

# नये मधुमेही की समस्यायें

चिकित्सक की सलाह

■ डॉ. एस. एस. ऐसीकर  
मधुमेह विशेषज्ञ, भोपाल

आप नये मधुमेही हैं। आपके हाल ही में आपके डाक्टर ने बताया है कि आपको मधुमेह हो गया है। आपने सुन रखा है कि मधुमेह असाध्य है और इसका उपचार संभव नहीं है। आपने यह भी सुन रखा है कि एक बार हो जाने पर यह रोग जीवन भर पीछा नहीं छोड़ता। आपको यह भी बताया गया है कि इस रोग से आगे चल कर अनेक कठिन रोग हो जाते हैं और यह जीवन को शीघ्र ही समाप्त कर देता है। यह सब सुन – सुन कर आप अपने वर्तमान के प्रति बेहद परेशान और भविष्य के प्रति आशंकित हैं। मधुमेह – चिकित्सक के नाते यदि मैं आपसे कहूँ कि आपकी ये सारी चिन्ताएँ, परेशानियाँ और आशंकाएँ पूरी तरह सही नहीं हैं, तो इसे आप एक चिकित्सक की कोरी सहानुभूति नहीं मानें। यह सच है कि इस शताब्दी के आरंभिक दस-बीस वर्षों तक यह रोग असाध्य था, किन्तु बाद के वर्षों में इन्सुलिन आदि के आविष्कार से इस रोग पर नियंत्रण पा लिया गया है। अब तो यह सम्भव है कि आने वाले वर्षों में अन्य रोगों की भाँति यह रोग भी पूर्णतः साध्य हो जाए।



## आप अकेले नहीं हैं

यह स्मरण रखें कि इस दुनियाँ में आप अकेले नहीं हैं। सम्पूर्ण विश्व में मधुमेहियों की संख्या करोड़ों में है और यह संख्या दिनोंदिन बढ़ती ही जा रही है। अकेले भारत में ही तीन करोड़ से अधिक लोग मधुमेही

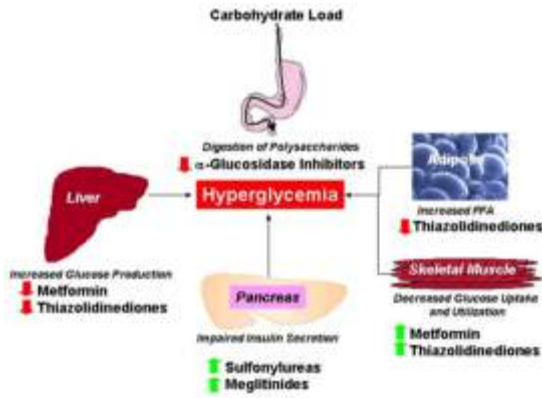
हैं और वे अन्य लोगों की भाँति ही स्वस्थ तथा सुखी जीवन व्यतीत कर रहे हैं। अतः आपके निराश और चिन्तित होने की आवश्यकता नहीं है। यहाँ हम बहुत छोटी-छोटी और समान्य बातों की ओर आपका ध्यान आकर्षित करना चाहते हैं। उनका पालन करना बहुत सरल है। आप हमारी सलाह पर चलना तो शुरू कीजिए, आप स्वयं अनुभव करेंगे कि इस रोग के बारे में आपकी धारणाएँ कितनी गलत थीं और आपका भय कितना निराधार था।

