



Maharashtra State Pharmacy Council's Drug Information Centre



Diabetes Caregiver Manual for Registered Pharmacist

Special Publication On The Occasion of 25th September 2022

World Pharmacist Day

Theme : “Pharmacy United In Action For A Healthier World”



Pharmacist's Oath

I swear by the code of Ethics of Pharmacy Council of India in relation to the community and shall act as an integral part of health care team.

I shall uphold the laws and standards governing my profession.

I shall strive to perfect and enlarge my knowledge to contribute to the advancement of pharmacy and the public health.

I shall follow the system which I consider best for pharmaceutical care and counseling of patients.

I shall Endeavour to discover and manufacture drugs of quality to alleviate sufferings of humanity.

I shall hold in confidence the knowledge gained about the patients in connection with my professional practice and never divulge unless compelled to do so by the law.

I shall associate with organizations having their objectives for betterment of the Profession of Pharmacy and make contribution to carry out the work of those organizations.

While I continue to keep this oath unviolated, may it be granted to me to enjoy life and the practice of pharmacy respected by all, at all times!

Should I trespass and violate this oath may the reverse be my lot!



MAHARASHTRA STATE PHARMACY COUNCIL

(Constituted under the Pharmacy Act, 1948)

R-Square, 4th Floor, Opp.E.S.I.S. Hospital, Lal Bahadur Shastri Marg, Mulund (W), Mumbai – 400 080

PRESIDENT

Mr.Vijay P. Patil

VICE PRESIDENT

Mr. Vinay S. Shroff

EXECUTIVE COMMITTEE MEMBERS

Mr. Jagannath S. Shinde

Mr. Ramdeo G. Dad

Mr. Harishchandra D. Ganeshani

MEMBERS

Mr. Suresh Y. Patil

Mr. Kailas K. Sarda

Mrs. Savita T. Nehete

Mr. Pramod B. Solanki

Mr. Anil S. Haral

Mr. Arunkumar Khanna

MEMBER ELECTED BY MAHARASHTRA MEDICAL COUNCIL

Dr. Vinky Rughwani

EX-OFFICIO MEMBERS

Commissioner FDA
Maharashtra State

The Director of Health Services,
Maharashtra State

The Assistant
Drugs Control Lab Mumbai

REGISTRAR

Mrs. Saili Swapnil Masal

Diabetes

Diabetes is a disease of the pancreas, an organ located behind your stomach. Normally, the pancreas releases a substance called insulin into the blood. Insulin helps the body to use sugars and fats that are broken down from the foods we eat.

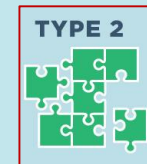
When a person has diabetes, the pancreas:

- Does not make insulin
- Makes only a little insulin or,
- Makes insulin, but the insulin does not work as it should.

Diabetes is a lifelong disease. People with diabetes must manage their disease to stay healthy.



**Body Does Not
Make Enough
Insulin**



**Body Can Not
Use Insulin
Properly**

Type 1 Diabetes

- A chronic condition in which the pancreas produces little or no insulin.
- It typically appears in adolescence.
- Symptoms include increased thirst, frequent urination, hunger, fatigue and blurred vision.
- Treatment aims at maintaining normal blood sugar levels through regular monitoring, insulin therapy, diet and exercise.

Type 2 Diabetes

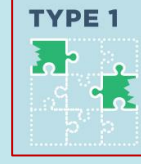
- A chronic condition that affects the way the body processes blood sugar (glucose).
- With type 2 diabetes, the body either doesn't produce enough insulin, or it resists insulin.
- Symptoms include increased thirst, frequent urination, hunger, fatigue and blurred vision. In some cases, there may be no symptoms.
- Treatments include diet, exercise, medication and insulin therapy.

मधुमेह

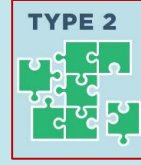
मधुमेह हा स्वादुपिंडाचा आजार आहे, स्वादुपिंडा पोटाच्या मागे स्थित आहे. साधारणपणे, स्वादुपिंड रक्तामध्ये इन्सुलिन नावाचा पदार्थ सोडतो. इन्सुलिन शरीराला आपण खात असलेल्या पदार्थांमधून तुटलेली साखर आणि चरबी वापरण्यास मदत करते.

जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला मधुमेह असतो तेव्हा स्वादुपिंडः

- इन्सुलिन बनवत नाही
- फक्त थोडेसे इन्सुलिन बनवते किंवा,
- इन्सुलिन बनवते, पण इन्सुलिन पाहिजे तसे काम करत नाही.



शरीराला पुरेसे इन्सुलिन तयार होत नाही



शरीर इन्सुलिनचा योग्य वापर करू शकत नाही

मधुमेह हा आजीवन आजार आहे. मधुमेह असलेल्या लोकांना निरोगी राहण्यासाठी त्यांच्या आजाराचे व्यवस्थापन करणे आवश्यक आहे.

प्रकार 1 मधुमेह

- एक जुनाट स्थिती ज्यामध्ये स्वादुपिंड कमी किंवा कमी इन्सुलिन तयार करतो.
- हे सहसा पौगंडावस्थेमध्ये दिसून येते.
- तहान वाढणे, वारंवार लघवी होणे, भूक लागणे, थकवा आणि अंधुक दिसणे ही लक्षणे आहेत.
- नियमित निरीक्षण, इन्सुलिन थेरपी, आहार आणि व्यायाम याद्वारे रक्तातील साखरेची पातळी सामान्य ठेवणे हे उपचाराचे उद्दिष्ट आहे.

टाइप 2 मधुमेह

- एक जुनाट स्थिती जी शरीराच्या रक्तातील साखर (ग्लूकोज) प्रक्रिया करण्याच्या पद्धतीवर परिणाम करते.
- टाइप 2 मधुमेहामध्ये, शरीर एकतर पुरेसे इन्सुलिन तयार करत नाही किंवा ते इन्सुलिनला प्रतिकार करते.
- तहान वाढणे, वारंवार लघवी होणे, भूक लागणे, थकवा आणि अंधुक दिसणे ही लक्षणे आहेत. काही प्रकरणांमध्ये, कोणतीही लक्षणे दिसू शकत नाहीत.
- उपचारांमध्ये आहार, व्यायाम, औषधोपचार आणि इन्सुलिन थेरपी यांचा समावेश होतो.

Diabetes and Exercise

Physical activity, such as exercise, can help keep your blood sugar level steady or improve insulin resistance. Activity can help decrease your risk for heart disease, and help you lose weight.

