

मधुमेह नियंत्रण

“इसके पहले कि मधुमेह
नियंत्रित करे
मधुमेह और गुर्दे की बीमारी इक
सामान्य दिन, इक सामान्य जिंदगी”

डायबिटीज और उच्च रक्तचाप में किडनी के बचाव के लिए १० सुप्रीय उपदेश

- १) मोटापे से बचे
- २) १३०/८० रक्तचाप संतुलित करे
- ३) रक्त में शक्कर पर नियंत्रण रखे
- ४) प्राकृतिक भोजन करे (उदा. सब्जियाँ अनाज, दाल और फल)
- ५) नियमित व्यायाम करे
- ६) नियमित जाँच करवाँए
- ७) जहरीली दवाँइयो से बचे (उदा. दर्द निवारक गोलियाँ) या आयुर्वेदीक दवाईयाँ
- ८) पानी और भोजन से होने वाले संक्रमण (infection) से बचे अगर हो जाए तो तुरंत इलाज करवाँए
- ९) किडनी में पथरी की बीमारी का तुरंत इलाज करवाँए
- १०) अगर किडनी की बीमारी पुशतैनी (hereditary) है तो परिवार के दूसरे सदस्य की जाँच करवाए



Lancelot Medical Centre,
111-C, Lancelot, Opp. Shastri Nagar,
Borivali (West), Mumbai - 400 092.
Ph. No.: 2801 2783, 2801 6266, 2862 6854

मधुमेह नियंत्रण

इसके पहले कि मधुमेह नियंत्रित करे
मधुमेह और गुर्दे की बिमारी इक सामान्य दिन,
इक सामान्य जिंदगी
इक बिजली कडकी,
जान इंसुलिन बिंद की,
ग्लुकोज ने की हडताल
दिल में छाया हाहाकार



मधुमेह क्या है ?

मधुमेह एक एसी बीमारी है, जिसमें मरीज के शरीर में पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनती [(इंसुलिन एक एसा रासायनिक तत्व है क्योंकि रक्त में शर्करा या शर्कर को क्रम में रखता है (नियंत्रित करता है)] या मरीज सामान्य मात्रामे इंसुलिन का प्रयोग नहीं कर पाता जिसका नतीजा यह होता है कि लहू में शर्कर की मात्रा बढ़ जाती है क्योंकि शरीर के बहुत से हिस्सो को हानि पहुँचा सकती है। मधुमेह गुर्दे की बिमारी का एक प्रमुख कारण है।

मधुमेह के विभिन्न प्रकार

मधुमेह के सामान्य प्रकार है, टाईप I और टाईप II

टाईप I :-

सामान्यतः बच्चों में इस ज्युवनाइल पाया जाता है। आनसेट के नाम से भी जाना जाता है। इस टाईप में मरीज के अग्राशय (पेनक्रियाज) में पर्याप्त इंसुलिन तैयार नहीं होती और उसे इंसुलिन के इन्जेक्शन लेने पडते हैं।

टाईप II :-

ज्यादातर मरीजों में इस प्रकार का मधुमेह पाया जाता है जो सामान्यतः ४० वर्ष की आयु पार करने के बाद होता है।

इसमें मरीज को हमेशा इंसुलिन के इन्जेक्शनो पर निर्भर नहीं रहना पडता इस प्रकार के मरीज के पेनक्रियाज इंसुलिन तो तैयार करते है, परंतु उनका शरीर इस इंसुलिन का उचित तरीके से इस्तेमाल नहीं कर पाता। इसमें मरीज शर्कर की ज्यादा मात्रा को एक उचित आहार का निर्देश पालन करके, या फिर दवाईयाँ खाकर नियंत्रण में रख सकते है।

मधुमेह के शरीर पर कु प्रभाव

अनियंत्रित मधुमेह अंततः शरीर के सारे हिस्सोकी रक्त वाहिनियो को हानि पहुँचाते है। यह चमडी, ज्ञान तंतु, नाडी तंतु माँसपेशियाँ, आँतडी, हृदय और गुर्दा आदि इंद्रियो और कोशिकाओ जर प्रभाव डालता है। मधुमेह के मरीजोमें रक्तचाप की वृद्धी हो सकती है (उच्च रक्तचाप) और इसके कारण हृदय रोग और नेत्र रोग की संभावना बढ़ जाती है। रक्त जियो की हानि के कारण गुर्दे के कार्य में क्षति पहुँच सकती है। जिसके कारण मधुमेह के कारण होने वाला गुर्दा दो (Diabetic Kidney Disease)

