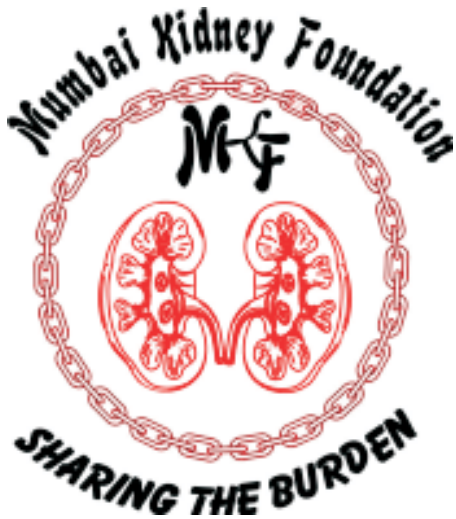


# પહેલા મધુમેહ ને કાબુમાં લો નહી તો એ તમને કાબુમાં લેશે

મધુમેહને કિડનીની બિમારી એક  
એક સામાન્ય દિવસ, એક સામાન્ય શુંદગી



## ડાયાબીટીસ અને કિડનીને લગતા દરદો

સામાન્ય દિવસ, સામાન્ય શુંદગી  
બને અંધકાર મય,  
પડે ઇન્સુલીન ની  
અછત રૂપે જો વીજળી.

## ડાયાબીટીસ કઈ બલા છે ?

મધુમેહ શરીરની ચયાપચયમાં ઉદભવતી એક એવી ખોડ છે. જેમાં શરીરમાં ઇન્સુલીન નામના હોર્મોનનું ઉત્પાદન થતુ નથી અથવા તો જરૂરી માત્રામાં તેનું શોષણ થતુ નથી. ઇન્સુલીન આપણા ખોરાકમાં લેવાતી સાકરનું નીયંત્રણ કરે છે જે ન થાય તો લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ વધી જાય છે. આ બીમારી ડાયાબીટીસના નામે ઓળખાય છે, જેને કારણે (મધુમેહ) શરીરના ઘણા અવયવો ને નુકસાન પહોંચે છે. કિડનીની બિમારીનું આ એક મુખ્ય કારણ છે.

## (મધુમેહ) ડાયાબીટીસના પ્રકાર :

સામાન્ય રીતે ડાયાબીટીસ બે પ્રકારના હોય છે.

1) ટાઇપ I 2) ટાઇપ II

ટાઇપ I - મધુમેહનો આ પ્રકાર સામાન્ય રીતે બાળકોમાં જોવામાં આવે છે જેને “જુવેનાઇલ ઓનસેટ ડાયાબીટીસ મેલીટસ” કહેવામાં આવે છે. આ પ્રકારની બીમારીમાં દરદીના શરીરમાં પેનક્રીઆસ દ્વારા ઇન્સ્યુલીન નામના રસાયણીક તત્વનું ઉત્પાદન પુરતા પ્રમાણમાં થતુ નથી. તેને સરભર કરવા માટે દરદીએ ડોક્ટરની સલાહ અને દેખરેખ હેઠળ યોગ્ય માત્રામાં ઇન્સુલીનના ઇન્જેક્શન લેવા પડે છે. આ પ્રકારના દરદીઓએ ઇન્સ્યુલીન પર નીરભર રહેવું પડતું હોવાથી તેઓને “ઇન્સ્યુલીન ડીપેન્ડન્ટ” કહેવામાં આવે છે.

## પ્રકાર 2 - ટાઇપ - II

મધુમેહના ડાયાબીટીસના આ પ્રકારના વધારે દરદીઓ જોવા મળે છે. મોટા ભાગે આ 40 વર્ષની ઉંમર વટાવ્યા બાદ થતો હોય છે માટે તેને “એડલ્ટ ઓનસેટ ડાયાબીટીસ

મેલીટસ” કહેવાય છે. આ પ્રકારના દરદીઓમાં પેનક્રિયાસ દ્વારા ઇન્સુલીન બનતુ તો હોય છે પણ તેમનું શરીર પુરતા પ્રમાણમાં તેનો ઉપયોગ કરી શકતુ નથી માટે તેમને ગોળીઓ અને આહારમાં ચરી પાળી લોહીમાંના સાકરના પ્રમાણનું નીચંત્રણ કરવુ પડે છે. તેથી કરીને આ પ્રકારના દરદીઓ “નોન ઇન્સુલીન ડિપેન્ડન્ટ” કહેવાય છે. જો કે કેટલાક કિસ્સાઓમાં દરદીઓએ ઇનસ્યુલીનના ઇન્જેક્શન લેવા પડતા હોય છે.

