

2. टाइप 2 डायबिटीज को पलटने के लिए समझदार रणनीतियाँ।

यदि टाइप 2 मधुमेह का उपचार निम्नलिखित व्यावहारिक रणनीतियों का उपयोग करता है तो तार्किक रूप से, इसका उलट या ठीक होने की संभावना बहुत अधिक है:

1. आहार में अत्यधिक ग्लूकोज का सेवन कम से कम करें। कम ग्लाइसेमिक प्लांट खाद्य पदार्थों को ज्यादा अपनाए।
2. रक्त शर्करा को कम करने और संग्रहित ग्लूकोज और वसा के उपयोग को बढ़ाने के लिए एक संतुलित जीवन शैली अपनाए।
3. हाइपोग्लाइसीमिया के खतरे को कम करने के लिए रोगी को विशिष्ट एंटीडायबिटिक दवा की खुराक लिखिए। प्रत्येक रोगी की शारीरिक प्रकृति अद्वितीय है जिस तरह से वह एक दवा को प्रतिक्रिया देता है। सभी रोगी पर एक नुस्खा अच्छी तरह से काम नहीं करता। छोटे द्रव्यमान वाले भारतीय रोगियों के लिए एंटीडायबिटिक दवाओं की पश्चिमी खुराक बहुत अधिक होती है। इसके अलावा, हाइपोग्लाइसीमिया प्रकरण के महत्वपूर्ण संकेत में शर्करा वाले पेय और स्नैक्स के उपभोग की बजाय दवा की खुराक को कम करना चाहिए। ।

भोजन और जीवनशैली व्यक्तिगत पसंद हैं, इसलिए टाइप 2 डायबिटीज प्रतिलोम के लिए जरूरी है कि मरीज रोग प्रबंधन का प्रभार लें। प्रभार लेने के लिए आवश्यक है कि मरीज को टाइप 2 मधुमेह रोग प्रक्रिया के बारे में एक उत्कृष्ट जानकारी हो।