

विश्व डायबिटीज़ दिवस 2018 : नवम्बर 14 डायबिटीज जागरूकता माह: नवम्बर

पत्रकारों के लिए साधन

वर्तमान स्थिति



इलाज सुविधाओं की उपलब्धी के बावजूद भारत में डायबिटीज के केसों की काफी बढ़ोतरी हुई है। 1990 में 2.6 लाख से 2016 में 6.5 लाख की बढ़ोतरी हुई है, और गाँवी इलाकों में इसके ज़्यादा मामले सामने आ रहे हैं।⁽ⁱ⁾ अंतरराष्ट्रीय डायबिटीज फेडरेशन ने अनुमान लगाया है कि 2017 में भारत में 7.29 लाख लोगों को डायबिटीज है।⁽ⁱⁱ⁾

डायबिटीज के प्रकार

- टाइप-1: ऑटोइम्यून विकार माना जाता है।
- टाइप-2: सबसे ज़्यादा पाए जाने वाला डायबिटीज जो व्यसकों में होता है
- गर्भकालीन मधुमेह (या गर्भकालीन मधुमेह मेलिटस): गर्भावस्था के समय रक्त में ग्लूकोस के उच्च स्तर पाए जाते हैं। माँ और बच्चे को बाद में टाइप-2 डायबिटीज होने की संभावना होती है।

जोखिम कारक

- अस्वास्थ्यकारी आहार
- उच्च रक्तचाप
- उच्च ब्लड शुगर
- उच्च कोलेस्ट्रॉल
- मोटापा

विश्व डायबिटीज दिवस

डायबिटीज के मामलों में दुनिया भर बढ़ोतरी के चलते विश्व डायबिटीज दिवस पहली बार 1991 में अंतरराष्ट्रीय डायबिटीज फेडरेशन और विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा जारी किया गया था।⁽ⁱⁱⁱ⁾



2018 & 2019 का विषय/थीम

परिवार और डायबिटीज



- **तथ्य 1:** विश्व के 42.5 लाख^(iv) डायबिटीज के मामलों में 49% यानि की 7.2 लाख भारत में हैं। ये आंकड़ें 2025 तक दुगुने हो सकते हैं।^(v)
- **तथ्य 2:** इनमें से ज़्यादातर टाइप-II डायबिटीज के होते हैं जिससे संतुलित आहार और निरंतर व्यायाम से बचा जा सकता है।
- **तथ्य 3:** चीनी का सेवन ज़्यादा करने से डायबिटीज नहीं होता। शक्करदार खाना ज़्यादा खाने से वज़न बढ़ता है जिससे डायबिटीज होने का जोखिम बढ़ता है।
- **तथ्य 4:** डायबिटीज के मरीज़ों का स्वास्थ्य उनके परिवारवालों पर निर्भर करता है। परिवार संतुलित जीवनशैली और इलाज का पालन करने में मदद करते हैं।



*डब्ल्यूएचओ के अनुसार, एक DALY को "स्वस्थ" जीवन का एक खोया हुआ वर्ष माना जा सकता है। DALYs को रोग का बोझ या वर्तमान स्वास्थ्य स्थिति और एक आदर्श स्वास्थ्य स्थिति के बीच के अंतर (जहां पूरी आबादी बीमारी और विकलांगता से मुक्त एक पूर्ण जीवन व्यतीत करता है) की माप के रूप में माना जा सकता है। DALYs की गणना जनसंख्या में समय से पहले मृत्यु के कारण जीवन के खोये वर्षों (YLL) का योग उन वर्षों के साथ किया जाता है जो विकलांगता (YLD) के कारण या स्वास्थ्य की स्थिति या इसके परिणामों के चलते खोये गए^(vi)

संवेदनशील पत्रकारिता

"जिन्हें डायबिटीज हुई है" न कि "डायबिटिक"

क्यों?

