

मधुमेह की जटिलताएँ और नियंत्रण

डॉ. सिम्मी दुबे
एम.डी. (मेडिसिन)
सह प्राध्यापक
गाँधी मेडिकल कॉलेज, भोपाल

जैसा कि हम सभी जानते हैं कि मधुमेह एक ऐसी स्थिति है जिसमें शर्करा (ग्लूकोज) कोशिकाओं में प्रवेश नहीं कर पाती है और रक्त में ही ज्यादा मात्रा में बनी रहती है। यदि सही समय पर मधुमेह पर नियंत्रण नहीं किया जाए और शर्करा की रक्त में मात्रा दीर्घकाल तक ज्यादा बनी रहे तो व्यक्ति को जटिल स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ (काम्प्लीकेशन) हो सकती हैं। अधिक समय तक उच्च रक्त शर्करा मधुमेह रोगियों की रक्त नलियों, गुर्दा, आँखों तथा स्नायुओं को नुकसान पहुँचाती है जिससे शरीर के आवश्यक अंगों में जटिलताएँ पैदा हो सकती हैं तथा वे स्थायी रूप से क्षतिग्रस्त हो सकते हैं।

मधुमेह और हृदय रोग :

मधुमेह से ग्रस्त व्यक्ति में हृदय रोग संबंधी स्पष्ट लक्षण दिखाई न पड़ने पर भी हृदय की धमनियों की बीमारी का जोखिम बना रहता है। रूधिरवाहिका (Arteries) का रोग होने से रक्त का परिभ्रमण (Circulation), दिल का दौरा (Heart attack) हृदय आघात तथा संरक्षण समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। हृदय रोग मधुमेह में मृत्यु का सबसे बड़ा कारण है। मधुमेही रोगी को हृदय रोग होने पर छाती में दर्द या एंजाईना के लक्षण महसूस नहीं हो सकते अतः गंभीर स्थिति का पता समय से नहीं चल पाता। इसलिये हृदय रोग संबंधी बीमारी का जल्दी पता लगाने के लिये मधुमेह के सभी रोगियों को नियमित रूप से ई.सी.जी., ब्लडप्रेशर, ब्लड लिपिड इत्यादि की जाँच करवाते रहना चाहिए।

मधुमेह संबंधी गुर्दा रोग :

लंबी अवधि के मधुमेह की शिकायत के कारण उससे संबंधित गुर्दे की बीमारी (नेफ्रोपैथी) एक अत्यंत जटिल समस्या है। जैसा कि हम सब जानते हैं कि गुर्दे रक्त की सफाई का काम करते हैं और मधुमेह रोगियों में गुर्दे रक्त से खराब पदार्थों को हटाने में असक्षम हो जाते हैं, जिसके कारण किडनी फेइल्योर यानि गूर्दे का काम एकदम बंद हो जाता है।

इस तरह के गुर्दे के रोग अक्सर उन मरीजों में देखे जाते हैं जिन्हें सालों साल मधुमेह नियंत्रण नहीं रहता। पैरों व चेहरे पर सूजन दिखना इसका शुरूआती लक्षण हो सकता है। पेशाब में माइक्रो-अल्ब्यूमिन आना इसका सबसे पहले पता लगाने की आसान तरीका है। आगे जाकर बी.पी. बढ़ना, Hb कम होना, यूरिया व क्रियेटिनिन बढ़ना बीमारी बहुत बढ़ने के लक्षण हैं।

मधुमेह और आँखों की बीमारी :

मधुमेह में रोगियों में आँखों के रोग बहुत आम हैं और इसका परिणाम सही नहीं दिखना या अंधापन भी हो सकता है। मधुमेह ग्रस्त में आँख की रक्तवाहिनी को नुकसान होना (रेटिनोपैथी) और आँख का नेत्रमणि खराब होना (मोतियाबिंद) और आँख में दबाव सा लगना (ग्लाइकोमा) इत्यादि आँखों की समस्याएँ पैदा हो सकती हैं।

मधुमेह रोगियों में दृष्टि की क्षति दर्दरहित तथा धीरे-धीरे होने के कारण रेटिना की बीमारी का लंबे समय तक पता नहीं चल पाता और बाद में चिरस्थाई हो सकता है। इसलिये समय पर इसकी जाँच और समुचित उपचार अतिआवश्यक है।

मधुमेह संबंधी स्नायु रोग :

मधुमेह के कारण शरीर के किसी भी भाग का स्नायु तंत्र (Nervous system) क्षतिग्रस्त हो सकता है। चेतातंत्र (Sensory nerves) के रोग होने से पैर में और शरीर के अन्य भागों में दर्द और झुनझुनाहट शिकायत हो सकती है। पैरों में दर्द रात में और भी तेज हो सकता है। पैरों में अनुभूति का अहसास कम होने से घाव हो जाते हैं जो कि विकराल रूप ले सकते हैं और ऐसे मरीज में पैर की उँगली, पँजा या आधा पैर काटने की नौबत भी आ सकती है।