### ડાયાબીટીસની શરીર પર પડતી અસરો

અનિયંત્રિત મધુમેહ શરીરના બધા ભાગોની રક્તવાહિનીને નુકશાન પહોંચાડે છે. એના કારણે લાંબા ગાળે શરીરના જ્ઞાન તંતુઓ, ચામડી, આંતરડા, શીરા, ઘમની કિડની, હૃદય, ઇન્દ્રીઓ, કોશિકાને નુકશાન પહોંચે છે. મધુમેહને કારણે ઊંચા લોહીના દબાણની બિમારી (B.P.) થઈ શકે છે. ઊંચા લોહીના દબાણથી હૃદય રોગ, ચામડીના રોગ, આંખના રોગ તથા નપુસંકતા જેવી બીમારીઓ આવી શકે છે. રક્ત વાહિનીઓને નુકશાન થતુ હોવાથી કિડનીને પણ નુકશાન પહોંચી શકે છે. કિડનીની કાર્યશીલતામાં ઘટાડો થવાથી “ડાયાબીટીક કિડની” જેવા રોગો પણ થાય છે.

### ડાયાબીટીસની કિડની પર થતી અસરો :

વર્ષો સુધી ડાયાબીટીસની અસર રહેવાથી કિડનીમાં અશુદ્ધ લોહીને ગાળવાનું કામ કરતા નેફ્રોન નામના કોષોમાં છાલા પડે છે તેથી તેમની લોહીને ગાળીને તેમાંથી અશુદ્ધિઓને દુર કરવાની ક્ષમતા ઘટી જાય છે જેના કારણે શરીરમાં પાણી અને ક્ષારોનું પ્રમાણ વધી જાય છે. આના કારણે શરીરમાં સ્થુળતા, પગની ઘુંટીઓમાં સોજા આવવા, મુત્રમાં પ્રોટીન (આલ્બ્યુમીન) આવવું વગેરે આડ અસરો થાય છે. દરદીને મુત્રત્યાગ કરવામાં મુશ્કેલી ઉભી થાય છે. મુત્રાશયમાં મુત્રનો ભરાવો થવાના કારણે મુત્રાશય ઉપર દબાણ વધે છે જે કિડની ને નુકસાન કરે છે. મુત્રાશયમાં મુત્રનો ભરાવો થવાના કારણે મુત્રમાર્ગમાં

બેકટેરીઆ વધુ ઝડપથી ઉદભવે છે અને મુત્રમાર્ગમાં ઇન્ફેક્શન થાય છે.

### ડાયાબીટીસના પહેલાના અને પછીના લક્ષણો

- મુત્રમાં પ્રોટીન / આલ્બ્યુમીન નુ જવું.
- ઉચ્ચ રક્ત ચાપ ઉચ્ચ લોહીનું દબાણ (B.P.)
- પગમાં ને ઘૂટીમાં સૂજન ને ઝલાઝલાટી
- વારંવાર મૂત્ર ત્યાગ માટે જવું, ખાસ કરીને રાત્રે
- લોહીમાં ચુરીઆ તથા ક્રિએટીનીન નું પ્રમાણ વધવું.
- અચાનક ઇન્સુલીન અથવા ડાયાબીટીસ નિવારક ગોળીઓની જરૂરીયાત માં ઘટાડો થવો.
- માળ આવવી, ઉલ્ટીઓ થવી તથા બેચેની લાગવી.
- નબળાઈ આવવી, શરીર ફિક્કુ પડવુ તથા લોહીની કમી (એનેમીયા) થવી.
- શરીરમાં ખંજવાળ આવવી.