याद रखने की योग्य बातें

- मधुमेह के मरीज को खास कोशिशो द्वारा अपने शुगर लेवल को कंट्रोल में रखने की जरूरत होती है।
- मधुमेह के मरीज को भोजन और उसके अंतराल (समय) के बारे में जागरूक रहना चाहिए
- इस रोग में पाँव में संक्रमण (इन्फेक्शन) बहुत जलदी फैलता है और इससे कभी पाँव काटना भी पड सकता है। इसीलिए पैरो का पूरा ध्यान रखना आवश्यक है।
- अगर डॉक्टर ने इंसुलिन के इन्जेक्शन की राय दी है तो उससे बचने की कोशिश के घातक परिणाम हो सकते है।
- इस रोग में अगर किसी प्रकार की (Complication) जटिलता आती है तो वह अपरिवर्तनीय है। इसलिए बेहतर होगा की जटिलताओ से बचा जाए।
- इंसुलिन लेनेवाले मरीज को किसी भी दूसरी बीमारी के दौरान डॉक्टर से बिना सलाह लिए इंसुलिन बंद नहीं करनी चाहिए.

“हमको मनकी शक्ति देना”

हमको मनकी शक्ति देना, मन विजय के,
कोलेस्ट्रॉलके पंजेमे प्रभु हम कभी भी ना गिरे
हमको मनकी शक्ति देना
मन ललचाए प्रभु तो हमपे इतना करम कर, साथ दे
तो फाइबर का, जिए तो व्यायाम कर, केक से बचे रहे,
मकरवन से हमे ठरे, समोसे, भाजीए भी के दोसे,
सबसे जंग करे, हमको मनकी शक्ति देना...
रबडी अगर मुहँमे पानी लाए तो, इतना करम कर,
साथ दे तो सब्जियो का, चले तो दाल रोटी पर
चिकन मक्खनी से बचे रहें मटन बिरयानी से डरे,
रसगुल्ला रबडी, गुलाबजामुन, लड्डू,
सबसे परहेज करे हमको मनकी शक्ति देना...

भ्रम व सच्चाई

- भ्रम (Myth) :** मधुमेह ऐसा रोग है, जो पूरी तरह ठीक हो सकता है।
- सच्चाई (Fact) :** मधुमेह एक ऐसी बीमारी है यह ठीक नहीं हो सकती लेकिन नियंत्रित हो सकती है। जिसका नियंत्रण किया जाना चाहिए।
- भ्रम (Myth) :** मधुमेह का रोगी सामान्य जीवन नहीं जी सकता
- सच्चाई (Fact) :** अगर मधुमेह को प्रभावशाली तरीके से नियंत्रण में रखा जाए तो इसके रोगी पूरी तरह से सामान्य जीवन जी सकते हैं।
- भ्रम (Myth) :** इंसुलिन मधुमेह के रोगी का आखिरी सहारा है
- सच्चाई (Fact) :** ऐसा नहीं है, इंसुलिन की जरूरत मरीज के रोग के टाइप पर निर्भर करती है। अगर डॉक्टर में इंसुलिन की राय दी है तो मरीज को इंसुलिन से कतई बचने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। इससे रोग उलझने बढ़ सकती है।
- भ्रम (Myth) :** अगर रोग कंट्रोल में है तो इलाज बंद किया जा सकता है।
- सच्चाई (Fact) :** बगैर डॉक्टर की राय के इलाज कभी भी बंद नहीं करना चाहिए।
- भ्रम (Myth) :** अगर कोई दूसरी स्वास्थ्य संबंधी तकलीफ है तो इसका मतलब है की मधुमेह में है।
- सच्चाई (Fact) :** अनियंत्रित मधुमेह का रोगी बिलकुल स्वस्थ दिख सकता है। शुगर का नॉर्मल लेवल ही मधुमेह के नियंत्रण का सही निर्देश है।
- भ्रम (Myth) :** अगर कोई आदमी एक बार इंसुलिन इंजेक्शन शुरू करता है। तो वह उसपर जीवनभर निर्भर हो जाता है।
- सच्चाई (Fact) :** रोगी को इंसुलिन तभी दिया जाता है जब उसका अग्राशय (पेनक्रिया) सही मात्रा में इंसुलिन पैदा नहीं कर सकता। जब इंसुलिन के इंजेक्शन दिए जाते हैं तो उस दौरान अग्राशय को आराम मिलता है और इससे उसमें (पेनक्रियाज) इंसुलिन पैदा करने की शक्ति वापस लौटने की संभावना बनी रहती है। अगर ऐसा होता है तो injection बंद करके मरीज पुनः गोलियां ले सकता है।