Exercise can also help lower your A1c or keep it at goal. Your doctor will help you create an exercise plan. The plan will be based on the type of diabetes you have and your starting fitness level.



Strength Training for Adults

Some tips to meet exercise goals

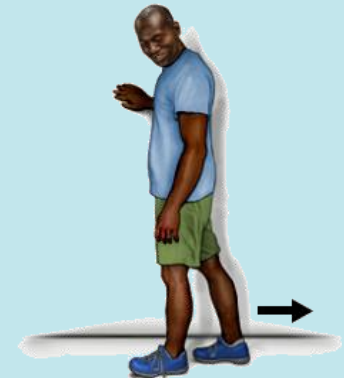
- Set a goal for 150 minutes (2.5 hours) of moderate to vigorous aerobic activity each week.
- Set a strength training goal of 2 to 3 times a week. Take at least 1 day off in between strength training sessions. Strength training helps you keep the muscles you have and build new muscles. Strength training includes lifting weights, climbing stairs, yoga, and tai chi
- Older adults should include balance training 2 to 3 times each week. These include walking backwards, standing on one foot, and walking heel to toe in a straight line.



Balance on 1 Foot for Seniors



Walking in a Straight Line for Balance



Walking Backward for Balance

मधुमेह आणि व्यायाम

शारीरिक क्रिया, जसे की व्यायाम, तुमची रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर ठेवण्यास किंवा इन्सुलिन प्रतिरोध सुधारण्यास मदत करू शकते. शारीरिक क्रिया हृदयविकाराचा धोका कमी करण्यात आणि वजन कमी करण्यात मदत करू शकतात.

व्यायामामुळे तुमचा **HbA1c** कमी होण्यास किंवा तो ध्येयावर ठेवण्यास मदत होऊ शकते. तुमचे डॉक्टर तुम्हाला व्यायाम योजना तयार करण्यात मदत करतील. ही योजना तुमच्या मधुमेहाचा प्रकार आणि तुमची सुरुवातीची फिटनेस पातळी यावर आधारित असेल.

व्यायामाची उद्दिष्टे तयार करण्यात आणि पूर्ण करण्यात मदत करण्यासाठी काही

टिपा

- प्रत्येक आठवड्यात 150 मिनिटे (2.5 तास) मध्यम ते जोरदार एरोबिक शारीरिक क्रियासाठी एक ध्येय सेट करा.
- आठवड्यातून 2 ते 3 वेळा सामर्थ्य प्रशिक्षण लक्ष्य सेट करा. सामर्थ्य प्रशिक्षण सत्रांमध्ये किमान 1 दिवस सुट्टी घ्या. सामर्थ्य प्रशिक्षण तुम्हाला तुमच्याकडे असलेले स्नायू सक्षम आणि नवीन स्नायू तयार करण्यात मदत करते. स्ट्रेथ ट्रेनिंगमध्ये वजन उचलणे, पायच्या चढणे, योग आणि टाय-ची यांचा समावेश होतो
- वृद्ध प्रौढांनी प्रत्येक आठवड्यात 2 ते 3 वेळा प्रशिक्षण समाविष्ट केले पाहिजे. यामध्ये मागे चालणे, एका पायावर उभे राहणे आणि टाच ते पायापर्यंत सरळ रेषेत चालणे यांचा समावेश होतो.



Strength Training for Adults



Balance on 1 Foot for Seniors



Walking in a Straight Line for Balance



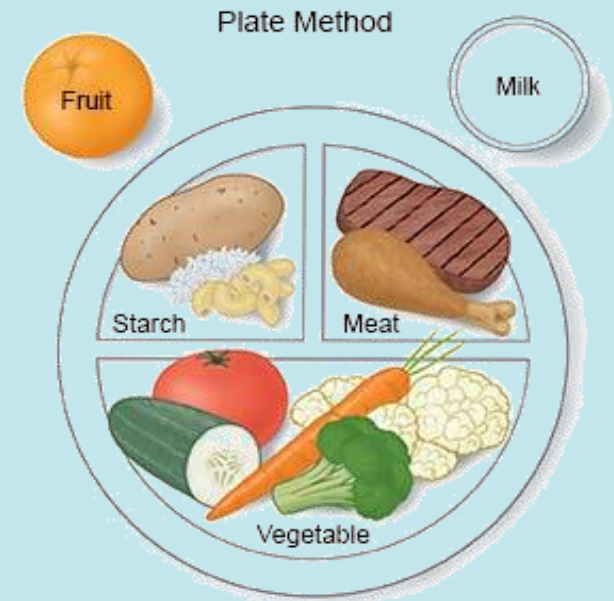
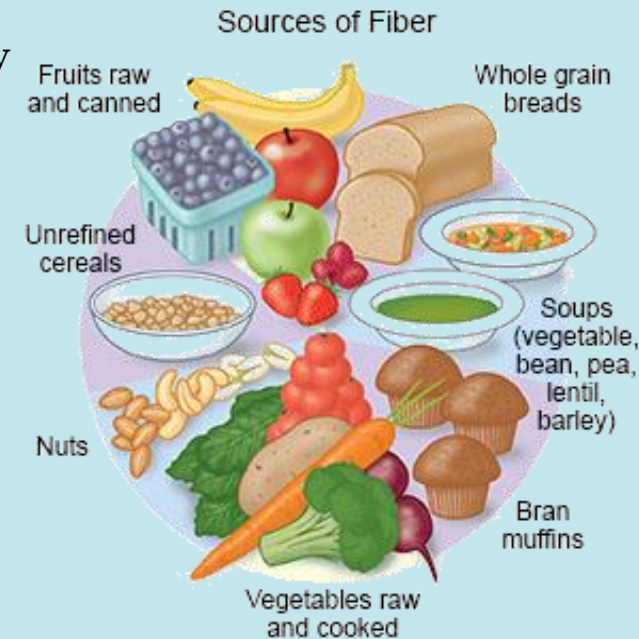
Walking Backward for Balance

Diabetes and Nutrition

Nutrition plans help keep blood sugar levels steady. They also help delay or prevent complications of diabetes, such as diabetic kidney disease.

