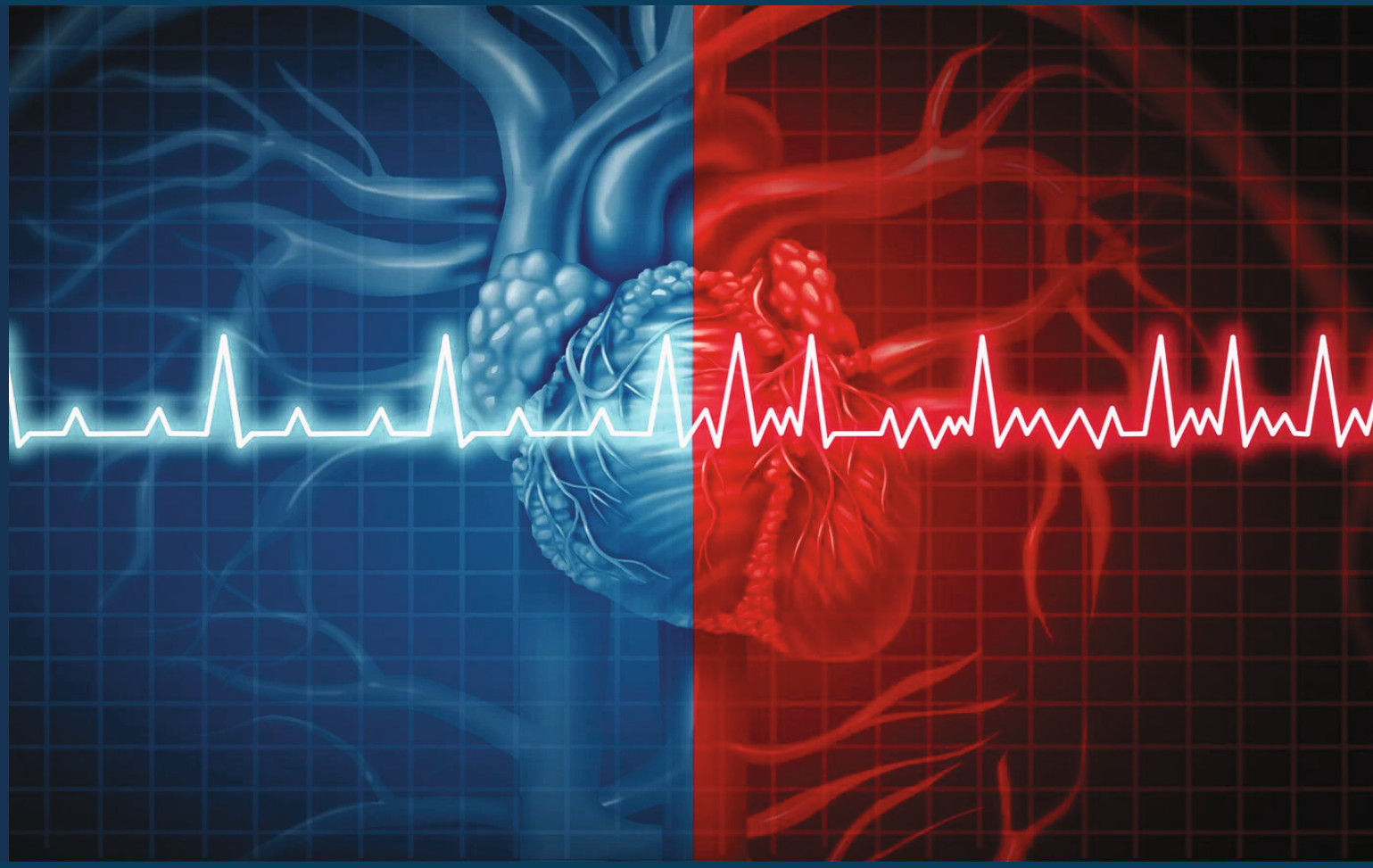
Dr. Kalpesh Haripara

M.D.
Consulting Physician



