अर्जुन और उसके दोस्तों की डायबिटीज़ यात्रा

इंटरनेशनल डायबिटीज फेडरेशन

KiDS
स्कूलों में बच्चे और डायबिटीज़

कॉपीराइट ©2025 इंटरनेशनल डायबिटीज फ़ेडरेशन (IDF)। सभी अधिकार सुरक्षित

आभार व्यक्त:
इस संसाधन को किड्स एंड डायबिटीज इन स्कूल्स (KiDS) कार्यक्रम के हिस्से के रूप में विकसित किया गया है।

KiDS, इंटरनेशनल डायबिटीज़ फेडरेशन (IDF) का एक कार्यक्रम है, जिसे इंटरनेशनल सोसाइटी ऑफ पीडियाट्रिक एंड अडोलेसेंट डायबिटीज़ (ISPAD) के सहयोग से और Sanofi की शैक्षिक सहायता से चलाया जाता है।

यदि आप इस संसाधन का अनुवाद अपनी भाषा में करना चाहते हैं, तो कृपया शर्तें देखें:
kids.idf.org/resource

IDF ने इस संसाधन में योगदान देने वाले निम्नलिखित विशेषज्ञों का धन्यवाद करता है:
एना फर्नांडा सांचेज़, अनुम अनवर, अपूर्वा गोम्बर, डेनिएला रोजास, इरुम गफूर, गन फोर्सेंडर, लरीना व्लासेंको, जैकी मालौफ, जोआओ नबैस, लुसिला गोम्स, लुइस एडुआर्डो कैलियारी, मिला फेरर, नूरियन एरियस, पाउला चिनचिला, फीलिसा डेरोज़, राधिस श्रीवास्तव, रेनाल्डो जोस पिनेडा विज़लबर्ग, स्टेसी क्राव्ज़िक।

IDF टीम: बीट्रिज़ यानेज़ जिमेनेज़, ब्रूनो हेलमैन, डेज़ी वानहेसडेन, जस्टिन इवांस, लोरेंजो पिमोंटे, लुसी माइकलौडिस, मानोन पिचार्ड और फिल रिले

चित्र और लेआउट: सर्जियो आर सेरोन।

KiDS, इंटरनेशनल डायबिटीज़ फेडरेशन (IDF) का एक कार्यक्रम है, जो इंटरनेशनल सोसाइटी ऑफ पीडियाट्रिक एंड अडोलेसेंट डायबिटीज़ (ISPAD) के साथ साझेदारी में चलाया जाता है और Sanofi की शैक्षिक सहायता से समर्थित है।

इंटरनेशनल
डायबिटीज
फेडरेशन

ISPAD
इंटरनेशनल सोसायटी फॉर पीडियाट्रिक
एंड अडोलेसेंट डायबिटीज

sanofi

kids.idf.org.

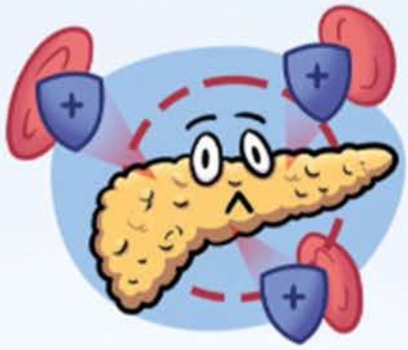
अर्जुन और उसके दोस्तों
की डायबिटीज़ यात्रा

?
अर्जुन?
एक सेकंड।
अरे अर्जुन,
तुम ठीक हो? ये पाँचवीं बार है जब
तुम सोने के बाद बाथरूम गए हो।
नहीं मम्मी,
मुझे अच्छा नहीं लग रहा।
मुझे पसीना आ रहा है, दिल तेज़ धड़क
रहा है और बार-बार पेशाब आ रही है!
तुम तो दुबले
भी हो गए हो।
अब सो जाओ
अर्जुन, और
आराम करो।

अगले दिन।
WOOOO
अर्जुन, तुम इतना पानी कैसे पी रहे हो और फिर भी प्यास लगी है?
अर्जुन के साथ कुछ अलग लग रहा है।
चलो **उसे डॉक्टर** के पास ले चलते हैं।

