

आपके सवाल

विशेषज्ञ के जवाब



प्रश्न—हमारे शरीर में प्रतिदिन कितनी इंसुलिन बनती है?

—एम.बी. नामदेव, इंदौर म.प्र.

उत्तर—एक स्वस्थ औसत वजन वाला आदमी अपने शरीर में रोज़ 20 से 40 यूनिट इंसुलिन बनाता है। इतनी इंसुलिन उसकी खून में ग्लूकोज की मात्रा सामान्य बनाये रखने के लिये पर्याप्त होती है। परंतु यदि एक व्यक्ति मोटा है व उसमें मधुमेह (Type-2 Diabetes) के अनुवांशिक जीन हैं, तो उसे खून में ग्लूकोज सामान्य रखने के लिये इससे दो से तीन गुणा ज्यादा इंसुलिन बनानी पड़ती है। इस अवस्था को इंसुलिन रेजिस्टेन्स कहते हैं। शुरु में पेनक्रियाज़ अधिक इंसुलिन बना कर ग्लूकोज नियंत्रण में रखता है पर जब पैनक्रियाज़ थकने लगता है तब ग्लूकोज बढ़ने लगती है और मधुमेह की शुरुआत हो जाती है। इसी प्रकार शरीर में इन्फेक्शन होने, चोट लगने या बड़े ऑपरेशन के समय भी शरीर को सामान्य से दो-तीन गुणा ज्यादा इंसुलिन प्रतिदिन बनानी पड़ती है।

प्रश्न—मैं वर्षों से नियमित रूप से रोज़ सुबह एक घंटा तेज़ सैर करता हूँ। इससे मेरी डायबिटीज़ नियंत्रण में और सेहत में बहुत फायदा है। आपकी पत्रिका में पढ़ा कि व्यायाम सप्ताह में पाँच दिन करना चाहिये। कृपया

स्पष्ट कीजिये।

—बी.आर. पोद्दार, नागपुर

उत्तर—ऐसे अनेक शोध हुए हैं जिनमें बताया गया है कि नियमित व्यायाम से हृदय रोग, लकवा व मधुमेह होने का खतरा कम हो जाता है। आगे जाकर यह देखा गया कि जो लोग सप्ताह में पाँच दिन भी व्यायाम करते हैं उन्हें भी लगभग इतना ही फायदा होता है जितना रोज़ करने वालों को। परंतु ये शोध विशेष रूप से मधुमेह के मरीजों के लिये नहीं थे। मधुमेह में व्यायाम के फायदे हैं यह सर्वविदित मान्य तथ्य है। परंतु यदि आप सप्ताह में दो दिन व्यायाम नहीं करेंगे तो उन दो दिन आपकी कैलोरी की आवश्यकता अन्य दिनों से कम होगी। अतः आप सप्ताह में दो दिन व्यायाम की छुट्टी रख सकते हैं। पर याद रखें कि इन दिनों आपको कैलोरी में कमी करनी होगी। सीधे शब्दों में कहें तो जिस दिन आप घूमने ना जायें उस दिन खाने में एक-डेढ़ रोटी कम खायें।

प्रश्न—मैंने अक्सर देखा है कि ग्लूकोमीटर और लैब से करवाये ब्लडशुगर में अंतर आता है। कौन-सी रीडिंग ज्यादा सही रहती है। क्या ग्लूकोमीटर भरोसेमंद है?

—जी.के. उपाध्याय, जबलपुर

उत्तर—खून जब हृदय से निकल धमनियों

(Arteries) में आता है तब उसमें ग्लूकोज की मात्रा अधिक होती है। जब यह केपीलरी में पहुँचता है तब उसमें से उत्तक (Tissues) ग्लूकोज निकालने लगते हैं, अतः यहाँ ग्लूकोज की मात्रा कम होने लगती है। जब यहाँ से खून वापस हृदय की ओर जाने लगता है तो यह शिराओं (Veins) में होता है व यहाँ ग्लूकोज की मात्रा सबसे कम हो चुकी होती है। जब हम ग्लूकोमीटर से खून जाँचने के लिये उँगल में छेद करते हैं तो खून केपीलरी से आता है और जब हम लैब से जाँच के लिये खून देते हैं तो खून वेन से देते हैं। अतः यह स्पष्ट है कि ग्लूकोमीटर और खून की रीडिंग में कुछ फर्क तो आयेगा ही जो 5 से 7 प्रतिशत हो सकता है।

