हेलो डायबिटीज़

- डॉ. सुनील गुप्ता

भाग-5

सुखद भविष्य के लिए स्वस्थ वर्तमान

मधुमेह एक अबोध बालक की तरह आपके जीवन में प्रवेश करता है। उसका लालन–पालन–पोषण आपके हाथ में है। उसे निराशावाद नहीं बल्कि आशावाद के फूलों से सज्जित करना होगा। ''सुखद भविष्य के लिए स्वस्थ वर्तमान की आवश्यकता होती है?''

गोलियाँ व इन्सुलिन

हम पहले ही पढ़ चुके हैं, कि आहार व व्यायाम नियम पालन के पश्चात भी नियंत्रण न पाने पर मधुमेही को गोलियों की जरूरत पड़ती है। मधुमेह के प्रकार, रोगी की उम्र, वजन व रक्त में शुगर की मात्रानुसार गोलियों का चयन किया जाता है। पाठकों के हितानुसार इस विषय से संबंधित भ्रांतियों को उजागर करना शायद अधिक उपयोगी होगा।

जैसे :–

मेरे एक 25 वर्षीय इंसुलिन डिपेन्डेंट डायबिटिक (टाइप–1) को उसके मधुमेही शुभचिंतकों ने सलाह दी – कि तुम अमुक डॉक्टर के पास जाओ – वह तुम्हारे इंजेक्शन बंद करवाकर गोलियाँ चालू कर देगा। दुर्भाग्यवश नीम–हकीम चिकित्सक ने सचमुच उस पर गोलियों का प्रयोग शुरू कर दिया। इंजेक्शान इंसुलिन बंद होने से करीब 3 सप्ताह बाद उस रोगी को अत्यंत गम्भीर अवस्था (किटोएसीडोसिस) में आकर भरती होना पड़ा। तात्पर्य यह कि टाइप वन मधुमेह ही उसका जीवन साथी है।

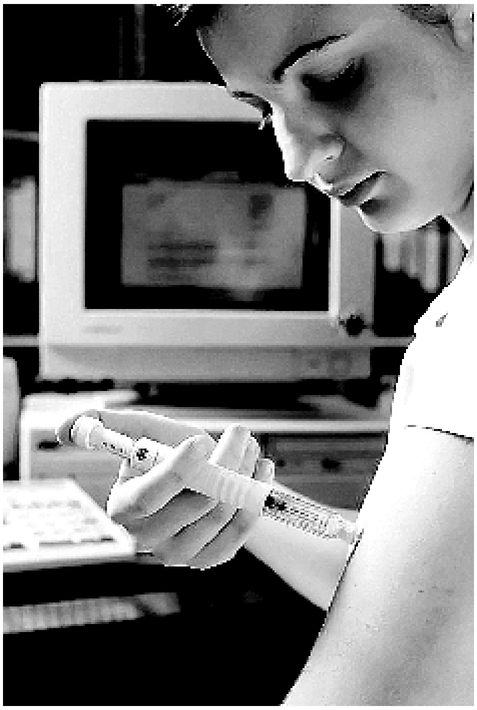
एक महाशय को संक्रांति के दिन तिल के लड्डू खाने की इच्छा हुई – बस उन्होंने लड्डू खाकर मधुमेह की गोली (जो वे रोज 2 लेते थे) एक ज्यादा ले ली – उन्होंने सोचा यह एक्स्ट्रा गोली लड्डू की शक्कर को काम कर देगी। बेचारे शाम को हायपोग्लासीमिया की घबराहट लिए मुझ तक पहुँचे। रक्त में शुगर मात्रा थी – सिर्फ 38 मि.ग्रा. प्र. – आशय यह कि गोलियों का डोज़ अपनी इच्छानुसार कम–ज्यादा न करें।

जिस तरह दो शराबी पहली ही मुलाकात में काफी नजदीक आ जाते हैं – वैसे ही मधुमेही

भी अक्सर अपने दुख–दर्द एक दूसरे से बाँटते रहते हैं। एक दोस्त को अमुक ''गोली'' या ''पावडर'' या ''जड़ी–बूटी'' से अच्छा लगा तो दूसरे ने भी आँख मूंदकर उन पदचिन्हों पर चलना शुरू कर दिया। माफ कीजिए मित्रों, मधुमेह किसी सर्दी–खांसी–सरदर्द की तरह नहीं कि आप टी.वी. विज्ञापन देख कोल्डरीन, एनासिन या विक्स–500 ले लें। हर मधुमेही अलग होता है, उसकी गोली या इन्सुलिन की मात्रा व प्रकार उसके पेनक्रियाज़ की क्षमता आहार, व्यायाम, मानसिक स्थिति व दिनचर्या पर निर्भर होती है। सभी मधुमेही एक जैसे नहीं होते।

