अभ्यास कार्यपुस्तिका 01 · मधुमेह के साथ स्वस्थ जीवन

मधुमेह केवल मिठाई खाने की बीमारी नहीं है

नाम ____________________ तारीख _____________

इस अभ्यास का उद्देश्य

सात दिन अपनी आदतें बिना खुद को दोष दिए लिखें।

मेरे मधुमेह का प्रकार या निदान से जुड़ा सवाल

मेरी सहायता करने वाला व्यक्ति

डॉक्टर से मेरा एक सवाल

खुद को जाँचें

हर कथन के आगे सही या गलत लिखें। यह रोग पहचानने का परीक्षण नहीं है।

1. मिठाई न खाने से मधुमेह कभी नहीं होगा। _________
2. टाइप 1 में इंसुलिन जरूरी है। _________
3. लक्षण न होने पर भी जाँच जरूरी हो सकती है। _________

वयस्कों और परिवारों के लिए स्वास्थ्य शिक्षा, मुख्यतः टाइप 2 मधुमेह के बारे में। दवा खुद न बदलें। टाइप 1, गर्भावस्था, बच्चों और जटिल बीमारी में व्यक्तिगत चिकित्सा जरूरी है।

अभ्यास कार्यपुस्तिका 01 · मधुमेह के साथ स्वस्थ जीवन

सात दिन का रिकॉर्ड

जो किया और जो कठिन रहा, दोनों लिखें।

दिन	मीठे पेय	चलना मिनट	नींद घंटे
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

मेरी समीक्षा

मुझे क्या सीख मिली और कौन-सी मदद चाहिए?

अगला छोटा कदम और समीक्षा की तारीख

उत्तर 1. गलत; 2. सही; 3. सही

आगे व्यवस्थित सीखें

CR-DM499 · Diabetes: A Full Explanation to a Common Man

https://learn.globalselfhealthcare.org/courses/cellureva-diabetes-remission

तथ्य स्रोत: NIDDK Diabetes tests and diagnosis · NIDDK Insulin and other medicines