## मधुमेह क्यों और कैसे होता है?

मधुमेह मुख्यतः शरीर में इन्सुलिन नामक रस की कमी हो जाने से होता है। यह रस पेन्क्रियाज नामक ग्रंथि से उत्पन्न होता है और खून में शक्कर की मात्रा को संतुलित रखने का काम करता है। जब वंशानुगत निर्बलता, मोटापा, अधिक आयु, मानसिक तनाव या दबाव, खान-पान की बिगड़ी आदतों, वायरस-संक्रमण, ऑपरेशन, शारीरिक श्रम के प्रति अरुचि या अभाव, स्थान-बद्धता, गर्भावस्था की बारंबारता आदि के कारण इस रस का स्राव कम होने लगता है, या अपेक्षाकृत हल्के किस्म के रस का स्राव होने लगता है, तब भोज्य पदार्थ का शरीर में पूरी तरह उपयोग नहीं हो पाता और रक्त में शक्कर की मात्रा नियंत्रित नहीं रह पाती। यही स्थिति मधुमेह को जन्म देती है।

## मधुमेह का उपचार बहुत आसान है

अब आपके सामने यह स्पष्ट हो गया होगा कि मधुमेह चयापचय (Metabolism) की क्रिया की गड़बड़ी से उत्पन्न होने वाला रोग है। अब तो यह माना जाने लगा है कि मधुमेह रोग नहीं, अपितु स्वास्थ्य की ऐसी परिवर्तित स्थिति है जिसे संयमित जीवन और नियंत्रित अहार – पद्धति तथा आवश्यकतानुसार यदा-कदा कुछ औषधियों की सहायता से पूरी तरह नियंत्रण में रखा जा सकता है। दूसरे शब्दों में कहा जा



सकता है कि मधुमेह का उपचार बहुत आसान है और मुख्यतः भोजन, व्यायाम और औषधियों द्वारा किया जाता है।

## भोजन

मधुमेह- चिकित्सा में भोजन का महत्व सर्वोपरि है। नियंत्रित आहार-पद्धति द्वारा आप मधुमेह की कई परेशानियों से बच सकते हैं। नियंत्रित आहार-पद्धति शब्दों से परेशान होने की आवश्यकता नहीं है। इन शब्दों का अर्थ मात्र इतना है कि आपको अपनी भोजन सम्बन्धी आदतों में थोड़ा-बहुत परिवर्तन करना होगा। यदि आप सामान्य व्यक्ति से अधिक भोजन करते हैं, तो आपकी खुराक कम करनी होगी। यदि आपकी खुराक सामान्य व्यक्ति के समान ही है तो आपको इतना करना होगा कि आप उतना ही भोजन दो बार के स्थान पर चार बार में करें। हाँ! शक्कर आपको बन्द कर देनी होगी और मीठे पदार्थों से भी परहेज करना होगा। अनाज, दाल, चावल, सब्जी, फल, दूध, आदि सभी कुछ खा सकेंगे, किन्तु अपने चिकित्सक द्वारा सुझाई गई मात्रा में। आपका चिकित्सक आपको भोजन सम्बन्धी तालिका देगा



और आपको बताएगा कि आपको कितनी कैलोरियों वाला भोजन करना है। आप अच्छी तरह अध्ययन कर लें और दूसरे दिन से ही उसके अनुसार अपनी भोजन या आहार पद्धति तय कर लें और धैर्य पूर्वक कम-से-कम एक माह तक उसके अनुसार भोजन करें। इतने कम समय में ही आप अनुभव करेंगे कि आपने मधुमेह पर बहुत कुछ नियंत्रण पा लिया है। यह स्मरण रखो कि आपको जीवन भर नियंत्रित आहार - पद्धति और भोजन संबंधी परहेज करते रहना है। कुछ लाभ होते ही परहेज न करना आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होगा।

## व्यायाम

मधुमेही के लिए नियंत्रित आहार पद्धति के पश्चात व्यायाम सबसे अधिक महत्वपूर्ण है। व्यायाम के नाम से घबड़ाइए नहीं। आपको कोई लम्बी चौड़ी या कठिन कसरत नहीं करनी है। इसे बच्चों की कवायद समझें और उसी भाँति करें प्रतिदिन सुबह - शाम आप लगभग दस मिनट तक कवायद या उससे मिलते-जुलते व्यायाम अवश्य करें। इससे आप कमजोरी महसूस नहीं करेंगे, आपके शरीर के सभी अंग गतिशील बने रहेंगे और मधुमेह पर नियंत्रण पाने में भी सहायता मिलेगी। आप दिनभर चुस्त और स्फूर्त बने रहेंगे।