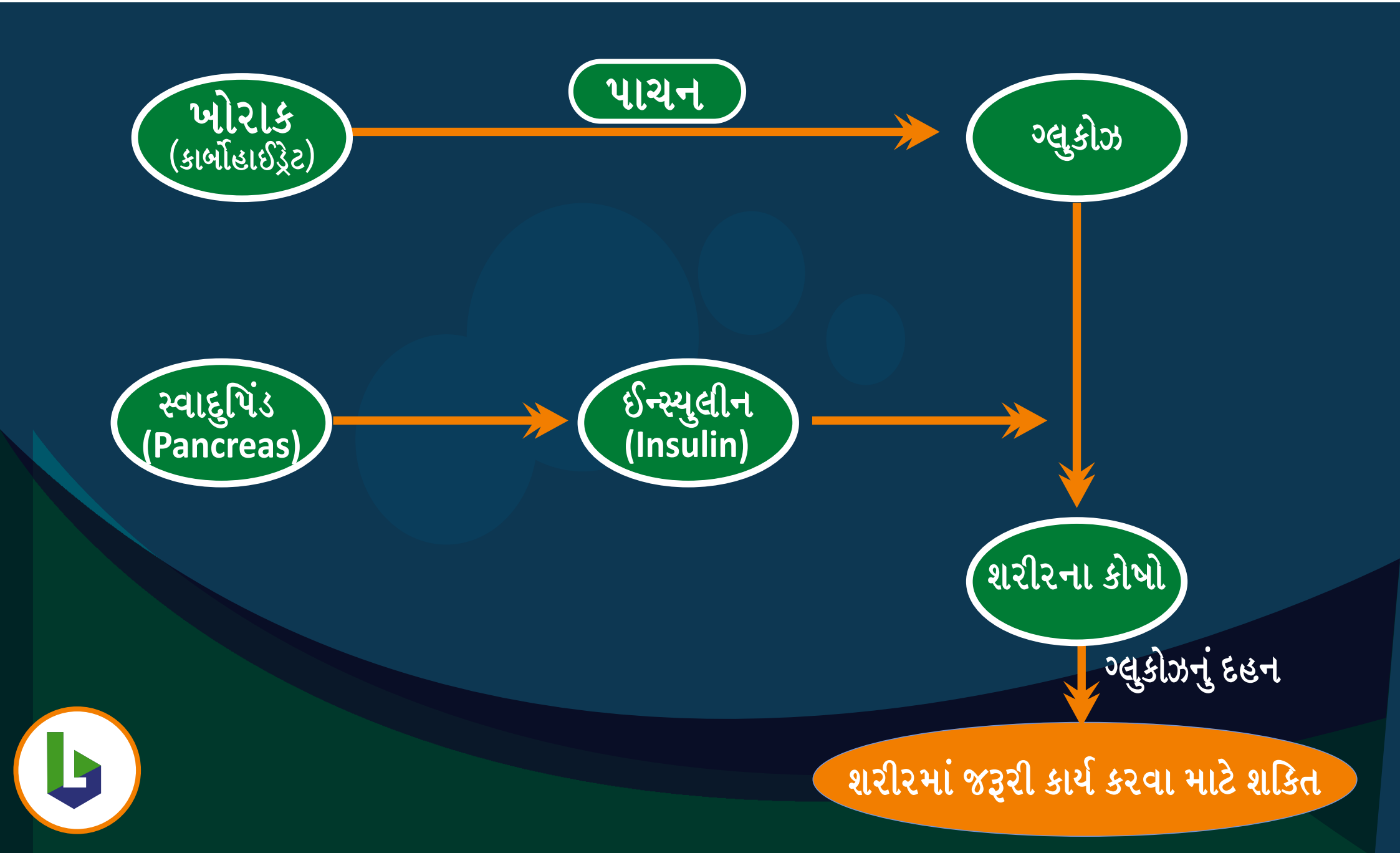
PRAMUKH SWAMI HEATH CARE

Botad, Bhavnagar.

ડાયાબિટીસ થી આપણા શરીરને સંભાળો...