इंसुलिन की आदत

टाइप टू (नान इन्सुलिन डिपेन्डेंट) मधुमेही को कुछ विशेष परिस्थितियों में अल्प समय के लिए इंसुलिन की जरूरत पड़ सकती है। जैसे – टी.बी. (क्षय रोग), निमोनिया, हार्ट अटेक, लकवा या कोई बड़े ऑपरेशन के वक्त ऐसे अवसर पर हर रोगी पहला प्रश्न यही पूछता है– कहीं उसे इंसुलिन की आदत तो नहीं लगेगी? घबराइये नहीं, इन्फेक्शन या रोग की इमरजेन्सी खत्म होते ही या ऑपरेशन का घाव भरते ही आप पुन: गोलियों पर वापस आ सकते हैं।



अनेक वर्षों से गोलियों पर रहने के बाद कुछ मधुमेहियों में गोलियों से नियंत्रण कठिन हो जाता है। तब कुछ समय के लिए इंसुलिन लेना आवश्यक होता है।

इंसुलिन इंजेक्शन और आप

इन्सुलिन हर मधुमेही को स्वयं अपने हाथ से लेना चाहिए। लेने की प्रक्रिया मधुमेह विशेषज्ञ से सीखना श्रेयस्कर है।

इंसुलिन नाश्ता/भोजन के 20 से 30 मिनट पूर्व ही लेना चाहिए। (कुछ नये इंसुलिन को छोड़कर)

इन्जेक्शन एक ही स्थान पर न लेते हुए उसकी जगह बदलते रहें।

नवीनतम प्यूरीफाइड इंसुलिन महँगे जरूर हैं लेकिन पुराने बोवाईन की तुलना में उच्च स्तर के हैं।

अत्यंत बारीक सुईयों से इंसुलिन लेना बहुत आसान हो गया है, यह अन्य इंजेक्शन की तरह दर्दनाक नहीं है।

हायपोग्लायसीमिया (लो शुगर अटैक)

शरीर में ग्लूकोज की मात्रा 60 मि.ग्रा. से कम होने की स्थिति को हायपोग्लायसीमिया कहते हैं।

मधुमेही में निम्न

लक्षण दिखायी देते हैं –

1. घबराहट होना, पसीना आना, चक्कर, कमजोरी लगना, सरदर्द होना, दिल की धड़कन बढ़ना, आंखों में अंधेरा या धुंधलापन लगना।

2. जोरों की भूख लगना, कपन होना, हाथ पाँव या होठों में झुनझुनाहट या शून्यता होना।

3. उल्टी का एहसास या उल्टी होना।

4. सोते समय बुरे सपने, घबराहट व पसीना आना। झटके (फिट) आना व बेहोशी आना। (कोमा) हायपोग्लायसीमिया का तुरंत इलाज करना आवश्यक है। अधिक देर तक इस बेहोशी में रहना जानलेवा भी साबित हो सकता है।

'हायपो' का इलाज

सामान्यत: 15 से 20 ग्राम ग्लूकोज या शक्कर लेने से 20 मिनट में हायपोग्लायसीमिया अच्छा हो जाता है। इसके अलावा ढाई चम्मच शहद, 1/2 कप फल का रस, शरबत बिस्किट या अन्य मीठा पदार्थ भी ले सकते हैं। बेहोशी की अवस्था में इन्ट्राविनस डेक्सट्रोज इंजेक्शन किसी नर्स या चिकित्सक द्वारा देना अनिवार्य है। आप ग्लूकेगान का इन्ट्रामस्कुलर इंजेक्शन कमर में भी लगा सकते हैं।

हायपोग्लायसीमिया से बचने के उपाय :

- उचित आहार प्रत्येक 3–3 1/2 घंटे में लें।
- व्यायाम के पूर्व 1 कप दूध/चाय या फल लें।
- अपनी इच्छानुसार गोलियाँ या इंजेक्शन कम–ज्यादा न करें।
- उपवास न करें।
- गोलियाँ/इंजेक्शन के बाद भोजन/नाश्ता लेने में 30/40 मिनट से अधिक न लगाएँ।
- बुखार या अन्य बीमारी के वक्त आहार कम हो जाता है, ऐसी परिस्थिति में मधुमेही की दवाइयों का सेवन बंद न करें बल्कि चिकित्सक की सलाह लें, उसकी मात्रा निर्धारित करवा लें।
- हृदय रोग की कुछ दवाईयों (बीटा ब्लाक) से या गुर्दे के रोग में (डायबिटिक नेफ्रोपेथी) ''हायपो'' की संभावना रहती है। लगातार ''हायपो'' के अटेक आने पर इनकी जाँच करवाना उचित है।
- व्यायाम के समय या सफर में या आफिस में हमेशा अपने साथ ग्लूकोज़ पावडर अथवा शक्कर रखें। ''डायबिटीज़ परिचय पत्र'' पास रहने से हायपो अटेक आने तक आपको किसी की भी मदद मिलने में आसानी होगी।

मेरे मधुमेही मित्र, चलिए तैयार होकर आज ही अपना ''डायबिटीज परिचय–पत्र'' बनवा लीजिए, उसमें अपना पूरा नाम, पता फोन नंबर व गोलियाँ या इंसुलिन की जानकारी विस्तार में लिखें ताकि आघात के वक्त आपके शुभचिंतक आपका सही इलाज कर सकें। ●●●

डॉ. सुनील गुप्ता
डायबिटीज विशेषज्ञ
डायबिटीज केयर सेंटर