योगासन भी आपके लिए लाभप्रद है, किन्तु अपने स्वास्थ्य की स्थिति को देखते हुए सही आसनों



का चयन करें तथा आरम्भ में योग्य और अनुभवी प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में योगासन करें, अन्यथा लाभ के स्थान पर कुछ हानि भी हो सकती है।

### औषधियाँ

मधुमेह पर पूरी तरह नियंत्रण पाने के लिए नियंत्रित भोजन तथा व्यायाम के साथ कुछ औषधियों की भी आवश्यकता होती है। आपको कौन-कौन सी औषधियाँ कितनी मात्रा में और कितनी बार लेनी हैं, इसकी जानकारी आपको अपने डॉक्टर से प्राप्त होगी। कम या अधिक मात्रा में औषधियाँ लेने से कई परेशानियाँ खड़ी हो जाती हैं। कम मात्रा में औषधियाँ लेने पर उनका अपेक्षित प्रभाव नहीं पड़ता और अधिक मात्रा में औषधियाँ लेने से खून में शक्कर की मात्रा आवश्यकता से अधिक कम हो जाती है और उसके परिणाम स्वरूप अनायास चक्कर और पसीना आना, घबराहट होने, अत्याधिक भूख लगने, बेहोशी आने आदि की शिकायतें पैदा हो जाती हैं। इसे हाईपोग्लायसीमिया कहते हैं। इस सम्बन्ध में निम्नलिखित बातें ध्यान में रखनी चाहिए :-

1. डॉक्टर द्वारा सुझाई गई मात्रा से कम या अधिक मात्रा में औषधियाँ न लें।
2. भोजन की भाँति औषधियाँ भी डाक्टर की सलाह के अनुसार दो या तीन बार लें।
3. खून में शक्कर की मात्रा की जाँच कराने के पहले औषधि लेना बंद न करें। इससे खून में शक्कर की मात्रा बढ़ जाती है और औषधियों के प्रभाव का भी ठीक-ठीक पता नहीं लग पाता। इससे आप और डॉक्टर दोनों को ही चिकित्सा में असुविधा होती है।
4. पेशाब और खून में शक्कर की मात्रा सामान्य होने पर भी औषधि लेना बंद न करें।
5. बुखार आने और पेट दर्द या उल्टियाँ होने पर भी औषधि लेना बन्द न करें।
6. हाईपोग्लायसीमिया होने पर औषधि की मात्रा कम कर दें और किसी भी स्थिति में डाक्टर से पूछे बिना औषधि लेना बन्द न करें।
7. मधुमेह पूर्णतः नियंत्रित न होने या खून में शक्कर की मात्रा सामान्य न होने तक

बी-काम्पलेक्स आदि के इंजेक्शन न लें, अन्यथा प्रतिक्रिया स्वरूप फोड़े आदि होने का भय रहता है। नितान्त आवश्यक होने पर डॉक्टर की सलाह से ही उपयुक्त इंजेक्शन लें।

8. जहाँ तक हो सके, देशी औषधियों का सेवन न करें। विशेष रूप से इंसुलिन-चिकित्सा वाले रोगियों के लिए इंसुलिन बंद कर देशी औषधियों का सेवन करना खतरनाक होता है।

### इंसुलिन

बाल मधुमेहियों और दुबले-पतले निर्बल मधुमेहियों के लिए इंसुलिन चिकित्सा अधिक उपयुक्त होती है। अन्य मधुमेहियों को भी ज्वर, गुर्दा, यकृत और हृदय सम्बन्धी रोगों के दौरान और आपरेशन के पहले इंसुलिन चिकित्सा पर रखना आवश्यक होता है। यदि आप बाल मधुमेही या निर्बल मधुमेही हैं या किसी अन्य स्थिति विशेष में आपको कुछ दिनों के लिए इंसुलिन चिकित्सा पर रखना





