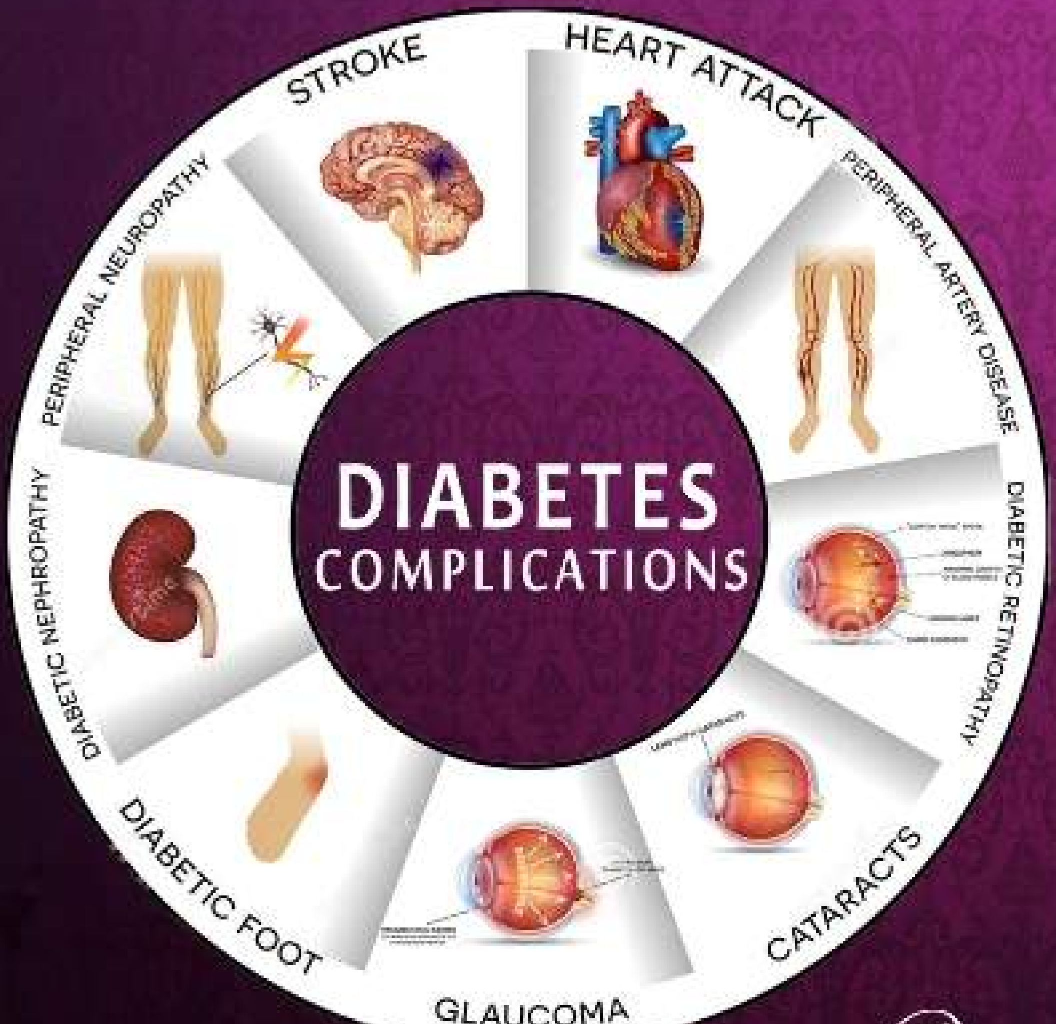
Understand Your
DIABETES
and Live a healthy life



जीवन का आनन्द
मधुमेह के संग

Dr. Rajeev Madan
M.D. Medicine
Nidan Medicare Center, Bhopal

निराश न हो! आप अकेले नहीं हैं!

आपको डायबिटीज हो गई है, ऐसा पता चला है, निश्चित ही आपके पास ढेरों सवाल भी होंगे , मुझे ही क्यो हो गई ? क्या मैं अब भी सामान्य जीवन बिता सकता हूँ ? अपनी देखभाल मैं देखभाल मैं कैसे करूँ ?

यह पुस्तिका आपकी मार्गदर्शिका है, इसमें आपके कई प्रश्नों के उत्तर हैं, ये आपको अपने डायबिटीज पर नियंत्रण करते हुए पहले की तरह ही हर काम कर सकने में आपकी मदद के लिए सलाह भी देती है, असल में डायबिटीज के साथ जीना एक स्वस्थ जीवनशैली के अलावा और कुछ नही हैं,

इस पुस्तिका में आप ये पढेगें :

इस पुस्तिका यका पहला विभाग आपको पृष्ठभूमि देता है कि डायबिटीज क्या है और ये क्यों होता है , यदि अपने डायबिटीज को आप उचित ढंग से नियंत्रित नही करते है तो क्या होगा, और थोड ज्यादा देखभाल करने की क्यों जरूरत है।

पुस्तिका में अन्य विभाग आपको रोजाना देखभाल पर व्यावहारिक सुझाव देते है, इसमें शामिल है डायबिटीज में आहार और व्यायाम, त्वचा और पैरों की देखभाल, आँख की देखभाल, मौखिक स्वास्थ्य और बीमारी केदिनों में नियत्रण ।

यह पुस्तिका पढिए और इसे संभाल कर रखिए, इन आसान सुझावों का रोजाना पालन करने से जटिलाएँ दूर रहेंगी और आपकों डायबिटीज पर बेहतर नियंत्रण मिलेगा।

कृपया याद रखें!