### ડાયાબીટીસમાં કિડનીના રોગથી બચાવ

- ડાયાબીટીસને કાબુમાં રાખવાથી કિડનીના થતા રોગોતે અટકાવી શકાય છે.
- ઊંચા લોહીનું દબાણ (બ્લડ પ્રેસર) રક્ત ચાપ તથા મુત્રમાં વહેતા આલ્બ્યુમીનની નીચમીત ચકાસણી કરાવવી.
- ડાયાબીટીસને લગતો યોગ્ય આહાર તથા શારીરિક કસરત કરવી.
- દારૂ, તથા ધુમ્રપાન તેમજ તમાકુના કોઈપણ પ્રકારના વ્યસનનો ત્યાગ કરવો.

### કિડનીની કાર્યક્ષમતા ટકાવી રાખવાના ઉપાયો :

ડાયાબીટીસને કારણે થતી કિડનીની બીમારીનો કોઈ અકસીર ઇલાજ ન હોવા છતાં પણ નીચે મુજબ કાળજી રાખવાથી તેની તિવ્રતાને કાબુમાં રાખી શકાય છે.

- 1) ડાયાબીટીસ તથા ઊંચા લોહીના દબાણ (બ્લડ પ્રેસર) ઉપર નીચંત્રણ.
- 2) મુત્રમાર્ગમાં થતાં ઇન્ફેક્શનની યોગ્ય સારવાર.
- 3) પથરી અથવા કિડનીની અન્ય બીમારીઓમાંથી યોગ્ય ઉપચાર દ્વારા મુક્તિ.

4) કિડનીમાં બગાડ થવાની શક્યતા વધારે તેવી દર્દશામક દવાઓ તેમજ આર્યુવેદિક દવાઓનો ઉપયોગ ટાળવો.

કિડનીને કેવી રીતે લાંબો સમય સારી રીતે સાચવી શકાય

- 1) કિડનીના તજજ્ઞ (નેફ્રોલોજિસ્ટ) પાસેથી કિડનીની પરીસ્થિતિ જાણી તેનો ઉપચાર સુચવે એ માટે તેમની સલાહ મુજબ યોગ્ય ઉપચાર પદ્ધતિનું ચુસ્તતા પુર્વક પાલન કરવું.
- 2) ડાયાબીટીક ખોરાકના સંયોજન દ્વારા લોહીના દબાણ (બ્લડપ્રેસર) ને નીચંત્રણમાં રાખી ખોરાકમાં પ્રોટીન મર્યાદિત માત્રામાં લેવું.

ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે ખોરાક

“ડાયાબીટીસની જાળ છે વિશાળ,  
નથી તેમાંથી છુટકારો આસાન,  
કરે ચમત્કાર કસરત અને આહાર  
જે ખોલે તમારી તંદુરસ્તિ ના ધ્વાર”.

ડાયાબીટીસના ખાનપાનની આદતો, ખોરાકની માત્રા, સમયસર સંતુલીત આહારનું સેવન વગેરે દરદીએ જુદો જુદો ખોરાક જુદી જુદી માત્રામાં ખાવો જેથી સંતુલિત આહાર મળે. આ બાબતોનું ચુસ્તપણે પાલન કરવું ખૂબજ આવશ્યક છે. સામાન્ય રીતે નીચે મુજબ કાળજી રાખવી જરૂરી છે.

સાકર તથા ગળચા પદાર્થોનું સેવન

ડાયાબીટીસના દર્દીને ગળપણ માટે સાકરનો ઉપયોગ ન કરતાં સાકરની અવેજીમાં સેકેરીન અથવા એસ્પરટેમ જેવા કૃત્રીમ ગળચા પદાર્થો દા.ત. “સુગર ફ્રી” “ઇકવલ” વગેરે વાપરી શકાય. આ જાતના પદાર્થો કેલરી રહીત હોય છે. ડોક્ટરે પ્રમાણિત કરેલી માત્રામાં તેનું સેવન કરવું. સગર્ભા સ્ત્રીઓ એ એનો ઉપયોગ ટાળવો.

