ क्यालोरीमुक्त होइन। कम फ्याट भएका वस्तुहरूमा अझै पनि धेरै क्यालोरीहरू हुन्छन्।
- लेबलले भैले 3 वटा समान कुकी र 100 क्यालोरी सर्भ गर्छु र तपाईंले 6 वटा कुकी खानुहोस् भन्छ भने, तपाईंले 2 सर्भिङ वा 200 क्यालोरी खानुभएको छ।

यी पोषक तत्वहरू उच्च मात्रामा भएका खानेकुराहरू खोज्नुहोस्।

- यहाँ सूचीबद्ध गरिएका भिटामिनहरू धेरै मात्रामा भएका खानेकुराहरू छान्नको लागि लेबल प्रयोग गर्नुहोस् (भिटामिन A र C, पोटासियम, क्याल्सियम र आइरन, आदि)। यिनीहरूले तपाईंको स्वास्थ्यमा मद्दत गर्छन् र तपाईंलाई रोगबाट सुरक्षित राख्न सक्छन्। 20% वा सोभन्दा बढीलाई उच्च मानिन्छ 5% वा सोभन्दा कमलाई न्यून मानिन्छ।

पोषण तथ्यहरू

सर्भिङ साइज 1 कप (228g)
प्रति कन्टेनर सर्भिङ 2

प्रति सर्भिङको मात्रा	
250 क्यालोरी	फ्याटबाट 110 क्यालोरी
	% दैनिक मान*
जम्मा फ्याट 12g	18%
स्याचुरेटेड फ्याट 3g	15%
ट्रान्स फ्याट 3g	
कोलेस्टेरोल 30mg	10%
सोडियम 470mg	20%
पोटासियम 700mg	20%
जम्मा कार्बोहाइड्रेट 31g	10%
जम्मा कार्बोहाइड्रेट 31g	0%
सुगर 5g	
प्रोटिन 5g	
भिटामिन A	4%
भिटामिन C	2%
क्याल्सियम	20%
आइरन	4%

* प्रतिशत दैनिक मानहरू 2,000 क्यालोरी आहारमा आधारित छन्। तपाईंको क्यालोरीको आवश्यकताहरूमा आधार रहेर तपाईंका दैनिक मानहरू उच्च वा न्यून हुन सक्छन्।

		क्यालोरीहरू	2,000	2,500
जम्मा फ्याट		भन्दा कम	65g	80g
स्याट फ्याट		भन्दा कम	20g	25g
कोलेस्टेरोल		भन्दा कम	300mg	300mg
सोडियम		भन्दा कम	2,400mg	2,400mg
जम्मा कार्बोहाइड्रेट		भन्दा कम	300g	375g
आहार सम्बन्धी फाइबर		भन्दा कम	25g	30g

स्रोतहरू:
संयुक्त राज्य स्वास्थ्य तथा मानव सेवा विभाग
संयुक्त राज्य कृषि विभाग

आफ्नो स्वास्थ्यको लागि आफ्नो फ्याट जान्नुहोस् र सोडियम कम गर्नुहोस्।

- तपाईंलाई मुटु रोगको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्नको लागि, न्यून मात्रामा स्याचुरेटेड फ्याट, ट्रान्स फ्याट र कोलेस्टेरोल भएका खानेकुराहरू खोंदा लेबल प्रयोग गर्नुहोस्।
- ट्रान्स फ्याट भएका खानेकुराहरू नखानुहोस्।
- लेबलमा उच्च सोडियम भएमा त्यो खाना तपाईंको लागि उचित छैन भन्ने संकेत हुन सक्छ। एक दिनमा 2,300mg भन्दा बढी सोडियम नखानुहोस्। सोडियमलाई सीमित गर्नाले तपाईंलाई उच्च रक्तचापको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्छ।

स्वस्थकर कार्बोहाइड्रेटहरू प्राप्त गर्नुहोस्।

- होल ग्रेनका खानेकुराहरू छान्नुहोस्। सामग्रीहरूको सूचीमा सुरुमा सूचीबद्ध गरिएको "होल" ग्रेन खोज्नुहोस्, जस्तै होल ह्वेट, ब्राउन राइस वा होल ओट्स।
- ग्लुकोज, फ्रुक्टोज, कम वा मेपल साइरूप भएका खानेकुराहरू सीमित गर्नुहोस् - यिनीहरूलाई सामग्रीहरूको सूचीमा सूचीबद्ध गरिएका छन्।
- ग्रेन, ब्रेड, क्र्याकरहरू र पास्ता जस्ता फाइबर हुनुपर्ने कुनै पनि खानेकुराहरूमा प्रति सर्भिङ कम्तीमा 3g फाइबर खोज्नुहोस्।

स्वस्थकर कार्बोहाइड्रेटहरू प्राप्त गर्नुहोस्।

- प्रोटिन छान्दा, त्यसमा न्यून मात्रामा फ्याट छ वा फ्याट मुक्त छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।

ग्लाइसेमिक सूचक भनेको के हो?

