

मधुमेहाबद्दल माहिती: सत्य की असत्य ?

येथे मधुमेहाबद्दल २० विधाने आहेत. कृपया प्रत्येक विधान काळजीपूर्वक वाचा.



तुम्हाला ते खरे वाटत असल्यास, 'सत्य' खालील बॉक्समध्ये बरोबरची खूण करा.

तुम्हाला ते खोटे वाटत असल्यास, 'असत्य' खालील बॉक्समध्ये बरोबरची खूण करा

तुम्हाला खात्री नसल्यास, 'मला माहित नाही' खालील बॉक्समध्ये बरोबरची खूण करा.

Statements विधाने	True सत्य	False असत्य	I Don't know मला माहित नाही
1 मधुमेहासह जगताना, गुंतागुंत टाळण्यासाठी तुमचे रक्तदाब आणि कोलेस्टेरॉल व्यवस्थापित करणे महत्वाचे आहे.	☐	☐	☐
2 जेवणानंतर दोन तासांनी, तुमच्या रक्तातील साखर १० मिली मोल/ लिटर पेक्षा जास्त असावी.	☐	☐	☐
3 तुमच्या A1C रक्त चाचणीचे परिणाम गेल्या वर्षभरातील तुमच्या रक्तातील साखरेची सरासरी पातळी दर्शवतात.	☐	☐	☐
4 प्रतिकार प्रशिक्षण (पट्टा किंवा वजन वापरणे) तुमचे स्नायू मजबूत करण्यास आणि रक्तातील साखर कमी करण्यात मदत करू शकते.	☐	☐	☐
5 न्याहारी वगळणे आणि रात्रीचे जेवण जास्त प्रमाणात खाल्ल्याने रक्तातील साखरेचे प्रमाण जास्त व कमी होण्यास प्रतिबंध होईल.	☐	☐	☐
6 तुमचा A1C कमी (७ % पेक्षा कमी) ठेवल्याने मधुमेहाची गुंतागुंत टाळण्यास मदत होईल.	☐	☐	☐
7 तुमच्या भावनांची जाणीव ठेवणे आणि मदत व समर्थन मागणे तुम्हाला मधुमेह असण्यामुळे भारावून टाकण्यापासून प्रतिबंध करू शकते	☐	☐	☐

8	तुमच्या रक्तातील साखरेचे व्यवस्थापनेची मदत करण्यासाठी व्यायाम हा एक चांगला मार्ग आहे.	☐	☐	☐
9	तयार किंवा प्रक्रिया केलेले अन्न हे दररोजसाठी आरोग्यदायी अन्न निवड असते.	☐	☐	☐
10	तुमच्या कुटुंबाकडून आणि मित्रांकडून पाठिंबा मिळवणे हा तुम्हाला तणावाचा सामना करण्यासाठी मदतीचा एक चांगला मार्ग आहे.	☐	☐	☐
11	जर तुमचा मधुमेह व्यवस्थित नियंत्रित केला गेला नाही, तर तुमच्या रक्तवाहिन्या आणि नसा खराब होऊ शकतात.	☐	☐	☐
12	तुम्हाला सर्दी किंवा फ्लू असताना तुमच्या रक्तातील साखर नेहमीपेक्षा जास्त किंवा कमी असू शकते.	☐	☐	☐
13	व्यायामापूर्वी तुम्ही तुमच्या पायांना फोड, जखम किंवा अल्सरसाठी तपासले पाहिजे.	☐	☐	☐
14	तंतुमय पदार्थ खाल्ल्याने तुमची रक्तातील साखर, एल. डी.एल (खराब) कोलेस्टेरॉल आणि रक्तदाब कमी करून मधुमेह नियंत्रित होण्यास मदत होते	☐	☐	☐
15	तुम्ही तुमचा मधुमेह कसा व्यवस्थापित करता यावर नैराश्य परिणाम करत नाही	☐	☐	☐
16	जर तुमची रक्तातील साखर खूप कमी असेल तर तुम्ही जलद- परिणामकारक कर्बोदके म्हणून चॉकलेट खावे.	☐	☐	☐
17	जेव्हा तुमची हृदय गती लक्षित पातळीवर असते आणि तुम्हाला धाप लागते तेव्हा तुम्ही योग्य स्तरावर व्यायाम करत आहात	☐	☐	☐
18	जर तुम्ही इन्सुलिन किंवा तोंडाद्वारे काही मधुमेहाची औषधे घेत असाल	☐	☐	☐

	(ग्लायस्युराइडसारख्या गोळ्या) तर तुमच्या रक्तातील साखर कमी होण्याची शक्यता जास्त असते.			
19	टाइप २ मधुमेहामध्ये खराब झोप किंवा स्लीप एपनिया सामान्य आहे आणि त्यामुळे तुमचे आरोग्य बिघडू शकते.	☐	☐	☐
20	मधुमेहासाठी आरोग्यदायी आहारामध्ये अधिक वनस्पतीजन्य पदार्थ खाणे समाविष्ट आहे. उदाहरणार्थ: फळे, भाज्या, संपूर्ण धान्य आणि शेंगा	☐	☐	☐

आमच्या संशोधनात भाग घेतल्याबद्दल धन्यवाद.