ચરબી યુક્ત સ્નીગ્ધ પદાર્થો :

ચરબીમાં અન્ય ખોરાકની સરખામણીમાં કેલરીની માત્રા વધુ હોય છે. એક ગ્રામ ચરબીમાં ૯ જેટલી કેલરી હોય છે.

ખોરાકમાં વધારે પ્રમાણમાં ચરબીનું સેવન ડાયાબીટીસ, હૃદયરોગ, ઊંચા લોહીનું દબાણ તથા સ્થુળતા લાવતા હોવાથી ચરબી યુક્ત ખોરાક બની શકે તેટલો ઓછો લેવાય તે લાભદાયક છે.

નમક

સામાન્ય રીતે આપણા ખોરાકમાં નમકની માત્રા શરીરની જરૂરીયાત કરતા વધારે હોય છે. જે વ્યક્તિની પ્રકૃતિ નમક પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોય તેવાને વધુ પડતા નમકના સેવનથી ઊંચા લોહીના દબાણ (બ્લડપ્રેસર) બીમારી થાય છે. તેથી જ રસોઈ બનાવવામાં તથા ઉપરથી લેવામાં આપતા નમકનો વપરાશ ઓછો કરવો. ચાઇનીસ, ડબ્બા બંધ ટીન પદાર્થ, બ્રેડ, બિસ્કિટના ખાદ્ય પદાર્થોમાં નમકનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. બને તો તેનો ઉપયોગ ટાળવો. કિડનીના દરદીઓએ કાળા નમક (પોટેશ્યમ સોલ્ટ) નો ઉપયોગ કરવો નહીં.

રેશાવાળા ખાદ્ય પદાર્થો :

રેશા (ફાઇબર) આપણા શરીરમાં સાકર તથા ચરબીની માત્રાનું નીચંત્રણ કરે છે. તેથી કરીને ખોરાકમાં રીફાઇન તથા પ્રોસેસ કરેલા ખાદ્ય પદાર્થોનો ત્યાગ કરી કુદરતી સાકર ધરાવતા ખોરાક દા.ત. દાળ, મગ, ચણા, સફેદ વટાણા, અડદ તથા રાજમા જેવા કઠોળ, ફળ ફળાદી તથા રેશાવાળા શાકભાજીનો વપરાશ વધારવાથી ડાયાબીટીસ ઉપર નીચંત્રણ મેળવી શકાય છે. મેંદો, બ્રેડ, બીસ્કીટ, કેક, ફરસાણ વગેરેનો ત્યાગ કરવો.

મધ્યપાન :

શરાબ અમુક માત્રામાં લાભદાયક હોવા છતાં તેના ગેરફાયદા વધુ હોવાથી તેનું સેવન ટાળવું હિતકારક છે. દારૂમાં રહેલી કેલેરી અને રચના પ્રમાણે ભોજન લેવું જોઈએ. આપણા શરીરમાં દારૂનું ચરબીમાં રૂપાંતર થાય છે. દારૂ દ્વારા લેવાતી કેલરીને સામાન્ય રીતે ખોરાકમાં લેવાતી કેલરી સાથે સંતુલીત કરીને લેવા. દારૂમાંથી કઈ પોષણ મળતુ નથી કેલરી મળે છે. 1 ગ્રામ દારૂમાં 7 (સાત) કેલરી હોય છે દરદી ડાયાબિટિક હોય તો ખોરાકની સાથે

મધ્યપાન કરવું જેથી શરીરને ઓછું નુકસાન થાય. શરાબમાં શર્કરાનું પ્રમાણ વધુ હોવાથી ગળચા શરાબ અથવા તેના કોકટેલ (મીક્ષચર) નો વપરાશ ઓછો કરવો.