आप यहाँ क्यों आए हैं?
ये अर्जुन है और हमें लगता है कि वो बीमार है। वो बहुत पानी पी रहा है, बार-बार बाथरूम जा रहा है।
और उसका वजन भी कम हो गया है।
सब ठीक हो जाएगा। हम उसका ब्लड टेस्ट करेंगे ताकि पता चले उसे क्या हो रहा है।
कृपया अर्जुन और उसके मम्मी-पापा अंदर आइए।
हेलो अर्जुन, तुमसे मिलकर अच्छा लगा! मेरा नाम डॉ. लीना हैं। तुम कैसे हो?
मैं
ठीक हूँ। पर मुझे समझ नहीं आ रहा कि मेरे साथ क्या हो रहा है। क्या आपको पता है मैं बीमार क्यों हूँ?
अर्जुन, तुम्हारे टेस्ट से पता चला है कि तुम्हें टाइप 1 डायबिटीज़ है। इसीलिए तुम पिछले कुछ दिनों से अच्छा महसूस नहीं कर रहे थे।
टाइप 1 डायबिटीज क्या है?
चलो, मैं तुम्हें बताती हूँ कि तुम्हारे साथ क्या हो रहा है।

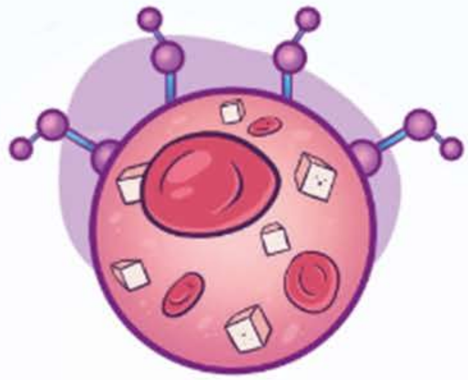
टाइप 1 डायबिटीज क्या है?



टाइप 1 डायबिटीज स्वप्रतिरक्षी रोग है जिसमें शरीर की प्रतिरोधक प्रणाली स्वस्थ अंग पर आक्रमण कर देती है। **टाइप 1 डायबिटीज** में, पैनक्रियास नामक अंग पर आक्रमण होता है, जिसमें इंसुलिन बनाने वाली कोशिकाएँ नष्ट हो जाती हैं।

टाइप 1 डायबटीज़ तब होती है जब पैनक्रयाज़ पूरी **तरह से इंसुलनि बनाना बंद कर देता है।**

इंसुलिन एक हार्मोन है, जो चाबी की तरह काम करता है ये खून में मौजूद ग्लूकोज़ को शरीर की कोशिकाओं तक पहुँचने देता है, जहाँ वह बदलकर ऊर्जा बन जाता है।



जब हम कुछ खाते या पीते हैं, तो खाना और पीना टूटकर छोटे-छोटे पोषक तत्वों में बदल जाता है, जिनमें ग्लूकोज़ (चीनी) भी होती है। यह ग्लूकोज़ हमारे खून में जाती है और फिर शरीर की दूसरी कोशिकाओं तक पहुँचने के लिए तैयार हो जाती है।

अगर **पैनक्रियाज़ इंसुलिन नहीं बनाए,** तो ग्लूकोज़ खून में ही जमा हो जाता है और उसे **ऊर्जा में बदला नहीं जा सकता।**

टाइप 1 डायबिटीज़ किसी भी उम्र में हो सकती है- बच्चों को, टीनएजर्स को और बड़ों को भी।

टाइप 1 डायबिटीज़ क्यों होती है, यह किसी को ठीक से नहीं पता। लेकिन अगर आपके परिवार में किसी को यह बीमारी है, तो आपको भी होने का थोड़ा ज़्यादा चांस होता है।

टाइप 1 डायबिटीज़ के सबसे आम लक्षणों को “4 टीज़” (4 Ts) कहा जाता है।

टॉयलेट:
बार-बार पेशाब आना, खासकर रात में

थर्स्टी:
बहुत ज़्यादा प्यास लगना,
और फिर भी प्यास न बुझना

टायर्ड:
बहुत थकान लगना, बिल्कुल भी ताकत न होना

थिनर:
अचानक वजन कम हो जाना

टाइप 1 डायबिटीज़ का इलाज तो नहीं है, लेकिन इसके साथ भी आप स्वस्थ और खुशहाल जीवन जी सकते हैं। इसके लिए, टाइप 1 डायबिटीज़ वाले लोगों को ये चीज़ें करनी होती हैं:

