

# जेस्टेशनल डायबिटीज़ (गर्भावधि की डायबिटीज़) को समझना

जेस्टेशनल डायबिटीज़ गर्भावस्था में होने वाली डायबिटीज़ (मधुमेह रोग) का एक प्रकार है। लगभग 12-14% गर्भवती महिलाएँ सामान्यतः गर्भावस्था के 24वें से 28वें सप्ताह के बीच जेस्टेशनल डायबिटीज़ से ग्रस्त होंगी।

अधिकांश मामलों में शिशु का जन्म होने के बाद रक्त में ग्लूकोस की मात्रा नियत सीमाओं में वापिस आ जाती है और महिला डायबिटीज़ से पीड़ित नहीं रहती है। परन्तु कुछ महिलाओं में शिशु के जन्म के बाद रक्त में ग्लूकोस की ऊँची मात्रा बनी रहेगी, और आगे चलकर यह टाइप 2 डायबिटीज़ का प्रकार ले लेगी।

डायबिटीज़ एक ऐसा रोग है जिसमें रक्तप्रवाह में अत्यधिक ग्लूकोस (शूगर) रहती है।

ग्लूकोस आपके शरीर के लिए ऊर्जा का एक महत्वपूर्ण साधन है। यह आपके द्वारा सेवन किए गए कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थों से मिलता है, जैसेकि ब्रेड, पास्ता, चावल, सीरियल्स, फल, स्टार्चयुक्त सब्जियाँ, दूध और दही। आपका शरीर कार्बोहाइड्रेट्स का रासायनिक परिवर्तन करके इसे ग्लूकोस में परिवर्तित करता है, जो फिर आपके रक्तप्रवाह में प्रवेश करता है।

ग्लूकोस को रक्तप्रवाह से शरीर की कोशिकाओं में प्रवेश कराने और फिर ऊर्जा के लिए प्रयुक्त किए जाने के लिए इन्सुलिन की ज़रूरत होती है। इन्सुलिन शरीर में आपकी पाचक-ग्रंथि (pancreas) में निर्मित होता है।

गर्भावस्था के दौरान गर्भनाल (प्लेसेंटा) द्वारा उत्पन्न किए गए कुछ हॉर्मोन इन्सुलिन की प्रक्रिया को मंद कर देते हैं। इसलिए पाचक-ग्रंथि को अतिरिक्त इन्सुलिन उत्पन्न करने की ज़रूरत होती है, ताकि रक्त में ग्लूकोस की मात्रा नियत सीमा में बनी रहे। यदि पाचक-ग्रंथि पर्याप्त मात्रा में इन्सुलिन उत्पन्न नहीं कर पाती है, तो रक्त में ग्लूकोस की मात्रा बढ़ जाती है और जेस्टेशनल डायबिटीज़ विकसित हो जाती है।



जेस्टेशनल डायबिटीज़ का प्रबंधन करने से एक स्वस्थ गर्भावस्था के लिए रक्त में ग्लूकोस की मात्रा को नियत सीमा में रखने में मदद मिलती है।

**NDSS हेल्पलाइन 1300 136 588**

**ndss.com.au**

## जेस्टेशनल डायबिटीज़ का खतरा किसे होता है?

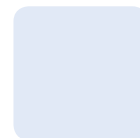
उन महिलाओं को जेस्टेशनल डायबिटीज़ का खतरा अधिक होता है:

- » जिनकी आयु 40 साल या इससे अधिक हो
- » जिनके परिवार में टाइप 2 डायबिटीज़ की पृष्ठभूमि हो या जिनके सगे रिश्तेदार (माता या बहन) को जेस्टेशनल डायबिटीज़ हो चुकी हो
- » जिनका वज़न स्वस्थ वज़न की सीमा से ऊपर हो
- » जिनकी पहले कभी रक्त में ग्लूकोस की मात्रा अधिक रह चुकी हो
- » जो एबोरिजनल (जनजातीय) या टोरस स्ट्रेट द्वीपवासी मूल की हों
- » जो मेलेनेशियन, पॉलिनेशियन, एशियन या मध्य-पूर्वी पृष्ठभूमि की हों
- » जिन्हें पिछली किसी गर्भावस्था में जेस्टेशनल डायबिटीज़ हुआ हो
- » जो पॉलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम से ग्रस्त हों
- » जिन्होंने पहले किसी बड़े आकार के शिशु (4.5 किलोग्राम से अधिक भार) को जन्म दिया हो
- » जो किसी प्रकार की एंटीसायकोटिक या स्टेरॉयड दवाओं का सेवन कर रही हों
- » जिनका वज़न गर्भावस्था के पूर्वार्ध में बहुत तेज़ी से बढ़ा हो।