आवश्यक है, तो आपकी कौन से इंसुलिन की कितनी मात्रा आवश्यक होगी, इसकी जानकारी आपको अपने चिकित्सक से प्राप्त होगी। इस सम्बन्ध में आपको निम्नलिखित बात ध्यान में रखनी हैं :-

1. इंसुलिन का इंजेक्शन लगाने के लिए इंसुलिन सिरिंज तथा की हाईपोडरमिक सुई का ही प्रयोग करें। सुई मोटी होते ही बदल लें।
2. प्रयोग के पूर्व काँच सिरिंज और सुई को गर्म पानी में पाँच मिनट उबालकर कीटाणुरहित कर लें और हाथ साबुन से साफ कर लें। प्लास्टिक की सिरिंज को उबालें नहीं। यदि प्लास्टिक की सिरिंज को फ्रीज़र में उपयोग के तुरंत बाद रख दिया जाये तो वही सुई 5-6 बार उपयोग की जा सकती है।
3. आजकल कुछ नयी इंसुलिन भोजन के तुरंत पहले या बाद में ली जा सकती है। डॉक्टर से इस बारे में ठीक से पूछ लें। सामान्यतया भोजन के लगभग 20-30 मिनट पहले इंसुलिन का इंजेक्शन लगा लें।
4. इंजेक्शन बाँह, जाँघ, पेट या कूल्हे में लगाएँ। इंजेक्शन लगाने के पूर्व इंजेक्शन लगाने के स्थान को स्पिरिट से अच्छी तरह कीटाणुरहित कर लें। स्पिरिट सूखने पर ही सुई लगायें।
5. प्रत्येक दिन अलग-अलग स्थान पर इंजेक्शन लगाएँ। इस स्थान पर गड्ढा पड़ सकता है या सूजन भी आ सकती है कुछ समय बाद यह अपने आप ठीक हो जायंगी। अतः इसे लेकर चिन्ता न करें।
6. इंसुलिन का वायल फ्रिज या ठण्डे स्थान में रखें और प्रयोग के पूर्व वायल हल्के से रोल कर लें।
7. स्वयं इंजेक्शन लगाना सीखें और परिवार में एक-दो अन्य लोगों को इसका ज्ञान हो, ताकि आकस्मिक स्थित में कठिनाई का सामना न करना पड़े।
8. अपने परिचय-पत्र में इंसुलिन के नाम और उसकी मात्रा का भी उल्लेख करें।
9. इंसुलिन लगाने के बाद इंजेक्शन के स्थान पर खुजली या घाव होने पर अपने चिकित्सक की सलाह लें।



10. ज्वर, कैं, दस्त आदि होने पर भी इंसुलिन लेना बन्द न करें।
11. घर और कार्यालय में अपने पास कुछ शक्कर अवश्य रखें और अनायान सिरदर्द या घबराहट होने, पसीना या चक्कर आने पर शक्कर खा लें। खून में शक्कर की मात्रा सामान्य से कम होने पर ये शिकायतें उत्पन्न हो जाती हैं और शक्कर खाने से शीघ्र दूर भी हो जाती हैं। अगले दिन इंसुलिन की मात्रा कम कर दें।

### मुँह से खाने वाले औषधियाँ

मधुमेह के इलाज के लिए मुँह से खाई जाने वाली औषधियाँ भी उपलब्ध हैं। ये औषधियाँ केवल मोटे, प्रौढ़, नये, साधारण और बगैर उपद्रव (Complications) लिए हुए मधुमेही के लिए ही उपयुक्त होती हैं। बाल मधुमेही एवं गर्भावस्था के लिए ये उपयुक्त नहीं होती हैं जहाँ केवल इंसुलिन ही ठीक होती है। मधुमेही को कभी भी मुँह से खाई जाने वाली दवाईयों के लिए जिद नहीं करना चाहिए। प्रायः ये दवाईयों भोजन के 20 मिनट पहले लेनी चाहिए। इस बारे में डॉक्टर से खुलासा करें व उसकी राय मानें।