बेहतर नियंत्रण यानी अच्छा स्वास्थ्य और लंबा जीवन

आहार उर्जा का स्त्रोत है

आहार ग्लूकोज में रूपांतरित होता है,

आपका शरीर आहार को किस प्रकार उर्जा में रूपांतरित करता है और इस प्रक्रिया को डायबिटीज किस तरह से बदल देती है यह जान लेने पर आपको ये समझने में मदद मिलेगी कि अपने डायबिटीज को नियंत्रित करना आपके लिए क्यों जरूरी है,

आपका शरीर आहार को ग्लूकोज नामक ईंधन में रूपांतरित करता है,जो शक्कर ,का एक रूप है, ग्लूकोज रक्त वाहिनियों में जाता है और वह आपके शरीर में लाखो कोशिकाओं तक पहुँचाया जाता है।

ग्लूकोज का कोशिकाओं में प्रवेश

स्वादग्रंथि नामक अंग इंसुलिन नामक एक रसायन तैयार करती है।

इंसुलिन भी रक्त वाहिनियों में जाता है और कोशिकाओं तक पहुँचाता है, यहाँ वह कोशिकाओं के प्रवेश्द्वार पर ग्लूकोज से मिलता है।

तब इंसुलिन एक चाबी की तरह काम करते हुए इन प्रवेशद्वारों को खोल देता है ताकि ग्लूकोज कोशिकाओं में प्रवेश कर जाये।

कोशिकाएॅ ग्लूकोज को उर्जा में बदलती हैं।

कोशिकाएँ ग्लूकोज को जलाकर शरीर को उर्जा प्रदान करती हैं,

डायबिटीज आपके शरीर के लिए आहार से उर्जा प्राप्त करना कठिन बना देती है इसलिए डायबिटीज के कारण आप थकान व निरूत्साह का अनुभव करते हैं।

डायबिटीज में क्या होता है।

आहार का रूपांतरण ग्लूकोज में होता है

आपका पेट अब भी खाए हुए आहार को ग्लूकोज में रूपांतरित करता है। ग्लूकोज आपकी रक्त वाहिनियों में जाता है लेकिन ....

ग्लूकोज़ कोशिकाओं में प्रवेश नही कर सकता

ग्लूकोज और इंसुलिन कोशिकाओं पर मिलते हैं, लेकिन अधिकांश ग्लूकोज कोशिकाओं में प्रवेश करने में समक्ष नहीं हो सकती क्योंकि :

- वहाँ शायद पर्याप्त इंसुलिन न हो।
- शायद वहाँ पर ढेर सारी इंसुलिन हो लेकिन वह प्रवेशद्वार न खोल सके।
- सारे ग्लूकोज को ले जोन के लिए शायद रिसेप्टरों की संख्या बहुत कम हो।

कोशिकाएँ ऊर्जा नहीं बना सकतीं

अधिकांश ग्लूकोज आपकी रक्त वाहिनियों में रह जाती है। इसे हायपरग्लायसीमिया कहते हैं (उच्च रक्त ग्लूकोज या उच्च रक्त शक्कर भी कहा जात है।) आपकी कोशिकाओं में पर्याप्त ग्लूकोज के बिना आपके शरीर को सहजता से कार्यरत रखने के लिए आपकी कोशिकाएँ आवश्यक ऊर्जा नहीं बना सकती।

डायबिटीज के संकेत व लक्षण

डायबिटीज ग्रस्त लोगों को अलग-अलग लक्षणों का अनुभव होता है। आपको निम्नलिखित में से शायद सारे अनुभव, कुछ अनुभव या कोई भी अनुभव न हो।

- बारंबार पेशाब होना (रात में भी)
- त्वचा पर खुजली
- धुँधली दृष्टि
- थकान व कमजोरी का एहसास
- पैरों में सुन्नता या झुनझुनी
- अत्यधिक प्यास लगना
- कटाव/घावों का धीर-धीरे भरना
- हमेशा अत्याधिक भूख लगना
- वजन घटना
- त्वचा संक्रमण

डायबिटीज को समझें

इसके लक्षणों को जानिए

बार-बार पेशाब लगना

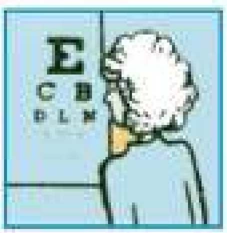
हमेशा प्यास बनी रहना

हाथ या पैरो में झुनझुनी होना या इनका सुन्न पड़ जाना

त्वचा रूखी हो जाना या खुजली होना

कटन या घाव का बहुत देर से ठीक होना

अचानक बिना कारण बजन कम हो जाना (आपके सामान्य भोजन करने के बावजूद)



आंखों से धुंधला दिखाई देना

बार-बार संक्रमण हो जाना

जब कभी आपके रक्त में शक्कर का स्तर बहुत ज्यादा हो जाता हे और अधिक बना रहता है तो इसे हाइपरग्लायसीमिया कहते हैं. इसका मतलब आपके डायाबिटीज पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है।

नियंत्रण ज़रूरी क्यों है?