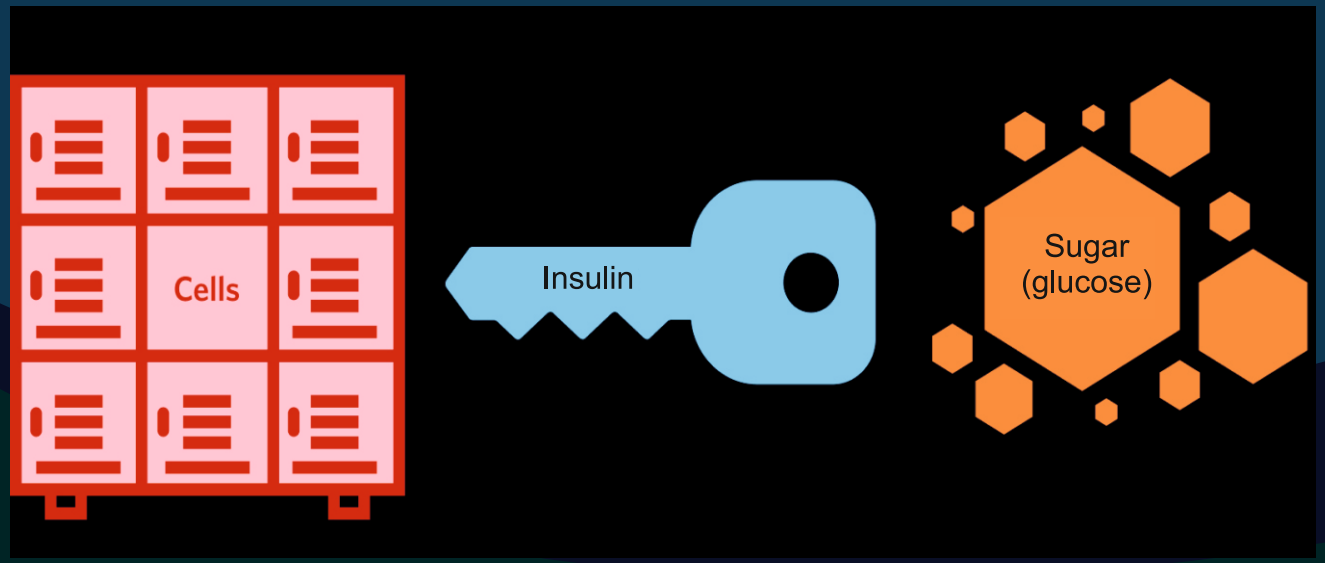
- ડાયાબિટીસ
- દવાઓ
- ઈન્સ્યુલીનનું નિયંત્રણ

ડાયાબિટીસ કેવી રીતે થાય છે ?



ઈન્સ્યુલીનની ભૂમિકા

- શરીરના કોષો ગ્લુકોઝને ઈંધણ (શક્તિ) તરીકે વાપરે છે.
- ગ્લુકોઝને કોષમાં પ્રવેશ માટે ઈન્સ્યુલીન (Insulin) રૂપી ચાવીની આવશ્યકતા હોય છે.
- અપૂરતા ઈન્સ્યુલીનના પ્રભાવના કારણે ગ્લુકોઝ કોષમાં પ્રવેશી શકતા નથી, જેનાથી લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ વધે છે. તે પરિસ્થિતિને ડાયાબિટીસ કહે છે.



ડાયાબિટીસના સાધારણ લક્ષણો

વારંવાર પેશાબ લાગવી

ખૂબ તરસ લાગવી

ખૂબ ભૂખ લાગવી

વજન ઘટવો

ખૂબ થાક લાગવો

રૂચી તથા એકાગ્રતા ઘટવી

હાથ પગમાં
નિષ્ક્રીયતા આવવી

આંખમાં જાંખપ આવવી

વારંવાર ચેપ લાગવો

પગમાં ખાલી ચડવી
બળવું, તમતમ થવું

નિયમિત તપાસ અને રીપોર્ટ

• રકત શર્કરા - બ્લડ સુગર	દર ૨ અઠવાડિયા પછી
• લીવરની કામગીરી	દર ૬ મહિના પછી
• કિડની (પ્રોટિન યુરિયા અને ક્રિએટીનીન)	દર વર્ષે
• HbA1C (ગ્લાયકોસીલેટેડ હિમોગ્લોબીન)	દર ત્રીજે મહિને
• પગ	દર બે મહિને
• વજન	દર મહિને
• લોહીનું દબાણ - બી.પી.	દર મહિને
• લિપિડ પ્રોફાઈલ	દર વર્ષે
• આંખોના પડદા	દર વર્ષે
• ઈ.સી.જી.	દર છ મહિને
• મજ્જાતંત્ર	દર વર્ષે

ડાયાબિટીસ થવાનું જોખમ કોને હોઈ શકે ?

ડાયાબિટીસનો વારસો

વજન વધવાથી ડાયાબિટીસ થવાની શકયતા વધે છે.