## जेस्टेशनल डायबिटीज़ रोग का निदान कैसे किया जाता है?

- सभी गर्भवती महिलाओं की 24 से 28 सप्ताह की अवधि के दौरान जेस्टेशनल डायबिटीज़ के लिए जाँच की जानी चाहिए (जिन महिलाओं का गर्भावस्था से पहले टाइप 1 या टाइप 2 डायबिटीज़ के लिए रोग-निदान किया गया हो, उनके अतिरिक्त)।
- जिन महिलाओं में जेस्टेशनल डायबिटीज़ के खतरा-कारक मौजूद हों, उनकी जाँच (स्क्रीनिंग) उनकी गर्भावस्था की शुरुआत में ही की जा सकती है।
- जेस्टेशनल डायबिटीज़ रोग का निदान oral glucose tolerance test (OGTT, मुँह से सेवन के माध्यम से ग्लूकोस सहिष्णुता परीक्षण) का प्रयोग करके किया जाता है। यह पैथोलोजी लैब में किया जाता है। इस टेस्ट को कराने से पहले आपके लिए पूरी रात भर उपवास रखना ज़रूरी है।
- उपवास की अवधि में आपके रक्त में ग्लूकोस की मात्रा की जाँच करने के लिए रक्त का नमूना लिया जाएगा। इसके पश्चात आपको मीठा पेय-पदार्थ पीने के लिए दिया जाएगा और आपके रक्त की जाँच एक और दो घंटे बाद दोबारा की जाएगी। आपको इन जाँचों के बीच वहीं रहकर प्रतीक्षा करने के लिए कहा जाएगा।
- यदि आपके उपवास की अवधि के दौरान के टेस्ट में अथवा एक या दो घंटे के बाद के टेस्ट में आपके रक्त में ग्लूकोस की मात्रा सामान्य सीमा से अधिक मापी जाती है, तो आपको जेस्टेशनल डायबिटीज़ है।





यदि आप जेस्टेशनल डायबिटीज़ से ग्रस्त पाई जाती हैं, तो आपकी मदद करने के लिए स्वास्थ्य पेशेवर उपलब्ध हैं।



### जेस्टेशनल डायबिटीज़ का प्रबंध करना महत्वपूर्ण क्यों है?

यदि गर्भावस्था के दौरान रक्त में ग्लूकोस की मात्रा अधिक हो, तो ग्लूकोस गर्भनाल (प्लेसेंटा) के आर-पार होकर शिशु तक पहुँच जाता है, और शिशु का शरीर अतिरिक्त इन्सुलिन उत्पन्न करने लगता है। इसके परिणामस्वरूप शिशु का आकार काफी बढ़ सकता है, जिससे प्रसव में समस्याएँ हो सकती हैं। इससे समय से पहले शिशु का जन्म होने का खतरा बढ़ सकता है या सिज़ेरियन सेक्शन कराने की ज़रूरत पड़ सकती है।

शिशु का जन्म होने के बाद संभवतः शिशु के रक्त में ग्लूकोस की मात्रा कम होने (हाइपोग्लाइसीमिया या हाइपो) का खतरा अधिक हो सकता है। ऐसा इसलिए क्योंकि शिशु को जन्म के बाद अपनी माता से अतिरिक्त ग्लूकोस नहीं मिलता है, परन्तु उसके शरीर में अतिरिक्त इन्सुलिन का निर्माण जारी रहता है जिससे उसके रक्त में ग्लूकोस की मात्रा कम हो जाती है।

जेस्टेशनल डायबिटीज़ से ग्रस्त महिलाओं में गर्भावस्था की अवधि में उच्च रक्तचाप उत्पन्न होने का अधिक खतरा भी होता है।

