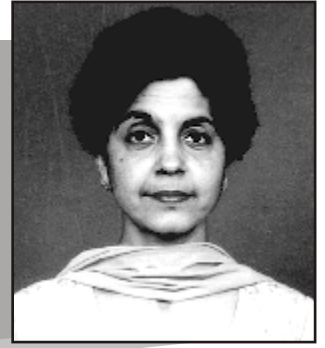


मधुमेह संबंधी भ्रांतियाँ



डॉ. सरिता बजाज

मधुमेह से संबंधित कई प्रकार की भ्रांतियाँ व्याप्त हैं और इलाज की दृष्टि से इनके बारे में जानकारी होना बहुत जरूरी है, क्योंकि कभी-कभी इनकी वजह से इलाज में बाधा उपस्थित होती है। यहाँ इन भ्रांतियों के बारे में चर्चा की जा रही है :-

1. अधिक मात्रा में चीनी अथवा मीठी चीजें खाने के कारण मधुमेह की बीमारी होती है।

यह एक भ्रामक तथ्य है क्योंकि इससे संबंधित कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं मिलते। हाँ यह जरूर है कि अधिक खाने विशेष रूप से मीठा और मिठाई खाने से मोटापा बढ़ता है जो निश्चित रूप से मधुमेह होने की संभावना बढ़ाता है। उन मरीजों में जिनमें मधुमेह होने की प्रवृत्ति होती है या जिन लोगों के परिवार में मधुमेह की बीमारी किसी सदस्य को होने

का इतिहास हो उन्हें अपना वजन नियंत्रित रखना चाहिए और इसके लिए उन्हें अच्छा संतुलित आहार और नियमित व्यायाम करना चाहिए।

2. मधुमेह छुआछूत से होने वाली बीमारी है।

यह तथ्य पूरी तरह असत्य है। मधुमेह की बीमारी एक मरीज से दूसरे मरीज में नहीं फैलती है। अनुवांशिक होने के कारण यह एक ही परिवार के कई सदस्यों को हो सकती है।

3. मधुमेह के रोगी को चावल नहीं खाना चाहिये।

यह तथ्य भी भ्रामक है। वास्तव में चावल और गेहूँ दोनों में एक ही तरह के कार्बोहाइड्रेट हैं और इन्हें बदल-बदल कर खाया जा सकता है। गेहूँ के आँटे को चोकर के साथ इस्तेमाल करें। इसमें फायबर (Fiber) की मात्रा अधिक होती है।

4. मधुमेह के रोगी को कार्बोहाइड्रेट नहीं खाना चाहिए।

ऐसा सोचना गलत है। यह गलत ही नहीं बल्कि खतरनाक भी है। सभी लोगों के लिए ऊर्जा उत्पन्न करने के लिए ग्लूकोज की आवश्यकता पड़ती है। यदि कार्बोहाइड्रेट बिलकुल नहीं लिया जायेगा तो ऊर्जा वसा से उत्पन्न की जायेगी और उसके परिणामस्वरूप कीटोन्स (Ketones) बनेंगे जो शरीर के लिए विषाक्त होते हैं। कीटोन्स घातक हो सकते हैं।

5. मधुमेह के रोगी के लिए व्रत रखना उपयोगी होता है।

यह बिल्कुल गलत है। बल्कि मधुमेह के रोगी



के लिए व्रत रखना ठीक नहीं होता है, विशेष रूप से उन लोगों के लिए जो मधुमेह की दवा या इन्सुलिन के इंजेक्शन ले रहे हों। ऐसी अवस्था में व्रत रखने से हाइपोग्लाइसीमिया यानी रक्त में ग्लूकोज की मात्रा बहुत कम हो सकती है। यह नुकसानदेह भी हो सकता है। यदि कोई मधुमेह का रोगी व्रत रखता है और उस दिन डाइबिटीज की दवा या इंजेक्शन नहीं लगता तो भी घातक हो सकता है क्योंकि रक्त में शर्करा की मात्रा बहुत ज्यादा बढ़ सकती है और यदि कई दिनों तक व्रत रखा गया तो उसके परिणामस्वरूप कीटोसिस हो सकती है। यदि धार्मिक कारणों से उपवास/रोज़ा रखना जरूरी ही हो तो अपने डॉक्टर व आहार विशेषज्ञ से उसकी योजना पहले ही बनवा लें।