બેઠાડું જીવનશૈલી

સગર્ભાવસ્થા

ઉંમર વધવાની સાથે

માનસીક તણાવ

ફાસ્ટફુડ તથા જંક ફુડ

બ્લડ પ્રેશર

લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ

	ખાલી પેટે	ભોજન લીધાના ૨ કલાક પછી	HbA1C
સામાન્ય	૧૦૦ **mg/dL**	૧૪૦ **mg/dL**	૬.૫ %
પૂર્વ-ડાયાબિટીસ	૧૦૦/૧૨૬ **mg/dL**	૧૪૦/૨૦૦ **mg/dL**	----
ડાયાબિટીસ	૧૨૬ **mg/dL**	૨૦૦ **mg/dL**	૬.૫ %

HbA1c અને ગ્લુકોઝ

- HbA1c શું છે?

  HBA1c એટલે ગ્લાયકોસિલેટેડ હિમોગ્લોબીન.

  આ તપાસથી છેલ્લા ૩ માસ દરમિયાન લોહીમાં ગ્લુકોઝનું સરેરાશ પ્રમાણ કેટલું રહેલું હશે તેની માહિતી મળે છે. જેથી ડાયાબિટીસ સરેરાશ જે તે વ્યક્તિમાં કાયમ માટે કેવો કાબુમાં રહે છે તે જાણી શકાય છે. ગ્યાલકોસિલેટેડ હિમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ જો ૬ થી ૭ ટકા વચ્ચે રહેતું હોય તો તે ડાયાબિટીસ સંપૂર્ણ કાબુમાં અને જેમ તેનું પ્રમાણ તેનાથી વધે તેમ કાબુ ઓછું છે તેમ કહી શકાય.

- HbA1c કયાં થઈ શકે?

  આ એક લોહીની તપાસ છે જે લેબોરેટરીમાં થઈ શકે છે.

ડાયાબિટીસની સારવાર

પાયાના સિદ્ધાંતો

- યોગ્ય આહાર
- વ્યાયામ / કસરત
- દવાઓ
- ગ્લુકોઝ મોનીટરીંગ

ડાયાબિટીસમાં ખોરાકનું મહત્વ

ખોરાક અને ડાયાબિટીસ :

- ✓ ખોરાક તે ડાયાબિટીસ રૂપી વાહનનું ગતિ વધારક સાધન છે.
- ✓ બેકાબુ ખોરાક અકસ્માત/આફત નોતરે છે. માપસર ખોરાક ડાયાબિટીસને નિયંત્રણમાં રાખે છે અને ઈન્સ્યુલીન કે દવાની જરૂરીયાત ઘટાડે છે.

યાદ રાખો :

- ✓ ખોરાક પર નિયંત્રણ રાખી ન શકો તો ઈન્સ્યુલીન કે દવાની કંઈ પણ અસર થતી નથી.
- ✓ જો ડાયાબિટીસ સાથે હૃદયરોગ અથવા સ્થૂળ શરીરની પણ સમસ્યા હોય તો ખોરાક પર નિયંત્રણ રાખવું ખૂબ જ જરૂરી છે.
- ✓ ખોરાક પર નિયંત્રણનો અર્થ એ નથી કે ખોરાક ઓછો લેવો નિયંત્રણ એટલે સમતોલ આહાર જે તે વ્યકિત માટે સપ્રમાણ હોય.

ડાયાબિટીસની સારવાર

ખોરાક અને ડાયાબિટીસ

- ✓ રેષાયુક્ત (Fibers) ખોરાક વધુ લો.
- ✓ સલાહ આપેલ ખોરાક લીધા પછી પણ ભૂખ લાગે તો સુગર ફ્રી (suger free) ફૂડ લો.
  દા.ત. સલાડ, સાદો સૂપ, લીંબુ પાણી, ખાંડ વગરની ચા / કોફી
- ✓ ગળી / તેલ / ઘી / ચીઝ / માખણવાળી વાનગી પર અંકુશ રાખો.
- ✓ જંક ફૂડ પર નિયંત્રણ રાખો.
- ✓ દારૂ અને સિગારેટનો ત્યાગ કરો.

વ્યાયામ :

- ✓ ફાયદા : ગ્લુકોઝ વધુ વપરાય છે.
- ✓ સપ્રમાણ વજન જળવાય છે.
- ✓ શરીરમાં સ્ફૂર્તિ લાવે છે.

ડાયાબિટીસની સારવાર

કેવી કસરત કરવી ?

