

માહિતી

ડાયાબીટીઝનું નિયંત્રણ

સપ્ટેમ્બર 2003

2 પાનામાંથી પાનું 1

ડાયાબીટીઝ મટાડી ન શકાય, પરંતુ સારવાર કરવાથી, તેનું સફળતાપૂર્વક નિયંત્રણ કરી શકાય છે.

સારવારનો હેતુ એ છે કે તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું પ્રમાણ ભોજન કર્યા પહેલાં 4 થી 7 mmol/lની વચ્ચે જાળવી રાખવું અને, ભોજન કર્યા પછીના બે કલાક બાદ, 10 mmol/l સુધી જાળવી રાખવું.

લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું પ્રમાણ

જ્યારે સ્ટાર્ચ (કાંજી) અને ખાંડવાળો ખોરાક ખાવામાં આવે ત્યારે, શરીર તેને ગ્લૂકોઝમાં બદલે છે. શક્તિ માટે શરીરને ગ્લૂકોઝની જરૂર છે. ડાયાબીટીઝમાં, શક્તિ માટે શરીર ગ્લૂકોઝનો ઉપયોગ નથી કરી શકતું કારણ કે

- શરીર ઈન્સ્યૂલિન (insulin) ઉત્પન્ન નથી કરતું
- શરીર જે ઈન્સ્યૂલિન (insulin) ઉત્પન્ન કરે છે તે વ્યક્તિની જરૂરિયાત પ્રમાણે પૂરતું હોતું નથી, અથવા
- ઈન્સ્યૂલિન (insulin) બરાબર કામ નથી કરતું. જેનો અર્થ એ કે લોહીમાં ગ્લૂકોઝનું પ્રમાણ વધી જાય છે.

શક્તિ માટે વ્યક્તિ પોતાના ગ્લૂકોઝનો ઉપયોગ ન કરી શકે, જેથી તેઓને થાક લાગે અને વજન પણ ઓછું થઈ જાય કારણ કે તેઓ શક્તિ માટે તેઓના શરીરે સંગ્રહ કરેલ ચરબીનો ઉપયોગ કરે છે. લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું પ્રમાણ ઓછું રાખવા માટે શરીર પેશાબ દ્વારા વધારાના ગ્લૂકોઝને બહાર કાઢવાની કોશિશ કરે છે. આ કારણે વ્યક્તિને તરસ લાગે, એટલે તેઓ વધુ પીવે અને વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે છે.

પ્રકાર 1 ડાયાબીટીઝ

આ પ્રકારના ડાયાબીટીઝમાં લોકો ઈન્સ્યૂલિન પેદા નથી કરી શકતા, તેથી તેઓ ઈન્જેક્શન દ્વારા ઈન્સ્યૂલિન લે છે. તે ગોળીના રૂપમાં લઈ શકાય નહિ. ડોક્ટર કે નર્સ નક્કી કરશે કે વ્યક્તિગત કેટલું ઈન્સ્યૂલિન લેવું, અને કેટલા ઈન્જેક્શનોની જરૂર પડશે, કારણ કે દરેકની જરૂરિયાત જુદી જુદી હોય છે. અમુક લોકો ઈન્સ્યૂલિન એક પમ્પ મારફતે પણ કદાચ લે.

ઈન્જેક્શનો શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં આપવા પડે છે. તે સોય દ્વારા કે પેન દ્વારા આપવામાં આવે છે અને સોય કે પેનનો ઉપયોગ કઈ રીતે કરવો તે તમને નર્સ સમજાવશે.

તમારે કેટલું ઈન્સ્યૂલિન જોઈશે તેનો આધાર તમારો લોહીમાંના ગ્લૂકોઝના ટેસ્ટ ઉપર રહેલો હશે. તમારે એ નિયમિત લેવા પડશે. નર્સ તમને સમજાવી શકશે કે લોહીમાંના ગ્લૂકોઝના મોનિટરનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો અને સૂચના આપશે કે ટેસ્ટ કેટલીવાર થવા જોઈએ.

પરેજી અને ખોરાક માટેની સલાહ માટે, કૃપા કરી હેલ્થી લાઈફસ્ટાઈલ, ફાસ્ટીંગ એન્ડ ડાયાબીટીઝ (સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ જીવનશૈલી, ઉપવાસ અને ડાયાબીટીઝ) નામની પત્રિકા જુઓ. જો તમારી પાસે આ માહિતી પત્રિકા ન હોય તો તમારી નક્કલ માટે કૃપા કરી ડાયાબીટીઝ યુકે કેરલાઈન (Diabetes UK Careline)ને 0845 120 2960 પર ફોન કરો (સ્થાનિક દરે ચાર્જ થશે) (ભાષાંતર સેવા ઉપલબ્ધ છે).