समय बीतने के साथ साथ उच्च ग्लूकोज आपकी रक्त वाहिनियों, गुर्दों, आँखों और नसों को क्षतिग्रस्त कर देता है जिससे जटिलताएँ उभरती हैं और आपके शरीर के महत्वपूर्ण अंगों को स्थायी नुकसान पहुँचाता है।

नसों की समस्याओं (न्यूरोपथी) से आपके पैरों या शरीर के अंगों में स्पर्श का अनुभव कम होता है।

रक्त वाहिनियों (आर्टरियोस्क्लेरोसिस) की बीमारी के परिणामस्वरूप दिल का दौरा, लकवा और रक्त संचारण की समस्याएँ हो सकती हैं. आँखों की समस्याओं में शामिल हैं आँखों की रक्त वाहिनियों (रेटिनोपथी) की क्षति, आँख में दाब (ग्लूकोमा) और आँखों के लेन्स पर परत बनना (मोतिया बिंदु)।

गुर्दे की बीमारी (नेफ्रोपथी)आपके रक्त के अवशिष्ट तत्वों को साफ करने स
किडनी को रोक देती है।

उच्च रक्त दाब (हायपरटेंशन) से आपके दिल को रक्त पम्प करने के लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ती है।

अतएव, ऐसी जटिलताओं को टालने के लिए यह जरूरी है कि आप का भोजन से पूर्व का रक्त शक्कर स्तर 100 mg/dl से 110 mg/dl के बीच और भेजनोपरांत का रक्त शक्कर स्तर 140 mg/dl से कम बनाए रखना चाहिए।

लंबी अवधि तक
उच्च रक्त ग्लूकोज़ विषैला
होता है

डायबिटीज़ नियंत्रण का एक बेहतर संकेतक उपलब्ध है : HbA1C

ग्लायचकोसिलेटेड हिमोग्लोबिन (HbA1C)टेस्ट रक्त में निहित हिमोग्लोबिन के प्रतिशत का मापन करता है जिसके साथ शक्कर जुड़ी होती है. यह प्रतिशत करीब 2-3 महीने की अवधि के दौरान रक्त में निहित शक्कर के स्तरों पर आधारित होता है. अत: A१C के परिणामों में कोई फेरबदल नहीं किया जा सकता है और यह गत 2-3 महीनों के डायबिटीज नियंत्रण की गुणवत्ता का मापन करता है.

यदि HbA1C टेस्ट 7 प्रतिशत से कम का परिणाम दर्शाता है तो डॉक्टर भी सहमत होते हैं कि डायबिटीज नियंत्रण में है. यदि खाली पेट और भेजन पश्चात केशक्कर का स्तर 2-3 माह तक सामान्य सीमा में रहता है तो HbA1C के < 7 होने की संभावना होती है.

१ष्ट स्तर में 1 प्रतिशत की गिरावट से भी डायबिटीज की जटिलताओं का खतरा करीब 20 प्रतिशत तक घट सकता है.

आपको प्रतिदिन अपने रक्त शक्कर स्तर का निरीक्षण करना चाहिए।

यदि आपकी रीडिंग 7 प्रतिशत से अधिक है तो आपको HbA1C टेस्ट हर 3 महीने में और यदि 7प्रतिशत से कम है तो यह टेस्ट एक वर्ष में कम से कम दो बार करना चाहिए.

उच्च रक्त दाब के खतरे

जब दिल धड़कता है तब वह रक्त को आपकी रक्त वाहिनियों में छोड़ता है और उनमें दबाव निर्मित करता है।

यदि आप स्वस्थ हैं तो आपकी रक्त वाहिनियाँ माँसल और लचीली होती हैं।

जब आपका हृदय उनके भीतर रक्त भेजता है तब वे फैल जाती हैं. सामान्य स्थितियों में आपका दिल करीब 60से 80 बार प्रति मिनट धड़कता है। हर स्पंदन के साथ आपका रक्त दाब बढ़ता है और जब स्पंदनों के बीच आपका हृदय विश्राम करता है तब दाब गिरता है। स्थितियों के बदलते, व्यायाम या सोने के समय, मिनट-मिनट पर आपका रक्त दाब बदल सकता है। लेकिन सामान्यत: इसे एक वयस्क में 130/80 mm Hg होना चाहिए। इससे अधिक रक्त दाब को उच्च दक्त दाब समझा जाता है।

इसके चलते तनाब, हताशा या अतिसक्रियता नहीं होती. आप शांत, निश्चिंत व्यक्ति हो सकते हैं जब कि आपका रक्त दाब ऊँचा होगा। अनियंत्रित ऊँचे रक्त दाब से लकवा, दिल का दौरा, घुटन से हृदय की निष्क्रियता या गुर्दे की नाकामी हो सकती है, ये सभी जानलेवा हैं. इसी कारण से उच्च रक्त दाब को ''छिपा शत्रु'' (साइलेंट किलर) भी कहा जाता है

उच्च रक्त चाप के अक्सर कोई लक्षण नहीं होते. असल में कई लोगों को वर्षों तक ऊँचा रक्त दाब होता है जब कि उन्हें इसके बारे में पता भी नहीं होता।