#### ડાયાબીટીસમાં જરૂરી ભલામણો

- નીચમીત સમયે ભોજન કરવું.
- ઉપવાસ તથા મીજબાનીઓ પર નીચંત્રણ.
- રેશાવાળા અનાજ જેવા કે ઘઉં, જવ, જુવાર, બાજરો, રેશાવાળી દાળ, રાજમા, ચોળી, ચણા, મગ, મસુર વગેરેનો વપરાશ વધારવો.
- ડબ્બા બંધ તથા પોલિશ ખોરાક જેવા કે મેંદા, નુડલ્સ, પાસ્તા, ચીઝ, માખણ, સાબૂદાણા, પાપડ, અથાણા, સોસ, બેકરી પદાર્થ, જયુસ, ઇરીટેડ ડ્રિંક્સ, અને થીજવીને રાખેલા પદાર્થો જેવા કે માંસ પર નીચંત્રણ.
- ગ્લુકોઝ, સાકર, ગોળ, મધ, મીઠાઈ, ચોકલેટ થી બચવું એની અવેજીમાં ફુટ્રીમ ગળપણનો ઉપયોગ.
- મલાઈ વગરના ગાયના દૂધનો ઉપયોગ કરવો.
- ચરબી વિનાનો મર્યાદિત માંસાહાર, માછલી, ઇંડાની સફેદી વગેરે ડુકકર વગેરેના માંસની બદલે લઈ શકાય (માંસાહારીઓ માટે).
- ખોરાકમાં સુપ તથા સલાડનું પ્રમાણ વધારવું.
- બટાકા, શકકરીયા, સૂરણ, અળવી, ચીપ્સ, ફરસાણ, વેફર, સેવ વગેરે નો ત્યાગ.
- કેળા, ચીકુ, દ્રાક્ષ, કેરી, સીતાફળ, સુકામેવા વગેરેની અવેજીમાં ખટાશવાળા તથા રેશાવાળા ફળો દા.ત. પેરુ, નાશપતિ, પપૈયા, સફરજન, અનાનસ, કર્લીંગર વગેરે ફળો લેવા.
- બિમારીની જાણ થતાની સાથેજ કસરત શરૂ કરવી જેવી કે, ઝડપથી ચાલવું, જોર્ગીંગ, દોરડા કૂદવા, એરોબિક્સ, સ્પિર્મિંગ, ટેનિસ, યોગા વગેરે, કેમકે સારા સ્વાસ્થ્ય માટે તે જરૂરી છે.

#### ભ્રામક માન્યતાઓ અને સચ્ચાઈ (હકીકત)

ભ્રમ : ડાયાબીટીસથી મુક્ત થઈ શકાય છે.

સચ્ચાઈ : મધુમહથી ડાયાબીટીસ એક એવી બિમારી છે જે મટી શકતી નથી પણ તેને કાબુમાં રાખી શકાય છે.

ભ્રમ : મધુમહથી, ડાયાબીટીસથી પીડાતી વ્યક્તિ સામાન્ય જીવન જીવી શકતું નથી.

સચ્ચાઈ : ડાયાબીટીસ ઉપર નીચંત્રણ મેળવીને સંપુર્ણ રીતે સામાન્ય જીવન જીવી શકાય છે.

ભ્રમ : ડાયાબીટીસ નો અંતીમ ઇલાજ ઇન્સ્યુલીન જ છે.

સચ્ચાઈ : એવું નથી ઇન્સ્યુલીનની જરૂરિયાત ડાયાબિટિશના પ્રકાર ઉપર નક્કી થાય છે. ડોક્ટર દ્વારા ઇન્સ્યુલીન ની ભલામણ કરવામાં આવી હોય તો તેને અવગણવી નહીં.

ભ્રમ : ડાયાબીટીસ કાબુ માં આવ્યા બાદ સારવાર બંધ કરી શકાય છે.

સચ્ચાઈ : ડોક્ટર સલાહ ન આપે ત્યાં સુધી ઇન્સ્યુલીન ની સારવાર બંધ કરવી નહીં.

ભ્રમ : મધુમેહ ને લગતા સામાન્ય લક્ષણો ન જણાય તો ડાયાબીટીસ ન હોય.

