

साथ दें तो साब्जियों का, चलें तो दाल-रोटी पर,
चिकन-मखनी से बचे रहें, मटन बिरयानी से डरें,
रसगुल्ला, रबड़ी, गुलाब जामुन, लडडू, सबसे परहेज करें,
हमको मनकी शक्ति देना।

डायबिटीज और उच्च रक्तचाप में किडनी के बचाव के लिए १० सूत्रीय उपदेश :

- १) मोटापे से बचें।
- २) १३०/८० रक्तचाप संतुलित रखें।
- ३) रक्त में शक्कर पर नियंत्रण रखें।
- ४) प्राकृतिक भोजन करें (उदा. सब्जियाँ, अनाज, दाले और फल)
- ५) नियमित व्यायाम करें।
- ६) नियमित जाँच करें।
- ७) जहरीली दवाइयों से बचे (उदा. दर्द निवारक गोलियाँ) या आयुर्वेदिक दवाइयाँ)
- ८) पानी और भोजन से होने वाले संक्रमण (infection) से बचें। अगर हो जाए तो तुरंत इलाज करवाएँ।
- ९) किडनी में पथरी की बिमारी का तुरंत इलाज करवाएँ।
- १०) अगर किडनी की बिमारी पुश्तैनी (hereditary) है तो परिवार के दूसरे सदस्यों की जाँच करवाएँ।



Lancelot Medical Centre
Dr. Umesh Khanna

111-C, Lancelot, Opp. Shastri Nagar,
Borivali (West), Mumbai - 400 092
Ph. No. : 2801 2783, 2801 6266, 2862 6854
www.mumbaikidneyfoundation.org
24 hrs helpline : 9819164159

मधुमेह नियंत्रण

“इसके पहले कि मधुमेह आपको नियंत्रित
करे आप मधुमेह का नियंत्रण करी”



मधुमेह और गुर्दे की बीमारी

“इक सामान्य दिन, इक सामान्य जिंदगी, इक बिजली कड़की,
जब इंसुलिन बिदकी, ग्लूकोज ने की हड़ताल,
दिल में छाया हाहाकार जीवन हुआ बेहाल”

मधुमेह क्या है ?

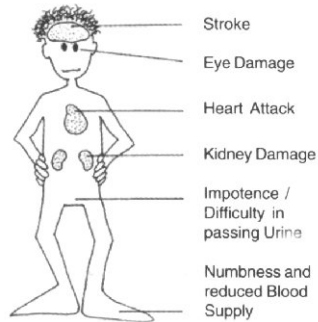
मधुमेह एक ऐसी बीमारी है, जिसमें मरीज के शरीर में पर्याप्त इन्सुलिन नहीं बनती (इन्सुलिन एक ऐसा रासायनिक तत्व है जोकि रक्त में शर्करा या शक्कर को नियंत्रित करता है) या मरीज सामान्य मात्रा में इन्सुलिन का प्रयोग नहीं कर पाता जिसका नतीजा यह होता है कि लहू में शक्कर की मात्रा बढ़ जाती है जोकि शरीर के बहुत से हिस्सों को हानि पहुँचा सकती है। मधुमेह गुर्दे की बीमारी का एक प्रमुख कारण है।

मधुमेह के विभिन्न प्रकार: टाइप I और टाइप II

टाइप १ : सामान्यतः बच्चों में इसे ज्युवनाइल आनसेट के नाम से भी जाना जाता है। इस टाइप में मरीज के अगनाशय (पेनक्रियाज) में पर्याप्त इन्सुलिन तैयार नहीं होती और उसे इन्सुलिन के इन्जेक्शन लेने पड़ते हैं।

टाइप २ : ज्यादातर मरीजों में इस प्रकार का मधुमेह पाया जाता है जो सामान्यतः ४० वर्ष का आयु पार करने के बाद होता है।

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



मधुमेह के शरीर पर कु प्रभाव

अनियंत्रित मधुमेह अंततः शरीर के सारे हिस्सोंकी रक्त वाहिनियों को हानि पहुँचाते है। यह चमड़ी, ज्ञान तंतु, माँसपेशियों, आँतडी, हृदय और गुर्दे आदि इंद्रियों और कोशिकाओं पर प्रभाव डालता है। मधुमेह के मरीजोंमें रक्तचाप की वृद्धि हो सकती है। (उच्च रक्तचाप) और इसके कारण हृदय रोग और नेत्र की संभावना बढ़ जाती है। रक्त वाहिनियों की हानि के कारण गुर्दे के कार्य में क्षति पहुँच सकती है। जिसके कारण होने वाला गुर्दा दोष (Diabetic Kidney Disease) कहलाता है।

मधुमेह का गुर्दे पर कुप्रभाव :