कोलेस्टरॉल स्तर

यदि आपको ऊँचा रक्त कोलेस्टरॉल भी है तो आपको दिल का दौरा पड़ने का खतरा चार गुना बढ़ जाता है. रक्त वाहिनियों में अतिरिक्त कोलेस्टारॉल धमनियों की दीवारों पर एक परत (एक मोटा, कठोर जमाव) बना देता है।

कोलेस्टरॉल या परत का जमाव धमनियों को मोटर, कठोर और कम लचीला बना देता है जिससे हृदय की ओर जानेवाला रक्त प्रवाह धीमा हो जाता है और कभी-कभी वह अवरूद्ध हो जाता है. जब रक्त प्रवाह में बाधा आती है। तब छाती में दर्द या एंजाइना हो सकता है। जब हृदय में रक्त प्रवाह गंभीर रूप से बाधित होता है या पूरी तरह से रूक जाता है तब परिणामस्वरूप दिल का दौरा पड़ता है।

ऊँचे रक्त दाब और ऊँचे कोलेस्टरॉल के साथ ही यदि आपको डायबिटीज भी है तो लकवा और दिल के दौरे का खतरा सोलह गुना बढ़ जाता है. इन जटिलताओं से बचने के लिए, डायबिटीज का नियंत्रण बहुत जरूरी है।

डायबिटीज नियंत्रण का अर्थ है आपके रक्त में ग्लूकोज और इंसुलिन की मात्राओं का संतुलन करना ताकि शक्कर का स्तर सामान्य स्तर से अधिक न हो जाय।

यह संतुलन पाने के लिए आपका डॉक्टर आहार, व्यायाम, निजी स्वच्छता तथा संभवत: इंसुलिन इंजेक्शन या मौखिक दवाइयों का एक कार्यक्रम परामर्शित करेगा. अपनी इस दिनचर्या का पालन आपको स्वस्थ रखेगा और डायब्टीज़ की जटिलताओं के उभरने की संभावना घटाएगा.

आप किस तरह से अपनी देखभाल कर सकते हैं. जटिलतोओं की रोकथाम कर सकते हैं और एक सामान्य जीवन बिता सकते हें, इस बारे में सुझावों के लिए आगे पढ़ते जाइए।

व्यायाम से रक्त शक्कर स्तर घटता है और ग्लूकोज का उपयोग करने की शरीर की क्षमता सुधरती है।

सक्रिय हो जाएँ

व्यायाम और सक्रियता रक्त ग्लूकोज को नियंत्रित करने के प्रभावी उपाय हैं. इससे आपको ज्यादा ऊर्जा मिलती है. आप सुदृढ़ होते हैं और तनाव से राहत पाने में मदद मिलती है. व्यायाम आपका वजन घटाने, रक्त संचार सुधारने, रक्त दाब घटाने तथा हृदय का स्वास्थ्य सुधारने में भी मददगार होता है।

नहीं, मुझे डायबिटीज है। धन्यवाद

व्यायाम योजना

- कोई भी व्यायाम कार्यक्रम शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।
- पहली बार व्यायाम शुरू करते समय अपना रक्त शककर स्तर जाँच लें।
- व्यायाम से पहले और बाद में अपना रक्त शक्कर जाँचने से आपको ये समझने में मदद मिलेगी कि आपकी गतिविधियाँ किस तरह से ग्लूकोज स्तर को प्रभावित करती है।
- पहले सप्ताह में तीन बार 5 से 10 मिनट तक व्यायाम करें. जब आप अभ्यस्त हो जाएँ तब लंबे समय तक और बार-बार करें।

- उपयुक्त ग्लूकोज स्तर बनाए रखने के 30-60 मिनट व्यायाम करने से 5-15 मिनट पहले एक फल खाएँ. ढेर सारा द्रव पदार्थ लें ताकि डिहाइड्रेशन से आप बचे रहें।
- यदि आप भोजन के बाद व्यायाम करना चाहिते हैं तो खाने के बाद एक-डेढ़ घंटे का अंतर रखें।
- अपने साथ हमेशा स्नैक रखें. यदि आपको थरथराहट, चकराहट, पसीने और भूख का अनुभव हो तो तुरंत रूक जाएँ।
- ऐसे जूते पहनें जो अच्छी तरह से बैठें।

शुरूआत करने वालों के लिए चलना

- शुरू करने के लिए चलना आसान हे. आपको बस आरामदायक कपड़ों और जूतों की जरूरत है।
- पाँच मिनट टहलने के साथ शुरूआत करें और धीरे-धीरे इस बढ़ाते जाएँ। एक आरामदायक गति से चलें, यदि आप हाँफने लगें, तो रूक जाएँ।
- आप एक बार यह आराम से करने लगें तो आप आने कदम बढ़ा सकते हैं या गति तेज कर सकते हैं।

नियमित व्यायाम करें

दिन में एक खास समय तय करना और व्यायाम के लिए अवधि निर्धारित करना व्यायाम का एक तरीका है। दुकान पर गाड़ी के बजाय पैदल जाकर आम अपनी गतिविधि का स्तर बढ़ा सकते हैं। अगली बार जब आप खरीददारी करने जाएँ तो अपना वाहन थोड़ा पहले ही पार्क कर लें और बाकी रास्ता चलकर काटें या बस में हैं तो एक या दो स्टॉप पहले उतरकर दुकान तक चलकर जाएँ। लिफ्ट का उपयोग करने के बदले सीढ़ियों से चढ़ें।