इंसुलिन लेना होगा

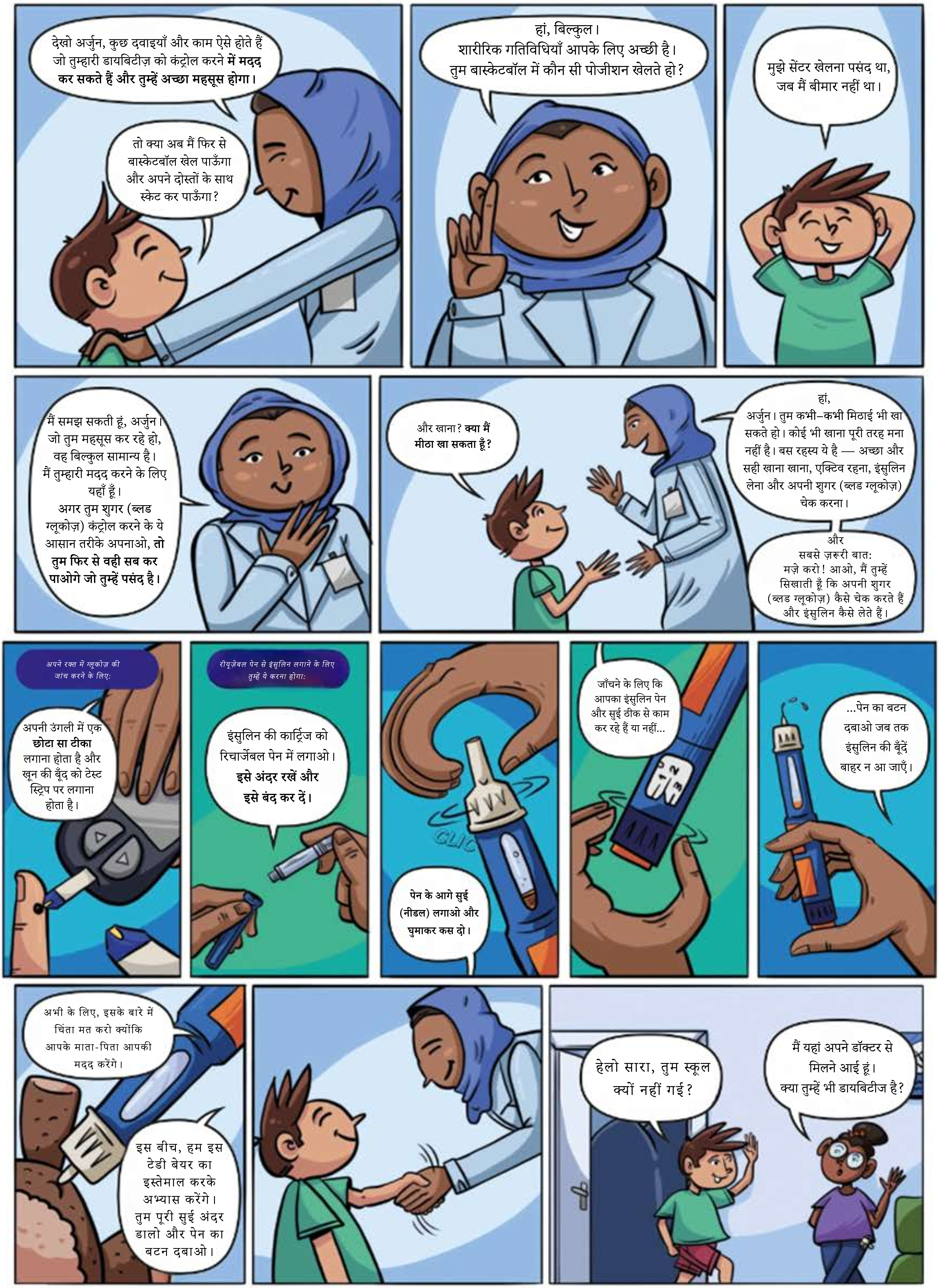
अपने शुगर लेवल पर
ध्यान देना होगा

टाइप 1 डायबिटीज़ वाले लोगों के लिए, और सब की तरह, ये चीज़ें भी ज़रूरी होती हैं:

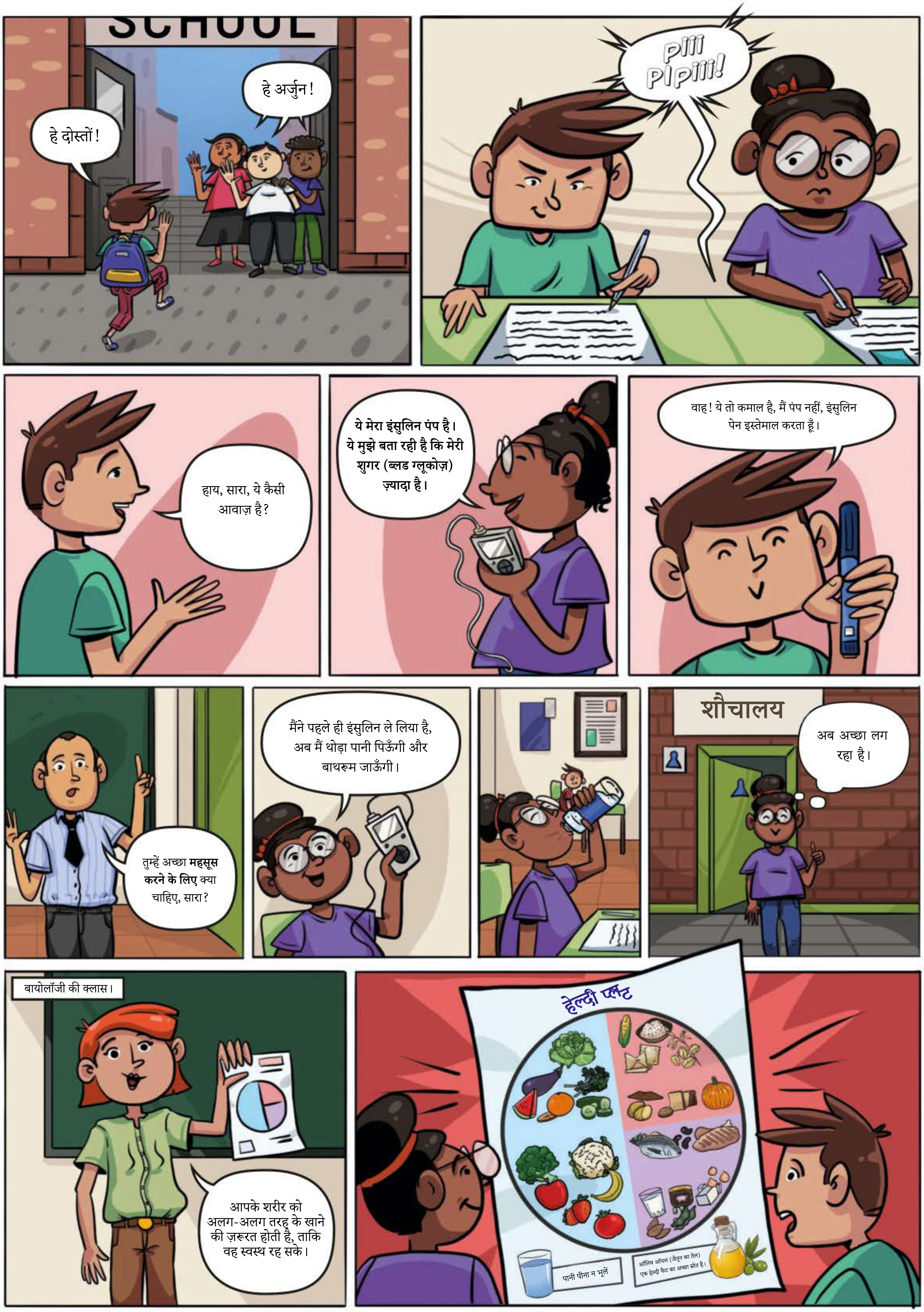
नियमित रूप से व्यायाम करें

स्वस्थ खाना खाएं

अपने मन की
बातें किसी से ज़रूर बताएं


देखो अर्जुन, कुछ दवाइयाँ और काम ऐसे होते हैं जो तुम्हारी डायबिटीज़ को कंट्रोल करने **में मदद कर सकते हैं और तुम्हें अच्छा महसूस होगा।**
तो क्या अब मैं फिर से बास्केटबॉल खेल पाऊँगा और अपने दोस्तों के साथ स्केट कर पाऊँगा?
हां, बिल्कुल। शारीरिक गतिविधियाँ आपके लिए अच्छी है। तुम बास्केटबॉल में कौन सी पोजीशन खेलते हो?
मुझे सेंटर खेलना पसंद था, जब मैं बीमार नहीं था।
मैं समझ सकती हूं, अर्जुन। जो तुम महसूस कर रहे हो, वह बिल्कुल सामान्य है। मैं तुम्हारी मदद करने के लिए यहाँ हूँ। अगर तुम शुगर (ब्लड ग्लूकोज़) कंट्रोल करने के ये आसान तरीके अपनाओ, **तो तुम फिर से वही सब कर पाओगे जो तुम्हें पसंद है।**
और खाना? **क्या मैं मीठा खा सकता हूँ?**
हां, अर्जुन। तुम कभी–कभी मिठाई भी खा सकते हो। कोई भी खाना पूरी तरह मना नहीं है। बस रहस्य ये है — अच्छा और सही खाना खाना, एक्टिव रहना, इंसुलिन लेना और अपनी शुगर (ब्लड ग्लूकोज़) चेक करना।
और सबसे ज़रूरी बात: मज़े करो! आओ, मैं तुम्हें सिखाती हूँ कि अपनी शुगर (ब्लड ग्लूकोज़) कैसे चेक करते हैं और इंसुलिन कैसे लेते हैं।