સચ્ચાઈ : કોઈપણ જાતના બાહ્ય લક્ષણો ન હોવા છતાં પણ અન્ય રીતે સ્વસ્થ દેખાતી વ્યક્તિ ડાયાબીટીસ પીડીત હોઈ શકે છે. લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ સામાન્ય હોવું તે એકજ ડાયાબીટીસ નીચંત્રણમાં હોવાની સાબીતી છે.

ભ્રમ : એક વખત ઇન્સ્યુલીનના ઇનજેક્શન શરૂ કર્યા બાદ આજીવન લેવું પડતું હોય છે.

સચ્ચાઈ : શરીરમાં ઇન્સ્યુલીન બનાવતી ગ્રંથી પેનક્રીયાસ ઇન્સ્યુલીન બનાવવાનું બંધ કરી દે ત્યારેજ ઇન્જેક્શન દ્વારા ઇન્સ્યુલીન લેવું પડતું હોય છે. ઇન્જેક્શન મારફત ઇન્સ્યુલીન લેવાથી પેનક્રીયાસને આરામ મળે છે અને કોઈક વખત અમુક સમય બાદ ઇન્સ્યુલીન બનાવવાની તેની ક્ષમતા પુનર્જીવીત થાય છે ત્યારે ડોક્ટર ની સલાહ મુજબ

દરદી ઇન્સુલીન ના ઇન્જેક્શન બંધ કરીને ફરીથી ગોળીની સારવાર શરૂ કરી શકે છે.

ડાયાબીટીસમાં યાદ રાખવા યોગ્ય ભલામણો:

- મધુમેહના દરદીએ લોહીમાં સાકરની માત્રાનું પ્રમાણ પ્રયત્નપુર્વક કાબુમાં રાખવું જરૂરી છે.
- સમયસર નીચમીત રીતે જરૂરી માત્રામાં ખોરાક લેવો.
- પગની યોગ્ય માવજત રાખવી. બેદરકારીને કારણે પગમાં થતી ઇજા પગ કપાવવાની હદ સુધી પહોંચી શકે માટે તેમ ન થાય તેની યોગ્ય સાર-સંભાળ રાખવી.
- ડોક્ટરની સલાહ વગર ઇન્સુલીન ની સારવાર બંધ ન કરવી.
- ડાયાબીટીસની વ્યાધીથી થતી આડ અસરોને નીવારી શકાતી નથી, માટે તેની આડઅસર ન થાય તેની સતત કાળજી લેવી.
- ઇન્સુલીન ઉપર નીર્ભર દરદીઓએ અન્ય બીમારીઓ ની સારવાર દરમીયાન ડોક્ટરની સલાહ સીવાય ઇન્સુલીનની સારવાર છોડવી નહીં.

ડાયાબીટીસ તથા ઉચ્ચ રક્તચાપ નીવારણ માટેના દસ નીચમો :

- સ્થુળતા અટકાવવી.
- ડોક્ટરની દેખરેખ હેઠળ 130/80 (બી.પી.) લોહીનું દબાણ (બ્લડ પ્રેશર) જાળવી રાખવું.
- કિડનીમાં પથરી વગેરે બીમારીનું નીવારણ.
- અનાજ, કઠોળ, શાકભાજી, ફળ ફળાદી પ્રાકૃતીક રૂપમાં ખાવા.
- નીચમીત કસરત કરવી.
- શરીરમાં સાકર નું પ્રમાણ જાળવવું.
- નીચમીત રીતે દાકતરી તપાસ કરાવતા રહેવું.
- પાણી તથા ખોરાક દ્વારા ફેલાતા સંક્રમણ થી બચવું.
- દર્દ શાકમ તથા આર્યુવેટિક દવાઓના વપરાશ પર નીચંત્રણ.
- કિડનીની બીમારી વારસાગત હોવાથી પરીવારના અન્ય સભ્યોની ડોક્ટરી તપાસ કરાવવી.



**મુંબઈ કીડની ફાઉન્ડેશન**

લેન્સલોટ મેડીકલ સેન્ટર,

111-સી, લેન્સલોટ, શાસ્ત્રીનગર સામે,

બોરીવલી (પશ્ચિમ), મુંબઈ - 400 092.

ફોન નં. : 2801 2783, 2801 6266, 2862 6854