ડાયાબીટીઝ હોય તે લોકો માટે ચેરીટી

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

પ્રકાર 2 ડાયાબીટીઝ

જે લોકોને આ પ્રકારનો ડાયાબીટીઝ હોય, તેઓ કદાચ ઈન્સ્યુલિન બનાવી શકે, પરંતુ તેઓના શરીર તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરી શકતા નથી અથવા, તેઓ તેઓના શરીરની જરૂરિયાત પ્રમાણે પૂરતું ઈન્સ્યુલિન કદાચ ન બનાવી શકતા હોય. ડોક્ટર કદાચ એ સૂચવે કે આની સારવાર સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ આહાર અને તેઓ જે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કરતા હોય તેને વધારવાથી થઈ શકે. જો આમ કરવાથી લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું પ્રમાણ યોગ્ય રીતે મર્યાદિત ન રહે, તો ડોક્ટર ગોળીઓ લખી આપી શકે છે, જે ગ્લૂકોઝના પ્રમાણમાં સુધારો લાવશે.

ડાયાબીટીઝની સારવાર કરવાનો બીજો અગત્યનો ભાગ શારીરિક પ્રવૃત્તિ છે.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ

શારીરિક રીતે પ્રવૃત્ત રહેવા માટેનાં ત્રણ મુખ્ય કારણો છે,

1. ચરબીનો ઉપયોગ કરીને (બાળીને) તમારું વજન ઓછું રાખવામાં મદદ થઈ શકે છે.
2. લોહીમાં ગ્લૂકોઝનું સ્તર યોગ્ય રીતે કાબૂમાં રહે છે જે લોહીમાંના ગ્લૂકોઝના નબળા કાબૂ સંબંધિત વિકટ પરિસ્થિતિના જોખમમાં ઘટાડો કરે છે. પ્રવૃત્ત રહેવાથી તમારાં હાડકાં તંદુરસ્ત રાખવામાં પણ મદદ મળે છે.
3. પ્રવૃત્તિ તમને વધુ ચેતનવંતાં (આનંદી) રહેવામાં મદદ કરે છે જેથી નિરુત્સાહ (ડિપ્રેશન) રોકી શકાય.

તમારે કેટલી પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ?

શારીરિક પ્રવૃત્તિ માટે સલાહ એ છે કે તમારે દિવસમાં 30 મિનિટની સાધારણ પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ. આ કરવાથી તમે જરા હાંફી જવા જોઈએ અને તમને ગરમી થવી જોઈએ. ચાલવું એ સારી પ્રવૃત્તિ છે, પણ એ યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે ઘરકામ અથવા ગાર્ડનિંગ કરવું તેનો પણ આ 30 મિનિટમાં સમાવેશ થઈ શકે. પ્રવૃત્તિ વધારવાની બીજી રીત એ છે કે બસ પરથી એકાદ સ્ટોપ પહેલાં ઉતરી જાવ અને દુકાન સુધી ચાલીને જાવ.

જો આવી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કરવી તમારા માટે શક્ય ન હોય તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને 'આર્મચેર' (ખુરસી પર બેઠા બેઠા થઈ શકે તેવી) પ્રવૃત્તિઓ વિશે પૂછો, જે તમારી શક્તિમાં વધારો કરશે.

જો તમારે વધુ તીવ્રતાવાળી પ્રવૃત્તિઓ કરવી હોય, તો તે શરૂ કરો તે પહેલાં તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ પાસેથી સલાહ લેશો.

તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને તે વિશે પૂછવું ખૂબ જ અગત્યનું છે, જો:

- તમે ડાયાબીટીઝ અથવા હૃદયરોગ માટે દવાઓ લેતાં હો
- તમને ડાયાબીટીઝને લગતી સમસ્યાઓ હોય, જેવી કે આંખ (દૃષ્ટિ)ની સમસ્યાઓ
- તમને યોગ્ય પ્રવૃત્તિ માટે સલાહ જોઈતી હોય
- તમારા સાંધાઓ અક્કડ થઈ ગયા હોય અથવા તેવા બીજા કોઈ કારણોસર સારી રીતે હલનચલન ન કરી શકતાં હો
- તમે નિયમિત વધારે પ્રવૃત્તિ કરવા માગતાં હો, કારણકે કદાચ તમારી દવા બદલવી પડે.

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 તેનો 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

સોમવાર થી શુક્રવાર સવારના 9.00 થી સાંજના 5.00 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી

તરફથી પરોપકારી ટેકો

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

Lilly

**WESTERN
UNION**
MONEY TRANSFER