आदमी के मधुमेह होने के वर्षों गुर्दे के द्वारा छानने के यूनिट (नेफ्रॉन) के ऊपर घावके चिह्न पड़ जाते है जिससे उसकी कार्यक्षमता में कमी आ जाती है। गुर्दे का बहुत से कार्यों से एक कार्य है निरर्थक (कूडा कर्कट) उपज को खून में से छानकर उसे शुद्ध करना। गुर्दे की बीमारी में गुर्दे की रोजमरा की कार्यक्षमता में कमी आती जाती है जिसकी वजह से शरीर में पानी और नमक की मात्रा बढ़ जाती है जिसके कारण वजन बढ़ता है और टखनों में सूजन आ जाती है। मूत्र की जाँच करवाने पर उसमें प्रोटीन की मात्रा बढ़ी हुई पाई जाती है। मधुमेह शरीर के नाड़ीतंतुओ (nerves) को भी हानि पहुँचाता है।

मधुमेह से होने वाली गुर्दे बीमारी के शुरूआती और बाद के लक्षण

- मूत्र में अल्ब्यूमिन / प्रोटीन पाया जाना
- उच्च रक्तचाप
- पैरो और टखनों में सूजन, टाँगों में झुनझुनाहट
- पेशाब का बारंबार आना, खासकर रात के समय
- रक्त में युरिया और क्रिएटीनाइन की बढ़ी हुई मात्रा
- इन्सुलिन या मधुमेह निरोधक गोलियों की जरूरत में कमी आ जाती है।
- जी मिचलाना और उलटीयाँ
- कमजोरी, पिलापन और खून की कमी (अनेमिया)
- खुजली

गुर्दे की बीमारी से बचाव

- मधुमेह पर नियंत्रण रखने से गुर्दे की बीमारी से बचा सकता है।
- रक्तचाप की और मूत्र में प्रोटीन की नियमित जाँच करवाँए।
- अपने आहार और व्यायाम का नियम पूर्वक पालन करे।
- शराब से बचें और धूमपान छोड़ दें।

अगर गुर्दा खराब हो जाए तो :

मधुमेह के कारण गुर्दे की बीमारी का कोई इलाज नहीं है लेकिन इसके बढ़ाव की नीचे दिए गए उपायों से नियंत्रित किया जा सकता है।

- मधुमेह को नियंत्रित रखें
- उच्च रक्तचाप को नियंत्रित रखें
- मूत्र के संक्रमण (infection) का इलाज करवाएँ
- परस्पर संबंधित बीमारियाँ (उदा. गुर्दे की पथरी) पर नजर रखें।
- ऐसी दवाइयों से बचें जो गुर्दे को नुकसान पहुँचा सकती हैं।
(उदा. दर्द निवारक गोलियाँ, आयुर्वेदिक दवाइयाँ इत्यादी)

गुर्दे को किस प्रकार लम्बे समय कार्यरत रखा जाए

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

मधुमेह के रोगी की खुराक

वैसे तो जाल भयंकर है, और इससे बचना मुश्किल है, लेकिन कोशीश मुमकिन है, डायट 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 खाए जिससे उसे सही संतुलित भोजन मिले कुछ ध्यान देने योग्य आहार नीचे लिस्ट किए गए हैं।

शक्कर और (सेकरीन इत्यादि)

मधुमेह के रोगी के लिए शक्कर लेना मना है क्योंकि यह हानिकारक है। डॉक्टर इन्हें कैलोरी (Calorie) रहित स्वीटनर्स लेने की सलाह देते हैं। सेकरीन और एस्पारटेम (जोकि ईक्कल 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 दिल की बीमारी का मुख्य कारण हैं और इसे नियंत्रित करना चाहिए चरबी युक्त पदार्थ में कैलोरी अधिक होती है, प्रत्येक ग्राम वसा

में ९ (नौ) कैलोरी 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 ग्रहणशील (Susceptible) आदमी को उच्च रक्तचाप घेर लेता है। खाना बनाते वक्त या खाते वक्त कम नमक के प्रयोग की आदत डालें। कुछ प्रकार के आहारों डीब्बाबंद खाने, टिन के बंद खाने, चायनीज फूड, ब्रेड और बिस्कुट में नमक की मात्रा दूसरे खाने की चीजों से ज्यादा ही होती है। किडनी रोगी को पोटेशम साल्ट (काला नमक) का प्रयोग नहीं करना है। यह हार्ट पेशंट को दिया जाता है, लेकिन किडनी पेशंट को नहीं।

रेशेदार पदार्थ (Fibre)

रेशेदार पदार्थ रक्त में शक्कर मी मात्रा और वसा को नियंत्रित करता है। (कम करता है) पॉलिशयुक्त (High Refined) कार्बोहायड्रेट्स में कम रेशा होता है। इसलिए इसकी बजाए प्राकृतिक भोजन जिसमें रेशेदार पॉलिशरहित (Unrefined) (Carbohydrates) है उसका इस्तेमाल करें। इसे आप दाल, चना, सफेद वटाना, साबूत मूँग, उडद, राजमा इत्यादी अनाज, फल और सब्जियाँ खाकर पा सकते हैं। ब्रेड बिस्कुट, केक मैदे से बनी चीजों से बचें।

