

और नियमित व्यायाम करें। 30 वर्ष के ऊपर वर्ष में एक बार खून की जांचकर देखते रहें।

4. मुझे कितने दिनों में शक्कर के लिए जांच कराना चाहिए? जब दवा की शुरूआत होती है और जब तक बीमारी नियंत्रण में नहीं आती तो करीब 15-15 दिन में जांच करानी होती है। सही नियंत्रण के उपरान्त 2-3 महीने में भी जाँच कराई जा सकती है।

5. कैसे पता चलेगा कि बीमारी नियंत्रित है?

खाली पेट रक्त में शक्कर — 90-130 mg/dl
खाना खाने के दो घण्टे बाद — 180 mg/dl से कम

6. क्या मुझे बच्चा हो सकता है?

क्यों नहीं! हां चिकित्सक से सलाह लें जिससे उचित दवा का प्रयोग किया जा सके। साथ ही गर्भावस्था के दौरान मधुमेह का अच्छी तरह नियंत्रण अत्यन्त आवश्यक रहता है।

7. क्या खट्टा खा सकते हैं?

इसमें मीठा खाने का परहेज होता है खट्टे का नहीं। खट्टा खाने में कोई परहेज नहीं रहता।

====:00:====

सहयोग राशि :
व्यक्तिगत 2 रु.
संस्थागत 4 रु

मधुमेह (डायबिटीज़)

जानकारी एवं बचाव



जब स्वास्थ्य सहायक

ग्राम व पोस्ट : गनियारी
जिला - बिलासपुर (छ.ग.)

कुछ और प्रश्न :-

1. क्या मैं चावल खा सकती हूँ?

दूसरी चीजों की तुलना में कुछ खाने के चीजें शरीर में अधिक और तेजी से शक्कर की मात्रा बढ़ाती है। इससे मधुमेह के मरीजों में उन्हें कम खाने या ना खाने की सलाह दी जाती है। गेहूँ की तुलना में चावल से अधिक और तेजी से शक्कर बढ़ती है इसलिए उसे कम खाने की सलाह दी जाती है। यदि बिना पॉलिस का, भूरा चावल (ब्राउन राइस) लिया जाए तो वह कम तेजी से और कम मात्रा में रक्त की शक्कर को बढ़ाता है। सफेद (पॉलिस) चावल की तुलना में भूरे चावल जैसे भी अधिक पौष्टिक होते हैं क्योंकि उसमें विटामिन, मिनरल और फाइबर अधिक होते हैं। इसलिये स्वास्थ्य हेतु भूरा चावल अधिक लाभकारी है।

2. मुझे मधुमेह है तो क्या मेरे बच्चों को भी हो सकती है?

यह अनुवांशिक रोग होता है। यदि मां, बाप में से किसी को भी मधुमेह है तो बच्चे में इसकी संभावना अधिक हो जाती है। यदि दोनों को मधुमेह है तो मधुमेह की संभावना और ज्यादा हो जाती है।

3. मेरे बच्चों में मधुमेह ना हो उसके लिए क्या किया जा सकता है?

यह ध्यान दें कि बच्चों को मोटापा ना हो, खाने में संतुलन रखें

बढ़ जाती है। यह तुम्हारे लिए बहुत खतरनाक साबित हो सकता है।



मधुमेह के मरीज में पैर का घाव

दूसरी महत्वपूर्ण बात है कि तुम्हें और प्रत्येक मधुमेह के मरीज को पैरों का विशेष ख्याल रखना चाहिए। उसकी साफ सफाई पर उतना ही ध्यान देना चाहिए जितना कि हाथ पर देते हैं। नाखून ठीक से काट कर रखें। पैरों की रोज जाँच करें, यदि खरोच या घाव दिखे तो फौरन इलाज करवाएँ। पैरों में सुन्नाहट होने से घाव का पता नहीं चलता और थोड़ी सी खराबी बढ़कर पैर में सड़न पैदा कर सकती है। कई बार इसके कारण पैर काटने की हालत आ जाती है।

छेदीलाल, यदि तुम बीमारी के इलाज का पूरा ध्यान रखोगे तो तुम दूसरों की तरह अच्छा जीवन व्यतीत कर सकते हो।

मधुमेह (डायबिटीज़)

श्री छेदीलाल, 42 वर्षीय किसान को पिछले 3-4 महीने से बार-बार पेशाब होने की तकलीफ है। करीब 1 माह से उनको पैरों में झुनझुनी लग रही है। इसलिए वे डॉक्टर के पास इलाज के लिए आएँ हैं। डॉक्टर के पूछने पर बतलाते हैं कि ऊपर बतलाए हुए तकलीफ के साथ ही उन्हें प्यास भी अधिक लगती है। कुछ समय से उन्हें रात में पेशाब के लिए 3-4 बार उठना पड़ता है। कमजोरी और थकान भी लगने लगी है।

डॉक्टर, छेदीलाल की पूरी जाँच करते हैं और उन्हें खून, पेशाब की जाँच करवाने की सलाह देते हैं। अगले दिन श्री छेदीलाल खाली पेट और खाने के दो घंटे बाद की खून की जाँच एवं पेशाब की जाँच की रिपोर्ट लेकर डॉक्टर के पास जाते हैं। रिपोर्ट देखकर डॉक्टर, श्री छेदीलाल को बतलाते हैं कि उनके खून में शक्कर की मात्रा बहुत अधिक है और उन्हें मधुमेह (डायबिटीज) की बीमारी है।

छेदीलाल : डॉक्टर साहब यह मधुमेह की बीमारी क्या होती है?

