

## आपके सवाल विशेषज्ञ के जवाब

**प्रश्न :** मैं पिछले बारह साल से डायबिटिक हूँ। शुगर कंट्रोल में नहीं होने के कारण डॉक्टर ने साल भर पहले मुझे पायोज़-30 (Pioz-30, Pioglitazone) नाम की दवा देना शुरू की। तब से मेरा वज़न दस किलो बढ़ गया है। मैंने पढ़ा है कि इस दवा से वज़न बढ़ता है। क्या यह सही है?

**उत्तर :** जी हाँ इस दवाई का एक साइड-इफेक्ट वजन का बढ़ना हो सकता है। कई मरीजों में यह ज्यादा ही वजन बढ़ा सकती है। इस दवाई से पैरों में सूजन भी आ सकती है। जिससे कि वजन सूजन के कारण बढ़ जाता है। वैसे यह एक असरकारक दवाई है। इससे खून की नलियों में कालेस्ट्रॉल के जमने की प्रक्रिया भी कम होती है। आप इस दवा को मेटफॉर्मिन नामक दवा के साथ लें तो वजन कम बढ़ेगा। यदि ग्लूकोज़ कंट्रोल अच्छा है तो पायोज़ का डोज़ 30 से घटा कर 15 भी किया जा सकता है। यह सभी आप अपने डॉक्टर से पूछ कर व उनके निर्देश पर ही करें।

**प्रश्न—**मैं पिछले सोलह साल से डायबिटीज़ की मरीज़ हूँ पिछले कुछ दिनों से मुझे हाइपो में जाने की प्रवृत्ति हो रही है। क्या ऐसे मरीज़ के लिये शुगर लेवल के नार्म में कोई छूट है? यानि क्या शुगर लेवल थोड़ा अधिक रहे तो चल सकता है।

— सरोज शुक्ला, भोपाल.

**उत्तर—** सामान्य रूप से उम्र के बढ़ने के साथ शुगर लेवल में कुछ बढ़ोतरी होती जाती है, यह बात हम गैर मधुमेही व्यक्ति के संदर्भ में कह रहे हैं, इसीलिये ज्यादा उम्र के मधुमेही मरीजों में बहुत टाईट शुगर कंट्रोल की कोशिश नहीं की जाती है। सामान्यतः इन लोगों में 10 से 15 मिलीग्राम तक की छूट खाली पेट वाले शुगर में दी जाती है। यदि आपको बार-बार लो शुगर हो रहा है तो हम आपको सलाह देंगे कि—

1. लम्बे समय तक शरीर में काम करने वाली मधुमेह की दवाइयाँ या इंसुलिन न लें।
2. अपना थायराइड टेस्ट कराये। थायराइड की कमी की स्थिति में शुगर बार-बार लो हो जाता है।
3. अपनी गुर्दे संबंधित जाँचें कराये। मधुमेह का गुर्दा पर असर आने पर भी शुगर बार-बार लो होती है।

**प्रश्न—** रात को सोते समय मेरा गला सूख जाता है जैसे कि चोक होने लगा है क्या इसका संबंध मेरी डायबिटीज़ से है।

**उत्तर :** डायबिटीज़ का कंट्रोल न होने पर बार-बार पेशाब होने से शरीर में पानी की कमी हो जाती है जिसकी

वजह से गला सूखने लगता है। हमारी आपको सलाह है कि अपने ब्लड शुगर को जितना हो सके नार्मल रखें एवं पर्याप्त पानी पियें। रात को सोने से पहले दाँतों में ब्रश करें एवं ग़रारे कर गला साफ कर लें।



**प्रश्न :** मुझे सुबह उठते ही प्रायः सिरदर्द होने लगता है और यह नाश्ते के बाद ठीक हो जाता है। इसके कारण सुबह को सैर पर जाने का मन नहीं करता। मैं कई वर्षों से मधुमेही हूँ और रात को लेन्टस इन्सुलिन डॉक्टर की सलाह पर ले रहा हूँ। मेरा बी.पी. नॉर्मल रहता है। कृपया बतायें क्या करूँ?

— जीवनदास मेघानी, जयपुर

**उत्तर :** हमें ऐसा प्रतीत होता है कि सुबह आपकी शुगर लो होने से आपको सिरदर्द हो रहा है। इसीलिये आपने यह बताया है कि नाश्ते के बाद सिरदर्द स्वयं ठीक हो जाता है। सुबह उठते ही सिर में दर्द होना लो शुगर का लक्षण होता है। आप सुबह उठते ही अपना खून में ग्लूकोज़ टेस्ट करें। यदि यह 70-75 से कम आता है तो आपका रात्रि के लेन्टस इन्सुलिन के डोज़ में कमी करनी चाहिये या लेन्टस इंसुलिन को सुबह लगाना चाहिये। यह सब आप अपने डॉक्टर के मार्गदर्शन में ही करें। सुबह उठते ही सिरदर्द कुछ और बीमारियों का लक्षण भी हो सकता है। अपने डॉक्टर से अवश्य परामर्श करें।

**प्रश्न :** मुझे बिस्तर से उठकर खड़े होने पर चक्कर आ जाने हैं और आँखों के सामने अंधेरा आने लगता है। कई बार गिरते-गिरते बची हूँ। दो साल पहले दिल का बायपास ऑपरेशन हुआ था। आप बतायें क्या करूँ?

— अमृता रानी वर्मा, लखनऊ

डायबिटिक न्यूरोपैथी की वजह से खड़े होने पर खून पैरों की तरफ चला जाता है और कुछ समय के लिये दिमाग में खून की कमी हो जाती है। इसी कारण चक्कर आ सकते हैं। बी.पी. की कुछ दवाओं, खून की कमी और कुछ अन्य बीमारियों में भी ऐसे ही लक्षण देखे जा सकते हैं। आप अपने डॉक्टर से परामर्श कर आवश्यक जाँचें करवायें। ●●●