### औषधियों का प्रभाव

आमतौर पर औषधियों का सेवन करने के कुछ दिन बाद ही मधुमेही को आराम होने लगता है और बार-बार पेशाब जाने, अधिक भूख-प्यास लगाने, आँठ सूखने आदि की शिकायतें बहुत कुछ दूर हो जाती हैं, किन्तु कुछ रोगियों के मामले में कभी-कभी शीघ्र ही लाभ नहीं होता विशेष रूप से हाथ-पैरों में दर्द, खिंचाव आदि की शिकायतें कुछ समय बाद ही

ठीक हो पाती हैं। उपचार शुरू होने पर आरंभ में कुछ दिनों के लिए तकलीफें बढ़ भी सकती हैं, किन्तु इससे निराश नहीं होना चाहिए। कुछ लम्बे उपचार से ये तकलीफें निश्चित रूप से दूर हो जाती हैं।

### शारीरिक स्वच्छता

कभी-कभी नियंत्रित भोजन, व्यायाम और औषधि सेवन के बावजूद मधुमेह नियंत्रित नहीं रह पाता या नियंत्रित मधुमेह में गड़बड़ी पैदा हो जाती है। इसका कारण मुख्य रूप से संक्रमण होता है। दाँतों में पायरिया होने, त्वचा पर फोड़े-फुंसी निकल आने, गुप्तांगों में खुजली होने आदि से ऐसा होता है। अतः दांत, गुप्तांग, नाखून, त्वचा आदि की स्वच्छता पर आपको प्रतिदिन समुचित ध्यान देना चाहिए। नाखून के रंग में परिवर्तन होने पर अविलम्ब डाक्टर से मिलें।

### कपड़े तथा जूते

तंग या कसे कपड़े पहनने से खून के प्रवाह में बाधा पड़ती है। अतः तंग कपड़े न पहनें तंग जाँघिये पहनने से पैरों के खून के आवागमन पर असर पड़ सकता है— तथा पैरों की कमजोरी, झुनझुनी आदि तकलीफें पैदा हो सकती हैं।

इसी भाँति बहुत तंग या बहुत ढीले जूते, मोजे आदि भी नहीं पहनें इनसे पैरों में तकलीफ हो सकती है। जूते लम्बे समय तक अर्थात् लगातार 5-6 घण्टे तक पहने न रहें और लगातार लम्बी दूरी अर्थात् 5-6 किलोमीटर तक न चलें। इससे पैर के नीचे या अगल-बगल छाले पड़ सकते हैं, जिनके ठीक होने में कभी महीनों लग जाते हैं। जहाँ तक हो सके घर में भी नंगे पैर न रहें। आपके लिए हवाई चप्पल पहने रहना सबसे अच्छा है। ये आरामदेह होता है और साथ ही इनसे छाले आदि पड़ने की आशंका नहीं रहती।

### उठना - बैठना

उठने-बैठने में भी कुछ सावधानी बरतनी पड़ती है। आप हमेशा धीरे-धीरे और आराम से उठें। तेजी से या झटके से उठने से चक्कर आ सकते हैं। यदि आपको चक्कर आते हैं, तो सबसे अच्छा तरीका यह होगा कि आप धीरे से उठें, लगभग एक मिनट तक खड़े रहें और उसके बाद चलना शुरू करें। इसी भाँति कुर्सी पर आप लगातार तीन चार घण्टों तक एक ही स्थिति में न बैठें। इस बात का भी ध्यान रखें कि कुर्सी