Some tips to meet nutrition goals

- **Do not skip meals.** The goal is to keep your blood sugar level steady. Blood sugar levels may drop too low if you have received insulin and do not eat.
- **Eat more high-fiber foods.** Fiber helps control or lower blood sugar and cholesterol levels. Choose whole fruits instead of fruit juice as much as possible.
- **Choose heart-healthy fats.** Foods high in **heart-healthy** fats include olive oil, nuts, avocados, and fatty fish, such as salmon and tuna. Unhealthy fats can increase your risk for heart disease, increase bad cholesterol, and lower good cholesterol.
- **Choose complex carbohydrates.** Foods with complex carbohydrates include brown rice, whole-grain breads and cereals, and cooked beans. Foods with simple carbohydrates include white bread, white rice, most cold cereals, and snack foods.
- **Have less sodium (salt).** The risk for high blood pressure (BP) increases with high-sodium foods.
- **Use the plate method for each meal.** This method can help you eat the right amount of carbohydrates and keep your blood sugar levels under control.

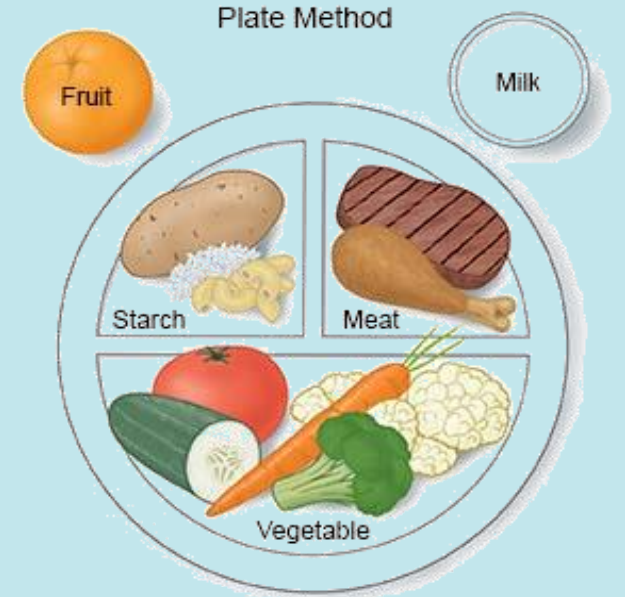
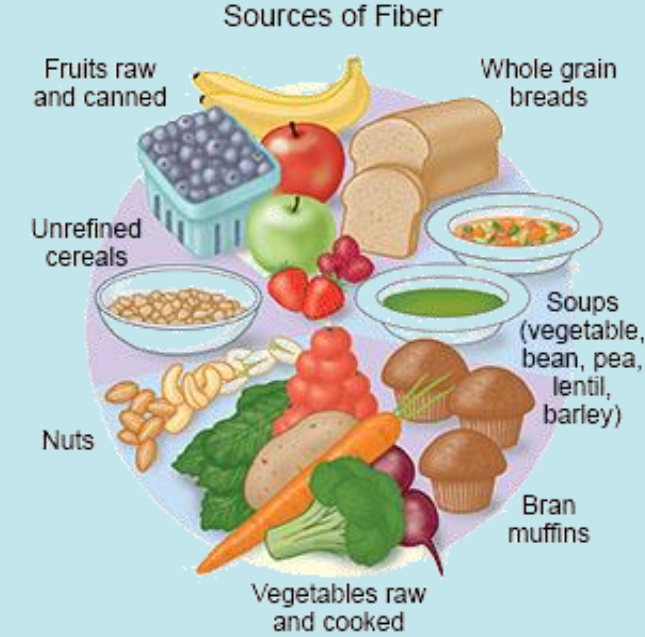


मधुमेह आणि पोषण

पोषण योजना रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर ठेवण्यास मदत करतात. ते मधुमेहाच्या गुंतागुंतांना उशीर करण्यास किंवा टाळण्यास मदत करतात, जसे की मधुमेह किडनी रोग व इतर.

पोषण तक्ता तयार करण्यात आणि पूर्ण करण्यात मदत करण्यासाठी काही टिपा

- जेवण वगळू नका. तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर ठेवणे हे ध्येय आहे. जर तुम्हाला इन्सुलिन मिळाले असेल आणि तुम्ही अन्न खात नसाल तर रक्तातील साखरेची पातळी खूप कमी होऊ शकते.
- जास्त फायबर असलेले पदार्थ खा. फायबर रक्तातील साखर आणि कोलेस्टेरॉलची पातळी नियंत्रित किंवा कमी करण्यास मदत करते. शक्यतो फळांच्या रसाऐवजी संपूर्ण फळे निवडा.
- हृदयासाठी निरोगी चरबी निवडा. हृदयासाठी निरोगी चरबीयुक्त पदार्थांमध्ये ऑलिव्ह ऑइल, नट, एवोकॅडो आणि फॅटी फिश, जसे की सॅल्मन आणि ट्यूना यांचा समावेश होतो. अस्वास्थ्यकर चरबीमुळे तुमचा हृदयविकाराचा धोका वाढू शकतो, खराब कोलेस्ट्रॉल वाढू शकतो आणि चांगले कोलेस्ट्रॉल कमी होऊ शकतो.
- जटिल कार्बोहायड्रेट निवडा. कॉम्प्लेक्स कार्बोहायड्रेट्स असलेल्या अन्नामध्ये ब्राउन राईस, संपूर्ण धान्य ब्रेड आणि तृणधान्ये आणि शिजवलेले बीन्स यांचा समावेश होतो. साधे कार्बोहायड्रेट असलेल्या अन्नामध्ये पांढरा ब्रेड, पांढरा तांदूळ, सर्वात थंड तृणधान्ये आणि स्नॅक पदार्थांचा समावेश होतो.
- कमी सोडियम (मीठ). उच्च रक्तदाब (BP) चा धोका जास्त सोडियमयुक्त पदार्थांमुळे वाढतो.
- प्रत्येक जेवणासाठी प्लेट पद्धत वापरा. ही पद्धत तुम्हाला योग्य प्रमाणात कार्बोहायड्रेट खाण्यास आणि रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रणात ठेवण्यास मदत करू शकते.



Gestational Diabetes

Gestational diabetes is a type of diabetes that can develop during pregnancy in women who don't already have diabetes.

Those who develop gestational diabetes are at higher risk of developing type 2 diabetes later in life.

In most cases, there are no symptoms. A blood sugar test during pregnancy is used for diagnosis.

Treatment strategies include daily blood sugar monitoring, a healthy diet, exercise and monitoring the baby. If blood sugar is too high, medication is required.