नए लोगों के लिए आसान व्यायाम

नए लोगों के लिए झुकना और स्ट्रेच करना अच्छा व्यायाम है क्योंकि ये आसान होते हैं और चोट लगने की संभावना कम होती है. झुकने और स्ट्रेचिंग के अलावा नए लोगों के लिए एक सुरक्षित व्यायाम हैं जिसे आप अपने बिस्तर, जमीन पर चटाई बिछाकर लेटते हुए या कुर्सी में बैठकर भी कर सकते हैं।

लेटने वाले व्यायाम

पैर और अंगूठे का व्यायाम: दोनों पैरों के अंगूठे सिकोड़िए और घुमाइए, बाद में दोनों पैर पहले एक दिशा में फिर दूसरी दिशा घुमाएँ।

घुटना उठाना : पीठ के बल लेटेकर अपना घुटना उठाकर जितना हो सके अपनी छाती के पास लाने की कोशिश करें, फिर धीरे से रख दें. यही क्रिया दूसरे घुटने से दोहराएं।

करवट लेना : पीठ के बल लेटकर अपने सिर के ऊपर जितना हो सके हाथ उठाएँ, उसे तानें, फिर धीरे-धीरे दोनों तरफ करवट घूमें।

सिर/कंधा उठाना: पीठ के बल लेटकर, एक गहरी साँस लें. साँस छोड़ते समय अपना सिर और कंधे उठाएँ।

पैर घुमाना : करवट लेटकर एक पैर उठाएँ और उसे चक्राकार एंग से घुमाएँ. करवट बदलें और दूसरें पैर से यही दोहराएँ।

व्यायाम जिन्हें आप कुर्सी में बैठकर कर सकते है

भुजा घुमाना : अपने हाथ सामने उठाएँ। दोनों हाथों को एक-एक कर बड़े चक्राकार ढंग से घुमाएँ। पहले एक दिशा में फिर विपरीत दिशा में, बाद में अपनी भुजाएँ दोनों तरफ उठाएँ। भुजाओं को एक दिशा में चक्राकार घुमाएँ और फिर विपरीत दिशा में घुमाएँ।

पुश अप : बैठी स्थिति में अपने हाथों को कुर्सी पर दबाकर अपना शरीर सीट से उठाने का प्रयास करें।

कैलरी गिरना

अपनी चुस्ती के प्रयासों पर निगरानी रखने का एक तरीका है आप के द्वारा जलाई गई कैलरियाँ गिनना. यह चार्ट आपको एक अंदाजा देता है कि औसतन व्यायाम करने पर आप कितनी कैलरियाँ जलाएँगे।

व्यायाम के प्रकार

गतिविधि	टिप्पणियाँ	30 मिनट में जली कैलरियाँ
प्रति घंटा 6 कि.मी. चलना		135
प्रति घंटा 8 कि.मी. दौड़ना	नर्म समह पर दौड़ें. अच्छे पैडवाले जूते उपयोग में लाएँ	240
आराम से तैरना		200
साइकिल चलाना		200
टेनिस खेलना		200–270
यह व्यायाम चुनें जो आपके लिए श्रेष्ठ हो और उसकी सही शुरूआत करें		

जारी रखें और उसका पालन करें

आप जितना अधिक व्यायाम करेंगे, वह उतना ही आसान हो जाएगा ! प्रयास करते रहें। आपको सफलता की खुशी मिलेगी। इन सुझावों से मदद मिल सकती है।

- एक कैलेंडर पर अपने व्यायाम सत्रों की रूपरेखा बनाएँ और उस रूपरेखा का पालन करें।
- छोटे लक्ष्य निर्धारित करें और उनकी प्राप्ति पर बिना कुछ खाए खुशी मनाएँ।
- दूसरों के साथ व्यायाम करें. इस तरह से व्यायाम चूकना कठिन होता है।
- व्यायाम को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बना लें, ठीक उसी तरह जैसे खाना और सोना करते हैं. यह ऐसी चीज नहीं जिसे आप सिर्फ खाली समय में ही करें.

डायबिटीज में त्वचा देखभाल

यदि आपको डायबिटीज है तो आपकी त्वचा को खास देखभाल की जरूरत है ताकि सुनिश्चित हो जाये कि वह स्वस्थ है। बड़ी मात्रा में ग्लूकोज के कारण यह कीटाणुओं और फंगस के लिए पनपने की जगह बन जाती है, रक्त संचार खराब होने के कारण शरीर स्वयं को हजानिकारक कीटाणुओं से बचाने में असमर्थ रहता है।

शरीर की रक्षक कोशिकाएँ हानिकारक कीटाणुओं को नष्ट करने में असमर्थ रहती हैं। उच्च ग्लूकोज के कारण डीहाइड्रेशन भी होता है जिससे त्वचा रूखी और खुजलीदार बन जाती है।

अपने शरीर की नियमित निगरानी रखें और निम्नलिखित में से यदि आपको कुछ होतो उसके बारे में अपने डॉक्ट को बताएँ

