

# आपके सवाल विशेषज्ञ के जवाब



**प्रश्न :** मैं सात साल से मधुमेह का मरीज हूँ व मेरी उम्र 48 साल है। तीन माह पहले मेरा हृदयरोग के लिये बायपास ऑपरेशन हुआ है। क्या मैं सामान्य रूप से सेक्स कर सकता हूँ? संकोचवश मैं अपने डॉक्टर से यह पूछ नहीं पा रहा हूँ। आशा है आपकी पत्रिका के माध्यम से उत्तर मिल जायेगा।

— बिना नाम से पत्र

**उत्तर :** यह आपके हृदय की कार्यक्षमता पर निर्भर करता है। यदि आपकी बायपास सर्जरी पूरी तरह सफल रही है तो सामान्य रूप से हमारी राय है कि — यदि आप बिना साँस फूले और बिना छाती में दर्द या जकड़न महसूस किये 15 मिनट तक पैदल चल लेते हैं या दूसरी मंज़िल तक सीढ़ी चढ़ लेते हैं, तो आप सेक्स का आनंद ले सकते हैं।

वैसे अच्छा यही होगा कि आप अपने डॉक्टर से इस बारे में खुल कर बात करें।

**प्रश्न :** मेरी लिपिड प्रोफाइल टेस्ट में गड़बड़ पाये जाने पर डॉक्टर साहब ने मुझे कोलेस्ट्रॉल कम करने की दवा दी थी। दो माह बाद टेस्ट करवाने पर सब नार्मल आया और मैंने दवा छोड़ दी। डॉक्टर साहब का कहना है कि यह दवा फिर चालू करूँ। क्या दवा जिंदगी भर लेनी पड़ेगी?

— प्रमोद कुमार गर्ग, भोपाल

**उत्तर :** जी हाँ, आपको यह दवा हमेशा लेनी चाहिये। इसे बंद करने पर कोलेस्ट्रॉल फिर बढ़ जायेगा और हार्ट-अटैक होने का खतरा भी बढ़

जायेगा। दुनिया में लाखों मरीज ये दवाएँ ले रहे हैं। इन्हें लम्बे समय लेने से विशेष साईड इफेक्ट नहीं होते। निरंतर लेते रहने पर हार्ट-अटैक व ब्रेन अटैक (पैरालिसिस) का खतरा 30-40 प्रतिशत कम हो जाता है। आप अपने डॉक्टर से नियमित जाँच करवाते रहें, जिससे इस दवा के डोज व कभी-कभार होने वाले साईड इफेक्ट्स के बारे में वे आपको मार्ग निर्देश देते रहें।

**प्रश्न :** मेरे पैरों में झुनझुनी व जलन बहुत ज्यादा रहती है। अक्सर इसके कारण रात में सो भी नहीं पाती। पंखों की हवा और चादर का स्पर्श भी बर्दाश्त नहीं होता। डॉयबिटीज के कई डॉक्टरों को दिखा चुकी हूँ। कई बार लगता है कि ऐसी जिंदगी से तो मौत ही अच्छी। आपके पास कुछ उपाय है तो बतायें।

— उर्मिला निगम, जबलपुर

**उत्तर :** आपको ये सभी लक्षण डॉयबिटिक न्यूरोपैथी की वजह से हो रहे हैं। इसमें सबसे पहली जरूरत बहुत अच्छे शुगर कंट्रोल की है। यदि आप पहले से इंसुलिन नहीं ले रही हैं तो किसी विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में इंसुलिन शुरू करें। पैरों में होने वाली जलन कम महसूस हो इसके लिये कई दवाईयाँ उपलब्ध हैं। कुछ प्रकार के लेप भी हैं जो

जलन में कमी कर सकते हैं। दर्द निवारक व डिप्रेशन में दी जाने वाली दवाएँ भी ऐसी स्थिति में उपयोगी है। थोड़े धैर्य की जरूरत भी है क्योंकि इसे ठीक होने में कुछ महीने लग सकते हैं।

**प्रश्न :** मेरे आठ वर्षीय पुत्र को टाईप-1 मधुमेह है। इंसुलिन का इंजेक्शन न लेने की बहुत जिद करता है और रोता भी है। कई बार इंसुलिन का डोज़ इसी कारण नहीं दे पाते। बतायें क्या करें?