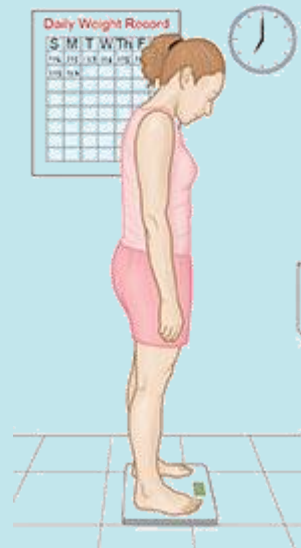
Some tips to meet Gestational Diabetes management goals

- **Start taking folic acid as directed.** Folic acid helps prevent certain conditions, such as spina bifida.
- **Reach or maintain a healthy weight.**
- **Continue to get regular physical activity.** Physical activity can help control your blood sugar level and blood pressure.
- **Help prevent hypoglycemia.** Your risk of hypoglycemia is higher during pregnancy because you may not feel the symptoms. This risk is highest during the first trimester. Eat regular meals and snacks to avoid hypoglycemia. Always keep glucose tablets with you in case your blood sugar level gets low.

Sources of Folic Acid



Weigh Yourself Daily



Walking During Pregnancy

गरोदरपणातील मधुमेह

गर्भावस्थेतील मधुमेह हा मधुमेहाचा एक प्रकार आहे जो गर्भधारणेदरम्यान ज्या स्त्रियांना आधीच मधुमेह नाही अशा स्त्रियांमध्ये विकसित होऊ शकतो.

ज्यांना गर्भावस्थेचा मधुमेह होतो त्यांना पुढील आयुष्यात टाईप 2 मधुमेह होण्याचा धोका जास्त असतो. बहुतेक प्रकरणांमध्ये, कोणतीही लक्षणे दिसत नाहीत. गर्भधारणेदरम्यान रक्तातील साखरेची चाचणी निदानासाठी वापरली जाते.

उपचारांच्या धोरणांमध्ये दररोज रक्तातील साखरेचे निरीक्षण, निरोगी आहार, व्यायाम आणि बाळाचे निरीक्षण यांचा समावेश होतो. जर रक्तातील साखर खूप जास्त असेल तर औषधोपचार करणे आवश्यक आहे.

गर्भधारणा मधुमेह व्यवस्थापन उद्दिष्टे तयार करण्यात आणि पूर्ण करण्यात मदत करण्यासाठी काही टिपा

- निर्देशानुसार फॉलिक एसिड घेणे सुरू करा. फॉलिक एसिड स्पाइना बिफिडासारख्या विशिष्ट परिस्थितींना प्रतिबंध करण्यास मदत करते.
- निरोगी वजन गाठा किंवा राखा.
- नियमित शारीरिक हालचाली करणे सुरू ठेवा. शारीरिक हालचाली तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी आणि रक्तदाब नियंत्रित करण्यात मदत करू शकतात.
- हायपोग्लाइसेमिया टाळण्यास मदत करा. गर्भधारणेदरम्यान तुमचा हायपोग्लाइसेमियाचा धोका जास्त असतो कारण तुम्हाला लक्षणे जाणवत नाहीत. पहिल्या तिमाहीत हा धोका सर्वाधिक असतो. हायपोग्लाइसेमिया टाळण्यासाठी नियमित जेवण आणि स्नॅक्स खा. तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी कमी झाल्यास ग्लुकोजच्या गोळ्या नेहमी सोबत ठेवा.

Sources of Folic Acid



Weigh Yourself Daily



Walking During Pregnancy

Diabetic Foot Ulcers

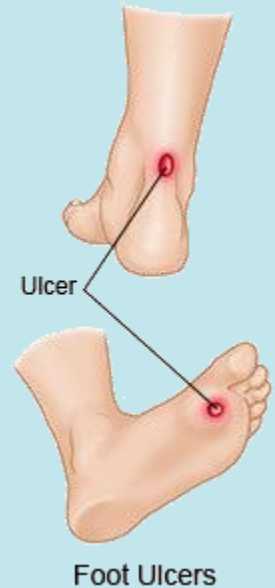
A diabetic foot ulcer can be redness over a bony area or an open sore. The ulcer can develop anywhere on your foot or toes. Ulcers usually develop on the bottom of the foot. You may not know you have an ulcer until you notice drainage on your sock. Drainage is fluid that may be yellow, brown, or red. The fluid may also contain pus or blood.

Risk factors for a diabetic foot ulcer

- Blood sugar levels that are not controlled
- Nerve damage and numbness in your feet
- Poor blood flow
- A foot deformity, such as a bunion or hammertoe
- Calluses or corns on your feet or toes
- A decrease in vision that keeps you from seeing your feet clearly
- Being overweight
- Cigarette smoking or alcohol use

Some tips to meet diabetic foot ulcers management goals

- Keep your blood sugar levels under control.
- Wash your feet each day with soap and warm water.
- Apply lotion or a moisturizer on your dry feet.
- Wear shoes that fit well.
- Maintain a healthy weight.



डायबेटिक फूट अल्सर

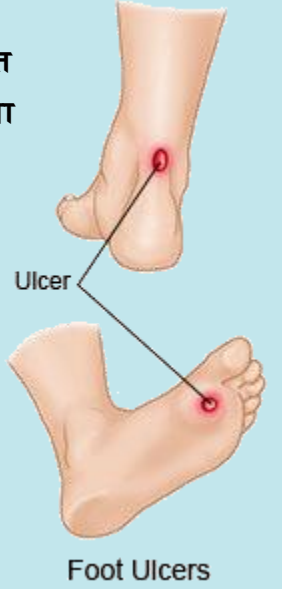
मधुमेही पायाचा व्रण हा हाडाच्या भागावर लालसरपणा किंवा उघडलेला फोड असू शकतो. तुमच्या पायावर किंवा पायाच्या बोटांवर कुठेही व्रण विकसित होऊ शकतो. अल्सर सहसा पायाच्या तळाशी विकसित होतात. जोपर्यंत तुम्हाला तुमच्या सॉक्सवर ड्रेनेज दिसून येत नाही तोपर्यंत तुम्हाला अल्सर आहे हे कळणार नाही. ड्रेनेज हा द्रव आहे जो पिवळा, तपकिरी किंवा लाल असू शकतो. द्रवामध्ये पू किंवा रक्त देखील असू शकते.