- त्वचा के रंग, स्वरूम या मोटाई में बदलाव.
- कोई घाव या फफोले
- कीटाणु संक्रमण के आरंभिक लक्षण जैसे लाली, सूजन, फफोले, या छूने पर त्वचा में जलन होना.
- जाँघ, योनि या गुदा के आसपास, भुजाओं या स्तनों की नीचे, और पैर की उंगलियों के बीच में खुजली होना, जो फंगल संक्रमण का संकेत हो सकता है
- घाव जो न भरे

जब आपको डायबिटीज हो तो आपके पैरों, आँखें, मुँह, त्वचा सभी को खास देखभाल की जरूरत होती है, यह देखभाल आपको स्वस्थ रहने तथा जटिलताओं से बचने में मदद करती है. यदि आपको कोई तकलीफ लगे तो अपने डॉक्टर को बताएँ और नियमित जाँच करवाना न भूलें।

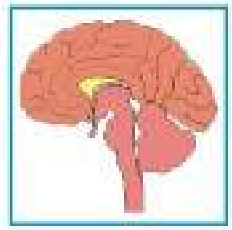
उपयुक्त त्वचा देखभाल के लिए सुझाव

- सौम्य साबुन का उपयोग करके नियमित रूप से गुनगुने पानी से नहाएँ, संभव हो तो मॉइश्चराइजिंग सोप का उपयोग करें।
- फुहारों या अधिक गर्म पानी में नहीं नहाएँ, यदि आपकी त्वचा संवेदना खो चुकी है तो इससे आप जल सकते हैं और आपको पता भी नहीं चलेगा।
- बबल बाथ टालें. इनमें अक्सर सूखे डिटर्जेंट निहित होते हैं. नहाने के काद अपने शरीर को अच्छे से सुखाएँ. त्वचा पर पड़ी सिकुड़नों पर ज्यादा ध्यान दें जहाँ पर नमीजमा हो सकती है, जैसे भुजाओं का निचला हिस्सा, जाँघ और पैरों की उंगलियों के बीच में। इन जगहों में समाई अतिरिक्त नमी से फंगल संक्रमण का खतरा अधिक हो सकता है।
- त्वचा सूखने के बाद मॉइश्चराजिंग लोशन का उपयोग करें। जहाँ त्वचा सबसे जयादा सुखी है वहीं पर अधिक लगाएँ. जाँ पर अतिरिक्त नमी हो उन जगहों को पोंछ लें।
- त्वचा सूखने से बचाएँ. जब आप सूखी, खुजलीदार त्वचा को खुजलाते हैं तब वह टूट सकती है और कीटाणुओं के लिए दरवाजा खुल जाता है।
- अल्कोहल, एंटीसेप्टिक या आयोडीन का समावेश करने वाले त्वचा उत्पादा टालें।

डायाबिटीज आपके शरीर को किस तरह नुकसान पहुँचाता है?

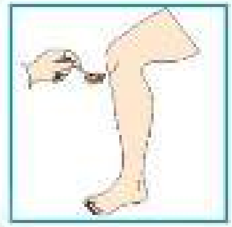
अंधा हो जाना

लकवा होना



गुर्दों का काम करना
बन्द कर देना

गेंगरीन



दिल का दौरा

नपुंसकता

डायाबिटीज का जोखिम किसे होता है?

परिवार में डायाबिटीज होना	डायाबिटीज होने की संभावना % में
यदि माता-पिता दोनों को डायाबिटीज हो	99 %
यदि दोनों में से किसी एक को डायाबिटीज हा और परिवार में किसी को डायाबिटीज हो	88 %
यदि माता/पिता में से एक को डायाबिटीज हो	65 %
यदि परिवार में किसी को भी डायाबिटीज न हो	12 %

रक्त में शक्कर का कम हो जाना (हाइपोग्लायसीमिया)

यदि आप में नीचे दिये गये लक्षणों में से कोई भी दिखाई दें, तो अपने रक्त में शक्कर की जांच करें

- कमजोरी लगना
- बहुत भूख लगना
- आंखों से धुंधला दिखाई देना
- चित्तभ्रम हो जाना
- सामान्य से धड़कन तेज हो जाना
- सरदर्द

यदि आपके रक्त में शक्कर का स्तर 70 mg/dl से कम हो तो आप इसका तुरंत उपचार करें :

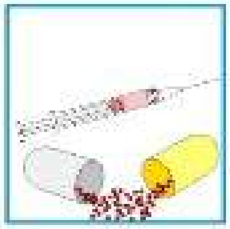
अपने रक्त में शक्कर का स्तर तुरंत बढ़ाने के लिए निम्नलिखित में से कोई भी एक चीज खा लें या पी लें :

- 3-4 ग्लूकोज टेबलेट्स, या
- 1/2 कप फ्रूट ज्यूस या रेग्यूलर सोडा, या
- 1 बड़ा चम्मच शक्कर, शहद या शुगर सिरप, या
- 2 बड़े चम्मच किशमिश

रक्त में शक्कर का स्तर कम हो जाने के सामान्य कारण :