ग्लाइसेमिक सूचकले तपाईंलाई के-कस्ता प्रकारका खानाहरूले तपाईंको रक्त सुगरलाई छिटो वा सुस्त रूपमा वृद्धि गर्छन् भन्ने कुरा जान्न मद्दत गर्छ। न्यून ग्लाइसेमिक सूचक खानाहरूले तपाईंको रक्त सुगरलाई 2 घण्टामा सुस्त रूपम परिवर्तन गर्नेछन्। उच्च ग्लाइसेमिक सूचक खानाहरूले तपाईंको रक्त सुगरलाई 30 मिनिट भित्रमा द्रुत गरूपमा परिवर्तन गर्नेछन्।

न्यून ग्लाइसेमिक खानाहरू

2 घण्टामा रक्त सुगर परिवर्तन गर्छ

मध्यम ग्लाइसेमिक खानाह

1 एक घण्टामा रक्त सुगर परिवर्तन गर्छ

उच्च ग्लाइसेमिक खानाहरू

30 मिनिटमा रक्त सुगर परिवर्तन गर्छ

न्यून ग्लाइसेमिक भएका खानाहरूले तपाईंको रक्त सुगरलाई 2 **घण्टामा परिवर्तन गर्छन्।**

- स्याउ
- स्याउ, सुख्खा बनाइएको
- एभोकाडो
- बिन्स
- चिजि
- चेरी
- चकलेट
- छोपिएका बदामहरू
- कटेज चिजि
- अण्डा
- इम्पान्डाज
- मौसमी
- हजेलनट स्प्रेड
- हुमस
- जर्की
- मासु
- दूध
- आरू
- पोषण बार र
- कम्पन
- नट्स र सिड्स (सबै)
- सुन्तला
- आरू
- पनिट बटर
- नासपति
- कुखुरा पालन
- सलाद
- सफ्टि स्न्याक्स
- सो मल्क
- टमाटर
- टमाटरको जुस
- तरकारीहरू, धेरैजसो
- दही

मध्यम ग्लाइसेमिक भएका खानाहरूले तपाईको रक्त सुगरलाई **1 घण्टामा** परिवर्तन गर्छन्।

- केरा
- बेरीहरू (सबै)
- बिस्कुटहरू
- ब्रेडहरू, होल ग्रेन
- क्यानका फलफूलहरू
- खरबूजा
- गाजर
- सेरल बारहरू
- सेरल, होल ग्रेन
- चकलेट
- कुकीहरू
- दाना
- कसकस
- क्र्याकर्स (हाइ फाइबर)
- क्रोइस्सन्ट
- ग्रानोला, ग्रानोला बारहरू
- अङ्गुर
- मह
- आइस क्रिम
- जुसहरू
- कवी
- आँप
- मुफिन
- ओटमिल
- पास्ता
- समोसा
- भुइँकटहर
- प्लानटेन
- पककर्न
- पोटाटो चिप्स
- किसमिस
- चिनी
- सखरखण्ड
- टोर्टिलास

उच्च ग्लाइसेमिक भएका खानाहरूले तपाईको रक्त सुगरलाई **30 मिनिटमा** परिवर्तन गर्छन्।

- अरेपाज
- बैगल
- ब्रेडहरू, समृद्ध
- केक/कपकेक
- क्याण्डी
- सेरल, गुलियो बनाइएको
- कर्न चिप्स
- क्र्याकर्स, कुनै फाइबर होइन
- डोनट
- ग्राहम क्र्याकर्स
- आलु
- प्रेट्जलहरू
- फर्सी
- राइस केक/
- क्र्याकर्स
- सोडा, रेगुलर
- खेलकूद पेय पदार्थहरू
- चिनीले गुलियो बनाइएका
- पेय पदार्थहरू
- भेनिला वाफर्स
- खरबुजा

