

# मधुमेही मरीज़ क्या-क्या गलती करते हैं

- मिठाई खाकर 1 गोली अधिक ले लेते हैं, ऐसा करना गलत है।
- नये जूते पहनते समय सावधानी नहीं रखते, जिससे जूता काट लेता है।
- जाँच करने से पहले दवाईयाँ बंद कर देते हैं, जिससे ब्लड शुगर बढ़ी हुई मिलती है।
- भोजन और व्यायाम के बजाय दवाईयों पर अधिक भरोसा करते हैं।
- मोटापा, वज़न, हाई प्रेशर, मानसिक तनाव की तरफ ध्यान नहीं देते।
- अपनी मर्जी से दवाईयाँ कम-ज्यादा करते हैं।
- नियमित जाँच नहीं कराते एवं रिकार्ड नहीं रखते।
- जेब में परिचय-पत्र और शक्कर नहीं रखते।
- बुखार आने पर दवाईयाँ बंद कर देते हैं।
- भ्रूपेट खाना खाते हैं और बीमारी छुपाते हैं।
- दवाईयों का नाम याद नहीं रखते।
- गर्भावस्था की योजना नहीं बनाते।
- दूसरों के कहने में आकर डॉक्टर के परामर्श पर नहीं चलते।
- लो शुगर की तरफ ध्यान न देकर ओवर ट्रीटमेंट करते हैं।
- डॉक्टर का परर्चा सँभाल कर नहीं रखते, गुमा देते हैं।
- जिद्द करते हैं, खाने और दवाईयों के लिये।
- इंसुलिन लगाना और खून में शुगर की ग्लूकोमीटर से जाँच करना नहीं सीखते।
- नंगे पैर चलते हैं, जिससे पैरों में घाव हो जाते हैं।
- घर के अन्य सदस्यों की जाँच नहीं कराते।

– डॉ. एस.एस. येसीकर  
भोपाल