बहुत अधिक शारीरिक गतिविधि करना

बहुत अधिक डायाबिटीज दवाएं लेना या सामान्य से ज्यादा इंस्युलिन डोज लेना



शराब पीना

पर्याप्त भोजन न करना

पैरों की देखभाल

मधुमेह नसों की अनुभव-शक्ति को कमजोर कर देता है। इससे आपकी चोट या घाव जनित दर्द, खास कर शरीर के अंतिम भागों, जेसे कि पैर में, महसूस करने की क्षमता पर असर पड़ सकता है। इस तरह यदि कोई चोट लगती है तो हो सकता है आपको फौरन उसका पता न चले और घाव में, जहां से खुन वह रहा हो, संक्रमण हो जाये।

इसलिए, **पैरों की अच्छी देखभाल** के लिए

- नहाने के बाद अपने पैरो को अच्छी तरह सुखा लें। अधिक नमी से संक्रमण हो सकता है।
- जूते और मोजे ऐसे हों जो अच्छी तरह फिट हो जिससे घट्ठा न पड़े या नस या रक्त नलिकाओं पर दबाव न पड़े।
- अपने पैर की अंगुलियों के नाखून सामने की तरफ से सीधा काटें पर बहुत छोटे न करें। नाखूनों के किनारे काटने या उनको गोलाई देने से बचें क्योंकि ऐसा करने से नाजुक ऊतकों पर चोट पहुंच सकती है और संक्रमण फैल सकता है।
- टाँग पर टाँग रखकर न बैठें, इससे पैरों में रक्त संचार कम हो सकता है।
- पैरों को चोट से बचाने के लिए कभी भी नंगे पैर न चलें।
- निम्नलिखित परिवर्तनों, यदि कोई हो, के लिए अपने पैरों की नियमित रूप से जांच करते रहें:

प्रेक्षण	निष्कर्ष
धारियों के साथ लाली	संभावित संक्रमण का संकेत
पीला या नीलापन	खून का कम संचासर
काली चमड़ी	मृत ऊतक
रंग परिवर्तन के साथ सूजन	खून का कम संचार या संक्रमण
गर्म क्षेत्र	खून का कम संचार यसा संक्रमण
अनुभूति की कमी या अजहीब अनुभूति जैसे सुन्न हो जाना, झनझनाहट या कांटे चुभने जैसा	नसों की क्षति
दरार, फन्सियां	चमड़ी फट गई है, घाव हो सकता है
नमीं और गंध	संक्रमण या म ृत ऊतक

मधुमेह को पूरी तरह नियंत्रण में रखा जहा सकता है। हम आपके सामान्य और स्वस्थ जीवन की कामना करते हैं।

माउथवॉश का उपयोग

अधिकांश माउथवॉशों में अल्कोहल होती है. जिससे मुँह सूख जाता है। चूँकि डायबिटीज ग्रस्त लोगों को मुँह में सूखेपन का अनुभव होता है, इसीलिए अल्कोहल आधारित माउथवॉश की सलाह नहीं दी जाती।

अपने डेंटिस्ट (दाँत के डॉक्टर) के पास जाकर कम से कम हर 6महीने में अपने दाँत साफ करवाएँ।

यदि आपको ये अनुभव हों तो अपने डेंटिस्ट से बात करें :

- ब्रश करते या खाते समय आपके मसूढ़ों से खून निकलता है।
- आपके मसूढ़े लाल, सूजे हुए या कोमल हो गए हैं।
- आपके दाँतों पर मसूढ़ों की पकड़ ढीली हो गई है।
- मसूढ़े छूने पर आपके दाँत और मसूढ़ों के बीच मवाद आने लगती है. दाँत की रचना में किसी तरह का बदलाव।
- काटते समय जिस प्रकार आपके दाँत एक साथ बैठते हैं, उसमें कोई बदलाव।
- मुँह में लगातार बदबू या बुरा स्वाद रहना।

आँखें अनमोल हैं।

डायबिटीज ग्रस्त के रूप में आपको मोतियाबिंदु या ग्लूकोमा होने की संभावनाएँ उन लोगों से दुगुनी होती हैं जिन्हें डायबिटीज नहीं है. लंबी अवधि तक रक्त ग्लूकोज का उँचा स्तर आँख की बारीक रक्त वाहिनियों को क्षतिग्रस्त कर सकता है और ऐसी स्थिति पैदा कर सकता है जिसे डायबिटिक रेटिनोपथी कहते हैं. असल में डायबिटीज के रोगियों में डायबिटिक रेटिनोपथी अंधेपन का प्रमुख कारण है। दुर्भाग्य से बीमारी के आरंभिक स्तरों में कोई लक्षण नहीं होते. आप बिल्कुल स्वस्थ लगते हैँ, बीमारी गंभीर हो जाने तक कोई दर्द नहीं होता। इसीलिए डायबिटीज ग्रस्त लोगों के लिए आँख की नियमित जाँच करवाना अत्यंत महत्वपूर्ण है।

एक बार आपको पता चल जाता है कि आपको डायबिटीज हुई है तो आपको आँख की एक संपूर्ण जाँच करवा लेनी चाहिए और उसके बाद हर वर्ष यह करते रहना चाहिए. जाँच के समय आपकी आँखों की पुतली को फैलाया जाना चाहिए।

नियमित दवाइयों का सेवन करते हुए अपना आहार तथा व्यायाम कार्यक्रम जारी रखते हुए रक्त शक्कर स्तरों पर अच्छा नियंत्रण रखें।

जब आपको....