मेरो प्लेट प्लानर

कृपया पृष्ठ 17 को खाना योजना बनाउने मार्गनिर्देशनहरूमा सन्दर्भ लिनुहोस्

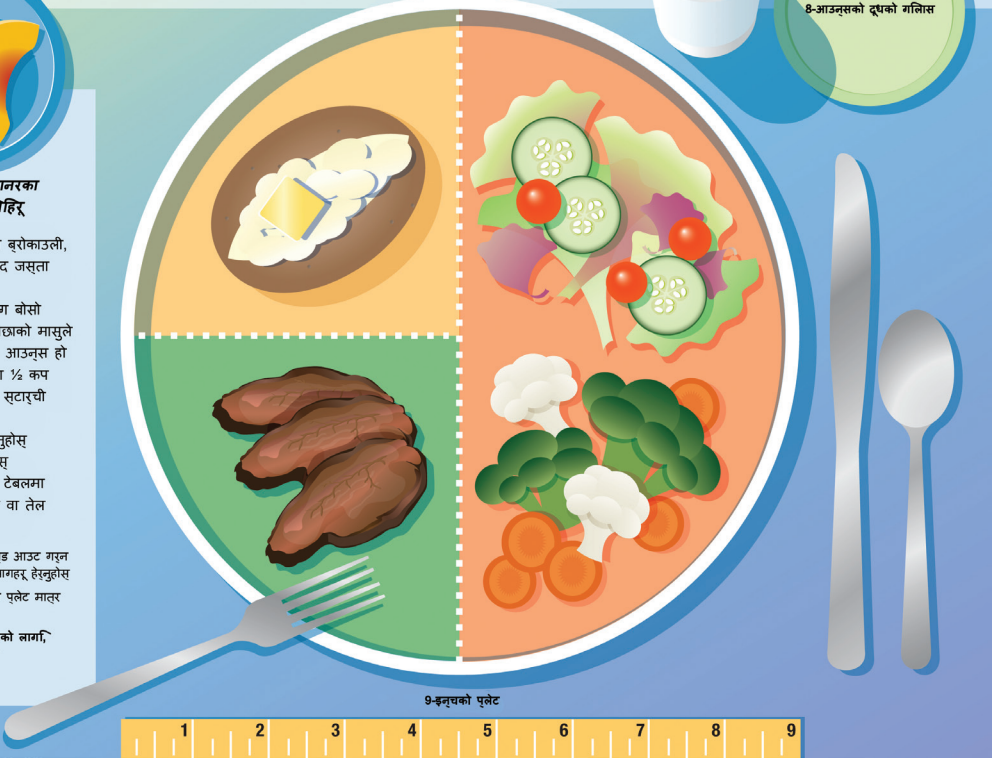
मेरो प्लेट प्लानरका प्रयोगका विधिहरू

- तपाईंको प्लेटको ½ भाग ब्रोकाउली, गाजर, फूलगोभी र सलाद जस्ता तरकारीहरूले भर्नुहोस्
- तपाईंको प्लेटको ¼ भाग बोसो नभएको कुखुराको वा माछाको मासुले भर्नुहोस्; यो लगभग 3 आउन्स हो
- आफ्नो प्लेटको ¼ भाग ½ कप मुछिएका आलुहरू जस्तै स्टार्ची रोजाइले भर्नुहोस्
- 1 सर्भिङ फलफूल थप्नुहोस्
- 1 सर्भिङ दूध छान्नुहोस्
- तयार गर्नको लागि वा टेबलमा थप्नको लागि भार्गेरिन वा तेल थप्नुहोस्

तपाईंको खाना योजनालाई राउण्ड आउट गर्न आवश्यक भए अनुसार अन्य भागहरू हेर्नुहोस्

बहिनको नास्ताको लागि, आधा प्लेट मात्र प्रयोग गर्नुहोस्

दर्जिसोको खाना र साँझको खानाको लागि, सम्पूर्ण प्लेट प्रयोग गर्नुहोस्



H08-00029-02 PP8.5X11 08/08

आफ्ना दीर्घकालीन पारिवारिक लक्ष्यहरूको बारेमा सोच्नुहोस्

- मैले_____बच्चा वा बालबालिकाहरू जन्माउन चाहन्छु।
- म आफू_____वर्ष उमेरको भएपछि फेरि गर्भवती हुन चाहन्छु।
- मैले_____वर्षको अन्तरालमा बच्चा जन्माउन चाहन्छु।

(एउटा बच्चा जन्माइसकेपछि गर्भवती हुनको लागि कम्तीमा 18 महिनाको अवधि कायम राख्न सिफारिस गरिन्छ।)

फेरि कहिल्यै पनि गर्भवती नहुनको लागि शल्यक्रिया गर्न चाहनुहुन्छ भने, आफ्नो स्वास्थ्यस्याहार प्रदायकसँग कुराकानी गर्नुहोस्।