अतः पैरों की समस्या को दूर करने के लिये मधुमेह से पीड़ित व्यक्तियों के लिये पैरों की देखरेख करना अत्यन्त महत्वपूर्ण और अतिआवश्यक है।

यही नहीं स्नायुतंत्र पर प्रभाव से मधुमेह रोगी में पाचन क्रिया एवं पेशाब, अत्यधिक डकारें आना जैसी समस्याएँ भी आमतौर पर हो जाती हैं। मधुमेह रोगियों में जननांग से जुड़े हुए स्नायुओं का क्षतिग्रस्त होना नपुंसकता का कारण हो सकता है।

मधुमेह एवं उक्त रक्तचाप :

मधुमेह रोगियों में उक्त रक्तचाप कई समस्याएँ पैदा कर सकता है। हृदय को रक्त का परिभ्रमण के लिए ज्यादा परिश्रम करना पड़ सकता है और इससे हृदय रोग बिगड़ सकता है और दिमाग की नस फट जाने से स्ट्रोक या लकवा हो सकता है। अतः नियमित रक्तचाप परीक्षण द्वारा मधुमेह रोगी उच्च रक्तचाप संबंधी समस्याओं से बच सकता है।

मधुमेह और ब्लड कोलेस्ट्रॉल :

मधुमेह में सामान्यतः लिपिड के स्तर यानी अच्छे कोलेस्ट्रॉल (एच.डी.एल.) और बुरे कोलेस्ट्रॉल (एल.डी.एल.) अव्यवस्थित रहते हैं। इस कारण हृदय रोग संबंधी समस्या एवं रक्तवाहिका के रोग की समस्याएँ होने की संभावनाएँ अधिक हो जाती है।

अतएव, समय-समय पर चिकित्सक की सलाह पर 'लिपिड प्रोफाइल' की जाँच कराते रहना चाहिए।

मधुमेह एवं दन्त रोग :

मधुमेह से पीड़ित व्यक्तियों के मसूढ़ों में संक्रमण एवं दंत रोग आमतौर पर पाए जाते हैं। अतः दांतों की सही देखभाल एवं समय-समय पर दंत विशेषज्ञ द्वारा परीक्षण आवश्यक है।

मधुमेह संबंधित जटिलताओं से बचाव :

प्रत्येक मधुमेह रोगी में ऊपर दर्शाई जटिलताएँ रोकी या विलंबित की जा सकती है।

मधुमेह रोगी निम्न सामान्य उपायों को अपनाकर इन जटिल समस्याओं से बच सकते हैं।

- (1) ब्लड शुगर नियंत्रण
 - (2) निरंतर व्यायाम व वजन पर नियंत्रण।
 - (3) संतुष्ट वसा वाले आहार का सेवन बहुत कम करें। सभी प्रकार के वनस्पति तेल का प्रयोग अल्पमात्रा में करना चाहिए।
 - (4) ज्यादा से ज्यादा मात्रा में रेशेदार आहार ग्रहण करना चाहिए।
 - (5) धूम्रपान न करें।
 - (6) नियंत्रित रक्तचाप।
 - (7) अपने डॉक्टर से नियमित परीक्षण एवं समयक्रम के अनुसार निम्न जाँच करना चाहिए।
 - (अ) ब्लड प्रेशर वजन और ब्लड शुगर की जाँच—प्रत्येक डॉक्टर की मुलाकात के समय।
 - (ब) कोलेस्टेरॉल और ब्लड लिपिड की जाँच—साल में कम से कम दो बार।
 - (स) गुर्दे कैसे काम कर रहे हैं उसके लिए पेशाब की जाँच—वर्ष में एक बार।
 - (द) ग्लायकोसिलेटेड हीमोग्लोबिन (HbA1C) साल में दो बार।
 - (ई) आँखों की जाँच—साल में एक बार।
 - (उ) अन्य टेस्ट – आपके डॉक्टर की सलाह के अनुसार।
- मधुमेह के साथ जीना एक चुनौती जरूर है लेकिन यह आपको जीवन का आनंद लेने में बाधा नहीं है। यदि आप अपनी मधुमेह को काबू में रखें तथा समय-समय पर डॉक्टरी परामर्श लेते रहें और तदनुसार नियमित जाँच कराते रहें तो आप मधुमेह जटिलताओं को टाल सकते हैं और एक ज्यादा तंदुरुस्त जीवन व्यतीत कर सकते हैं। ●●●