- ✓ ઝડપથી ચાલવું / ધીરે દોડવું (ઉંમર મુજબ)
- ✓ તરવું
- ✓ સાધારણ ગતિ એ સાયકલ ચલાવવી
- ✓ ધ્યાન અને યોગાસન (સલાહ મુજબ)

ધ્યાન રાખો :

- ✓ ડોકટરની સલાહ મુજબ નિયમ અનુસાર દરરોજ એક જ સમયે કસરત કરવી
- ✓ કસરતનું પ્રમાણ વધઘટ ન થાય તેનો ખ્યાલ રાખવો.
- ✓ ભૂખ્યા પેટે કસરત ન કરવી
- ✓ ઈન્સ્યુલીન ઈન્જેકશન અથવા ગોળી લીધા પછી તરત કસરત કરવી નહી.

ડાયાબિટીસની સારવાર

દવાઓ : (ગોળીઓ અને ઈન્સ્યુલીન)

- ✓ કસરતનું પ્રમાણ વધઘટ ન થાય તેનો ખ્યાલ રાખવો
- ✓ OADs (ઓરલ એન્ટીડાયાબિટીક ડ્રગ્સ)
- ✓ મોઢેથી લેવાની દવા (ટેબ્લેટ) જે લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ ઘટાડે છે.
- ✓ જયારે ખોરાકનું નિયંત્રણ અને કસરત બ્લડ સુગરને કાબુ કરી શકતું નથી ત્યારે OADs ની જરૂર પડે છે.

દવાઓ મુખ્યત્વે બે રીતે કામ કરે છે.

- ✓ સ્વાદુપીંડને ઈન્સ્યુલીન વધુ બનાવવા માટે દબાણ કરે છે.
- ✓ જે ઈન્સ્યુલીન છે પણ તેની કામગીરી ઓછી છે તેવા ઈન્સ્યુલીનની કામગીરી વધારે છે.