मधुमेहाच्या पायाच्या अल्सरसाठी जोखीम घटक

- रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रणात नाही
- तुमच्या पायांमध्ये मज्जातंतूचे नुकसान आणि बधीरपणा
- खराब रक्त प्रवाह
- पायाची विकृती, जसे की बनियन किंवा हॅमरटो
- तुमच्या पायांवर किंवा बोटांवर कॉलस किंवा कॉर्न
- दृष्टी कमी होणे ज्यामुळे तुमचे पाय स्पष्टपणे दिसत नाहीत
- जादा वजन असणे
- सिगारेट धूम्रपान किंवा अल्कोहोल वापर

मधुमेहाच्या पायाचे व्रण व्यवस्थापन उद्दिष्टे तयार करण्यात आणि पूर्ण करण्यात

- मदत करण्यासाठी काही टिपा
- तुमच्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रणात ठेवा.
- दररोज आपले पाय साबणाने आणि कोमट पाण्याने धुवा.
- कोरड्या पायावर लोशन किंवा मॉइश्चरायझर लावा.
- चांगले बसणारे बूट घाला.
- निरोगी वजन राखा.



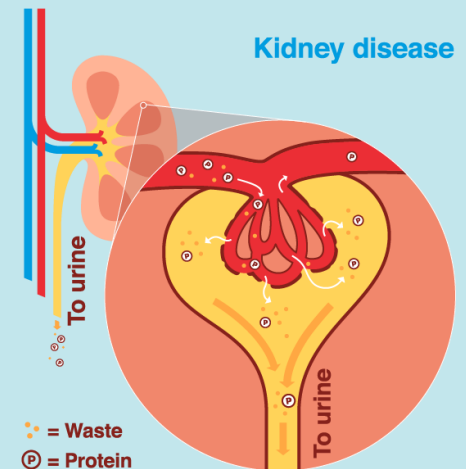
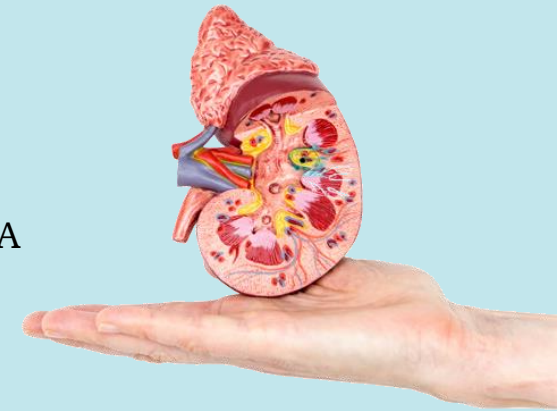
Diabetic Kidney Disease

Diabetic Kidney Disease (DKD) is the gradual and permanent loss of kidney function. This occurs because of kidney damage caused by high blood sugar levels. Normally, the kidneys remove fluid, chemicals, and waste from your blood. These wastes are turned into urine by your kidneys. When you have DKD, your kidneys do not function properly.

Blood and urine tests will show how well your kidneys are working. A biopsy may be done to make sure there are no other causes of your kidney disease. A biopsy is a procedure to remove and test a small piece of tissue from your kidney.

Some tips to meet Diabetic Kidney Disease management goals

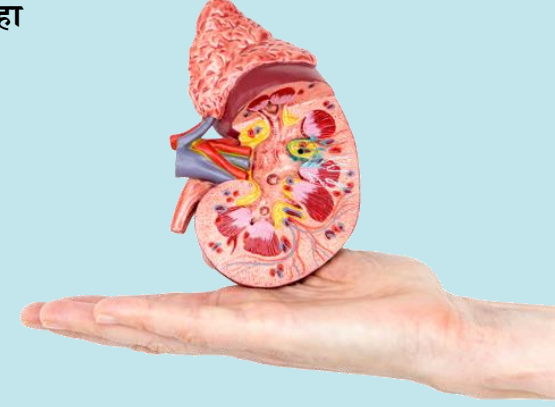
- Keep your blood sugar levels under control.
- Make healthy food choices
 - Cook with a mix of spices instead of salt.
 - Try baking or broiling meat, chicken, and fish instead of frying.
 - Serve foods without gravy or added fats.
 - Try to choose foods with little or no added sugar.
 - Eat foods made from whole grains—such as whole wheat, brown rice, oats, and whole-grain corn—every day. Go with brown rice instead of white rice for home-cooked meals and when dining out.
- Make physical activity part of your routine
- maintain healthy weight
- Get enough sleep
- Explore stress-reducing activities
- Manage diabetes, high blood pressure, and heart disease



मधुमेह किडनी रोग

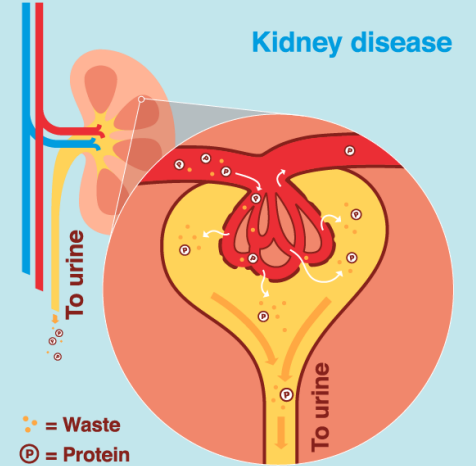
डायबेटिक किडनी डिसीज (**DKD**) म्हणजे किडनीचे कार्य हळूहळू आणि कायमचे नष्ट होणे. हे रक्तातील साखरेची पातळी वाढल्यामुळे मूत्रपिंडाचे नुकसान झाल्यामुळे होते. सामान्यतः, मूत्रपिंड आपल्या रक्तातील द्रव, रसायने आणि कचरा काढून टाकतात. हे टाकाऊ पदार्थ तुमच्या किडनीद्वारे लघवीत बदलतात. जेव्हा तुम्हाला **DKD** असतो, तेव्हा तुमची किडनी नीट काम करत नाही.

रक्त आणि लघवीच्या चाचण्या तुमच्या मूत्रपिंड किती चांगले काम करत आहेत हे दाखवतील. तुमच्या मूत्रपिंडाच्या आजाराची इतर कोणतीही कारणे नाहीत याची खात्री करण्यासाठी बायोप्सी केली जाऊ शकते. बायोप्सी ही तुमच्या किडनीतून टिश्यूचा एक छोटा तुकडा काढून त्याची चाचणी करण्याची प्रक्रिया आहे.