अपने रक्त में ग्लूकोज़ की जांच करने के लिए:
अपनी उंगली में एक **छोटा सा टीका** लगाना होता है और खून की बूँद को टेस्ट स्ट्रिप पर लगाना होता है।
रीयूज़ेबल पेन से इंसुलिन लगाने के लिए तुम्हें ये करना होगा:
इंसुलिन की कार्ट्रिज को रिचार्जेबल पेन में लगाओ। **इसे अंदर रखें और इसे बंद कर दें।**
पेन के आगे सुई (नीडल) लगाओ और घुमाकर कस दो।
जाँचने के लिए कि आपका इंसुलिन पेन और सुई ठीक से काम कर रहे हैं या नहीं...
...पेन का बटन दबाओ जब तक इंसुलिन की बूँदें बाहर न आ जाएँ।
अभी के लिए, इसके बारे में चिंता मत करो क्योंकि आपके माता-पिता आपकी मदद करेंगे।
इस बीच, हम इस टेडी बेयर का इस्तेमाल करके अभ्यास करेंगे। तुम पूरी सुई अंदर डालो और पेन का बटन दबाओ।
हेलो सारा, तुम स्कूल क्यों नहीं गई?
मैं यहां अपने डॉक्टर से मिलने आई हूं। क्या तुम्हें भी डायबिटीज है?

हां, मुझे अभी-अभी टाइप 1 डायबिटीज होने का पता चला है।
जब मैं 4 महीने की थी तब से मुझे डायबिटीज है। चिंता मत करो, तुम बिल्कुल ठीक हो जाओगे।
धन्यवाद सारा, कल स्कूल में मिलेंगे।
WoOoO
अगले दिन।
Riiiingg!
नाश्ता करने का समय हो गया है, अर्जुन।
OAT
मुझे नाश्ता बहुत पसंद है!
Ha Ha Ha
बाय!

