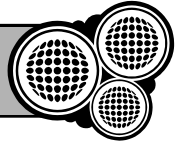


## मधुमेह नियंत्रण में सक्रिय भागीदार बनें



■ डॉ. अनिल कपूर

मधुमेह से ग्रसित व्यक्तियों की संख्या दिन प्रति दिन बढ़ती जा रही है और आज विश्व में सबसे ज्यादा मधुमेही भारतवर्ष में हैं। लोगों में बढ़ती जागरुकता से नियमित स्वास्थ्य परीक्षण में बहुत व्यक्तियों में मधुमेह का शीघ्र निदान हो जाता है। फिर भी बहुत से मधुमेहियों में मधुमेह के दुष्परिणाम (Complications) होने के बाद ही निदान हो पाता है; जिससे उनके जीने की गुणवत्ता और मात्रा (Quality & quality of life) दोनों पर असर पड़ता है।

एक मधुमेही को संक्रमण (Infection), क्षयरोग (TB), दिल का दौरा, लकवा (पक्षाघात), गुर्दे खराब होना, अंधापन, पैर की उंगली या सम्पूर्ण पैर काटने इत्यादि का सामान्य व्यक्ति की अपेक्षा 5-25

गुना ज्यादा खतरा होता है। मधुमेह और इसके साथी बी.पी. व कॉलेस्ट्रॉल के व्यवस्थित नियंत्रण से इन में से कुछ दुष्परिणाम पूरी तरह से रोक अथवा लम्बे समय के लिए टाल सकते हैं।

मधुमेह सम्बन्धित उचित व क्रमवार जानकारी देने का मुख्य अभिप्राय मधुमेही की चिन्ता दूर करते हुए उसे अपने रोग को नियंत्रण करने के लिए खुद को प्रात्साहित और तैयार करना है।

मधुमेह इंसुलिन नामक हार्मोन की कमी से होने वाली बीमारी है जिसका स्त्राव उदर में स्थित पेनक्रिप्स ग्रंथी से होता है।

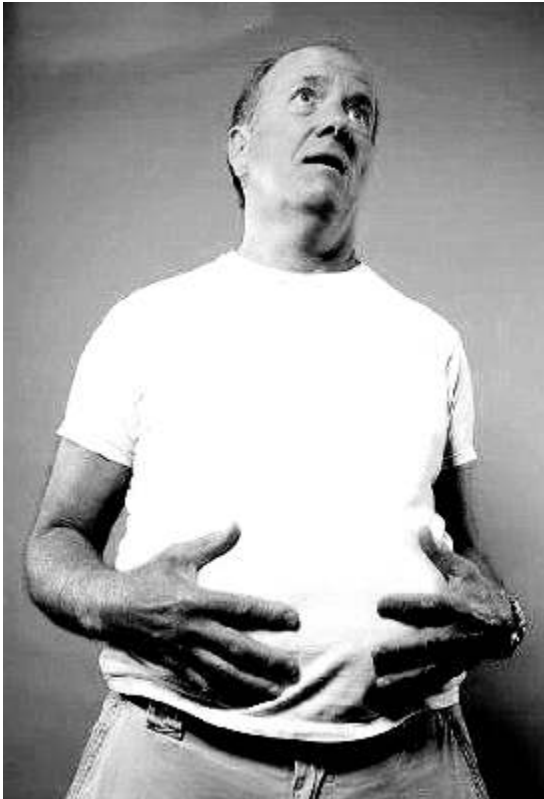
जैसा कि आप जानते होंगे मधुमेह मुख्यतः दो प्रकार का होता है : टाईप-1 (T1,DM) व टाईप-2 (T2,DM)

T1, DM प्रायः युवावस्था या बाल्यावस्था में शुरू होता है और इन मधुमेहियों को इंसुलिन अनिवार्य रूप से जिन्दगी भर लेना पड़ता है। इन्सुलिन न लेने पर जान का जोखिम होता है।