ડાયાબિટીસની સારવાર

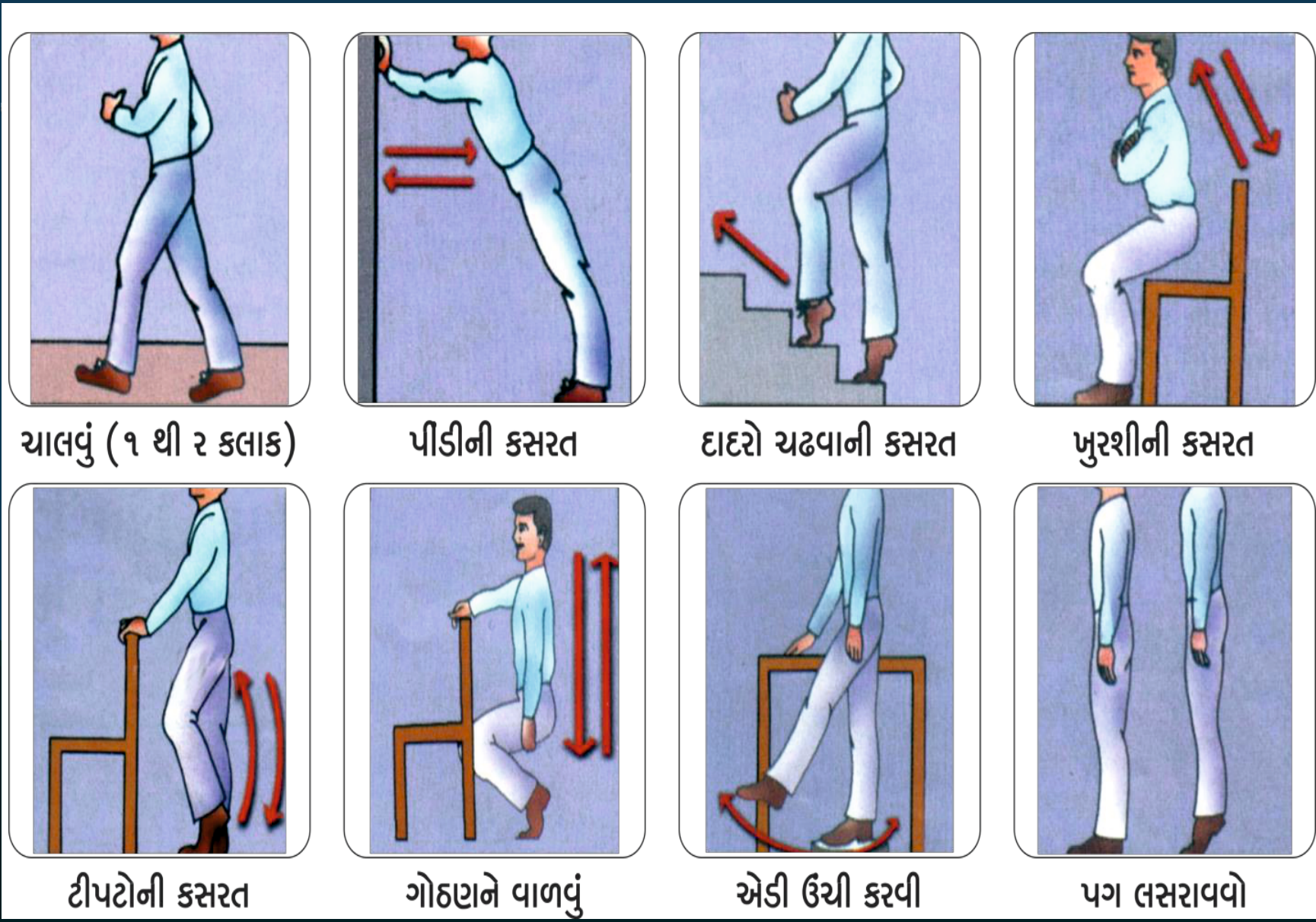
- ✓ કેટલીકવાર ડાયાબિટીસના દર્દીમાં OADs પહેલાથી કામગીરી બજાવી શકતું નથી અથવા થોડા વર્ષો OADs લીધા પછી તે યોગ્ય રીતે ડાયાબિટીસ કાબુમાં રાખવામાં મદદરૂપ થતું નથી. તેનું મુખ્ય કારણ સ્વાદુપીંડ (Pancreas) ધ્વારા ઈન્સ્યુલીન બનાવવાનું બંધ થઈ જાય છે.
- ✓ જેમ ઘોડાને ચાબુક મારી ને ગતી વધારી શકાય તેમ સ્વાદુપીંડ ધ્વારા ઈન્સ્યુલીન બનાવવાની ગતીને વધારી શકાય છે. પરંતુ ઘોડો તંદુરસ્ત ન હોય તો થોડું દોડીને થાકી જાય છે અને દોડવાનું બંધ કરી દે છે.
- ✓ તેવી જ રીતે ચાબુક ખાઈને અમુક સમય પછી સ્વાદુપીંડરૂપી ઘોડો થાકી જાય છે અને ઈન્સ્યુલીન બનાવવાનું બંધ કરી દે છે. ત્યારે ડાયાબિટીસ નિયંત્રણમાં ન રહેતા દર્દીને ઈન્સ્યુલીનના ઈન્જેકશનની આવશ્યકતા પડે છે.

ઈન્સ્યુલીન ઈન્જેકશનની આવશ્યકતા કોને છે ?

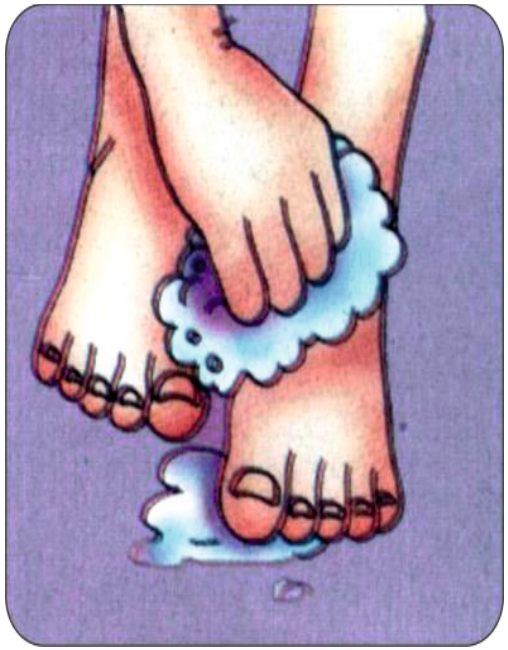
- **TYPE I DIABETES** : શરીરમાં ઈન્સ્યુલીન બનતું જ નથી એટલે કાયમ માટે ઈન્સ્યુલીન ઈન્જેકશનની આવશ્યકતા પડે છે.
- **TYPE II DIABETES** : જયારે ગોળીઓ માફક ના આવે અથવા અસર ન કરે ત્યારે આવા દર્દીને ઈન્સ્યુલીન ઈન્જેકશનની આવશ્યકતા પડે છે.