### जेस्टेशनल डायबिटीज़ का प्रबंध कैसे किया जाता है?

अगर जेस्टेशनल डायबिटीज़ के लिए आपका रोग-निदान किया जाता है, तो आपकी मदद करने के लिए स्वास्थ्य पेशेवर उपलब्ध हैं। इनमें विशेषज्ञ डॉक्टर, डायबिटीज़ शिक्षक और डाइटिशियन (आहार-विशेषज्ञ) शामिल हैं। आपके रक्त में ग्लूकोस की मात्रा को नियत सीमा में रखने में मदद देने के लिए वे आपके साथ काम कर सकते हैं। इससे आपको व आपके शिशु, दोनों को सर्वश्रेष्ठ परिणाम प्राप्त हो पाएगा।

आप स्वास्थ्यकर आहार के सेवन की एक योजना का पालन करके, नियमित शारीरिक गतिविधि करके और रक्त में ग्लूकोस की मात्रा की जाँच करके जेस्टेशनल डायबिटीज़ का प्रबंधन कर सकती हैं। इससे स्वस्थ गर्भावस्था के लिए रक्त में ग्लूकोस की मात्रा को नियत सीमा में बनाए रखने में मदद मिलेगी। इससे आपको गर्भावस्था में आपके अधिक वज़न का प्रबंध करने में भी मदद मिलेगी। कुछ महिलाओं को जेस्टेशनल डायबिटीज़ का प्रबंध करने में मदद के लिए metformin नाम की दवाई या इन्सुलिन के इंजेक्शनों की ज़रूरत भी पड़ेगी।

## स्वास्थ्यकर आहार का सेवन करना

स्वास्थ्यकर आहार का सेवन करना महत्वपूर्ण होता है क्योंकि इससे आपको अपने रक्त में ग्लूकोस की मात्रा को नियत सीमा में बनाए रखने और गर्भावस्था तथा गर्भावधि में स्वस्थ रूप से वज़न बढ़ने के लिए उपयुक्त अपनी सभी पोषण-संबंधी आवश्यकताओं को प्राप्त करने में सहायता मिलती है।

जेस्टेशनल डायबिटीज़ के लिए अच्छे भोजन का सेवन करने में कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थों के सही प्रकार और मात्रा का चयन करना, संतृप्त वसा की ऊँची मात्रा वाले खाद्य-पदार्थों को सीमित करना और अलग-अलग प्रकार के पौष्टिक खाद्य-पदार्थों का सेवन करना शामिल है।

### कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थों के उचित प्रकार और मात्रा का चयन करें

विशेषकर गर्भावस्था के दौरान कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थ आपके शरीर के लिए ऊर्जा का एक महत्वपूर्ण स्रोत होते हैं। इन खाद्य-पदार्थों में ब्रेड और सीरियल्स, अनाज, स्टार्चयुक्त सब्जियाँ, (जैसे आलू, मकई और शकरकंद), फल, फलियाँ, दही और दूध शामिल हैं। अपने रक्त में ग्लूकोस की मात्रा का प्रबंधन करने के लिए आपको कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थों के सही प्रकार और इनकी सही मात्रा का सेवन करने की ज़रूरत है।

प्रत्येक आहार और अल्पाहार के समय कुछ कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थों का सेवन करें। सबसे अच्छे खाद्य-विकल्प वे होते हैं जिनमें रेशों की मात्रा अधिक होती है और glycaemic index (GI, ग्लाइसेमिक सूचकांक) कम होता है। निम्न-GI वाले कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थों में घनी दानेदार/बीजयुक्त ब्रेड, रोल्लड ओट्स, प्राकृतिक म्यूसली, पास्ता, निम्न-GI वाले सफेद या भूरे चावल, दूध, दही, फलियाँ और अधिकांश फल शामिल हैं।



कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थों को तीन छोटे आहारों और दो या तीन अल्पाहारों में विभाजित करें। इससे रक्त में ग्लूकोस की मात्रा को नियत सीमा में बनाए रखने और अपने ऊर्जा स्तरों को बनाए रखने में मदद मिल सकती है। किसी एक आहार या अल्पाहार के समय कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थों की बड़ी मात्रा का सेवन करने से रक्त में ग्लूकोस की मात्रा बहुत अधिक बढ़ सकती है।

आपका डाइटिशियन (आहार-विशेषज्ञ) आपके लिए उपयुक्त कार्बोहाइड्रेट्स की मात्रा के बारे में आपको सलाह दे सकता है।