इससे आप व्यक्ति को प्राथमिकता देंगे न कि बीमारी को। इससे लोगों को उनके बीमारी से पहचान करने से बचा जा सकता है। एक व्यक्ति की डायबिटीज से बढ़कर ज़िन्दगी में बहुत सारी चीज़ें होती हैं।

उदाहरण:

- डायबिटीज के साथ जी रहे लोग/व्यक्ति "आपको डायबिटीज कबसे है" न कि "आप कबसे डायबिटिक हैं?"
- डायबिटीज को विशेषण के रूप में इस्तेमाल न करें।
- "पैर का अल्सर/इन्फेक्शन" लिखें, न कि "डायबिटिक पैर"

"प्रबंधन" न कि "नियंत्रण"

क्यों?

डायबिटीज का नियंत्रण करना लगभग नामुमकिन है। लोग डायबिटीज का ज़्यादा से ज़्यादा प्रबंधन करते हैं। लोग डायबिटीज के प्रबंधन में क्या-क्या करते हैं, उसका वर्णन करें -- वह नियमित रक्त में ग्लूकोस की मात्रा का जांच करना हो, या फिर अपनी दवाई नियमित रूप से लेना। डायबिटीज को नियन्त्रण में रखने या न रखने जैसे वर्णन से बचें।

उदाहरण:

"वह रक्त में ग्लूकोस की मात्रा नियमित जांच करती है" या "उस दवाई से उसकी ब्लड ग्लूकोस कम नहीं हो रही है" न कि "उसका ब्लड ग्लूकोस नियंत्रण में नहीं है"।



"नियंत्रण" शब्द को संज्ञा के रूप में इस्तेमाल करने के बजाय निम्नलिखित का इस्तेमाल करें:

- A1C लेवल/मात्रा
- ब्लड/रक्त ग्लूकोस मात्रा या लक्ष्य
- ग्लाइसेमिक लक्ष्य/टारगेट
- "ग्लाइसेमिक परिवर्तनशीलता/वरिएबिलिटी या स्थिरता" न कि "ग्लाइसेमिक या ग्लूकोस कण्ट्रोल/नियन्त्रण", "अच्छा नियंत्रण" या "बुरा नियंत्रण/नियंत्रण से बाहर," इत्यादि।

"भाग लेना" या "भागीदारी" लिखें, न कि "अनुपालन"

क्यों?

अनुपालन का अर्थ है कोई चीज़ किसी और के कहने पर की जा रही है। यदि बोला जाये कि इन्सुलिन या दवाई का अनुपालन नहीं किया गया, तो लगता है कि लोग जान-बूझकर ऐसा कर रहे हैं। बल्कि जिन्हें डायबिटीज है, वे अपनी सेहत और डायबिटीज प्रबंधन में उपयोगी चीज़ों का चयन करते हैं।

लोगों की कमज़ोरियों से ज़्यादा उनकी ताकत, यानि तथ्य न कि विचारों को प्राथमिकता दें।

उदाहरण:

"वह इन्सुलिन लेती हैं जब वह खरीद पाती हैं" न कि "वह नियमित इन्सुलिन का अनुपालन नहीं करती"।

और मेरी कहानी?

विश्व डायबिटीज दिवस के विषय से जुड़ी:

1. जिन्हें डायबिटीज है, उन्हें उनके परिवार के अन्य सदस्य कैसे मदद कर सकते हैं ताकि वे निरंतर दवाई लें और व्यायाम करें।
2. तनाव का डायबिटीज से सम्बन्ध और परिवार कैसे तनाव को दूर कर डायबिटीज के खतरे को दूर कर सकते हैं।
3. खाना खाते वक़्त टीवी देखना एक पारिवारिक निर्णय है। इसपर डॉक्टरों और डायटीशन्स की क्या सलाह है?
4. जब खान-पान का हमारे संस्कृति से गहरा सम्बन्ध हो, तब परिवार कैसे डायबिटीज होने के या रिस्क के दोष से जूझ सकते हैं? जब बाज़ार में श्वेतसार/स्टार्च युक्त खाद्य पदार्थ ज़्यादा उपलब्ध होते हैं, खास तौर पर त्योहारों के समय, तब परिवार इस दबाव वाली स्थिति में क्या-क्या सकते हैं?
5. शहरी इलाकों में औरतें मर्दों की तुलना में कम शारीरिक तौर पे सक्रिय पाई गई हैं। क्या डॉक्टर और शोध पूरे परिवार को साथ-साथ व्यायाम करने की सलाह देते हैं?