पर बैठने से उसके किनारे का जाँघ या पैर पर अधिक दबाव नहीं पड़े। एक पैर दूसरे पैर पर रखकर भी नहीं बैठें। इससे पैरों में खून का प्रवाह कम हो सकता है और पैरों में झुनझुनी, भारीपन या सूजन आ सकती है।

### उपवास या रोजे

मधुमेही के लिये उपवास करना या रोजे रखना घातक होता है। उपवास या रोजे में निराहार रहने के कारण खून में शक्कर की मात्रा सामान्य की अपेक्षा कहीं अधिक कम हो जाने का खतरा रहता है, जिसके कारण हाईपोग्लायसीमिया हो सकता है। इंसुलिन - चिकित्सा वाले रोगियों को कीटोसिस भी हो सकता है, जिसमें पेशाब में शक्कर के साथ एसिटोन भी आने लगता है। इस पर भोजन और इंसुलिन का इंजेक्शन लेने पर ही नियंत्रण पाया जा सकता है। अतः जहाँ तक हो सके, उपवास आदि न करें और यदि करना ही पड़े तो भोजन के समय लगभग उतनी ही मात्रा में फल, दूध, साबुदाने आदि का फलाहार अवश्य करें।

### वजन

तेजी से वजन या घटना बढ़ना मधुमेही के लिए घातक होता है। अतः अपने वजन पर नजर रखें तथा उसमें विशेष घटा-बढ़ी होने पर अपने डॉक्टर से मिलें और उसकी सलाह पर चलें।

### डायरी

मधुमेह जीवन भर चलने वाला रोग है। इनमें अनेक बातें याद रखनी पड़ती हैं, जो लगभग असंभव होता है। अतः अपने पास एक डायरी अवश्य रखें तथा उसमें पेशाब और खून की जाँच, डाक्टर की सलाह, औषधियों के नाम, रक्तदाब, वजन आदि सभी महत्वपूर्ण बातों का सिलसिलेवार पूरा विवरण लिखते रहें, ताकि वर्षों बाद भी आवश्यक होने पर आपके रोग, चिकित्सा, स्वास्थ्य की स्थिति आदि की सही जानकारी सरलता से उपलब्ध हो सके।

### परिचय पत्र

अपना परिचय पत्र हमेशा अपने पास रखें। यह बहुत जरूरी है, यह आपको अपने डाक्टर से प्राप्त होगा। यह पत्र आपको डायबिटिक एसोसिएशन की स्थानीय शाखा से भी प्राप्त हो सकता है। यह परिचय पत्र लगभग इस आशय का होता है कि मैं मधुमेही हूँ

तथा ..... औषधि ले रहा हूँ। यदि मैं अनायास बेहोश हो जाऊँ तो मुझे तत्काल 5 चम्मच शक्कर पानी में घोलकर पिला दें। मेरा पता पीछे दिया हुआ है। आकस्मिक अवस्था की स्थिति में आपके और आपकी चिकित्सा करने वाले डॉक्टर दोनों के लिए यह परिचय पत्र बहुत उपयोगी होगा। इसमें आप अपने डाक्टर के नाम और टेलीफोन नम्बर का भी उल्लेख कर सकते हैं। इससे आपके अनायास अस्वस्थ या बेहोश होने पर आपके डाक्टर को तत्काल सूचित किया जा सकेगा। अपने परिवार के लोगों और कार्यालय के सहयोगियों को भी अपने रोग से अवगत रखें, ताकि आकस्मिक अस्वस्थता की स्थिति में वे परेशान न हों और आवश्यक होने पर सही चिकित्सा की व्यवस्था कर सकें।

