

आपके सवाल विशेषज्ञ के जवाब

प्रश्न:- क्या मधुमेह में घी बिल्कुल नहीं खाना चाहिये? बड़े लोग घी को बहुत स्वास्थ्यवर्धक मानते हैं।

– श्रीमति वीणा श्रीवास्तव, भोपाल

उत्तर- घी वसा का रूप है और वसा भोजन का एक जरूरी अंग है। वसा में प्रोटीन व कार्बोहाइड्रेट के मुकाबले दो गुना से भी ज्यादा कैलोरी होती हैं यानि 9 कैलोरी प्रतिग्राम। हम जितनी भी कैलोरी खाते हैं उसका 25-30% वसा से आना चाहिये। तेल घी के साथ ही दूध व अन्य खाद्य पदार्थों से भी हमें वसा प्राप्त होती है। घी एक सेचुरेटेड वसा है। मधुमेही को अपनी वसा के कोटे से 30% सेचुरेटेड फैट से ही मिलते हैं। एक 60-65 किलो के मधुमेही व्यक्ति को खाने में 5-6 चम्मच वसा का उपयोग करना चाहिये व इसमें से 1 1/2 से 2 चम्मच घी हो सकता है। जिन मरीजों को कोलेस्ट्रॉल अधिक होने की समस्या है उन्हें वसा का उपयोग आहार विशेषज्ञ या डॉक्टर की सलाह से करना चाहिये।

प्रश्न:- मुझे मोतियाबिंद का ऑपरेशन करवाना है। मैं मधुमेही हूँ मुझे कृत्रिम लेंस डलवाना चाहिये या पुराने वाला आपरेशन ही ठीक रहेगा?

– के.सी.अग्रवाल, लखनऊ

उत्तर:- आजकल मोतियाबिंद में कृत्रिम लेंस डालने वाला आपरेशन ही आमतौर पर किया जाता है। इससे बाद में मोटा चश्मा नहीं लगाना पड़ता। कभी-कभी इस आपरेशन के बाद मधुमेही मरीजों में लेंस पर झिल्ली आ जाने से नज़र धुंधली होने लगती है। इस झिल्ली को लेज़र से आसानी से हटाया जा सकता है। आजकल मधुमेही मरीजों के लिये विशेष कृत्रिम लेंस भी उपलब्ध हो गये हैं जिन पर झिल्ली नहीं आ सकती। ये थोड़े महँगे जरूर हैं पर हो सके तो आप ये ही लेंस लगवायें।



प्रश्न:- मैं जब अपनी लिपिड प्रोफाइल टेस्ट करवाने लैब गया तो मुझसे पूछा गया कि मैं एल.डी.एल. रूटीन वाला करवाना चाहता हूँ या डायरेक्ट। इन में क्या अंतर है व कौन सा टेस्ट उचित रहेगा।

– डी.सी.जैन, नागपुर

उत्तर:- सामान्य रूप से अधिकांश लैब एल.डी.एल. कोलेस्ट्रॉल का टेस्ट नहीं करती, बल्कि खून में कोलेस्ट्रॉल व ट्राइग्लिसराइड की मात्रा का उपयोग कर एक फार्मूले से इसी अनुमानित मात्रा की गणना कर लेती हैं।

यह फार्मूला बहुत सटीक नहीं है खासकर जब ट्राइग्लिसराइड की मात्रा अधिक हो। अतः एल.डी.एल. कोलेस्ट्रॉल का डायरेक्ट टेस्ट करवाना ही उचित है। यह टेस्ट महँगा होता है। परन्तु एल.डी.एल. कोलेस्ट्रॉल मधुमेह में बहुत महत्वपूर्ण है। यदि मधुमेही में यह 100 कि.ग्रा. प्रति डे.लि से ज्यादा है तो हृदय रोग का खतरा बहुत बढ़ जाता है। स्टेटिन दवाइयों से इसे कम किया जा सकता है। और हार्टअटैक से बचा जा सकता है।