अतिरिक्त शर्करा-युक्त और कम पौष्टिक मूल्य वाले खाद्य एवं पेय-पदार्थों से परहेज करें, जैसेकि सॉफ्ट ड्रिंक्स, कॉर्डीयल, केक, बिस्कुट, चॉकलेट और टॉफियाँ।

### संतृप्त वसा की ऊँची मात्रा वाले खाद्य-पदार्थों के सेवन को सीमित करें

कम वसा वाले गोश्त, त्वचाहीन चिकन और कम वसा वाले दुग्ध-उत्पादों का चयन करके, तथा टेक-एवे और प्रसंस्कृत भोजन से परहेज करके कम संतृप्त वसा वाले खाद्य-पदार्थों का सेवन करें।

जैतून या कैनोला के तेल, नमकहीन मेवे, बीज और एवोकाडो जैसे स्वास्थ्यकर वसा की छोटी-छोटी मात्राओं का सेवन करें।

### अलग-अलग प्रकार के पौष्टिक खाद्य-पदार्थों का सेवन करें

गर्भावस्था के दौरान आपके शरीर को अतिरिक्त पौष्टिक तत्वों की ज़रूरत होती है। इनमें आयरन और फोलेट शामिल है, ताकि आपके शिशु को विकसित होने में मदद मिल पाए। सब्जियों, फल, कम वसा वाले गोश्त, कम वसा वाले दुग्ध-उत्पाद और होलग्रेन ब्रेड और सीरियल्स जैसे अलग-अलग प्रकार के पौष्टिक खाद्य-पदार्थों का सेवन करने से आपको इन अतिरिक्त पोषण-आवश्यकताओं को पूरा करने में मदद मिल सकती है।

गर्भावस्था के दौरान खाद्य-पदार्थों का सुरक्षित होना भी महत्वपूर्ण होता है, इसलिए प्रसंस्कृत गोश्त, कच्चे गोश्त, ठंडे सीफूड, कच्चे अंडे, मुलायम पनीर और पहले से तैयार की गई सब्जियों और सलाद जैसे उँचे खतरे वाले खाद्य-पदार्थों से परहेज करें।

डाइटिशियन (आहार-विशेषज्ञ) आपको यह सलाह दे सकता है कि गर्भावस्था के दौरान आपकी पोषण-आवश्यकताओं को पूरा कैसे किया जाना चाहिए, और वह जेस्टेशनल डायबिटीज़ के लिए खाद्य-पदार्थ से संबंधित सुरक्षा और स्वास्थ्यकर भोजन का सेवन करने के बारे में भी सलाह दे सकता है।

## शारीरिक गतिविधि

शारीरिक गतिविधि से आपको अपने रक्त में ग्लूकोस की मात्रा और गर्भावस्था में बढ़े हुए वज़न का प्रबंध करने, और साथ ही अपने शिशु को जन्म देने के लिए स्वयं को तैयार करने हेतु तंदुरुस्त रखने में मदद मिलती है।

इसके अन्य लाभ भी होते हैं, जैसे सीने में जलन, कब्ज़ और रीढ़ की हड्डी के निचले भाग में पीड़ा जैसे गर्भावस्था के लक्षणों का प्रबंधन कर पाना भी संभव हो पाता है।

जब आप गर्भवती हों, तो किसी भी प्रकार की शारीरिक गतिविधि शुरू करने या इसे जारी रखने से पहले अपने डॉक्टर के साथ बात करें।

जेस्टेशनल डायबिटीज़ से ग्रस्त होने की स्थिति में प्रतिदिन सक्रिय रहना और सक्रिय बने रहने की कोशिश करना महत्वपूर्ण होता है। इन गतिविधियों में तैराकी करना, तेज चलना, गर्भावस्था योग-आसन या पाइलेट्स, और पानी में की जाने वाली व्यायाम कक्षाएँ शामिल हैं।

अपने डायबिटीज़ प्रशिक्षक के साथ व्यायाम करने से अपने रक्त में ग्लूकोस की मात्रा के ऊपर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में बात करें, विशेषकर यदि आप इन्सुलिन लेती हैं तो।