હાઈપોગ્લાયસેમીયાના કયાં ચિન્હો હોય છે ?

ડાયાબિટીસ માટે પગની કસરતો (સરળજીવન)

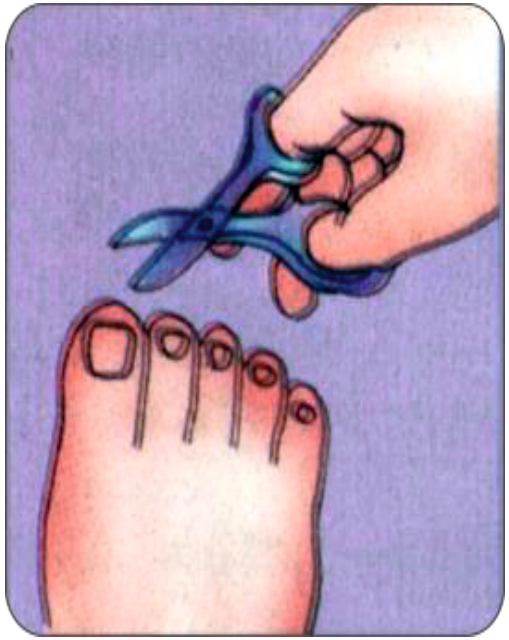


ડાયાબિટીસમાં પગની સંભાળ



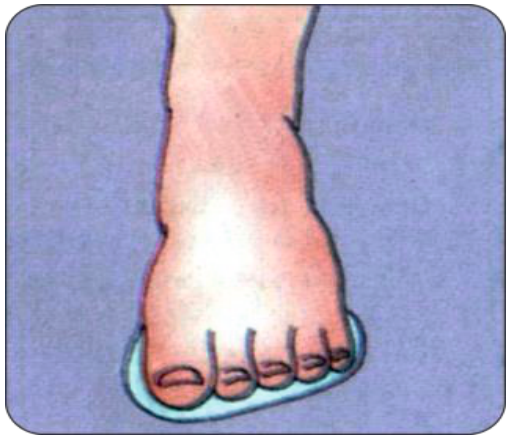
તમે જેમ તમારા હાથ સાફ રાખો છો તેમ તમારા પગ હુંફાળા પાણી અથવા સાબુથી સાફ કરો.

તમારા પગને બરાબર કોરો કરી નાખો. ભેજ કે પાણી ના રહે તે જોજો. બે આંગળાની વચ્ચેના ભાગને બરાબર કોરા કરો.

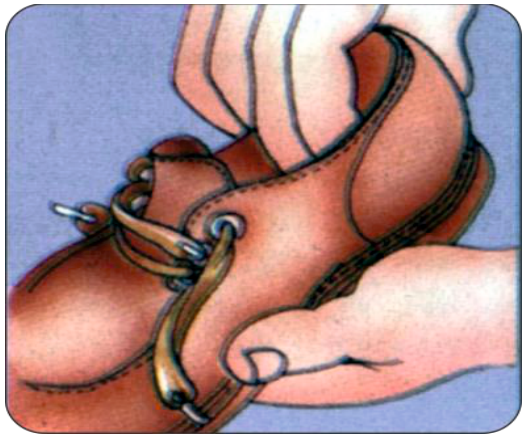


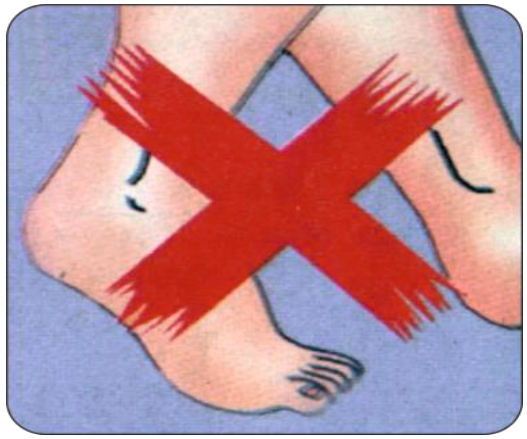
તમારા નખને બરાબર સીધા જ કાપો આડા અવળા નહીં. અંગુઠાની અંદર જતા નખ અને ત્યાં થતી જાડાઇ માટે અનુભવીનો અભિપ્રાય લો. તમારા ડાયાબિટીસના નિષ્ણાંતને મળો.

