Diabetes UK

10 Parkway
London NW1 7AA
ટેલિફોન 020 7424 1000
ફેક્સ 020 7424 1001
ઈમેઈલ info@diabetes.org.uk
વેબસાઈટ www.diabetes.org.uk

માહિતી

ડાયાબીટીઝ સંબંધિત સમસ્યાઓ

આંખો

ઝાંખી (અસ્પષ્ટ) દૃષ્ટિ

જ્યારે તમે ડાયાબીટીઝ માટે પહેલીવાર સારવાર લેવાનું શરૂ કરો, ત્યારે ઝાંખી દૃષ્ટિનો અનુભવ થઈ શકે. આ થવાનું કારણ એ છે કે, તમે જ્યારે સારવાર કરાવો તે પૂર્વે ઊંચા પ્રમાણમાં ગ્લૂકોઝને પહોંચી વળવાની કોશિશમાં તમારું શરીર 'ડીહાઈડ્રેટ' (જલવિહીન - સૂ કું) થઈ ગયું હોય છે. જ્યારે લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું પ્રમાણ સામાન્ય પ્રમાણમાં આવવાની શરૂઆત કરે છે ત્યારે, તમારી આંખમાં પ્રવાહીનો વધારો થાય છે, જે અમુક સમય માટે તમારી દૃષ્ટિમાં ઝાંખપ ઉત્પન્ન કરે છે.

કેટેરેક્ટ (આંખના મોતિયા) (Cataracts)

જ્યારે તમને ડાયાબીટીસ ઘણા સમય (વર્ષો)થી હોય અને લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું પ્રમાણ ઊંચું રહ્યું હોય, ત્યારે આ થાય છે. ગ્લૂકોઝ આંખના 'લેન્સ'માં જમા થાય છે, જેથી તમારી આંખમાં એક પ્રકારનું વાદળ છવાઈ જાય છે, જેના કારણે તમારી આંખના પાછળના ભાગ (રેટિના) (retina) સુધી સુધી પ્રકાશ પહોંચી શકતો નથી. એક ઓપરેશન કરાવવા માટે તમને સૂચવવામાં આવે, જે દ્વારા હાનિ પહોંચેલ 'લેન્સ'ને બદલીને પ્લાસ્ટિકનો લેન્સ મૂકવામાં આવે છે.

રેટિનોપથી (Retinopathy)

આંખના પાછળના ભાગના પડની હાનિને રેટિનોપથી કહેવામાં આવે છે. જો તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું પ્રમાણ હંમેશા વધુ રહેતું હોય, તો આ પડમાં નાની નાની રક્તવાહિનીઓ હોય છે તેને હાનિ થાય છે. આના લીધે રકિતવાહિનીઓમાં નાની ફોલ્લીઓ થાય છે, જે ફુટે ત્યારે આંખમાં લોહી વહે છે. કોઈવાર રક્તિવાહિનીઓ ઝરે છે અને પ્રવાહી સપાટી ઉપર જમા થાય છે અને સફેદ થરમાં પરિણમે છે.

જ્યારે રેટિનોપથી (retinopathy) (રેટિના (retina) - નેત્રપટલની હાનિ) તદ્દન ગંભીર થઈ જાય છે, ત્યારે લોહીની ઊણપ પૂરી પાડવા માટે શરીર નવી રક્તવાહિનીઓ બનાવવાની કોશિશ કરે છે. આ નવી રક્તવાહિનીઓ ખૂબજ અશક્ત (નબળી) હોય છે અને તેમાંથી સહેલાઈથી લોહી ઝરી શકે છે, જે દૃષ્ટિ ગુમાવી દેવાની ગંભીરતામાં પરિણમે છે.

આંખોમાં થયેલી હાનિ માટે મદદરૂપ 'લેઝર' સારવાર આપી શકાય છે. આ સારવાર આંખની દરેક જાતની હાનિમાં સફળ નથી હોતી. તમે તમારી આંખોની નિયમિત તપાસ કરાવો તે અગત્યનું છે, જેથી કોઈ હાનિ થઈ હોય તો તેની જેમ બને તેમ જલદી સારવાર થઈ શકે.