लैब में की जाने वाली विधि में रसायनिक प्रक्रिया को अंत तक होने दिया जाता है (End Point Chemical Reaction) जबकि ग्लूकोमीटर में प्रक्रिया को कुछ सेकण्ड बाद ही बीच में पढ़ा जाता है। अतः लैब की रीडिंग ज्यादा सही मानी जाती है। इन सबके बाद भी आधुनिक खासकर अच्छी कम्पनियों के ग्लूकोमीटर लगभग सही रीडिंग देते हैं और लैब से इनका अंतर 10 प्रतिशत तक ही होता है।

प्रश्न— इंसुलिन लेने के लिये इंजेक्शन व पेन में से कौन-सा ज्यादा ठीक है?

—पवन श्रीवास्तव, लखनऊ

उत्तर— पेन से इंसुलिन लेना ज्यादा सुविधाजनक होता है। इसमें डोज़ लेने में कम या ज्यादा होने की संभावना भी इंजेक्शन के मुकाबले बहुत कम होती है। अधिकांश बच्चे पेन से इंसुलिन लेना पसंद करते हैं। दूसरी ओर देखें तो पेन से इंसुलिन थोड़ी महँगी पड़ती है।

प्रश्न— एक डायबिटीज़ के मरीज़ को लिपिड प्रोफ़ाईल टेस्ट कितने समय में

करवाना चाहिये?

— मंजूलता मूँदड़ा, इंदौर

उत्तर—यदि आपको टाईप-2 डायबिटीज़ है और आपका पहला लिपिड प्रोफ़ाईल टेस्ट नार्मल आया है तो आप हर छह महीने में यह टेस्ट करवाते रहें। यदि आपके टेस्ट में गड़बड़ी निकलती है और आप कोलेस्ट्रॉल कम करने की दवाईयाँ ले रहे हैं तो आपके डॉक्टर इसे जल्दी भी करवा सकते हैं।

प्रश्न— क्या डायबिटीज़ के मरीज़ शराब पी सकते हैं? मैंने पढ़ा है कि शराब पीने से हार्ट-अटैक नहीं होता।

—गिरधारीलाल बच्चानी, भोपाल

उत्तर—शराब व मधुमेह को हमें कई कोणों से देखना होगा। दोनों बीमारियाँ लीवर व स्नायुतंत्र (Nervous System) पर बुरा असर डालती हैं। शराब से नीट कैलोरी (बिना किसी जरूरी पदार्थों के) मिलती है और स्नेक्स व गरिष्ठ भोजन भी साथ में जुड़ा होता है। अतः वज़न बढ़ने और उससे होने वाले दुष्परिणाम अधिक शराब पीने वालों में अक्सर देखे जा सकते हैं। जहाँ तक हृदय रोग का सवाल है, यह सही है कि कुछ शोधों में पाया गया है कि फ्रेंच रेड वाईन पीने वालों में हार्ट अटैक कुछ कम होते हैं। यह नहीं कहा जा सकता कि यह फायदा सभी प्रकार की शराबों के साथ भी होगा।

हम यही कहेंगे कि यदि आप नहीं पीते तो चालू न करें। यदि कभी-कभी पीते हैं तो सप्ताह में दो पैग से ज्यादा न पियें और अपनी कैलोरीज़ का ध्यान रखें। यदि आप आदी हैं रोज़ पीने के तो दो पैग से ज्यादा न पियें, स्नेक्स में सिर्फ़ सलाद लें साथ में गरिष्ठ खाना न खायें, नियमित व्यायाम करें और साथ में विटामिन की गोली भी लें। ●●●

विशेषज्ञ— डॉ. सुशील जिन्दल