6. शहद से मधुमेह ठीक हो जाता है।

ऐसी नहीं है। शहद, गुड़ और चीनी तो मधुमेह रोगी के लिए निषिद्ध है। शहद में भी शर्करा होती है और इससे रक्त में शर्करा की मात्रा बढ़ेगी।

7. मधुमेह के रोगी के लिए फल खाना घातक होता है।



यह ठीक नहीं है बल्कि मधुमेह के रोगी को हमेशा ताजे फल खाने की सलाह दी जाती है। नियम तो यह है कि दिन में एक फल बदल-बदल कर जरूर लेना चाहिए। हाँ जहाँ तक संभव है गूदा सहित फल खाना चाहिए जिससे रेशक (Fiber) की मात्रा आहार में बढ़ जाये जो मधुमेह के नियंत्रण में सहायक होती है। फलों का रस निकाल कर नालें। इससे खून में शुगर तेजी से बढ़ सकती है।

8. मधुमेह के इलाज के लिए दी जाने वाली दवाएँ मरीज को उसका आदी बना देती हैं।

यह तथ्य भी भ्रामक है। ये दवाएँ आहार और व्यायाम करने की सलाह के साथ-साथ दी जाती है। केवल आहार में नियंत्रण और नित्य व्यायाम के द्वारा ही हर मामले में मधुमेह को नियंत्रित कर पाना संभव नहीं होता। ऐसा भी नहीं कि दवाएँ आहार या व्यायाम की जगह पर दी जाती है। कुछ मामलों में तो ये दवाएँ जीवन पर्यन्त लेना जरूरी होता है लेकिन कुछ में आवश्यकतानुसार बीच-बीच में दी जाती हैं।

9. मधुमेह के लिए दी जाने वाली सारी ओरल हाइपोग्लाइसीमिक दवाएँ एक जैसी होती हैं और उन्हें बदल-बदल कर लिया जा सकता है।

कदापि नहीं। कुछ मरीज कोई खास दवा जो वह खा रहे होते हैं, उसके न मिलने पर कोई भी उपलब्ध दवा ले लेते हैं। ऐसा करना अनुचित ही नहीं बल्कि खतरनाक भी हो सकता है, क्योंकि इन दवाओं का शरीर पर प्रभाव और क्रियाएं भिन्न होती हैं और ये भिन्न-भिन्न अवस्थाओं के लिए दी जाती हैं।

10. आहार में परहेज न करने पर अधिक मात्रा में दवा लेना उचित होता है।

बिलकुल नहीं। अधिकांश मरीज बदपरहेजी होने यानी दावत के दिन एक या आधी गोली दवा की अतिरिक्त खा लेते हैं या इंसुलिन की मात्रा बढ़ा कर लगा लेते हैं और ऐसा सोचते हैं कि पार्टी में खाने पर जो अनियमितता हुई है, वह दवा की अधिक मात्रा लेने से नियंत्रित हो जायेगी। लेकिन इससे तो रक्त में शुगर की मात्रा कम होने यानी

हाइपोग्लाइसीमिया अथवा शुगर की मात्रा अधिक होने यानि हाइपरग्लाइसीमिया की वजह से आकस्मिक उतार-चढ़ाव होगी जो घातक हो सकता है।

11. बीमारी के दौरान मधुमेह की दवा बन्द कर दी जानी चाहिए।

यह भी गलत सोच है। बीमारी के दौरान भी दवाएँ और आहार पहले की तरह लेते रहना चाहिए। वास्तव में किसी अन्य बीमारी के दौरान दवा की मात्रा की आवश्यकता बढ़ जाती है। बीमारी की तीव्रता को देखते हुए हो सकता है कि मरीज को थोड़े समय के लिए इंसुलिन पर रखा जाये। बीमार पड़ने पर अपने डॉक्टर से अवश्य संपर्क करें।

