हेलो डायबिटीज़

भाग-4

अमेरिका में नये वर्ष में प्रत्येक व्यक्ति को कोई–न–कोई एक प्रण करना पड़ता है। आज हमारा देश भी बड़ी तेजी से पश्चिमी सभ्यता की ओर भाग रहा है, नये वर्ष में 'प्रण करने की इस परंपरा' की एक नकल और (New Year Resolution) सही। क्या आप भी नये वर्ष में एक प्रण करके स्वस्थ रहना चाहेंगे? यदि हां! तो इसे हम इस लेख के अंत में बताएंगे कि आपको क्या प्रण लेना है। पहले :–

शारीरिक शिथिलता और मानसिक अस्थिरता

मधुमेह, हृदय रोग, रक्तचाप व लकवा जैसे अनेक रोगों के जन्म स्थल हैं और व्यायाम इन सभी परिस्थितियों में लाभकारी सिद्ध हुआ है। 'मधुमेह के नियंत्रण की पहली सीढ़ी व्यायाम और पौष्टिक आहार ही हैं इसीलिए मधुमेह में व्यायाम का अपना विशेष महत्व है।'

गोलियाँ व इन्सुलिन का उपयोग उस समय किया जाता है जब शक्कर की मात्रा, 'व्यायाम व आहार नियम' पालन के बाद भी नियंत्रण में न आती हो।

व्यायाम का महत्व :-

मधुमेह नियंत्रण में व्यायाम से निम्नलिखित परिवर्तन आते हैं :–

- शरीर में एकत्रित ग्लूकोज़ का अधिकाधिक उपयोग होता है। अत: गोलियाँ व इन्सुलिन की दी जाने वाली मात्रा कम हो जाती है और मधुमेह पर नियंत्रण सरल हो जाता है।
- अतिरिक्त मात्रा में स्थित चर्बी (कोलेस्ट्राल, ट्रायग्लीसराईड) कम हो जाती है, इससे हृदय रोग, लकवा जैसे जानलेवा रोग होने की आशंका कम रहती है।
- इन्सुलिन की कार्यक्षमता बढ़ती है।
- हृदय की कार्यक्षमता बढ़ती है।
- मानसिक शांति मिलती है।
- वजन कम हो जाता है।

कौन-से व्यायाम करें :-

तैरना, नृत्य, चलना (Brisk Walk) बैडमिंटन, टेनिस, दौड़ना, जॉगिंग करना, साइकिल चलाना, रस्सी कूदना इत्यादि व्यायामों को 'एरोबिक' कहा जाता है। ये मधुमेही के लिए उपयोगी हैं।

इसके विपरीत भारोत्तोलन (Weight

Lifting) बुल वर्कर जैसे व्यायाम मधुमेही के लिए अधिक लाभदायक नहीं हैं। आँखों पर मधुमेह का असर डायबेटिक रेटिनोपैथी (Diabetic Retinopathy) जैसी स्थिति में रेटिना की रक्तवाहिनियों में ऐसे व्यायामों से दबाव बढ़ता है तथा इससे अंधे होने की संभावना होती है। अत: 'ऐरोबिक' व्यायाम ही उचित होते हैं।

व्यायाम के पूर्व सावधानियाँ :

35 वर्ष से अधिक आयु के मधुमेही व्यायाम शुरू करने के पूर्व स्वयं का पूर्ण मेडिकल चेकअप करवा लें।

जैसे– रक्तचाप, हृदय रोग के लिए (ई.सी.जी.) अथवा टी.एम.टी. (ट्रेड मिल टेस्ट) आंखों की जांच (डायबिटिक रेटीनोपैथी), पैरों में रक्तवाहिनियों का समुचित संचार व शून्यपन की जाँच।

1) रक्त में शक्कर की मात्रा बहुत कम या बहुत अधिक (300 एमजी से अधिक) होने पर व्यायाम न करें।
2) व्यायाम के पूर्व 1 कप दूध लेने से हायपोग्लासिमिया (शक्कर कम होने) की संभावना नहीं रहती।
3) व्यायाम के समय अपना मधुमेह का परिचय पत्र साथ रखें।
4) हायपोम्लासिमिया न आये इसके लिए शक्कर/ग्लूकोज़ का पैकेट हमेशा साथ रखें।

कितना व्यायाम करें?

मधुमेही की उम्र, रुचि, व शारीरिक स्वस्थता के अनुसार व्यायाम के सुझाव देने चाहिए, स्वस्थ मधुमेही को रोज 30 से 40 मिनट लगातार, व सप्ताह में कम–से–कम उसे चार दिन अवश्य चलना चाहिए।

व्यायाम की सीमा :

व्यायाम की सीमा मधुमेही की उम्र के अनुसार उसकी हृदयगति पर निर्धारित की जानी चाहिए, हृदयगति की अधिक सीमा क्या हो यह उदाहरण से समझ आ जाएगा।

यदि मधुमेही की उम्र 40 वर्ष है तो उसका अधिकतम हृदयगति (Maximum Heart Rate) = 200-40