डायबेटिक किडनी रोग व्यवस्थापन उद्दिष्टे पूर्ण करण्यासाठी काही टिपा

- तुमच्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रणात ठेवा.
- निरोगी अन्न निवड करा
 - मीठाऐवजी मसाल्यांच्या मिश्रणाने शिजवा.
 - तळण्याऐवजी मांस, कोंबडी आणि मासे बेक करण्याचा प्रयत्न करा.
 - ग्रेव्ही किंवा जोडलेल्या चरबीशिवाय पदार्थ सर्व्ह करा.
 - कमी किंवा जास्त साखर नसलेले पदार्थ निवडण्याचा प्रयत्न करा.
 - संपूर्ण धान्यापासून बनवलेले अन्न-जसे की संपूर्ण गहू, ब्राउन राईस, ओट्स आणि संपूर्ण-धान्य कॉर्न — दररोज खा. घरच्या जेवणासाठी आणि बाहेर जेवताना पांढऱ्या भाताऐवजी ब्राउन राईस घ्या.
- शारीरिक हालचाली तुमच्या दिनचर्येचा भाग बनवा
- निरोगी वजन राखणे
- पुरेशी झोप घ्या
- तणाव कमी करणाऱ्या क्रियाकलापांचे अन्वेषण करा
- मधुमेह, उच्च रक्तदाब आणि हृदयविकार व्यवस्थापित करा



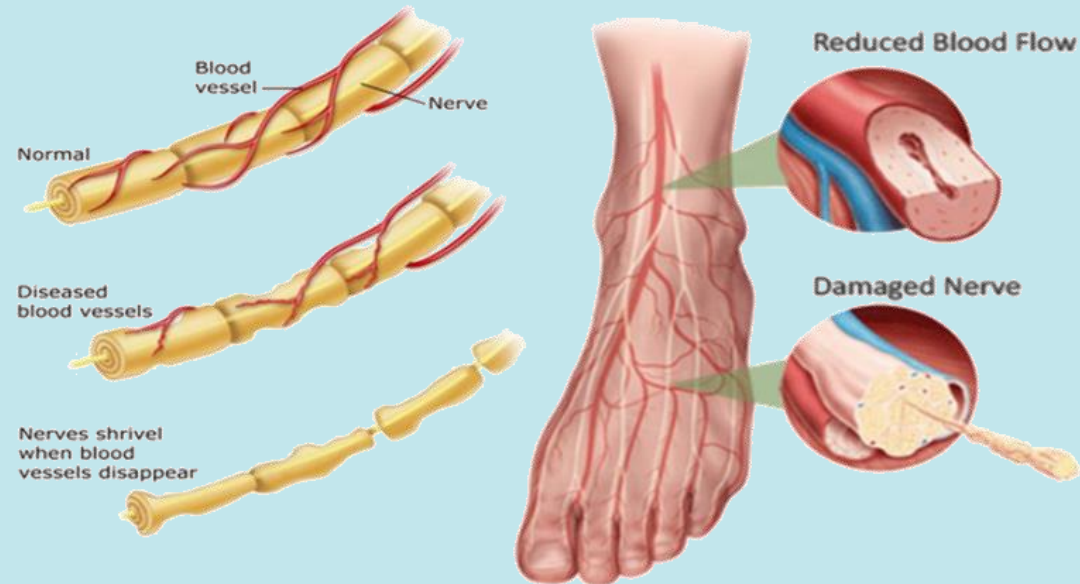
Diabetic Neuropathy

Diabetic neuropathy is a type of nerve damage that can develop if you have diabetes. High blood sugar that is not controlled can damage nerves and slow or stop their ability to send signals. Diabetic neuropathy is most common in the legs and feet.

Risk factors for diabetic neuropathy

- Poor blood sugar control
- Having diabetes for a long time
- Kidney disease
- Obesity
- Tobacco and alcohol use

Diabetes Affects the Nerves



Some tips to meet Diabetic neuropathy management goals

- **Keep your blood sugar levels as close to your target levels as possible.**
- **Be physically active at least 30 minutes, 5 days a week.** This can help keep your blood sugar level steady and help you manage your weight. Ask your care team provider about the best activity plan for you. Use caution when you exercise if you have decreased feeling in your feet.
- **Maintain a healthy weight.** Ask your care team provider what a healthy weight is for you. A healthy weight can help you manage your blood sugar level.
- **Medicines** may be given to help decrease nerve pain.

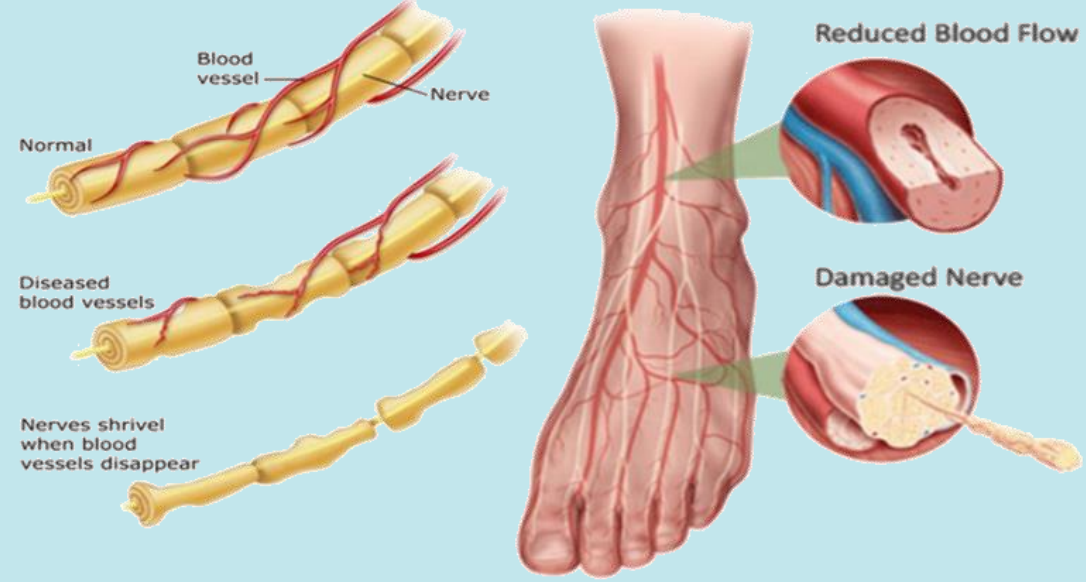
मधुमेह न्यूरोपॅथी

डायबेटिक न्यूरोपॅथी हा मज्जातंतूच्या नुकसानीचा एक प्रकार आहे जो तुम्हाला मधुमेह असल्यास विकसित होऊ शकतो. नियंत्रित नसलेल्या रक्तातील साखरेची उच्च पातळी मज्जातंतूंना नुकसान पोहोचवू शकते आणि सिग्नल पाठवण्याची त्यांची क्षमता कमी करू शकते किंवा थांबवू शकते. पाय आणि पायांमध्ये न्यूरोपॅथी सर्वात सामान्य आहे.