डॉक्टर : जो भी खाना खाया जाता है वह पचने के बाद शरीर में शक्कर के रूप में खून में जाता है। शक्कर शरीर को ऊर्जा पहुँचाती है। खून में इसकी मात्रा एक सीमा के अन्दर रहती है। जब शक्कर की मात्रा सीमा से अधिक हो जाती है तो उसे मधुमेह कहते हैं।

छेदीलाल : ऐसा क्यों हो जाता है?

डॉक्टर : खून में शक्कर की मात्रा का संतुलन 'इन्सुलिन' नामक हॉरमोन से होता है। 'इन्सुलिन' खून में शक्कर की मात्रा को बढ़ने से रोकती है। 'इन्सुलिन' की कमी हो जाने पर या उसका असर कम होने लगने पर 'मधुमेह' की बीमारी हो जाती है।

छेदीलाल : इसके क्या लक्षण होते हैं?

डॉक्टर : बहुत से मरीजों में कई साल तक कुछ तकलीफ ही

1. थकान/कमजोरी लगना
2. बार-बार पेशाब होना
3. वजन घटना
4. घाव का न भरना
5. अधिक भूख लगना
6. नपुंसकता
7. आँखों में धुंधलापन
8. महिलाओं में इन्फेक्शन
9. पैरों में झुनझुनी
10. अधिक प्यास लगना



नहीं होती। केवल किसी कारण खून की जाँच करवाने पर ही पता चलता है कि उन्हें मधुमेह की बीमारी है। इसमें बार-बार पेशाब होना, अधिक भूख लगना,

होना आवश्यक नहीं है। कोई भी लक्षण होने पर, शक्कर कम होने की आशंका रहती है। ऐसे में फौरन कुछ मीठा खा या पी लें। देरी करने पर बेहोशी आ सकती है और जान का खतरा हो सकता है। इसलिए मधुमेह के प्रत्येक मरीज को कम शक्कर के लक्षण का पता होना चाहिए।

छेदीलाल : इसके इलाज के लिए कोई सुई नहीं है, जिससे जल्दी ठीक हो जाऊँ?

डॉक्टर : इसमें 'इन्सुलिन' के इंजेक्शन दिए जाते हैं। 'इन्सुलिन' की सुई दिन में दो या तीन बार लेनी पड़ती है और हमेशा के लिए लेना पड़ता है। पहले दवा से नियन्त्रण का प्रयास करते हैं। इंजेक्शन उन्हीं मरीजों को देते हैं जिनका नियन्त्रण दवा से नहीं होता। विशेष परिस्थितियों में भी इन्सुलिन के इंजेक्शन दिए जाते हैं।

छेदीलाल : डॉक्टर साहब मैं सब बातों का ध्यान रखूँगा तो ठीक रहा आऊँगा।

डॉक्टर : हाँ, दो बातें तुम्हें और बताना चाहूँगा— पहली, तुम्हें बीड़ी पीना बिल्कुल छोड़ना होगा। इससे बीमारी से होने वाले दुष्परिणामों के होने की संभावना कई गुना

छेदीलाल : मैं समझ गया डॉक्टर साहब दवा लेना हमारे ही फायदे के लिए है पर डॉक्टर साहब दवाईयों का कोई बुरा असर नहीं होता क्या? हमेशा लेते रहने से आदत नहीं पड़ जाएगी?

डॉक्टर : दवाईयों के दुष्परिणाम ना के बराबर है और उससे होने वाले फायदे बहुत अधिक हैं, जैसा अभी बतलाया। हाँ, यदि कोई दवा किसी मरीज को नुकसान करती है तो डॉक्टर उसको बदल देते हैं। इनसे आदत नहीं पड़ती, दवा तो बीमारी के रोग के लिए आवश्यक है।

छेदीलाल : क्या इन दवाईयों से शक्कर बहुत कम होने का डर नहीं रहता?

डॉक्टर : हाँ, कुछ दवाईयों से ऐसा हो सकता है। इसकी संभावना अधिक हो जाती है यदि खाना समय पर ना खाएँ। इसलिए मधुमेह के रोगी को उपवास नहीं करना चाहिए।

छेदीलाल : कैसे मालूम पड़ता है कि शक्कर कम हो गई है? इससे कोई खतरा तो नहीं होता?