[i.e. 200 - Age] = 160/Minute

इसका 60–80प्र. हृदयगति अर्थात 96 से 128 प्रति मिनट तक बढ़ने तक आप व्यायाम कर सकते हैं। औसतन हृदयगति 110 प्रति मिनट तक व्यायाम करना सुरक्षित माना जाता है।

मधुमेही आहार के ट्राफिक नियम

रुकिये (न खायें)	धीरे चलिए (कम खायें)	आगे बढ़िए (ज्यादा खायें)
शक्कर शहद	रिफाईन्ड अनाज	अनरिफाईन्ड अनाज : गेहूँ, चना
गुड़, मिठाई	मैदा, ब्रेड, सेवई	ज्वार, इत्यादि, अंकुरित दालें
तले पदार्थ	(नूडल्स) चावल	छिलके वाली दालें, फल–कलिंगर
मीठे बिस्कुट	मछली, बेचर्बी माँस	(तरबूज), मलाईरहित दूध
डब्बा बंद फल	फल दूध, दही, अंडे	सलाद–ककड़ी, टमाटर, हरी
आईस्क्रीम	घी, तेल, मक्खन,	सब्जियां–मेथी, पालक, चौलाई
चॉकलेट	चीज, कंद मूल	फूलगोभी के पत्ते, मूली के पत्ते
मीठे पेय	आलू, अरबी सूरण	सभी सब्जियाँ : करेला, परवल,
शराब	सूखा मेवा	गंवार फल्ली, लौकी, तुरई

अब इस काम के अंत में आपको नये वर्ष के प्रण की याद दिला दूँ जिसका जिक्र मैंने प्रारंभ में किया था।

हर मधुमेही को इस नये वर्ष में यह कसम खानी है कि वह 'आहार नियम व व्यायाम नियम' का पालन करते हुए अपने इस मधुमेह नामक जीवन साथी को स्वस्थ रखेगा।

आपका आहार पौष्टिक हो-गरिष्ठ नहीं :-

एक मूल सिद्धान्त हमेशा ख्याल रखें कि आपको हर 3–4 घंटे में कुछ खाना है, एकदम खाली पेट भी न रहें व पेट भरकर भी न खायें।

खाना पकाने की विधि :–

जहाँ तक बन सके कम घी, तेल या उबला हुआ या सेका हुआ खाना ही खाएँ।

फल : निम्नलिखित फलों के एक भाग में 40 केलोरीज होती है। साधारणतः ग्रुप 2 के फल

ग्रुप–1			ग्रुप–2		
	घरेलू नाप	ग्राम		घरेलू नाप	ग्राम
कलिंगर	1 कप	175	अनन्नास	1/2 कप	80
संतरा	1	100	अंगूर	10–12	75
मोसंबी	1	100	चीकू	1	50
पपीता	1/3	110	केला	1/2	40
अमरूद	1	80	सीताफल	1/2	40
सेब	1	80	आम	1/2	40

मधुमेह व माँसाहार : अंडे का पीला भाग छोड़कर सफेद भाग का सेवन कर सकते हैं। 1 अंडे (40 ग्राम) – 65 केलोरीज होती हैं। 1 अंडे (जर्दी) – 52 कैलोरीज होती हैं। मटन के बदले मुर्गी या मछली खाना ज्यादा लाभदायी होगा इसे हफ्ते में एक बार लें।

हायपोग्लासीमिया : (शरीर में शक्कर की मात्रा कम होना) प्रारंभिक लक्षण : मरीज को कँपकँपी आना, कमजोरी लगना, सरदर्द बेचैनी, पसीना छूटना, उंगलियों और होठों में सनसनाहट तथा दिल की धड़कन बढ़ना, स्वभाव में बदलाव आना, बेहोशी।

उपचार : ऐसे समय में मरीज को 2 चम्मच शक्कर, या 2 चम्मच शहद, या 1/2 कप फल या जूस या 2 चम्मच ग्लूकोज़ पाउडर देना चाहिए। ●●●

–डॉ. सुनील गुप्ता
डायबिटीज विशेषज्ञ
डायबिटीज केअर सेंटर, नागपुर

कर्मण्येवाधिकारस्ते

प्रत्येक जीवन का एक दिन
निश्चय ही अंत होता है,
जीवन भर जो कुछ तू पाता है,
उस दिन सब खोता है।

फिर दूसरों का घर उजाड़ कर
अपना घर क्यों जोड़ता है,
ऊपर से अहंकार के नशे में
बड़ा बोल क्यों बोलता है।

या फिर प्रतिदिन की समस्याओं
में मन को मसोसता है,
कभी अपने को, कभी दूसरों को,
कभी परिस्थितियों को कोसता है।

अरे हंसना भूल गया क्या
जो व्यर्थ ही आंचल भिगोता है,
जब जीवन–मरण, लाभ–हानि,
यश–अपयश सब विधि हाथ होता है।

काया माया का सिंहासन तो
एक दिन अवश्य डोलता है,
दोनों के बीच तेरा स्थिर चित्त ही
ईश्वर के द्वार खोलता है।

चोंच देने वाला तेरे लिए
स्वयं दाना देता है,
तेरा प्रयोजन तो बस निष्काम भाव
से कर्म करना होता है।

अशोक अग्रवाल 'पंचम'
मेरठ