आफ्ना आगामी गर्भावस्थाहरूको योजना बनाउनुहोस्

तपाईले जन्म नियन्त्रणको प्रकार अपनाउनुभएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। तपाई अर्को बच्चा जन्माउन तयार नहुँदासम्म जन्म नियन्त्रणलाई सही तरिकाले र सबै समयमा प्रयोग गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ। तपाईले स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्छ भने, तपाई र तपाईको बच्चाको लागि कुन जन्म नियन्त्रण उत्कृष्ट हुन्छ भनी आफ्नो स्वास्थ्यस्याहार प्रदायकलाई सोध्नुहोस्।

तपाईका केही विकल्पहरू यसप्रकार छन्:

- IUD
- बन्ध्याकरण
- जन्म नियन्त्रण शट (डिपो-प्रोभेरा)
- जन्म नियन्त्रण पिल्स, प्याच वा रिङ

अवरोध विधिहिरू:

- कण्डम
- स्परमेसिडल जेल, क्रिम, फोम, सपोसिटोरी वा स्पोन्ज
- डायफ्रागम वा सर्भिकल क्याप

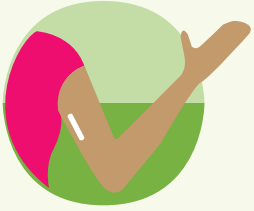
यो मतिभित्रि हटाउनुहोस्, प्रतिस्थापन गर्नुहोस्, अद्यावधिक गर्नुहोस्, पुनर्भरण गर्नुहोस् वा थप प्राप्त गर्नुहोस्

_____।

लङ्ग-एक्टिङ रिभर्सिबल कन्ट्रासेप्टिभ्स (LARC)

- केही वर्षसम्म गर्भावस्थाबाट सुरक्षा गर्छ
- त्यसले काम गर्नको लागि तपाईंले केही गर्न आवश्यक पर्दैन
- न्यून पार्श्व प्रभावहरू सहित थप प्रभावकारी
- तनीहरूलाई हटाएपछि तपाई छिटो गर्भवती हुन सक्नुहुन्छ

इम्प्लान्ट



यसको प्रयोग कसरी गर्ने

- स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकद्वारा राखिएको
- 3 वर्षसम्म रहन्छ

तपाईंको पाखुराको छाला तल सानो रड राखिन्छ। तपाईंले त्यसलाई राखेपछि देख्न पनि सक्नुहुन्छ।

IUD

यसको प्रयोग कसरी गर्ने

- स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकद्वारा राखिएको
- कपर IUD 10 वर्षसम्म रहन्छ
- प्रोजेस्टिन IUD 3-5 वर्षसम्म रहन्छ

वीर्यलाई अण्डा उत्पादन गर्नबाट रोक्नको लागि तपाईंको गर्भाशयमा प्लास्टिकको सानो t-आकारको टुक्रा राखिन्छ।

गर्भवती हुने अवसरहरू

100 जना महिलामा 1 जना भन्दा कम

यौनजन्य रूपमा प्रसारण हुने संक्रमणहरूबाट सुरक्षित गर्नको लागि कण्डमलाई सधैं LARCs सँग प्रयोग गर्नुपर्छ।

स्रोत: Trussell J., Contraception, मे 2011; *www.cdc.gov/reproductivehealth/Unin-tendedPregnancy/Contraception.htm*
Cicatelli Associates Inc. (अप्रिल, 2017)। CAI-रोजाइ गर्भनिरोध कार्य योजना: गर्भनिरोधक परामर्श मोडेल 5-चरणको ग्राहकमा केन्द्रित प्रयास र तपाईंको शरीर तपाईंको जन्म नियन्त्रण। [Handout]. *https://www.bedsider.org/methods*

ओहायो टाइप 2 मधुमेह सकिई सहकार्यता

आफ्नो जोखमि जाँच्नुहोस्। आफ्नो स्वास्थ्यको सुरक्षा गर्नुहोस्।.

प्रायोजति

Ohio Department of Health

MedTAPP Medicaid Technical Assistance and Policy Program

Ohio Department of Medicaid

Ohio Colleges of Medicine Government Resource Center

योगदानकर्ताहरूमा नम्नि समावेश छन्:

The Ohio State University Wexner Medical Center

Bethany Panchal, MD
Seuli Bose-Brill, MD
Steven Gabbe, MD
Mark Landon, MD
Stephen Thung, MD

Ohio Department of Health

Reena Oza-Frank, PhD, RD

2018-2