जबकि T2, DM) प्रायः 30 -40 वर्ष उम्र के बाद होता है और ये मधुमेही दवा (गोलियों) से मधुमेह नियंत्रण में कर सकते हैं; किन्तु भविष्य में इन्हें भी इन्सुलिन इंजेक्शन लगाने की जरूरत पड़ सकती है। यह जरूरीयात कुछ हफ्तों से कुछ महीने या उम्रभर की हो सकती है।

### मधुमेह के मुख्य लक्षण

- ज्यादा प्यास, ज्यादा भूख लगना, मुँह का सूखना
- ज्यादा खाने के बाद भी वजन कम होना
- पेशाब बार - बार जाना (रात में पेशाब के लिये उठना)
- थकावट महसूस होना
- त्वचा में संक्रमण होना, खासकर जनेन्द्रियों की त्वचा



- हाथ पैरों पर झुनझुनी जलन अथवा सुन्न होना
- दिखने में धुँधलापन होना, बार-बार चश्में का नम्बर बदलना
- घाव का देरी से भरना
- नपुंसकता

यहाँ पर इस बात का ध्यान रहे कि प्रत्येक मधुमेही में उपरोक्त सभी लक्षण मिलना जरूरी नहीं है। अक्सर उपरोक्त लक्षणों के अभाव में भी सामान्य अवस्था में खून की जाँच में मधुमेह का पता चल सकता है।

निम्न व्यक्तियों में भविष्य में मधुमेह होने का अधिक खतरा है :-

- उम्र 45 वर्ष से ज्यादा
- मोटापा (Body mass Index > 25 kg/m<sup>2</sup>)  
Body mass Index =  $\frac{\text{वजन (किलोग्राम)}}{\text{ऊँचाई (मीटर)}^2}$
- परिवार में किसी और को मधुमेह होना
- शारीरिक मेहनत कम करने वाला
- गर्भावस्था के समय मधुमेह होना अथवा 4 किलो से ज्यादा वजन का बच्चा पैदा होना
- उच्च रक्तचाप (>140/90 mm Hg)
- खून में चर्बी (कोलेस्ट्रॉल तथा Triglyceride) ज्यादा होना

(Metabolic Syndrome) आपने पिछले अंक में विस्तार से पढ़ा होगा। उपरोक्त सभी व्यक्तियों को मधुमेह के शीघ्र निदान के लिये नियमित रूप से खून की जाँच कराना चाहिये (GTT)।



रिपोर्ट (Normal) आने पर, हर 2-3 वर्ष में नियमित रूप से जाँच कराये। किसी भी व्यक्ति को मधुमेही कहने के लिये निम्न में से कोई भी 1 शर्त जरूरी है -

(1) Random Serum Glucose - 200 mg/dl

खून में शक्कर की मात्रा 200 mg% या अधिक कम-से-कम 2 अलग-अलग समय।

(2) (Glucose Tolerance Test (GTT) - रात को 10 घंटे के उपवास के बाद खून की शुगर मात्रा की जाँच कराये। रात को 10 बजे के बाद कुछ न खाये और सुबह 8 बजे के बाद बिना कुछ खाये-पिये (चाय भी नहीं पिये) Fasting Serum Glucose (FSG) फिर 300ml पानी में 75 ग्राम ग्लूकोज घोलकर पिये।

अगले 2 घंटे बिना कुछ खाये-पिये खून की दोबारा जाँच कराये (PG<sub>2</sub>SG)<sub>1</sub> अगर FSG 126 mg% या ज्यादा या/और PG<sub>2</sub>SG 200 mg% या अधिक आये तो उसे मधुमेही कहेंगे।

कई बार गर्भावस्था मानसिक परेशानी, ऑपरेशन, गंभीर बीमारी या तनाव मधुमेह के पिस्तौल का घोड़ा दबाने की तरह काम करते हैं।

मधुमेह के उचित नियंत्रण (Ideal Control) का मतलब है :-

अ) खून में शुगर की मात्रा - 90 - 130mg%



(सुबह खाली पेट – Fasting)