12. एक बार इन्सुलिन लगाने पर हमेशा के लिए इंसुलिन पर निर्भर रहना पड़ता है।

टाइप-1 डाइबिटीज जिसे इंसुलिन निर्भर मधुमेह कहा जाता है, के रोगियों के लिए इंसुलिन अनिवार्य होती है और जीवन पर्यन्त इंसुलिन के इंजेक्शन लगवाने पड़ते हैं। टाइप-2 डाइबिटीज जिसे नॉन इंसुलिन डिपेंडेंट डाइबिटीज कहते हैं जिसमें ओरल हाइपोग्लाइसीमिक एजेण्ट यानी ग्लूकोज कम करने के लिए दी जाने वाली खाने की गोलियाँ प्रभावी होती हैं, लेकिन किसी शल्य क्रिया, आघात, गर्भावस्था या अन्य गंभीर बीमारियों के दौरान ऐसे मरीजों को भी थोड़े समय के लिए इंसुलिन के इंजेक्शन देने पड़ते हैं। ऐसे समय हो सकता है कि डाइबिटीज के किसी दवा का कोई असर न पड़े, तो उपरोक्त अवस्था में मरीज को लम्बे समय तक इंसुलिन दी जानी पड़ सकती है।

13. इंसुलिन गोली या पैच के रूप में भी मिलती है।

नहीं, अभी तक ऐसा संभव नहीं हो सका है। इंसुलिन में पर्याप्त सुधार तो हो रहा है, लेकिन अभी

भी इंसुलिन इंजेक्शन ही लगवाने पड़ते हैं।

14. इंसुलिन से हाइपोग्लाइसीमिया होता है जो जानलेवा हो सकता है।

हाँ भी और नहीं भी। जब इंसुलिन शुरू की जाती है तो मरीज को शिक्षित करना अनिवार्य हो जाता है। यदि मरीज को हाइपोग्लाइसीमिया और उसके इलाज के बारे में बता दिया जाये तो वह हाइपोग्लाइसीमिया को पहचान लेगा और आपने आप उसे नियंत्रित भी कर लेगा। हाइपोग्लाइसीमिया गंभीर रूप भी धारण कर सकता है। इसीलिए डॉक्टर के निर्देशानुसार इंसुलिन लगाना शुरू करना चाहिए और इंसुलिन की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाई जानी चाहिए। नियमित रूप से रक्त में शर्करा की जाँच करवाते रहना चाहिए ताकि यह पता चलता रहे कि किस समय शर्करा की मात्रा सामान्य चल रही है। मरीज के संबंधियों को इसकी जानकारी दे देनी चाहिए और उन्हें चिन्ता नहीं करनी चाहिए। यदि समय से इसकी पहचान हो जाये तो बहुत आसानी से घातक हाइपोग्लाइसीमिया का उपचार किया जा सकता है। खाने वाली गोली लेते समय भी हाइपोग्लाइसीमिया हो सकता है, जिसके बारे में बहुत कम लोगों को जानकारी है।

15. मधुमेह का जड़ से इलाज अन्य पद्धतियों द्वारा संभव है।

मधुमेह की बीमारी को अन्य पद्धतियों द्वारा ठीक नहीं किया जा सकता। मरीज को इन पद्धतियों द्वारा इलाज बिना किसी वैज्ञानिक प्रामाणिक आधार के स्वीकार नहीं कर लेना चाहिए। ऐसा नहीं सोच लेना चाहिए कि इन पद्धतियों द्वारा मधुमेह का पूरी तरह इलाज हो सकता है और वह मधुमेह की बीमारी से पूर्णरूपेण मुक्त हो गये हैं, क्योंकि यह सोचना उनके स्वयं के लिए घातक हो सकता है। याद रखें मधुमेह को जड़ से खत्म करने वाले को नोबल पुरस्कार अवश्य मिलेगा। ●●●

डॉ. सरिता बजाज

एम.डी., डी.एम (इण्डोक्राइनोलॉजी)

सह-प्राध्यापक, मेडिसिन

एम.एल.एन. मेडिकल कॉलेज, इलाहाबाद (म.प्र.)



मधुमेह वाणी