मधुमेह न्यूरोपॅथीसाठी जोखीम घटक

- रक्तातील साखरेचे खराब नियंत्रण
- दीर्घकाळ मधुमेह असणे
- मूत्रपिंडाचा आजार
- लठ्ठपणा
- तंबाखू आणि अल्कोहोलचा वापर

Diabetes Affects the Nerves



मधुमेह न्यूरोपॅथी व्यवस्थापन उद्दिष्टे पूर्ण करण्यासाठी काही टिपा

- आपल्या रक्तातील साखरेची पातळी शक्य तितक्या आपल्या लक्ष्य पातळीच्या जवळ ठेवा.
- आठवड्यातून 5 दिवस किमान 30 मिनिटे शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय रहा. हे तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर ठेवण्यास आणि तुमचे वजन नियंत्रित करण्यात मदत करू शकते. तुमच्या डॉक्टरांना तुमच्यासाठी सर्वोत्तम क्रियाकलाप योजनेबद्दल विचारा. जर तुम्हाला तुमच्या पायांची संवेदना कमी झाली असेल तर तुम्ही व्यायाम करताना सावधगिरी बाळगा.
- निरोगी वजन राखा. तुमच्या डॉक्टरांना विचारा की तुमच्यासाठी निरोगी वजन काय आहे. निरोगी वजन तुम्हाला तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी व्यवस्थापित करण्यात मदत करू शकते.
- मज्जातंतू वेदना कमी करण्यासाठी औषधे दिली जाऊ शकतात.

Diabetic Retinopathy

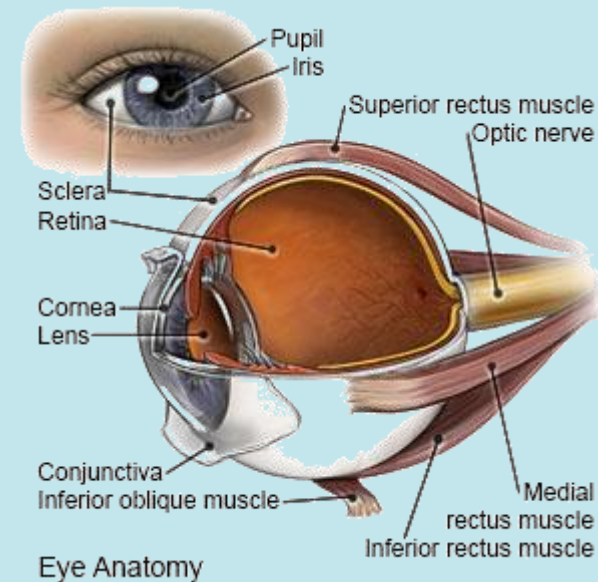
Diabetic Retinopathy is eye damage caused by long-term high blood sugar levels. The walls of the blood vessels in the retina weaken and leak blood. This causes swelling and vision problems. Over time, new, weak blood vessels grow, leak blood, and cover the center of the retina. Diabetic Retinopathy can lead to blindness.

Risk factors for Diabetic Retinopathy

- Having diabetes for more than 5 years
- Poor blood sugar control
- High blood pressure, high cholesterol, pregnancy, or kidney disease
- Smoking
- Eye surgery or other eye problems
- Family members with Diabetic Retinopathy

Some tips to meet Diabetic neuropathy management goals

- **Keep your blood sugar levels as close to your target levels as possible.**
- **Be physically active at least 30 minutes, 5 days a week.** This can help keep your blood sugar level steady and help you manage your weight. Ask your care team provider about the best activity plan for you. Use caution when you exercise if you have decreased feeling in your feet.
- **Maintain a healthy weight.** Ask your care team provider what a healthy weight is for you. A healthy weight can help you manage your blood sugar level.
- Manage high blood pressure, and heart disease
- annual diabetic eye screening
- Early detection of retinopathy increases the chances of treatment being effective and stopping it getting worse.



डायबेटिक रेटिनोपॅथी

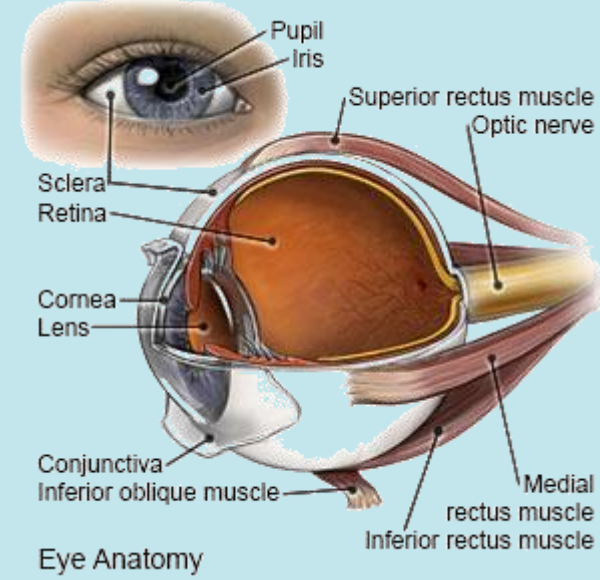
डायबेटिक रेटिनोपॅथी ही दीर्घकालीन उच्च रक्त शर्करा पातळीमुळे डोळ्यांना होणारे नुकसान आहे. रेटिनातील रक्तवाहिन्यांच्या भिंती कमकुवत होऊन रक्त गळते. यामुळे सूज आणि दृष्टी समस्या निर्माण होतात. कालांतराने, नवीन, कमकुवत रक्तवाहिन्या वाढतात, रक्त गळते आणि डोळ्यातील पडदा मध्यभागी झाकतात. डायबेटिक रेटिनोपॅथीमुळे अंधत्व येऊ शकते.