### यात्रा

आप अकेले यात्रा कर सकते हैं। तथापि, कोई व्यक्ति साथ हो तो अधिक उत्तम होगा। यदि आप इंसुलिन चिकित्सा पर हों, या आपको इंजेक्शन लगाना आवश्यक है तो अकेले यात्रा न करें। यात्रा करते समय शांत और अकेले सामान्य रहें। यदि अपेक्षित कैलोरियों का भोजन मिलने की संभावना न हो, तो मधुमेह नियंत्रक औषधि 20 प्रतिशत कम और भोजन के बाद लें, जिससे यदि औषधि लेने के बाद किसी कारणवश भोजन उपलब्ध न हो पाये या भोजन न कर पाएँ तो आपको हाइपोग्लायसीमिया होने का भय न रहे। यदि आप इंसुलिन-चिकित्सा पर हों, तो भोजन की पूर्ण व्यवस्था हो जाने पर ही इंसुलिन लें।

### मूत्र - शर्करा परीक्षण

पुराने समय में मधुमेही के लिए प्रतिदिन मूत्र परीक्षण या पेशाब में शक्कर की जाँच करना आवश्यक था। इसी परीक्षण या जाँच के आधार पर यह पता चल सकता था कि आपका रोग नियंत्रण में है या नहीं और उसी के आधार पर आपका डाक्टर आपकी चिकित्सा या उपचार में अपेक्षित परिवर्तन करता था। आज के समय में मूत्र शर्करा जाँच पर ज्यादा जोर नहीं दिया जाता। मूत्र में शर्करा और खून में शर्करा का सीधा संबंध नहीं देखा जाता, इसीलिये अब सीधे खून में ग्लूकोमीटर पर जाँच कर ली जाती है।



### रक्त - शर्करा परीक्षण

मूत्र- परीक्षण में पेशाब में शक्कर की मात्रा पाई जाने के बावजूद यह संभव है कि रक्त में शक्कर की मात्रा विद्यमान हो अतः मधुमेह की सही स्थिति जानने के लिए खून में शक्कर की मात्रा जानने के लिए रक्त-शर्करा परीक्षण किया जाता है। आमतौर पर मनुष्य के 100 मि.ली. रक्त में 80 से 120 मि.ग्रा. शक्कर होती है। भोजन के एक, डेढ़ और दो घंटे बाद यह मात्रा बढ़कर क्रमशः 180, 170 और 140 मि. ग्रा. हो सकती है। मधुमेह की सही अवस्था जानने के लिए भोजन करने के दो घण्टे बाद रक्त-शर्करा का परीक्षण किया जाना चाहिए और शक्कर की मात्रा 100 मि.ली. रक्त में 180 मि.ग्रा. से अधिक नहीं होना चाहिए। यह परीक्षण आप माह में एक बार अवश्य कराएँ। आपके लिये सबसे अच्छा यह है कि आप स्वयं का ग्लूकोमीटर रखें।

### अन्य परीक्षण

मधुमेही के लिए उपर्युक्त परीक्षणों के अतिरिक्त कुछ अन्य परीक्षण भी आवश्यक होते हैं, जो निम्नुसार हैं :-

#### 1. कोलेस्ट्रॉल एवं लिपिड परीक्षण :

इस परीक्षण से खून में चर्बी की मात्रा ज्ञात होती है। कोलेस्ट्रॉल लिपिड प्रोफाइल टेस्ट छह माह में एक बार अवश्य करायें। सामान्यता यह मात्रा 100 मि.ली. खून में 180 मि.ग्रा. से 200 मि. ग्रा. रहती है।

शेष पृष्ठ 40 पर.....