## रक्त में ग्लूकोस की मात्रा की जाँच करना

रक्त में ग्लूकोस की जाँच करना जेस्टेशनल डायबिटीज़ का प्रबंधन करने का बहुत ही आवश्यक भाग है। डायबिटीज़ प्रशिक्षक आपको ब्लड ग्लूकोस मीटर का प्रयोग करके अपने रक्त में ग्लूकोस की मात्रा की जाँच करना दिखा सकता है और गर्भावस्था के लिए नियत सीमा के बारे में आपको सलाह भी दे सकता है।

रक्त में ग्लूकोस की मात्रा की जाँच करने के सबसे सामान्य समय हैं – सोकर सुबह उठने के बाद (उपवास) और प्रत्येक आहार के एक या दो घंटे बाद। आपको दूसरे किसी समय में भी रक्त में ग्लूकोस की मात्रा की जाँच करने की सलाह दी जा सकती है।

नियमित रूप से रक्त में ग्लूकोस की जाँच करने से रक्त में ग्लूकोस की मात्रा पर भोजन और शारीरिक गतिविधि के पड़ने वाले प्रभावों को समझने में सहायता मिल सकती है। अपने रक्त ग्लूकोस मापों का रिकॉर्ड बनाकर रखें ताकि आपके डायबिटीज़ स्वास्थ्य पेशेवर आपके रक्त में ग्लूकोस की मात्रा में किसी पैटर्न को देखने में आपकी मदद कर सकें। वे आपको यह सलाह भी दे सकते हैं कि यदि आपके रक्त में ग्लूकोस की मात्रा नियत सीमा से बाहर है तो आपको क्या करना चाहिए।



**रक्त में ग्लूकोस की जाँच करना जेस्टेशनल डायबिटीज़ का प्रबंधन करने का बहुत ही आवश्यक भाग है।**

## दवाइयाँ

यदि आपके रक्त में ग्लूकोस की मात्रा नियत सीमा से अधिक है, तो जेस्टेशनल डायबिटीज़ का प्रबंध करने में सहायता के लिए आपको दवाई की ज़रूरत हो सकती है। डायबिटीज़ की अधिकाँश गोलियाँ गर्भावस्था के दौरान प्रयोग के लिए उपयुक्त नहीं होती हैं, परन्तु metformin नाम की दवाई का प्रयोग किया जा सकता है।

कुछ महिलाओं के लिए रक्त में ग्लूकोस की मात्रा को नियत सीमा के अंदर बनाए रखने के लिए उन्हें इन्सुलिन के इंजेक्शन दिए जाने की ज़रूरत होगी। इससे आपके शिशु को कोई नुकसान नहीं होगा। यदि आपको इन्सुलिन की ज़रूरत है, तो आपका डायबिटीज़ प्रशिक्षक आपको इंजेक्शन लगाने की विधि सिखाएगा। आपकी इन्सुलिन की खुराकों की नियमित रूप से समीक्षा भी आवश्यक होगी।

## गर्भावस्था में वज़न बढ़ना

जैसे-जैसे गर्भावस्था के दौरान आपका शिशु विकसित होता जाता है, वैसे-वैसे वज़न बढ़ना सामान्य बात है। आपका वज़न कितना बढ़ना चाहिए, यह इस बात पर निर्भर करता है कि गर्भवती होने से पहले आपका वज़न कितना था। अपनी गर्भावस्था में बढ़ने वाले वज़न के व्यक्तिगत लक्ष्यों की चर्चा अपने स्वास्थ्य पेशेवर के साथ करें।

## आपके जेस्टेशनल डायबिटीज़ में आपकी मदद कौन कर सकता है?

जेस्टेशनल डायबिटीज़ का प्रबंधन करना पूरी टीम की जिम्मेदारी होती है - इसमें आप, आपका परिवार, तथा स्वास्थ्य पेशेवर शामिल होते हैं। कई अलग-अलग स्वास्थ्य पेशेवर आपकी मदद कर सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- » आपका जनरल प्रेक्टिशनर (सामान्य चिकित्सक)
- » एंडोक्राइनोलॉजिस्ट (डायबिटीज़ विशेषज्ञ)
- » आब्स्टेट्रिशियन (प्रसूति-चिकित्सक)
- » मान्यता-प्राप्त डायबिटीज़ प्रशिक्षक या डायबिटीज़ नर्स प्रेक्टिशनर
- » मान्यता-प्राप्त व्यावसायिक डाइटिशियन (आहार-विशेषज्ञ)
- » मान्यता-प्राप्त व्यायाम फिजियोलॉजिस्ट या फिजियोथेरेपिस्ट
- » मिडवाइफ (दाई)।