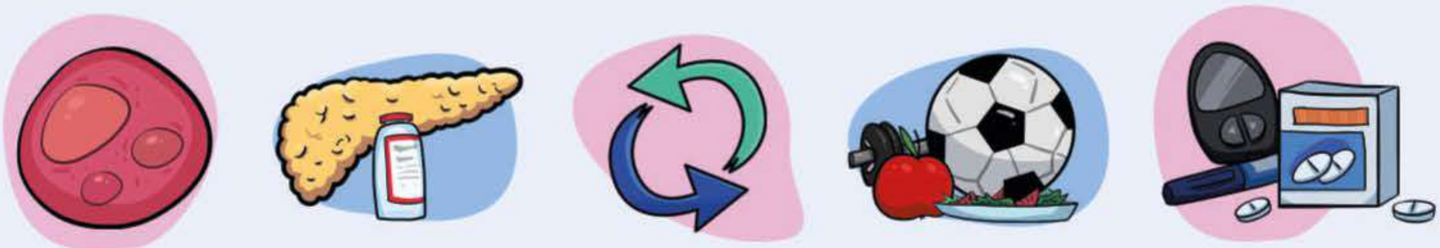

SCHOOL
हे अर्जुन!
हे दोस्तों!
Piii
PIpiii!
हाय, सारा, ये कैसी आवाज़ है?
ये मेरा इंसुलिन पंप है। ये मुझे बता रही है कि मेरी शुगर (ब्लड ग्लूकोज़) ज़्यादा है।
वाह! ये तो कमाल है, मैं पंप नहीं, इंसुलिन पेन इस्तेमाल करता हूँ।
तुम्हें अच्छा महसूस करने के लिए क्या चाहिए, सारा?
मैंने पहले ही इंसुलिन ले लिया है, अब मैं थोड़ा पानी पिऊँगी और बाथरूम जाऊँगी।
शौचालय
अब अच्छा लग रहा है।
बायोलॉजी की क्लास।
आपके शरीर को अलग-अलग तरह के खाने की ज़रूरत होती है, ताकि वह स्वस्थ रह सके।
हेल्दी प्लेट
पानी पीना न भूलें
ऑलिव ऑयल (जैतून का तेल) एक हेल्दी फैट का अच्छा स्रोत है।

अब चलो, हेल्दी प्लेट को ध्यान से देखें!
हेल्दी प्लेट
रंग-बिरंगा खाना खाओ! हर दिन कम से कम 5 तरह के फल और सब्जियाँ खाने की कोशिश करो ताकि तुम्हारा शरीर मज़बूत और ऊर्जा से भरपूर रहे!
जूस और स्मूदी? बस थोड़ा सा! एक दिन में एक छोटे गिलास से कम पीने की कोशिश करो।
स्टार्चयुक्त भोजन
(कार्बोहाइड्रेट्स)
सब्जियाँ और फल
प्रोटीन
हेल्दी फैट तुम्हें मज़बूत बनाते हैं!
हेल्दी फैट चुनो जैसे ऑलिव ऑयल, एवोकाडो, मेवे (नट्स), बीज और फैटी मछलियाँ जैसे सैल्मन, सार्डीन और एन्कोवी। थोड़ा-सा मक्खन खाना ठीक है, लेकिन नकली फैट जैसे मार्जरीन या हाइड्रोजेनेटेड ऑयल से दूर रहो।
पानी पीते रहो!
दिन में 6 से 8 गिलास पानी पियो ताकि तुम्हारा दिमाग़ और शरीर खुश और स्वस्थ रहे।
पानी पीना न भूलें
ऑलिव ऑयल एक हेल्दी फैट का अच्छा स्रोत है।
बहुत तले हुए खाने और पैक्ड स्नैक्स को कम खाओ। मीठे ड्रिंक्स (जैसे सॉफ्ट ड्रिंक्स) से बचो। ध्यान रखो: छीलकर खाओ, पैकिंग हटाकर नहीं!

Riiingg!
लंच से पहले इंसुलिन लेना है।
अरे अर्जुन! लंच के बाद फुटबॉल खेलोगे?
ज़रूर!
बच्चों, अब स्पोर्ट्स क्लास का समय हो गया है।
SPORT CL
मैं आ रहा हूँ, बस पहले अपनी शुगर चेक कर लेता हूँ।
मुझे पता है!
FLOP!

अर्जुन, क्या सब ठीक है?
मुझे लगता है कि मेरा ब्लड ग्लूकोज़ (शुगर) कम **हो गई** है।
अब तुम्हें क्या करना होगा? **हम तुम्हारी कैसे मदद कर सकते हैं?**
लो ब्लड शुगर (हाइपोग्लाइसीमिया) के लक्षण।
चक्कर आना
और धुंधला दिखाई देना
दिल
की धड़कन तेज़ होना
कमजोरी
और थकान
सिरदर्द
बहुत ज़्यादा भूख लगना
पसीना &
और हाथ-पैर कांपना
चिड़चिड़ापन
बेचैनी या घबराहट
हाइपोग्लाइकेमिया से जल्दी ठीक होने के उपाय
15 ग्राम सरल कार्बोहाइड्रेट (जैसे ग्लूकोज़ टैबलेट, जूस या मिठाई) खाना चाहिए।
15 मिनट रुकें और फिर से शुगर चेक करें: फिर से ब्लड ग्लूकोज़ (शुगर) चेक करो।
15 ग्राम सरल कार्बोहाइड्रेट (जैसे ग्लूकोज़ टैबलेट, जूस या मिठाई) खाना चाहिए।
धन्यवाद!
आप यहां हैं!
ठीक है, मेरा ब्लड ग्लूकोज़ (शुगर) सही हो गई है।
115
बाय!