કિડની (મૂત્રપિંડ) (Kidneys)

કિડનીઓ ગળણીઓ જેમ કામ કરે છે, જે દ્વારા શરીરમાંથી બગાડ (કચરો) કાઢવામાં મદદ થાય છે. ડાયાબીટીઝમાં આ ગાળવાની પદ્ધતિને લોહીમાંના ગ્લૂકોઝના ઊંચા પ્રમાણને કારણે હાનિ પહોંચે છે (નેફ્રોપથી - nephropathy). આ હાનિનો અર્થ એ થયો કે શરીરમાંથી બગાડની સાથે સાથે 'સારું' પ્રોટિન પણ બહાર નીકળી જાય છે. તમારા પેશાબને તપાસવાથી આની જાણ થઈ શકે છે,

ડાયાબીટીઝ હોય તે લોકો માટે ચેરીટી
ડાયાબીટીઝ યુકે (Diabetes UK) **બ્રિટીશ ડાયાબેટિક એસોસિએશન**નું કાર્યકારી નામ છે.
કંપની લિમિટેડ બાય ગેરંટી રજિસ્ટર્ડ ઓફિસ: 10 Parkway, London NW1 7AA
રજિસ્ટર્ડ ઈન ઈંગ્લેન્ડ નંબર 339181 રજિસ્ટર્ડ ચેરીટી નંબર 215199

એટલે તમે જ્યારે ક્લિનિકમાં જશો ત્યારે તમારા પેશાબનો નમૂનો માગવામાં આવશે. કોઈવાર પ્રોટીન તમારા પેશાબમાં ‘ઈન્ફેક્શન’ (ચેપ)ને કારણે પણ થઈ શકે એટલે ડોક્ટર તેની તપાસ કરશે. જો તમારી કિડનીઓ (kidneys)માં હાનિને કારણે પ્રોટીન હશે, તો વધુ ફેરફારો થઈ રહ્યા છે કે નહિ તેની તપાસ કરવા માટે તમારે ક્લિનિકમાં નિયમિત જવું પડે.

આ ઘણું અગત્યનું છે, કારણકે તમારા લોહીનું દબાણ (બ્લડ પ્રેશર) ઊંચું પણ હોઈ શકે, જેની સારવાર કિડનીની હાનિ (kidney damage)ની સારવાર સાથે કરવાની જરૂર પડે. એવી શક્યતા છે કિડની (kidneys)માં થયેલી હાનિ એટલી ગંભીર થઈ જાય કે તે કામ કરવાનું બંધ કરી દે અને તમારી સારવાર ‘ડાયાલીસીસ‘ (કિડનીનું મશિન - a kidney machine) દ્વારા અથવા તો નવી કિડની (ત્ર્ફુંફૂક્ક)ના ‘ટ્રાન્સપ્લાન્ટ’ દ્વારા કરવી પડે.

જ્ઞાનતંતુઓ (નર્વ્સ)

જ્ઞાનતંતુઓમાં હાનિ (ન્યૂરોપથી - neuropathy) જ્ઞાનતંતુઓને બે રીતે અસર કરી શકે છે. લોહીમાંના ગ્લૂકોઝના ઊંચા પ્રમાણના લીધે, જ્ઞાનતંતુઓ સુધીના લોહીના પુરવઠામાં હાનિ થઈ શકે અથવા તો જ્ઞાનતંતુઓ પોતાને જ હાનિ થઈ શકે છે.