मधुमेह का गुर्दे पर कुप्रभाव

आदमी को मधुमेह होने के वर्षों बाद गुर्दे द्वारा छानने के युनिट (नेफ्रानो) के उपर छाव के चिन्ह पड जाते हैं, जिसमें उसकी कार्यक्षमता में कमी आ जाती है। गुर्दे की बीमारी में गुर्दे की रोजमर्रा की कार्यक्षमता में कमी आती जाती है जिसकी वजहसे शरीरमें पानी और वजन बढ़ना और टखनो में सूजन आ जाती है। गुर्दे की बीमारी में गुर्दे का बहुत से कार्यों में से एक कार्य है। निरर्थक (कुडाकर्कट) उपज को खून में से छानकर उसे शुद्ध करना गुर्दे की रोजमर्रा की कार्यक्षमता में कमी आती जाती है। जिसकी वजहसे शरीरमें पानी और नमक की मात्रा बढ़ जाती है और वजन बढ़ना और टखनो में सूजन आ जाती है। मूत्र की जाँच करवाने पर उसमें प्रोटीनकी मात्रा बढ़ी हुई पाई जाती है। मधुमेह शरीर के नाही तंतुओ (nerves) को भी हानि पहुँचाती है। जिससे पेशाब करने में तकलीफ आ सकती है। और अगर पेशाब बहुत समय तक मूत्राशय में रहता है, तो भी उसमें ज्यादा शक्कर के कारण तेजी से कीयणू मूत्र में संक्रमण (इन्फेक्शन) दे सकते हैं।

मधुमेह के शुरुआती और बाद के लक्षण

- मूत्र में अल्ब्यूमिन/प्रोटीन पाया जाना
- उच्च रक्तचाप
- पैरो और टखनो में सूजन टाँगो में (झुनझुनाहट)
- पेशाब का वारंभार आना, खासकर रात के समय
- रक्त में युरिया और क्रिएटीनाइन की बढ़ी हुई मात्रा.
- अचानक इन्सुलिन या मधुमेह निरोधक गोलियों की जरूरत में कमी
- जी मचलना और उलटीयाँ
- कमजोरी, पिलापन और खून की कमी (अनेमिया)
- खुजली

गुर्दे की बिमारी से बचाव

- मधुमेह पर नियंत्रण रखने से गुर्दे की बीमारी से बचा जा सकता है।
- रक्तचाप की और मूत्र में प्रोटीन की नियमित जाँच करवाँए
- अपने आहार और व्यायाम का नियम पूर्वक पालन करे.
- शराब से बचे और धूम्रपान छोड दे।

अगर गुर्दा खराब हो जाए तो :-

मधुमेह के कारण गुर्दे की बीमारी का कोई इलाज नहीं लेकीन इसके प्रभाव (बढाव) को नीचे दिए गए उपायों से निचेप्रित किया जा सकता है।

- मधुमेह को नियंत्रित रखे
- उच्च रक्तचाप को नियंत्रित रखे
- मूत्र के संक्रमण (infection) का इलाज करवाँए
- परस्पर संबंधित बीमारियाँ (उदा. गुर्दे की पथरी) पर नजर रखे।
- एसी दवाइयों से बचे जो गुर्दे को नुकसान पहुँचा सकती है। (उदा. दर्द निवारक गोलियाँ, आयुर्वेदिक दवाइयाँ इत्यादी)

गुर्दे को किस प्रकार लम्बे समय कार्यरत रखा जाए

गुर्दे के डॉक्टर (नेफ्रोलॉजिस्ट) इलाज का उपाय (ल्पान) गुर्दे की स्थिती के अनुसार तय करते हैं। सबसे महत्वपूर्ण तरीका है उच्च रक्तचाप पर नियंत्रण (प्रोटीन मर्यादित मात्रा में ले) कृपया अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

मधुमेह के रोगी की खुराक “वैसे तो जाल भयंकर है, और इससे बचना मुश्किल है, लेकिन कोशिश मुमकिन है, डाएट और व्यायाम है वो चमत्कार जो खोले आपकी सेहत का द्वार”

भोजन की मात्रा, समय का अनुपात विभाजन के बारे में शुरू से सावधान रहने की आवश्यकता है। एक आइडीयल शारीरिक वजन को मेनटेन करना है। यह जरूरी है कि मरीज विभिन्न प्रकार के भोजन सही मात्रा में खाएँ जिससे उसे सही संतुलित भोजन मिले और कुछ ध्यान देने योग्य आहार नीचे लिस्ट किए गए हैं।

शक्कर और (Artificial Sweetners)

मधुमेह के रोगी के लिए शक्कर लेना मना है क्योंकि यह हानिकारक है। डॉक्टर इन्हे केलोरी (Calorie) रहित (स्वीटनर्स) लेने की सलाह देते हैं। सेकरीत और एस्पार्टेम (ज्योंकि इक्रल और शुगर फ्री के नामसे उपलब्ध है।) का इस्तेमाल संयम से (किफायत से) या आपके डॉक्टर की सलाह के अनुसार (गर्भावस्था को छोड़कर) किया जा सकता है।