ડાયાબિટીસમાં પગની સંભાળ



ઘરની બહાર કે અંદર ખુલ્લા પગે ના ચાલો.

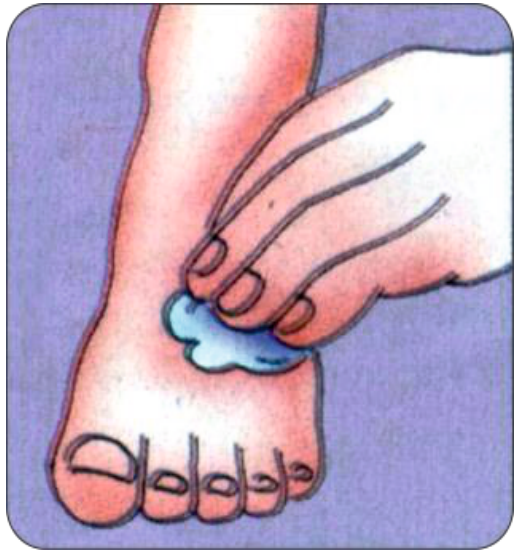




હંમેશા તમારા માપના બૂટ કે સેન્ડલ પહેરો.

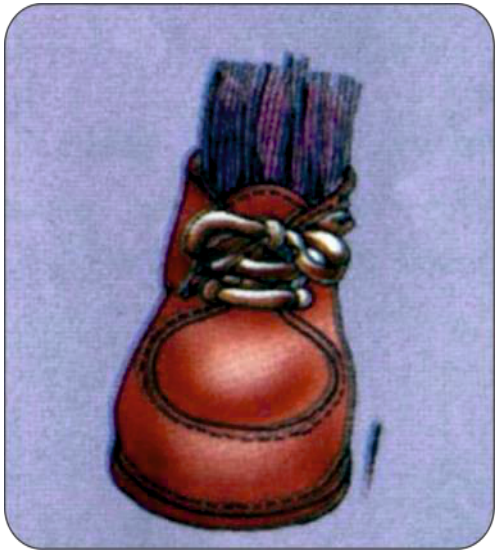
તમારા બૂટ ને દરરોજ તપાસો અને જુઓ કે તેમાં કોઇ તિરાડ કે ખાંચ તો નથી પડીને, કે તેની અંદરનો ભાગ ઉપસી આવેલ તો નથી ને? કે તેમાં ખીલી કે ચૂક ચૂભતા નથી ને [જુઓ તેમાં કોઇ એવી અડચણ ઉભી થઇ છે કે તેનાથી પગના ભાગને સતત ઘસારો કે ઇજા પહોંચે આને લીધે ચામડી પર સતત ઘસારો થવાથી ત્યાં ઇજા પહોંચી શકે અને લાંબે ગાળે આપણ ને નુકશાન થઇ શકે.]

ડાયાબિટીસમાં પગની સંભાળ



તમારી ચામડી લીસી રાખો આને માટે તમે લોશન વાપરી શકો પણ તેના પગની આંગળીઓ વચ્ચે ના લગાવો.

તમારા મોજા બહુ નાના - તંગ કે બહુ મોટા-પહોળા ના હોવા જોઈએ અને તે મોજાને ચોખ્ખા અને સુંવાળા રાખો.



તમારા પગ કોરા અને થોડો ગરમાવો રહે તેવા અને બને ત્યાં સુધી ગરમ કે સુતરાઉ (ઋતુ પ્રમાણે) મોજા પહેરો અને ચામડાના બૂટ પહેરો.

આટલું અવશ્ય કરો.

- ☞ Be Physically Active
  ☞(કસરત કરો)
- ☞ Reduce Weight
  ☞(વજન ઘટાડો)
- ☞ Eat Healthy Food
  ☞(સંતુલિત આહાર લો)
- ☞ Keep yourself out of Stress
  ☞(તણાવથી બચો)
- ☞ Do regular Checkups
  ☞(રેગ્યુલર ચેકઅપ કરવો)
- ☞ Follow instructions of Doctor
  ☞(ડોક્ટરની સલાહને અનુસરો)