160-180mg% से कम खाना खाने के 2 घंटे बाद

- ब) रक्तचाप (130/80 mHg) से कम
- स) LDL Cholesterol-100 mg% से कम
- द) आदर्श वजन (ऊँचाई के प्रमाण से) (Height in cm - 100 in cm.=Ideal weight in kg.)
- क) Glycosylated Hemoglobin (HbA1c) - 7% से कम
- ख) आँख, गुर्दा, तन्त्रिका तन्त्र, हृदय, मस्तिष्क व पैर में दीर्घकालीन दुष्परिणाम (Complications) की जल्दी पहचान और समय से उचित इलाज।

मधुमेह का उपचार निम्न क्रमानुसार होता है –

1. खाने में परहेज
2. व्यायाम Exercise
3. मधुमेह की गोलियाँ
4. इन्सुलिन इंजेक्शन

10 से 15 % मधुमेही सिर्फ खान-पान में परहेज और नियमित कसरत से अपना मधुमेह नियंत्रण में रख सकते हैं, पर इसका अर्थ यह नहीं कि उनका मधुमेह जड़ से मिट गया। दुर्भाग्यवश मधुमेही दवाई अथवा इन्सुलिन इंजेक्शन तो लेते हैं पर खाने में परहेज और कसरत के मामले में ढीले रहते हैं, इससे उनका मधुमेह बहुत अच्छा नहीं हो पाता।

मधुमेही अक्सर अनजाने में ही अपने पैरों की उपेक्षा करते हैं, जिसके कारण मामूली सी चोट कभी-कभी गम्भीर रूप धारण कर लेती है जिससे जान का खतरा या पैर काटने की नौबत भी आ जाती है। इन से बचने के लिए सभी मधुमेही पैर की नियमित जाँच करें व मामूली चोट व छाले के लिये भी डाक्टर की सलाह लें। नंगे पाँव नहीं चले। तंग जूते न पहने। बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू व शराब को सेवन नहीं करें।

मधुमेही के खून में शुगर की मात्रा बहुत ज्यादा (Diabetic Coma) या बहुत कम होने से (Hypoglycaemia) बेहोश भी हो सकता है। इससे बचने के लिए समय-समय पर खून में शुगर की जाँच करायें और दवाई नियमित रूप से लें। अपने डाक्टर से हर 1-2 महीने में मिल कर परामर्श लें। यह बहुत जरूरी है अपनी मर्जी से दवा नहीं लेते रहें।



Hypoglycaemia से बचने के लिये नियमित अन्तराल से भोजन लें और घर से बाहर जायें तो अपने साथ ग्लूकोज पाउडर अथवा ग्लूकोज बिस्किट अथवा गोली या कुछ टॉफी रखें। कभी भी खाना खाने में देरी होने पर घबराहट, पसीना, हाथों में कँपकपी (Tremors), भूख लगना, चिड़चिड़ापन होना, चलने में लड़खड़हाट होने पर तुरंत कुछ खायें अथवा ग्लूकोज पाउडर या टॉफी को सेवन करें।

अपनी जेब में "Diabetes Information Card" रखें जिसमें अपना नाम, पता, फोन नम्बर तथा आप मधुमेह से ग्रसित हैं के साथ आपके डाक्टर का फोन नम्बर लिखा हो।

कई बार यह कार्ड जीवन रक्षक साबित हो सकता है। इस लेख का मुख्य उद्देश्य जनता में मधुमेह के बारे में जानकारी बढ़ाना और मधुमेही व्यक्तियों को अपने मधुमेह नियंत्रण में सक्रिय भाग लेने के लिये जागरूक करना है; जिससे वे अनुशासित तरीके से एक स्वस्थ और तंदरुस्त लंबा जीवन व्यतीत कर सकें।

एक मधुमेही के व्यवस्थित उपचार के लिए एक डॉक्टर, एक आहार विशेषज्ञ, एक Nurse Educator की टीम की आवश्यकता होती है और उस टीम का सबसे महत्वपूर्ण सदस्य मधुमेही स्वयं होता है क्योंकि बिना उसकी समझ और सहयोग के मधुमेह नियंत्रण करना एक सपने जैसा है।●●●

- डॉ. अनिल कपूर  
प्रोफेसर, मेडीसिन. P.C.M.S., भोपाल