જ્ઞાનતંતુઓના ત્રણ સમૂહો છે જે સંકળાઈ શકે છે, જે

- હાથના અને પગ (તળિયા)ના સ્નાયુઓને પુરવઠો પૂરો પાડે છે, જે તેને ‘સજ્જડ’ કરે છે અને નબળાઈ પેદા કરે છે. તમને ડાયાબીટીઝ હોય ત્યારે તમારા પગ (ખાસ કરીને તળિયા)ની સાવચેતીપૂર્વક સંભાળની ખૂબજ અગત્યતા છે. તમારા પગની યોગ્ય સંભાળ કઈ રીતે રાખવી તે માટે ‘પોડિયાટ્રીસ્ટ’ તમને સલાહ આપી શકે છે.
- તમને ગરમી કે દુખાવાનો અનુભવ કરાવવામાં મદદ કરે છે. પહેલાં તમને ખૂબજ દુખાવો આપશે, પરંતુ પછી શરીરના જે ભાગમાં અસર થઈ હશે ત્યાં તમે સંવેદના તદ્દન ગુમાવી શકો. દુખાવો હળવો કરવામાં મદદ કરી શકે તેવી દવાઓ ડોક્ટર લખી આપી શકશે.
- તમારા શરીરની ખોરાક પચાવી શકવાની ક્ષમતા (ગેસ્ટ્રોપરેસિસ - gastroparesis)ને અંકુશમાં રાખે છે અથવા, પુરુષોમાં, તે એવી પરિસ્થિતિ તરફ દોરી જાય છે કે તેઓને ‘ઈરેક્શન‘ (જનનેન્દ્રિયોમાં ઉદ્‌બોધન) ના થાય. જો તમને આમાંની કોઈપણ સમસ્યાઓ હોય, તો તેમાં મદદ કરવા માટે ડોક્ટર તમને દવાઓ લખી આપી શકે.

તમારી અમુક રક્તિવાહિનીઓ (arteries) કદાચ સખત (કડક) થઈ ગઈ હોઈ શકે જે તમને ‘હાર્ટ એટેક’ (હૃદયના હુમલા) કે ‘સ્ટ્રોક’ના જોખમમાં મૂકી શકે છે.

તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝના પ્રમાણને યોગ્ય રીતે કાબૂમાં રાખવાથી, ડાયાબીટીઝને લગતી સમસ્યાઓનું જોખમ ઘણું ઓછું થઈ શકે છે. તમે ડાયાબીટીઝ ક્લિનિકની નિયમિત મુલાકાત લો તે અગત્યનું છે, જેથી ધ્યાન રહી શકે અને કોઈપણ સમસ્યાની જાણ થઈ શકે અને તેની સારવાર જેમ બને તેમ જલદી થઈ શકે.

વધુ માહિતી

અમારી પાસે પાંચ મુખ્ય ઓશિયન ભાષાઓમાં અને કેન્ટોનીઝમાં પ્રકાશિત કરેલી ઘણી માહિતી પત્રિકાઓ છે, જે તમે ડાયાબીટીઝ યુકે કેરલાઈન (Diabetes UK Careline) પાસેથી મેળવી શકશો જેમાં *હાઈપોગ્લાયસીમીયા, સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ જીવનશૈલી, ઉપવાસ અને ડાયાબીટીઝ* અને *ડાયાબીટીઝ યુકે* (Diabetes UK) *તમારી કઈ રીતે મદદ કરી શકે છે*નો સમાવેશ છે. આ માહિતી પત્રિકાઓ મંગાવવા માટે અને ડાયાબીટીઝના કોઈ પણ પાસા વિશે વધુ માહિતી જોઈતી હોય તો ફોન કરો.

ટેલિફોન નંબર 0845 120 2960 (સ્થાનિક દરે ચાર્જ થશે)

ભાષાંતર સેવા ઉપલબ્ધ છે

સોમવારથી શુક્રવાર સવારના 9.00 થી સાંજના 5.00 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી

તરફથી પરોપકારી ટેકો

Lilly

યુ.કે.માં વેસ્ટર્ન યુનિયન મની ટ્રાન્સફર (Western Union Money Transfer)ના પ્રતિનિધિ ફેક્સકો એમ.ટી. (FEXCO MT) તરફથી પરોપકારી ટેકો

WESTERN UNION MONEY TRANSFER

 © Diabetes UK 2004