— सुरेन्द्र कुमार निगम, बरेली

**उत्तर :** शुरुआत में अधिकांश बाल-मधुमेही रोगियों के साथ यह समस्या आती है। सबसे पहले आप उसे उसकी उम्र के कुछ अन्य टाईप-1 बच्चों से मिलवायें जो स्वयं इंसुलिन लगाते हों। उन्हें इंजेक्शन लगाता देख आपके बच्चे का ढाँढस बढ़ेगा। दूसरा यदि आप इंसुलिन सिरीज से लगाते हैं तो पेन का उपयोग करना शुरू करें। इससे भय कम लगेगा और दर्द भी कम होगा। धीरे-धीरे उसे स्वयं पेन से इंसुलिन लगाने को प्रोत्साहित करें। अपने आप लगाने पर दर्द कम महसूस होता है।

**प्रश्न :** मैंने पेन से इंसुलिन लेना शुरू किया है। इंसुलिन लेने के बाद सुई बाहर निकालने पर कुछ बूँदें सुई से बाहर निकलती हैं। क्या इससे डोज़ की गलती नहीं होगी?

— अमनदीप सिंह, सीहोर

**उत्तर :** जी हाँ, यदि ऐसा होता है तो आपको कम डोज़ जा रहा है। पेन में सुई बहुत बारीक होती है, जिससे इंसुलिन बाहर आने में समय लगता है। आप इंसुलिन लेने का बटन दबाने के बाद तुरंत सुई त्वचा से बाहर न निकालें। धीरे-धीरे दस तक

गिनती गिनें और दस तक पहुँचने के बाद ही सुई बाहर निकालें। इन दस सेकण्ड में पूरा इंसुलिन आपके शरीर में पहुँच जायेगा।

**प्रश्न :** मेरे लिंग के ऊपर की चमड़ी में बार-बार घाव व संक्रमण होता रहता है। मुझे डॉयबिटीज़ का पता ही इस कारण से चला था। क्या करूँ?

— प्रताप भानु सक्सेना, जयपुर

**उत्तर :** यदि आपकी खून में शुगर कंट्रोल नहीं रहती तो पेशाब में भी काफी मात्रा में शुगर आती है। पेशाब करते समय यह शुगर लिंग की चमड़ी के नीचे जम जाती है। जहाँ भी नमी और शुगर होगी वहाँ फंगस (फफूँद) संक्रमण और बेक्टेरिया का संक्रमण होता रहेगा। इसके बचाव के लिये खून में शुगर 160-180 मि.ग्रा. प्रति डेसीलिलटर से कम रखें। इस स्तर पर पेशाब में शुगर नहीं आयेगी और समस्या स्वयं ठीक हो जायेगी।

**प्रश्न :** मेरी खाली पेट में खून में ग्लूकोज़ 116 मि.ग्रा./डे.लि. व खाने के बाद की 162 मि.ग्रा./डे. लि. आयी है। मेरे पिताजी को मधुमेह है। क्या मुझे भी मधुमेह हो गई है?

— दिनेश सारस्वत, ग्वालियर

**उत्तर :** अभी आप मधुमेह की परिभाषा में नहीं आये हैं, परंतु आपकी ग्लूकोज़ का स्तर सामान्य से ज्यादा है। ऐसी स्थिति में आपको आगे जाकर मधुमेह होने का खतरा बना हुआ है, विशेषकर जब आपकी पारिवारिक/अनुवांशिक पृष्ठभूमि में मधुमेह है। आप नियमित व्यायाम, संतुलित आहार व तनावमुक्त जीवन शैली से इसे टाल भी सकते हैं। आप हर तीन महीने में अपनी ग्लूकोज़ की जाँच खून में करवाते रहें जिससे मधुमेह का पता शुरुआत में ही चल जाये। ●●●