शराब

डॉक्टर की सलाह के अनुसार शराब ली जा सकती है। लेकिन बेहतर होगा अगर इससे परहेज किया जाए। हमारा शराब को वसा (Fat) के रूप में इस्तेमाल करता है। शराब की कैलोरी (Calorie) और उसकी टाइम को ध्यान में रखते हुए भोजन को प्लान करना चाहिए। १ ग्राम शराब से शरीर को कोई पोषण नहीं मिलता और सात कैलोरी मिलती है। अगर मरीज इंजुलिन 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 करें।
- उपवास या त्यौहार के भोजन से बचें।
- वसायुक्त अनाज जैसे कि गेहूँ, जौ (जई) जवारी, बाजारा और साबुत दालें, राजमा, चवली, चना, मसूर इत्यादी का सेवन करें।
- डिब्बा बंद या पॉलिशड भोजन जैसे कि मैदा, पास्ता, नूडल्स, साबूदाना, जूस, एरेटिड ड्रिंक्स, चीज, सॉस, बेकरी के पदार्थ संचित मांस (Frozen Meat), पापड,

आचार इत्यादी से बचें।

- ग्लूकोज, शक्कर, शहद, गुड मिठाइयाँ, चॉकलेट और मिश्री से बचें कृत्रिम (artificial) स्वीटनर लिए जा सकते हैं।
- मलाई रहित गाय के दूध का प्रयोग करें।
- लीन मीट (Lean Meat) का जैसे कि चिकन और मछली इस्तेमाल करें।
- हर भोजन में सलाद और सूप लें।
- आलू, सुरन, अरबी, शकरकंदी, दालमोठ, चिप्स, वेफर, सेव और फरसाण से बचें।
- केला, चिकू, अंगूर, आम, सीताफल, कटहल, सूखे मेवों से बचें। 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 इत्यादी शुरू करें क्योंकि यह सेहत के लिए अच्छा है।

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) : इन्सुलिन मधुमेह के रोगी का आखिरी सहारा है।

सच्चाई (Fact) : ऐसा नहीं है। इन्सुलिन की जरूरत मरीज के रोग के टाइप पर निर्भर करती है। अगर डॉक्टर ने इन्सुलिन की राय दी है तो मरीज को इन्सुलिन से कतई बचने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। इससे रोग की उलझनें बढ़ सकती हैं।

भ्रम (Myth) : अगर रोग कंट्रोल में है तो इलाज बंद किया जा सकता है।

सच्चाई (Fact) : नहीं डॉक्टर की राय के बिना इलाज कभी भी बंद नहीं करना चाहिए।

भ्रम (Myth) : अगर कोई दूसरी स्वास्थ्य संबंधी तकलीफ नहीं है तो इसका मतलब है कि मधुमेह नियंत्रण में है।

सच्चाई (Fact) : अनियंत्रित मधुमेह का रोगी बिलकुल स्वस्थ दिख सकता है। शुगर का नार्मल लेवल ही मधुमेह के नियंत्रण का सही निर्देश है।

भ्रम (Myth) : अगर कोई आदमी एक बास इन्सुलिन इंजेक्शन शुरू करता है तो वह उसपर जीवनभर निर्भर हो जाता है।

सच्चाई : रोगी को इन्सुलिन तभी दिया जाता है जब उसका अग्नाशय (पेनक्रिया) सही मात्रा में इन्सुलिन पैदा नहीं कर सकता।

जब इन्सुलिन के इंजेक्शन दिए जाते हैं तो उस दौरान अग्नाशय को आराम मिलता है और इससे उसमें इंसुलिन पैदा करने की शक्ति वापस लौटने की संभावना बनी रहती है। अगर ऐसा है तो इंजेक्शन बंद करके मरीज पुनः गोलियाँ ले सकता है।

याद रखने योग्य बातें.

- मधुमेह के मरीज को खास कोशिश 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 जल्दी फैलता है और इससे कभी पाँव काटना भी पड़ सकता है। इसीलिए पैरों का पूरा ध्यान रखना आवश्यक है।
- अगर डॉक्टर ने इन्सुलिन के इंजेक्शन की राय दी है तो उससे बचने की कोशिश के घातक परिणाम हो सकते हैं।
- इस रोग में अगर किसी प्रकार की जटिलता (Complication) आती है तो वह अपरिवर्तनीय है। इसलिए बेहतर होगी कि जटिलताओं से बचा जाए।
- इन्सुलिन लेनेवाले मरीज को किसी भी दूसरी बीमारी के दौरान डॉक्टर से बिना सलाह लिए इन्सुलिन बंद नहीं करनी चाहिए।

हमको मनकी शक्ति देना

हमको मनकी शक्ति देना, मन विजय करें,
कोलस्ट्रॉलके पंजे में प्रभू हम कभी भी ना गिरे, हमको मनकी शक्ति देना।
मन ललचाए प्रभू तो हमपे इतना करम कर,
साथ दें तो फाइबर का, जिएँ तो व्यायाम कर,
केक से बचे रहें, मक्खन से हम डरें,
समोसे, भजिए घी के दोसे, सबसे जंग करें,
हमको मनकी शक्ति देना।
रबड़ी मुँह में पानीलाए, तो इतना करम कर,