

માહિતી

તમારા ડાયાબીટીઝની સારવાર: ઈન્સ્યૂલિન અને ગોળીઓ

સપ્ટેમ્બર 2004

2 પાનામાંનું પાનું 1

ઈન્સ્યૂલિન દ્વારા તમારા ડાયાબીટીઝની સારવાર

ઈન્સ્યૂલિન એક 'હોર્મોન' (અંતઃસ્ત્રાવ) છે, જે શરીરના એક અંશ દ્વારા બનાવવામાં આવે છે જેને 'પેનક્રિયાસ' (સ્વાદુપિંડ) કહેવામાં આવે છે. ઈન્સ્યૂલિન અગત્યનું છે કારણ કે તે આપણા શરીરને આપણા ખોરાકમાંના ગ્લૂકોઝનો શક્તિ માટે ઉપયોગ કરવામાં મદદ કરે છે, જેથી આપણે ચાલી શકીએ, શ્વાસ લઈ શકીએ, ખાઈ શકીએ અને બીજી જરૂરી અન્ય રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ કરી શકીએ. બ્રેડ, રોટલી, ભાત અને ખાંડવાળા ખોરોકોમાંથી ગ્લૂકોઝ મળે છે. જ્યારે આપણે આ ખોરાકો ખાઈએ છીએ ત્યારે આપણું શરીર તેને ગ્લૂકોઝમાં બદલે છે, જે પછી શક્તિ માટે લોહી દ્વારા આપણા શરીરના વિવિધ ભાગોમાં પહોંચે છે. ઈન્સ્યૂલિન એક ચાવી છે, જે શરીરના વિવિધ ભાગોને ખોલે છે જેથી ગ્લૂકોઝ તે ભાગોમાં પહોંચી શકે.

તમે ઈન્સ્યૂલિન કેવી રીતે લઈ શકો?

અમુક ઈન્સ્યૂલિન ગાયો અને 'પીગ્ઝ' (ડુક્કરો)માંથી આવે છે તેથી તમને આ પ્રકારનું ઈન્સ્યૂલિન ન જોઈતું હોય તો તમારા ડોક્ટરને જણાવશો.

તમારે ઈન્સ્યૂલિનને પગમાં, પેટના નીચલા ભાગમાં, હાથમાં અથવા તો કૂલામાં ઈન્જેક્શન દ્વારા લેવું પડે છે.

ઈન્સ્યૂલિન 'પંપ' દ્વારા પણ લઈ શકાય છે. આના માટે એક નાની ટ્યૂબ તમારી ચામડી નીચે મૂકવામાં આવે છે જેને આશરે ત્રણ દિવસ સુધી મૂકી રાખવામાં આવે છે અને તેને ઈન્સ્યૂલિન ભરેલા એક નાના મશીનને જોડવામાં આવે છે. આ મશીન નાના નાના 'ડોઝ' (પ્રમાણ)માં શરીરને ઈન્સ્યૂલિન દિવસ અને રાત આપ્યા કરે છે.

ઈન્સ્યૂલિન મોં દ્વારા ન લઈ શકાય, કારણકે પેટમાંના 'એસિડ'ના કારણે ઈન્સ્યૂલિન કામ કરવાનું બંધ કરી દે છે.

તમારે ઈન્સ્યૂલિન કેટલા સમય માટે લેવું પડશે?

જો તમને ડાયાબીટીઝ પ્રકાર 1 હોય, તો તમારે જીવનભર ઈન્સ્યૂલિન લેવું પડશે. તમારી ઈન્સ્યૂલિનની જરૂરિયાતમાં કદાચ ફેરફાર થઈ શકે. આનો આધાર ઘણી ચીજો ઉપર છે, જેવી કે તમે અસ્વસ્થ (બીમાર) હો અથવા તો ઈન્સ્યૂલિન શરૂ કર્યા બાદ તમે પહેલાં ચાલી શકતા હતા તેટલું ચાલી શકતા ન હો.

જો તમને ડાયાબીટીઝ પ્રકાર 2 હોય, તો તમારા ડાયાબીટીઝની સારવારમાં મદદ માટે શરૂઆતમાં તમારા ડોક્ટર કદાચ ગોળીઓ આપે. જો ગોળીઓથી તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝ (ખાંડ)નું સ્તર કાબૂમાં ન રહે તો તમારા ડોક્ટર કદાચ તમને ઈન્સ્યૂલિન આપે. મોટા ભાગના લોકોને એવું જણાય છે કે ઈન્સ્યૂલિન શરૂ કર્યા બાદ તેમને તેની હંમેશા જરૂર રહે છે.