अन्य स्टोरी आईडिया

1. सरकारी योजनाएं: स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय अन्य कई विभागों और मंत्रालयों के साथ डायबिटीज की रोक पर काम करते हैं। आप गैर-संक्रामक रोगों के राष्ट्रीय एक्शन प्लान को देख कर पता लगा सकते हैं कि जो लक्ष्य लिखे गए हैं, वे मापे जा सकते हैं क्या, और यदि कार्यों का संचालन प्लान के मुताबिक शुरू हो गया है। क्या ये लक्ष्य अपेक्षित समय में पूर्ण किये जा सकते हैं?
2. अनियमित कार्य के समय और डायबिटीज: शहरी इलाकों में युवाओं का अनियमित कार्यों के समय, रात को देर तक जागना, नींद का पूरा न होना, तनाव व पोषण का ठीक से ध्यान न देना बहुत सामान्य है। ऐसे में नियोक्ताएं और संस्थाएं व कंपनियां बेहतर प्रबंधन के लिए क्या कर सकते हैं ?
3. टाइप 1 और टाइप 2 डायबिटीज के साथ जी रहे लोगों के लिए कौन से इन्शुरन्स योजनाएं/स्कीम उपलब्ध हैं और आयुष्मान भारत कैसे गांवीं क्षेत्रों के डायबिटीज के मरीज़ों को मदद करेगा।
4. आर्टिफीसियल इंटेलिजेंस को तकनीकियों के विकसन में उपयोग किया जा रहा है जिससे जांच, प्रबंधन, इत्यादि में प्रगति हो। ऐसे कई तकनीकियां स्टार्ट-अप और छोटी कंपनियां कर रही हैं। ये डॉक्टरों और मरीज़ों की कैसे मदद कर रहे हैं? जो इन एप्प का इस्तेमाल करते हैं, उनके स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ रहा है?



उपयोगी वेबसाइट और शोध

- **Executive Summary: ICMR- YDR Registry (Phase-1) Report:** <https://bit.ly/2zPe2MT>
- **The IDF Diabetes Atlas Country Report:** <https://bit.ly/2DBYzE3>
- **India: Health of the Nation's States:** <https://bit.ly/2strcyQ>
- **National Family Health Survey (NFHS-4):** <https://bit.ly/2IEhMEm>
- **A guide to reporting on diabetes:** <https://bit.ly/2Ds4cok>
- **For rural vs urban data in TN, Maharashtra, Chandigarh and Jharkhand:** <https://bit.ly/2z2ACCb>
- **WHO factsheet:** <https://bit.ly/2PjRESL>
- **National Action Plan:** <https://bit.ly/2OIOCb1>
- **International Diabetes Federation Toolkit:** <https://bit.ly/2z76ANq>
- **IMCR India Diabetes Study:** <https://bit.ly/2z2ACCb>

REFERENCES

- [i] [https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587\(17\)30174-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587(17)30174-2/fulltext)
- [ii] <https://www.idf.org/our-network/regions-members/south-east-asia/members/94-india.html>
- [iii] <https://www.worlddiabetesday.org/about-wdd.html>
- [iv] https://www.idf.org/index.php?option=com_attachments&task=download&id=1917:WDD18-Toolkit-final-EN
- [v] http://www.healthdata.org/sites/default/files/files/2017_India_State-Level_Disease_Burden_Initiative_-_Full_Report%5B1%5D.pdf
- [vi] http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/metrics_daly/en/

विश्व डायबिटीज़ दिवस 2018 : नवम्बर 14 डायबिटीज़ जागरूकता माह: नवम्बर पत्रकारों के लिए साधन

A REACH publication (November 2018)

This resource was developed by REACH as part of our efforts to help improve the quality and frequency of media reporting on NCDs. The development of this resource is supported by a United Way Worldwide grant on behalf of the generosity of Eli Lilly and Company Foundation

If you have any questions, please write to us at media@reachindia.org.in