## 2. यूरिया परीक्षण :

इस परीक्षण से खून में यूरिया की मात्रा का पता लगाया जाता है। इस परीक्षण से गुर्दे की बीमारी का पता चलता है। समान्यता 100 मि.ली. खून में यह 20-40 मि.ग्रा. रहता है।

## 3. ई.सी.जी. :-

ई.सी.जी. से दिल की धड़कन आदि की सही स्थिति का पता चलता है।

## 4. नेत्र पटल परीक्षण :-

इससे आखों की ज्योति में होने वाले परिवर्तन और अन्य धमनियों के सबन्ध में महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त होती है।

## 5. छाती का एक्स-रे :-

एक्स-रे या क्ष-किरण परीक्षण से फेफड़ों की स्वस्थता-अस्वस्थता तथा क्रियाशीलता आदि की जानकारी प्राप्ती होती है। जिन मधुमेहियों का



वजन तेजी से कम हो रहा हो तो कमजोरी अधिक अनुभव होती है, उन्हें वह परीक्षण अवश्य ही कराना चाहिए।

## 6. ग्लाइको-हीमोग्लोबिन टेस्ट (शुगर मेमोरी टेस्ट) :-

इसे HbA1c या सिर्फ A1c के नाम से भी जाना जाता है। यह पिछले 3-4 महीनों की औसत रक्त ग्लूकोज का सटीक पता देता है। यह 7 प्र. से कम रहना चाहिये। इसके बढ़े होने का सीधा संबंध मधुमेह के विकारों से है।

## 7. यूरिन में माइक्रोअलब्युमिन :-

यह पेशाब में महीन मात्रा में अलब्युमिन लीक होने का पता चलाता है। यह स्थिति गुर्दों पर मधुमेह का असर होने की सबसे पहले की अवस्था है, और यहाँ पर उपचार से गुर्दों को बचाया जा सकता है।

उपर्युक्त परीक्षण वर्ष में कम-से-कम एक बार अवश्य कराएँ।

## डॉक्टर से सम्पर्क

समय-समय पर या महीने में एक बार अपने डाक्टर से अवश्य मिल लिया करें। आकस्मिक रूप से कोई पेशानी या तकलीफें होने पर चिकित्सालय में आकस्मिक रूप या आपात सेवा के लिए कर्त्तव्यस्थ डाक्टर से भी आप अवश्यक मार्गदर्शन प्राप्त कर सकते हैं, किन्तु चोट लगने या बुखार आने, मूत्र परीक्षण के परिणामों में लगातार अन्तर आने, गर्भाधान होने, संक्रमण या फोड़े - फुंसी होने, विशेष रूप से पीठ में कारबंकल होने, खून में शक्कर की मात्रा बढ़ने, बार-बार हाईपोग्लायसीमिया होने या कोई नया लक्षण प्रकट होने पर आपको अपने मधुमेह चिकित्सक से अवश्य ही और अविलम्ब परामर्श करना चाहिए।

उपर्युक्त बातों से आपके सामने यह स्पष्ट हो गया कि मधुमेह सामान्य बीमारियों के समान ही एक बीमारी है, यह कतई भयानक या ऐसा रोग नहीं है जिस पर नियंत्रण नहीं पाया जा सके। वस्तुतः यह इंसुलिन की कमी से उत्पन्न होने वाली स्वास्थ्य की एक विशेष स्थिति है। आपके लिए सबसे आवश्यक बात यह है कि आप अपनी दिनचर्या और आहार पद्धति में आवश्यक परिवर्तन कर स्वयं को इस विशिष्ट स्थिति के अनुकूल ढालने की कोशिश करें। नियंत्रित भोजन करें। अपने डाक्टर पर विश्वास करें और आपकी चिकित्सा में उसे सहयोग दें। इसे अपनी दिनचर्या का एक अभिन्न अंग मानें। यदि इतना आप कर सके, तो कुछ ही दिन में आप स्वयं ही अनुभव करने लगेंगे कि आपकी चिन्ताएँ और आशंकाएँ कितनी निराधार थीं। आप सुदीर्घ और पूर्ण आयु तक अन्य स्वस्थ व्यक्तियों की भाँति ही स्वस्थ, निश्चित और सुखी जीवन व्यतीत करेंगे। अब आप नये सिरे से अपने संतुलित और संयमित जीवन की शुरुआत करें। हमारी शुभकामनाएँ आपके साथ हैं। ●●●