डायबेटिक रेटिनोपॅथीसाठी जोखीम घटक

- 5 वर्षांपेक्षा जास्त काळ मधुमेह आहे
- रक्तातील साखरेचे खराब नियंत्रण
- उच्च रक्तदाब, उच्च कोलेस्टेरॉल, गर्भधारणा किंवा मूत्रपिंडाचा आजार
- धूम्रपान
- डोळ्यांची शस्त्रक्रिया किंवा डोळ्यांच्या इतर समस्या
- डायबेटिक रेटिनोपॅथी असलेले कुटुंबातील सदस्य

मधुमेह न्यूरोपॅथी व्यवस्थापन उद्दिष्टे पूर्ण करण्यासाठी काही टिपा

- आपल्या रक्तातील साखरेची पातळी शक्य तितक्या आपल्या लक्ष्य पातळीच्या जवळ ठेवा.
- आठवड्यातून 5 दिवस किमान 30 मिनिटे शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय रहा. हे तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर ठेवण्यास आणि तुमचे वजन नियंत्रित करण्यात मदत करू शकते. तुमच्या काळजी टीम प्रदात्याला तुमच्यासाठी सर्वोत्तम क्रियाकलाप योजनेबद्दल विचारा. जर तुम्हाला तुमच्या पायांची भावना कमी झाली असेल तर तुम्ही व्यायाम करताना सावधगिरी बाळगा.
- निरोगी वजन राखा. तुमच्या काळजी टीम प्रदात्याला विचारा की तुमच्यासाठी निरोगी वजन काय आहे. निरोगी वजन तुम्हाला तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी व्यवस्थापित करण्यात मदत करू शकते.
- उच्च रक्तदाब आणि हृदयरोग व्यवस्थापित करा
- वार्षिक मधुमेह डोळ्यांची तपासणी
- रेटिनोपॅथीचे लवकर निदान केल्याने उपचार प्रभावी होण्याची शक्यता वाढते आणि ती आणखी खराब होणे थांबते.



Diabetes and Skin

Diabetes can affect every part of your body, including your skin. Diabetes that is not well controlled can damage blood vessels and nerves. Damage to blood vessels can make it hard for blood to flow to tissues and organs. A lack of blood flow to your skin can cause ulcers that are difficult to heal. Skin ulcers are also called sores. People with diabetes can also have more bacterial skin infections than other people. Most skin conditions can be prevented with good blood sugar control. Skin sores can be hard to heal, or become life or limb-threatening, if not treated early.



Some tips to meet skin care management goals

- Keep your blood sugar within target range. Your doctor will tell you what your blood sugar levels should be. High blood sugar levels increase your risk for skin infections and poor wound healing.
- Keep your skin clean. Do not take a bubble bath if you have dry skin. Use moisturizing soaps.
- Keep your skin from becoming too dry. Apply moisturizing lotion after baths or showers, especially in cold, dry weather. When you scratch dry, itchy skin, you can cause your skin to be open to infection. Do not put lotion between your toes. Moisture between your toes could lead to skin breakdown. Use a humidifier to keep air in your home from being dry.
- Keep areas where skin touches skin dry. Use talcum powder in areas such as armpits and groin. You may also need it under your breasts, and between your toes. Moisture in these areas can cause a fungal infection.
- Treat cuts immediately. Clean minor cuts with soap and water. Cover them with sterile gauze.

मधुमेह आणि त्वचा

मधुमेह तुमच्या त्वचेसह तुमच्या शरीराच्या प्रत्येक भागावर परिणाम करू शकतो. नीट नियंत्रणात नसलेल्या मधुमेहामुळे रक्तवाहिन्या आणि नसा खराब होतात. रक्तवाहिन्यांचे नुकसान झाल्यामुळे ऊती आणि अवयवांमध्ये रक्त वाहून जाणे कठीण होऊ शकते. तुमच्या त्वचेत रक्त प्रवाह कमी झाल्यामुळे अल्सर होऊ शकतात जे बरे करणे कठीण आहे. त्वचेच्या अल्सरला फोड देखील म्हणतात. मधुमेह असलेल्या लोकांना इतर लोकांपेक्षा जास्त जिवानू त्वचा संक्रमण देखील असू शकते. रक्तातील साखरेच्या चांगल्या नियंत्रणाने त्वचेच्या बहुतेक समस्या टाळता येतात. त्वचेच्या फोडांवर लवकर उपचार न केल्यास ते बरे होणे कठीण किंवा जीवघेणे किंवा जीवघेणे बनू शकते.



त्वचा काळजी व्यवस्थापन उद्दिष्टे पूर्ण करण्यासाठी काही टिपा

- आपल्या रक्तातील साखर लक्ष्य श्रेणीमध्ये ठेवा. तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी काय असावी हे तुमचे डॉक्टर तुम्हाला सांगतील. रक्तातील साखरेची उच्च पातळी त्वचेचे संक्रमण आणि खराब जखमा बरे होण्याचा धोका वाढवते.
- आपली त्वचा स्वच्छ ठेवा. जर तुमची त्वचा कोरडी असेल तर बबल बाथ घेऊ नका. मॉइश्चरायझिंग साबण वापरा.
- तुमची त्वचा खूप कोरडी होण्यापासून दूर ठेवा. आंघोळ किंवा शॉवर नंतर मॉइश्चरायझिंग लोशन लावा, विशेषतः थंड, कोरड्या हवामानात. जेव्हा तुम्ही कोरडी, खाज सुटलेली त्वचा खाजवता, तेव्हा तुम्ही तुमची त्वचा संसर्गासाठी खुली होऊ शकते. आपल्या बोटांच्या दरम्यान लोशन लावू नका. तुमच्या पायाच्या बोटांमधील ओलावामुळे त्वचा खराब होऊ शकते. तुमच्या घरातील हवा कोरडी होऊ नये म्हणून ह्युमिडिफायर वापरा.
- त्वचेला स्पर्श करणारे भाग कोरडे ठेवा. बगल आणि मांडीचा सांधा यांसारख्या भागात टॅल्कम पावडर वापरा. तुम्हाला ते तुमच्या स्तनांच्या खाली आणि तुमच्या बोटांच्या दरम्यान देखील आवश्यक असू शकते. या भागातील ओलावा बुरशीजन्य संसर्गास कारणीभूत ठरू शकतो.
- कटांवर ताबडतोब उपचार करा. साबण आणि पाण्याने किरकोळ कट स्वच्छ करा. त्यांना निर्जंतुकीकरण कापसाचे किंवा रेशमाचे तलम पारदर्शक कापड सह झाकून.

Reference: Micromedex's Care Notes System Online 2.0

Disclaimer: The information given by MSPC's Drug Information Centre is in consultative capacity only. It is not intended as medical or legal advice for individual conditions or treatment. All treatments or procedures if any are intended to serve as an information resource for pharmacists, physicians or other competent healthcare professionals performing the consultation or evaluation of patients and must be interpreted in view of all attendant circumstances, indications and contraindications. The use of this Drug Information is at your sole discretion. Although every effort has been made to ensure the completeness and accuracy of the information contained herein, Maharashtra State pharmacy Council's Drug Information Centre cannot be held responsible for any recommendations contained therein or any errors that may have inadvertently occurred. Maharashtra State pharmacy Council's Drug Information Centre shall not, therefore, be liable under any circumstances whatsoever, for any damages suffered as a result of any such errors, omissions or recommendations arising from the use of this information.