## आपके शिशु का जन्म होने के बाद

आपके शिशु का जन्म होने के 6-12 सप्ताह बाद (या इस समय के बाद जितनी जल्दी संभव हो सके) आपको ओरल ग्लूकोस टॉलरेंस टेस्ट (OGTT) कराने की सलाह दी जाएगी। इससे इस बात की जाँच हो पाएगी कि क्या आपके रक्त में ग्लूकोस की मात्रा नियत सीमा के अंदर वापिस आ गई है या नहीं।

आपके खतरा-कारकों के अनुरूप प्रत्येक एक से तीन सालों में टाइप 2 डायबिटीज़ के लिए आपकी दोबारा जाँच किए जाने की ज़रूरत भी होगी। और अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से अनुरोध करें।

जेस्टेशनल डायबिटीज़ भविष्य में आपके गर्भधारण करने पर दोबारा हो सकता है, और आपके लिए टाइप 2 डायबिटीज़ के विकसित होने का अधिक खतरा होता है।

आप निम्नलिखित उपायों के माध्यम से अपने लिए इस खतरे को कम कर सकती हैं:

- » स्वस्थ सीमा के अंदर अपना वज़न बनाए रखकर
- » स्वास्थ्यकर खाद्य-पदार्थों का चयन करके
- » हर रोज़ शारीरिक रूप से सक्रिय बने रहकर।

यदि आप टाइप 2 डायबिटीज़ से ग्रस्त हो जाती हैं, तो अच्छे स्वास्थ्य के लिए जल्दी रोग-निदान किया जाना और टाइप 2 डायबिटीज़ का प्रबंधन किया जाना महत्वपूर्ण होता है - विशेषकर यदि आप भविष्य में गर्भवती होने की योजना बना रही हों।

जेस्टेशनल डायबिटीज़ से ग्रस्त महिलाओं के जन्में शिशुओं में बचपन में स्थूलता विकसित होना और उनके जीवन में आगे चलकर टाइप 2 डायबिटीज़ विकसित होने का खतरा अधिक होता है। इस खतरे को कम करने के लिए पूरे परिवार के लिए अच्छा भोजन का सेवन करना और सक्रिय बने रहना महत्वपूर्ण होता है।



## और अधिक जानकारी

यदि आपके लिए जेस्टेशनल डायबिटीज़ का रोग-निदान किया जाता है और आप National Diabetes Services Scheme (NDSS, राष्ट्रीय डायबिटीज़ सेवा योजना) के साथ अपना पंजीकरण कराती हैं, तो आपको *Caring for yourself and your baby* शीर्षक की एक पुस्तिका दी जाएगी।

आपके शिशु का जन्म हो जाने के बाद NDSS आपको एक दूसरी पुस्तिका, *Life after gestational diabetes* भेजेगी और साथ ही आगे के डायबिटीज़ टेस्ट के लिए याद दिलाने वाले नियमित पत्र और स्वस्थ जीवन-शैली से सम्बन्धित सूचना भी भेजेगी। रजिस्टर कैसे करना है, इस बारे में और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट [ndss.com.au](http://ndss.com.au) देखें या अपने स्वास्थ्य व्यवसायी के साथ बात करें।

**स्तनपान कराने से आपके और आपके शिशु के लिए अल्पावधि और दीर्घावधि में कई स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होते हैं। सभी शिशुओं को स्तनपान कराए जाने की सलाह दी जाती है।**

## NDSS और आप

आपको अपने डायबिटीज़ का प्रबंध करने में मदद देने के लिए संपूर्ण NDSS के माध्यम से कई प्रकार की सेवाएँ और सहायता उपलब्ध हैं। इसमें NDSS हेल्पलाइन और वेबसाइट के माध्यम से जानकारी भी उपलब्ध है। उत्पाद, सेवाएँ और शिक्षा कार्यक्रम आपको अपने डायबिटीज़ को नियंत्रण में रखने में सहायता दे सकते हैं।

संस्करण 2 अक्टूबर 2018। सबसे पहले जून 2016 में प्रकाशित।