શું વિવિધ પ્રકારના ઈન્સ્યૂલિન હોય છે?

હા, તમારા ડોક્ટર તમને કહેશે કે કયા પ્રકારનું ઈન્સ્યૂલિન તમારા માટે ઉત્તમ છે. તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝને યોગ્ય સ્તર પર રાખવા માટે મદદ કરતું કયા પ્રકારનું ઈન્સ્યૂલિન તે અને તેનું યોગ્ય પ્રમાણ કેટલું જોઈએ છે તે જાણવામાં કદાચ થોડો સમય લાગી શકે.

ઈન્સ્યુલિનના પ્રકાર:

- ‘રેપિડ-એક્ટિંગ’ (એનેલોગ) ઈન્સ્યુલિન, જેવું કે લિસ્પ્રો (lispro) અને નોવોરેપિડ (novorapid). ભોજનની 5 થી 15 મિનિટ પહેલાં તમારે આ પ્રકારનું ઈન્સ્યુલિન ઈન્જેક્શન દ્વારા લેવું પડે છે અને તે લગભગ બે થી પાંચ કલાક સુધી કામ કરે છે. તેનો ‘લોંગર-લાસ્ટિંગ’ ઈન્સ્યુલિન સાથે ઉપયોગ કરવો.
- ‘શોર્ટ-એક્ટિંગ’ ઈન્સ્યુલિન, સામાન્ય રીતે, તેને ભોજનની 15 થી 30 મિનિટ પહેલાં લેવું પડે છે અને બે થી છ કલાક સુધી કામ કરે છે. તેનો ઉપયોગ ‘લોંગર-એક્ટિંગ’ ઈન્સ્યુલિન સાથે કરવો.
- ‘મિડિયમ અને લોંગ એક્ટિંગ’ ઈન્સ્યુલિન ઘણા કલાકો સુધી કામ કરે છે. તે વિવિધ સમયગાળા સુધી કામ કરે છે એટલે તમારા ડોક્ટર તમને કહેશે કે તમારા માટે ઉત્તમ ઈન્સ્યુલિન કયું છે. તેનો ઉપયોગ મોટાભાગે ‘શોર્ટ એક્ટિંગ’ ઈન્સ્યુલિન સાથે કરવો.
- ‘વેરી લોંગ-એક્ટિંગ’ (એનેલોગ) ઈન્સ્યુલિનની જરૂર સામાન્યતઃ દિવસમાં એક વાર પડે છે કારણકે તે ખૂબ લાંબા સમય સુધી કામ કરે છે. તેનો ઉપયોગ ‘શોર્ટ-એક્ટિંગ’ ઈન્સ્યુલિન સાથે કરવો.

તમારા ડોક્ટર નિર્ણય કરશે કે તમને ઈન્સ્યુલિનના કયા મિશ્રણની જરૂર છે અને કહેશે કે દિવસના જુદા જુદા સમયે કેટલું લેવું.

તમારા ડાયાબીટીઝની ગોળીઓ દ્વારા સારવાર

તમારા ડાયાબીટીઝને ગોળીઓ મટાડી શકશે નહિ. ગોળીઓ તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝને કાબૂમાં રાખવામાં મદદ કરે છે, પરંતુ તમારે સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ ખોરાક લેવાની જરૂર પડશે અને પ્રવૃત્તિમય રહેવાની કોશિશ કરશો, કારણ કે તેનાથી ગોળીઓને કામ કરવામાં મદદ થશે.

જો તમને તમારા ડાયાબીટીઝ માટે ગોળીઓની જરૂર હોય તો તેના પ્રમાણમાં કદાચ ફેરફાર થઈ શકે. તમારી ગોળીનો ‘ડોઝ’ (પ્રમાણ) તમારા માટે યોગ્ય છે તેની તપાસ કરવા માટે ડોક્ટર અથવા નર્સની નિયમિત મુલાકાત લેવી તે અગત્યનું છે. તમારા ડાયાબીટીઝનું નિયંત્રણ સારી રીતે થઈ રહ્યું છે તેની જાણ કરવા માટે તેઓ તમને તમારા ‘યુરિન સામ્પલ’ (પેશાબનો નમૂનો) આપવાનું કહે અને તેઓ તમારા ‘બ્લડ ટેસ્ટ’ પણ કરશે.

