

नोएडा डायबिटिक फोरम के जांच शिविरों में हुई 400 नए मरीज की पुष्टि, सालभर में लगे शिविरों में कुल 6,000 लोगों की जांच की गई गड़बड़ जीवनशैली ने बढ़ा दिए डायबिटीज के सात फीसदी मरीज

नोएडा | वरिष्ठ संवाददाता

गड़बड़ जीवनशैली डायबिटीज का शिकार बना रही है। नोएडा डायबिटिक फोरम के एक साल के स्वास्थ्य शिविरों में डायबिटीज के सात प्रतिशत नए मरीज मिले। वहीं एक प्रतिशत ऐसे लोग भी मिले जिन्होंने बीमारी को नियंत्रित किया। इन लोगों ने दवा, संतुलित खानपान व व्यायाम से इस बीमारी से खुद को मुक्त करने में सफलता पाई।

डायबिटिक फोरम ने 2013 में 13 सामान्य व मेगा शिविरों का आयोजन किया। इसमें करीब 6,000 लोग जांच कराने पहुंचे। विभिन्न सेक्टरों में लगाए गए शिविरों में करीब 400 लोगों को पहली बार

ऐसी होनी चाहिए डायबिटीज रोगी की डाइट



शरीर की ऊंचाई : 153 सेमी, वजन 55 किलो, एक दिन में 1,600-1,800 कैलोरी, कार्बोहाइड्रेट : 45-50 प्रतिशत, प्रोटीन : 30 प्रतिशत फैट : 20 प्रतिशत

शरीर की ऊंचाई : 165 सेमी, वजन : 65 किलो एक दिन में 1,800-1,900 कैलोरी, कार्बोहाइड्रेट : 50 प्रतिशत, प्रोटीन : 30 प्रतिशत फैट : 20 प्रतिशत

शरीर की ऊंचाई : 175 सेमी, वजन : 75 किलो, एक दिन में 2,000-2,200 कैलोरी, कार्बोहाइड्रेट : 40 प्रतिशत, प्रोटीन : 35 प्रतिशत फैट : 25 प्रतिशत

पता चला कि वे डायबिटीज से पीड़ित हैं। वहीं शिविर में नियमित रूप से इलाज कराने वाले 50-60 ऐसे मरीज भी थे जिन्होंने बीमारी को नियंत्रित किया है। नोएडा डायबिटिक

फोरम के अध्यक्ष डॉ. जीसी वैष्णव ने बताया कि धीरे-धीरे मरीजों की संख्या बढ़ रही है। ऐसे में बीमारी को रोकने के प्रयास करने होंगे। वरिष्ठ फिजिशियन डॉ. राजेश कुमार बताते

डायबिटीज से पीड़ित मरीजों को सूजी, मैदा, चावल, आलू, चीकू, आम, अंगूर, केला आदि से परहेज करना चाहिए। मरीज की उम्र, वजन, शुगर के स्तर के आधार पर डाइट निर्धारित की जाती है। इसी आधार पर मरीजों की कैलोरी तय की जाती है।

डॉ. नमिता नादर, डायटिशियन

हैं कि बीमारी को नियंत्रित करने के लिए डाइट, दवा, व्यायाम व शुगर स्तर की जांच जरूरी है। शुरुआती दौर में इन चारों पहलुओं के बिना शुगर को नियंत्रित करना मुश्किल है।

इन्होंने पाई बीमारी पर जीत

एससी वर्मा : उम्र : 67 साल

● 25 साल से है बीमारी से पीड़ित
● न्यूनतम शुगर लेवल, पीपी-160 फास्टिंग : 120

● दो साल पहले तक शुगर का स्तर पीपी-400

● सुबह 45 मिनट जॉइंग
● नाश्ते में दूध व रोटी सब्जी

● दोपहर के खाने में दो रोटी दाल व सब्जी के साथ

अरुणा नंद : उम्र : 59
● सुबह एक घंटे जॉइंग

● नाश्ते में फ्रुटका, उपमा या सत्तू
● दोपहर के भोजन में दो रोटी व सब्जी

● शाम को करीब डेढ़ घंटे की सैर
● शुगर का अब न्यूनतम स्तर :

पीपी : 170, फास्टिंग : 120
दो साल पहले पीपी : 350