टाइप 1 और टाइप 2 डायबिटीज में अंतर



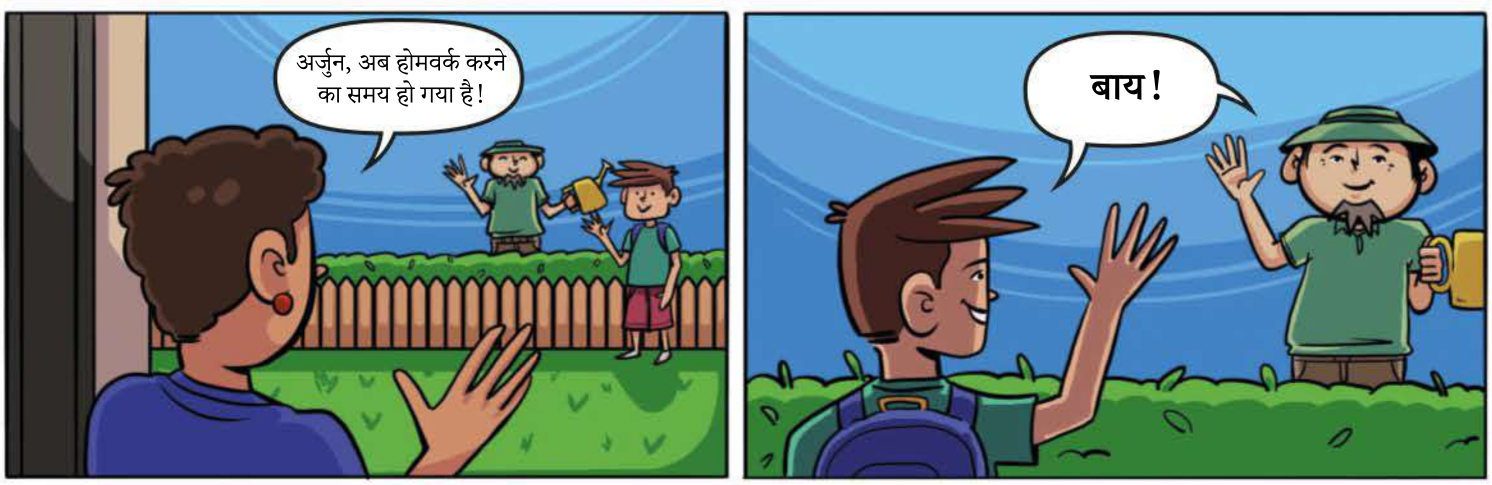
टाइप 1 डायबिटीज़ में, शरीर की इम्यून सिस्टम इंसुलिन बनाने वाली कोशिकाओं (बीटा कोशिकाओं) पर हमला करती है, **जिससे पैंक्रियास इंसुलिन बनाना बंद कर देता है।**

टाइप 2 डायबिटीज़ में, शरीर या तो **पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता या जो इंसुलिन बनता है, उसे शरीर की कोशिकाएँ सही से उपयोग नहीं कर पाती।**

कुछ मामलों में **टाइप** 2 डायबिटीज़ को ठीक **भी किया जा** सकता है।

हेल्दी आदतें अपनाकर **टाइप** 2 डायबिटीज़ को कई बार रोका जा सकता है।

टाइप 2 डायबिटीज़ का इलाज **आमतौर पर गोली** (oral medicine) से होता है। कुछ मामलों में, इंसुलिन का इलाज भी ज़रूरी हो सकता है।



चलो जल्दी से होमवर्क कर लेता हूँ...
...ताकि मैं ज़्यादा देर स्केटिंग कर सकूँ!
डिनर के लिए तुम बिलकुल समय पर आए हो।
10 मिनट बाद
सोने का समय हो गया है, बच्चे।
अभी आखिरी बार शुगर (ब्लड ग्लूकोज़) चेक कर लेता हूँ।
अब मैं आराम से सो सकता हूँ!
समाप्त।

इंटरनेशनल
डायबिटीज
फेडरेशन

KiDS
स्कूलों में बच्चे और
डायबिटीज़

इंटरनेशनल
डायबिटीज
फेडरेशन

KiDS
स्कूलों में बच्चे और डायबिटीज़

kids@idf.org | kids.idf.org