ડાયાબીટીઝ માટે વિવિધ પ્રકારની ગોળીઓ છે જે વિવિધ રીતે કામ કરે છે:

‘સલ્ફોનાઈલ્યુરીયાસ’ (Sulphonylureas)ની ગોળીઓ તમારી ‘પેનક્રિયાસ’ (સ્વાદુપિંડ)ને વધુ ઈન્સ્યુલિન બનાવવામાં મદદ કરે છે. જે લોકોનું વજન વધુ ન હોય તેઓ, મોટાભાગે, આ ગોળીઓ લે છે. આ ગોળીઓ તમને અસ્વસ્થ બનાવી શકે અને તમારી ચામડીમાં ખંજવાળ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. આ અમુક સમય પછી બંધ થઈ જાય છે. બીજી અસર એ થઈ શકે તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું સ્તર ખૂબ જ નીચું થઈ જાય. (હાઈપોગ્લાઈસીમિયા – hypoglycaemia – લોહીમાંના ગ્લૂકોઝના નીચા સ્તર વિશેની અમારી માહિતી જુઓ.) આ ગોળીઓ તમારા શરીરના વજનમાં વધારો કરી શકે છે.

બિગ્યુઅનાઈડીઝ (મેટફોર્મિન) (Biguanides – metformin)ની ગોળીઓ શરીરને નવું ગ્લૂકોઝ બનાવતાં રોકે છે અને તમારા શરીરમાંના ઈન્સ્યુલિનને સારી રીતે કામ કરવા માટે મદદ કરે છે. આ ગોળીથી અસ્વસ્થતા અનુભવી શકો અને ‘ટોયલટ’માં વધુ જવું પડે. આ ગોળીને ખોરાક સાથે લેવી તે સારું પડશે. તમારા ડોક્ટર તમારી ‘કિડનીઓ’ (મૂત્રપિંડ) અને ‘લિવર’ (પિત્તાશય) તપાસશે, કારણ કે આ ગોળીઓથી તેમાં અસર થઈ શકે.

પ્રેન્ડિયલ ગ્લૂકોઝ રેગ્યુલેટર્સ (રેપાગ્લિનાઈડ અને નેટગ્લિનાઈડ) (Prandial glucose regulators – repaglinide and nateglinide)ની ગોળીઓ ‘સલ્ફોનાઈલ્યુરીયાસ’ની જેમ જ કામ કરે છે પરંતુ ઝડપથી કામ કરે છે અને વધુ સમય માટે તેની અસર રહેતી નથી. આ તમારે ભોજનના સમયે લેવી પડે છે. તમે કદાચ અસ્વસ્થતા અનુભવો અને ચામડીમાં ખંજવાળ ઉત્પન્ન થાય. આ ગોળીઓ લેવાની તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું સ્તર નીચું થઈ જાય તેવી શક્યતા નથી.

ગ્લિટાઝોન્સ (Glitazones) તમારું શરીર જે ઈન્સ્યુલિન ઉત્પન્ન કરતું હોય તેનો સારી રીતે ઉપયોગ કરવામાં મદદ કરે છે. તે તમારા લોહીમાંની ચરબીને પણ મદદ કરી શકે છે. આ ગોળીઓથી તમને માથાનો દુખાવો થઈ શકે અને તમારા શરીરમાં ન જોઈતા પ્રવાહીનો સંગ્રહ કરે (ઓડેમા – oedema).

એકારબોઝ (Acarbose), રેસાવાળા ખોરાક (રોટલી, ભાત, બ્રેડ વગેરે) જે શક્તિના ઉપયોગ માટે તમારા લોહીમાં જે ઝડપથી ભળે છે તેની ઝડપને ધીમી કરવાનું કામ કરે છે. આ ગોળીને ભોજન સાથે જ લેવી જોઈએ.

તમારા ડાયાબીટીઝના નિયંત્રણ માટે તમારા માટે કઈ ગોળી ઉત્તમ છે તે તમને તમારા ડોક્ટર કહેશે, અને તમારે તે ગોળીઓ લેવાનું ચાલુ રાખવું જ જોઈએ. જો તમે કોઈ કારણસર ન લઈ શકતા હો તો, તમારે તમારા ડોક્ટરને કહેવું જ જોઈએ. આ ગોળીઓ તમારી ડાયાબીટીઝમાં મદદ કરવા માટે હોય છે, પરંતુ બીજી સમસ્યાઓ માટે તમારે કદાચ બીજી ગોળીઓ પણ લેવી પડે.

યુકેમાં વેસ્ટર્ન યુનિયન મની ટ્રાન્સફર (Western Union Money Transfer)ના પ્રતિનિધિ ફેક્સકો એમ.ટી. (FEXCO MT) તરફથી સાબાર ટેકો