चरबी (Fat)

ज्यादा मात्रा में चिकनाईवाले पदार्थ दील की बीमारी का मुख्य कारण है और इसे नियंत्रित करना चाहिए चरबी युक्त पदार्थ में केलोरी अधिक होती है, प्रत्येक ग्राम, वसा में ९ (नौ) केलोरी होती है। ज्यादा चिकनाई युक्त खाने से मधुमेह उच्च रक्तचाप और मोटापा बढ़ता है।

नमक (Salt)

सामान्यतः लोग जरूरत से ज्यादा नमक खाते हैं। इसका लंबे समय तक प्रयोग करते पर ग्रहवशील (Susceptible) आदमी को उच्च रक्तचाप घेर लेता है। खाना बनाते वक्त या खाते वक्त कम नमक के प्रयोग की आदत डाले कुछ प्रकार के आहारों जैसे की डीब्बाबंद खाने, टिन के बंद खाने, चायनीज फूड, ब्रेड और बिस्कुट में नमक की मात्रा दुसरे खाने की चीजों से ज्यादा ही होती है। किडनी रुग्ण को पोटेसम साल्ट (काला नमक) का प्रयोग नहीं करना है। यह हार्ट पेशंट को दीया जाता है, लेकिन पेशंट को नहीं।

रेशेदार पदार्थ (Fibre)

रेशेदार पदार्थ रक्त में शक्कर की मात्रा और वसा को नियंत्रित करता है। (कम करता है।) पॉलिशयुक्त (High Refined) कार्बोहायड्रेट्स में कम रेशा होता है। इसलिए इसकी बजाय प्राकृतिक भोजन जिसमें रेशेदार पॉलिशरहित (Unrefined) (Carbohydrates) है। उसका इस्तेमाल करें। इसे आप दाल, चना, सफेद वाटाणा, साबुत, मूँग, उडद राजमा इत्यादि) अनाज, फलों र सब्जियाँ खाकर पा सकते हैं। ब्रेड, बिस्कुट, केक मैदे से बनी चीजों से बचे।

शराब

डॉक्टर की सलाह के अनुसार शराब ली जा सकती है। लेकिन बेहतर होगा अगर इससे परहेज किया जाए। हमारा शरीर शराब को वसा (Fat) के रूप में इस्तेमाल करता है। शराब की केलोरी (Calorie) और उसकी टाइप को ध्यान में रखते हुए भोजन को प्लान करना चाहिए। १ ग्राम शराब से शरीर को कोई पोषण नहीं मिलता और साथ में केलोरी मिलती है। अगर मरीज इंसुलिन लेता है तो बहुत जरूरी हो जाता है कि वह शराब का सेवन भोजन के साथ करे। मीठी वाइन, शराब और मीठी कॉकटेल से बचें क्योंकि इनमें शक्कर की मात्रा अधिक होती है।

बचाव के तरीके (Recommendations)

- नियम से सही अन्तराल पर भोजन करे।
- उपवास या त्यौहार के भोजन से बचे।
- वसायुक्त अनाज जैसे कि गेहूँ, जौ, (जई) जवारी, बाजरा और साबुत दाले राजमा, चवली चना मूँग मसूर इत्यादी का सेवन करें।
- डबाबंद या पॉलिशड भोजन जैसे की मैदा, पास्ता, नूडल्स, साबूदाना, जूस, एरेटिड ड्रिंक्स, चीज, सॉस, बेकरी के पदार्थ संचित मांस (Frozen Meat) पापड, आचार इत्यादि से बचे।
- ग्लूकोज, शक्कर, शहद, गुड, मिठाइयाँ, चॉकलेट और मिश्री से बचे कृत्रिम (artificial) स्वीटवर लिए जा सकते हैं।
- मलाई रहित गाय के दूध का प्रयोग करें।
- लीन मीट (Lean Meat) का जैसे की चिकन इस्तेमाल करें।
- हर भोजन में सलाद और सुप लें
- आलू, सुरन, अरबी, शकरकंदी, दालमोड, चिप्स, वेफर, सेब और फरसाण से बचे।
- केला, चिकू, अंगूर, आम, सीताफल, कलहल, सूखे मेवों से बचे ज्यादा रेशेदार फल जैसे कि पेरू, नाशपाती, पपैया, सेब, अननस, तरबूज लिए जा सकते हैं।
- इस बीमारी का पता चलने पर कसरत, तेज चलना, जॉगिंग, एरोबिक्स, तैराकी, टेनिस, योगा इत्यादि शुरू करे क्योंकि यह सेहत के लिए अच्छा है।