दृश्य संबंधी अजीव समस्याएँ हो जैसे धब्बे फ्लोटर्स (तैरता हुआ साकुछ), या आपकी दृष्टि में जाले दिखें, धुँधलापन, विकृति, जाले धब्बे, आँख दर्द या लगातार लाली रहे. पुस्तकें पढ़ने में या ट्रैफिक संकेत या परिचित वस्तुएँ पहचानने में कठिनाई हो तो तुरंत अपने डॉक्टर के पास जाएँ, ये चिन्ह रक्त शक्कर में अस्थाई बढ़ोत्तरी के कारण हो सकते हैं, लेकिन ये आँख की समस्या के आरंभिक लक्षण भी हो सकते हैं.

आपकी आँखों की रक्षा के अन्य उपाय

आप जब भी बाहर जाएँ धूप का चश्मा पहनना न भूलें. सूर्य की रोशनी के कारण मोतियाबिंदु विकसित होने का खतरा बढ़ जाता है चूँकि मधुमेह ग्रस्त लागों को मोतियाबिंदु का अधिक खतरा रहता है, इसीलिए आँख की सुरक्षा और भी महत्वपूर्ण है. ध्यान रखें कि आप द्वारा खरीदे गए धूप के चश्मे (सनग्लासेस) :

- 99 से 100 प्रतिशत तक सूर्य किरणों को रोकें।
- ऐसे लेंस कलर हो जो कमियों से मुक्त हों।
- उसके लेंस ग्रे, ब्राउन या हरे हों।

क्या आप वायरल फीवर, गले के संक्रमण, फ्लू, उल्टी या दस्त से त्रस्त हैं? विभिन्न प्रकार की बीमारियाँ आपके रक्त शक्कर स्तर को बढ़ा सकती है।

बीमारी के समय कुछ सावधानियाँ बरतने से डायबिटीज ग्रस्त लोग जटिलताओं से बच सकते हैं।

बीमार दिनों के कुछ नियम आपको उन दिनों का सामना करने में सहायता हेतु यहाँ दिए गए हैं।

औषधि सेवन

- अपने डॉक्टर से सलाह लिए बिना अपनी बीमारी के लिए कोई दवाई न लें. एस्पिरीन भी नहीं.
- बीमारी के दौरान भी अपने इंसुलिन इंजेक्शन या एंटी डायबिटीज गोलियाँ जारी रखें.

बीमारी के दिनों में नियंत्रण

द्रव पदार्थ और आहार

- खूब पानी पिएँ, कम से कम हर घंटे आधा कप (तब तक लें जब तक आपका डॉक्टर आपको खासकर द्रव पदार्थ लेने से मना न करें) आपको पसंद हो तो आप चाय या फ्रूट जूस ले सकते हैं। आपको शरीर में बढ़े रक्त ग्लूकोज द्वारा हुए डीहाईड्रेशन से ये आपको बचाएगा।
- हल्के आहार बारंबार खाएँ।
- यदि आपको बार-बार उल्टी हो और आप अपना नियमित भोजन लेपे में असमर्थ हो तो आपको बार-बार अपने रक्त ग्लूकोज का निरीक्षण करना चाहिए. आहार न पचा पाने के कारण कम रक्त शक्कर हो सकता है जो जानलेवा भी हो सकता है यदि जरूरी हो तो अपने नियमित भोजन के स्थान पर कार्बोहाइड्रेट से परिपूर्ण पेय पदार्थ लें ताकि आपको आवश्यक कैलरियाँ मिलती रहें. सूप, शोरबा, चाय और साफ जूस से आप बेहतर महसूस कर सकते हैं।

गतिविधि

- आराम करें बीमारी के दौरान व्यायाम नहीं करें।

आपात्कालीन स्थिति में....

- यदि आपको साँस लेने में कठिनाई हो या ज्यादा नींद महसूस हो या ध्यान एकाग्र नहीं कर सकते हो तो तुरंत डॉक्टरी सहायता लें।

डायबिटीज के संग जीना एक चुनौती है, लेकिन यह आपको जीवन का आनंद लेने से नहीं रोक सकती।

अपना डायबिटीज नियंत्रण करने के लिए जो भी संभव हो करें, अपने डॉक्टर की सलाह का पालन करें. तब आपको ध्यान में आएगा कि आप पासहले की तुलना में कहीं ज्यादा स्वस्थ्य जीवन बिता रहे हैं और बेहतर महसूस कर रहे हैं.

हमेशा ये लक्ष्य रखें

- फास्टिंग शुगर 100 mg/dl से कम हो।
- HbA1C 7 प्रतिशत से नीचे हो।
- कोलेस्टेरॉल 100 mg/dl से कम हो।
- रक्त दाब 130/80 mm Hg से कम हो।

NIDAN MEDICARE CENTRE
BHOPAL

Dr. Rajeev Madan

M.B.B.S. , M.D. (Medicine)
F.C.C.P. , F.R.H.S. , F.I.A.E., F.I.S.E., F.I.S.C.

CONSULTANT PHYSICIAN , CARDIOLOGIST & DIABETOLOGIST

Nidan Medicare Center,
59-B ,Kasturba Nagar, Near Chetak Bridge, Bhopal
Phone ; +91-755-2786868 / 4271638, +91-8989120044