



An IT Enabled Initiative

VMF- HOLISTIC CENTRE FOR DIABETES & LIFESTYLE DISEASES

Do you know? क्या आप जानते हैं?

- Diabetes is a silent killer and according to WHO there are 246 million people (approximately 6% of world's population) is living with diabetes. मधुमेह एक शान्त हत्यारा है और विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 246 मिलियन व्यक्ति (विश्व की जनसंख्या के लगभग 6 प्रतिशत) मधुमेह के साथ जी रहे हैं।
- According to the recent ICMR - INDIAB study published in October 2011, India has 62 million people with diabetes and these numbers are expected to increase to 87 million by the year 2025. आई.सी.एम.आर.-इण्डियाबी के नये अध्ययन के अनुसार जो अक्टूबर 2011 में प्रकाशित हुआ, भारत में 62 मिलियन व्यक्ति मधुमेही हैं और आशा की जाती है कि वर्ष 2025 तक ये संख्या 87 मिलियन हो जायेगी।
- More than 50% of people with Type 2 diabetes are unaware of their disease. 50 प्रतिशत से भी अधिक टाइप-2 मधुमेह व्यक्ति अपनी बीमारियों से अनभिज्ञ हैं।
- Epidemiological studies indicate that the prevalence of diabetes is higher in urban India, and is increasing faster as compared to the rural population. महामारी विज्ञान अध्ययन संकेत करता है कि मधुमेह का फैलाव भारत के शहरी क्षेत्र में अधिक है और ग्रामीण जनसंख्या के मुकाबले अधिक तेजी से बढ़ रहा है।
- Hence need emerged for center of excellence under one roof. इसलिए श्रेष्ठता के केन्द्र को एक ही छत के नीचे अस्तित्व में लाने की आवश्यकता हुई।
- In the universe, every 10 seconds a person is losing life due to diabetes and in every 30 seconds, the requirement of amputating the feet of a patient are to diabetes arises. विश्व में प्रत्येक 10 सैकेण्ड में एक व्यक्ति की मधुमेह से जान जा रही है तथा प्रत्येक 30 सैकेण्ड में मधुमेह के कारण पैर काटने की नीबत आती है।
- Due to non-management of sugar, the heart, liver, eyes, nerves and diseases of the feet are likely to overtake the patient, if you don't pay attention to you diabetes / hypertension. शुगर पर नियंत्रण न रखने के कारण दिल, गुर्दा, आँखें, नसें और पैर की बीमारियां होने की संभावना है, यदि आप डायबिटीज/ हाइपरटेंशन पर ध्यान नहीं देते हैं।
- One can manage the diabetes, there is nothing to fear. In case, the diabetes is not controlled then every year the patient has to be ready to spend 10 to 15 thousand rupees on other connected diseases. मधुमेह को नियंत्रित किया जा सकता है, डरने की आवश्यकता नहीं है। यदि मधुमेह को नियंत्रित नहीं किया गया तो प्रत्येक वर्ष 10-15 हजार रुपये अन्य बीमारियों पर खर्च करने के लिए तैयार रहें।
- Timely and balanced diet, Lifestyle Management, Yoga & regular blood test are essential requirements. If essential, do consult a doctor and take medicine as advised. समय पर उपयुक्त एवं संतुलित आहार, जीवनशैली प्रबंधन योगा, व्यायाम, नियमित खून की जाँच कराना आवश्यक है। यदि आवश्यक हो तो चिकित्सक से परामर्श कर दवाई अवश्य लें।

SYMPTOMS OF DIABETES - मधुमेह के लक्षण

- | | | |
|---|--|--|
| ● Frequent Urination (Polyuria)
बार-बार पेशाब आना (पॉलीयूरिया) | ● Weight Loss
वजन कम होना | ● Frequent Infection
बार-बार इन्फेक्शन होना |
| ● Increase in thirst (Polydipsia)
प्यास ज्यादा लगना (पॉलीडिप्सिया) | ● Fatigue
थकान महसूस होना | ● Blurred Vision
धुंधला दिखाई देना |
| ● Increase in appetite (Polyphagia)
भूख ज्यादा लगना (पॉलीफेगिया) | ● Dryness / itching of skin
त्वचा में खुश्की और खुजली होना | ● Erectile Dysfunction
यौन शिथिलता अथवा निष्क्रियता |
| | ● Tingling or numbness of hands and legs
हाथ-पैरों में झनझनाहट या हाथ-पैर सुन्न हो जाना | ● Delayed wound healing
जखम देर से भरना |

COMPLICATIONS OF DIABETES - मधुमेह से होने वाली समस्याएं

- | | | |
|--|---|--|
| ● Blindness
अंधापन | ● Heart Attack or Stroke
दिल का दौरा या लकवे की समस्या | ● Erectile Dysfunction
यौन शिथिलता अथवा निष्क्रियता |
| ● Kidneys Failure
गुर्दे की समस्या | ● Dental Problems
दंत समस्याएं | ● Infections (Kidney, Lungs, TB)
संक्रमण (किडनी, लंग्स, टी.बी.) |
| ● Feet & Nerves Problem (Gangrene)
पैर व नसों की समस्याएं (गैंगरिन) | ● Skin Problems
त्वचा समस्याएं | |

ISSUED IN PUBLIC INTEREST BY VMF

SPONSORED BY		SUPPORTED BY	
		Administration, Rotary International District 3010, Amity University, IT Companies, Industries, NEA, RWAs, Developers, Prakash Paramedical Institute, IMT College, Hari Singh Oberoi & Co. etc.	

Lifestyle Management is the key to healthy living.

B-37, Sector 67, NOIDA, District Gautam Budh Nagar (U.P.)

Phone: 0120-2595700 (100 Lines)

E-mail: info@visionmissionfoundation.org, Website: www.visionmissionfoundation.org