डॉक्टर : सिर दर्द, सिर में हल्का लगना, तेज भूख, कमजोरी, समझ ना आना क्या हो रहा है। शरीर में बिना गर्मी लगे खूब पसीना आना। घबराहट, बैचेनी, चक्कर, अजीब सा लगना आदि। सारे लक्षणों का एक साथ

अधिक प्यास लगना, थकान/कमजोरी, वजन घटना या मोटापा, पैरों में झुनझुनी और घाव का ना भरना, जननेन्द्रियों में खुजली आदि मुख्य लक्षण हैं।

छेदीलाल : डॉक्टर साहब मैं ठीक तो हो जाऊंगा?

डॉक्टर : हाँ, क्यों नहीं! पर इसके लिए नियमित दवाई लेनी होगी और साथ ही खाने पीने पर ध्यान देना होगा।

छेदीलाल : क्या-क्या नहीं खाना होगा?

डॉक्टर : तुम रोटी, चावल, दाल, सब्जियां और फल खा सकते हो, पर इनकी मात्रा संतुलित होना चाहिए।

खाने में शक्कर का परहेज करना होगा। बिना शक्कर के चाय, दूध ले सकते हैं। मिठाई, खीर आदि जिसमें शक्कर अधिक रहती है, ना लें। शक्कर की जगह गुड़ या शहद का उपयोग नहीं किया जा सकता। इनसे भी खून में शक्कर तेजी से बढ़ती है।

छेदीलाल : वैसे डॉक्टर साहब मैं दिन में दो बार ही खाता हूँ। ज्यादा नहीं खाता।

डॉक्टर : ज्यादा खाना सेहत के लिए अच्छा नहीं होता विशेषकर मोटे मधुमेह के रोगियों के लिए। मधुमेह के रोगियों को दो बार से अच्छा है कि थोड़ा-थोड़ा दिन में चार/पाँच बार खाएँ। जो आप दो बार में खाते है उसी को चार/पाँच बार में बांट लें।

छेदीलाल : और दवाईयाँ क्या खानी होंगी?

डॉक्टर : यह दवाईयाँ लिख रहा हूँ। इन्हें कब खाना है, दवा देने वाला बतला देगा। इसमें लिख दिया है। यदि समझ में ना आए तो दवा लाकर मुझसे पूछ लीजिए। हाँ, दवा नियमित रूप से बिना नागा किए लेना होगा।

छेदीलाल : यह इलाज कितने दिन चलेगा?

डॉक्टर : देखो छेदीलाल, जैसा पहले बतलाया है, यह बीमारी इन्सुलिन की कमी या उसके कम असर के कारण होती है। जब तक यह कमी दवा द्वारा पूरी की जाती है, रोग नियन्त्रण में रहता है। इसीलिए मधुमेह की बीमारी पर रोक लगाया जा सकता है, पर इसे जड़ से खत्म नहीं किया जा सकता। यही कारण है कि इलाज हमेशा लेना होगा।

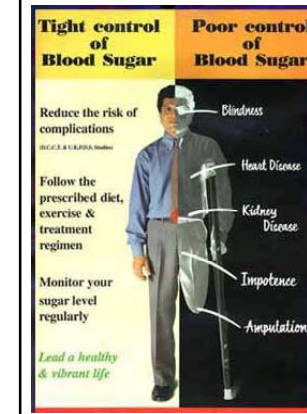
छेदीलाल : खून में जब शक्कर की मात्रा ठीक आ जाएगी तब तो दवा को बन्द कर सकते हैं?

डॉक्टर : ऐसी गलती मत करना। दवाओं का असर 12 से 24 घंटे तक ही रहता है। दवा बन्द करने पर एक-दो दिन में उसका असर समाप्त हो जाएगा और खून में शक्कर की मात्रा फिर बढ़ जाएगी। इसलिए बिना डॉक्टर की सलाह के ना दवाईयाँ कम करें या बन्द करें।

छेदीलाल : मुझे डॉक्टर साहब कुछ इतनी ज्यादा तकलीफ तो है नहीं कि मैं जिन्दगी भर दवाईयाँ खाता रहूँ।

डॉक्टर : मधुमेह की बीमारी अपने आप में बहुत खतरनाक होती है। शुरु में उसमें कोई विशेष तकलीफ नहीं होती। कई सालों तक बिना नियंत्रण से मधुमेह के कई दुष्परिणाम हो जाते हैं। दिल का दौरा, लकवा, आँख में खराबी, गुर्दों का काम ना करना, पैरों में सड़न आदि कई इसके मुख्य दुष्परिणाम है। इनसे बचने के लिए आवश्यक है कि मधुमेह का उचित और लगातार इलाज किया जाए। छेदीलाल, क्या आप चाहोगे कि आपको ऐसा कुछ हो या दवा लेना ठीक रहेगा?

मधुमेह से होने वाले दुष्परिणाम



- लकवा
- अंधापन
- हृदय रोग
- गुर्दों की खराबी
- नपुंसकता
- पैरों में सड़न