

## માહિતી

### ડાયાબીટીઝ શું છે?

સપ્ટેમ્બર 2003

2 પાનામાંથી પાનું 1

ડાયાબીટીઝ મેલિટસ એક એવી અવસ્થા છે જેમાં શરીર ગ્લુકોઝ, (ખાંડ)નો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરી શકતું નથી તેથી લોહીમાં તેનું પ્રમાણ વધી જાય છે. આપણને શક્તિ માટે ગ્લુકોઝની જરૂર છે. ગ્લુકોઝ, બ્રેડ, બટેટા, રોટલી, ચામ (સૂરણ જેવું કંદ), પ્લેન્ટેઈન (મોટું લીલું કેળું) જેવા, ખોરાકોમાંથી આવે છે જેવા કે અને તે શરીરમાં લિવર (યકૃત) દ્વારા પણ બને છે.

શક્તિ માટે શરીર ગ્લુકોઝનો ઉપયોગ કરી શકે તેમાં મદદ કરવા માટે, તમને ઈન્સ્યુલિન (insulin)ની જરૂર પડે છે. તે જીવનોપયોગી છે. ઈન્સ્યુલિન સામાન્ય રીતે શરીરમાં, 'પેન્ક્રીયાસ' (સ્વાદુપિંડ)માં બને છે અને ગ્લુકોઝને શરીરના કોષોમાં પ્રવેશવામાં મદદ કરે છે.

ડાયાબીટીઝમાં, લોહીમાંના ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ વધે છે, ત્યારે શરીર આ પ્રમાણને ઓછું કરવા માટે ગ્લુકોઝને પેશાબ દ્વારા બહાર કાઢવાની કોશિશ કરે છે. આના કારણે વ્યક્તિને વધુ પ્રમાણમાં પેશાબ (પાણીનો નિકાલ) કરવા જવું પડે છે, તેથી તેઓને તરસ લાગે છે એટલે વધુ પીવે છે. ડાયાબીટીઝનું એક પ્રાથમિક ચિહ્ન એ છે, જ્યારે વ્યક્તિ તરસ લાગ્યા કરવાની અને વધુ પ્રમાણમાં પેશાબ (પાણીનો નિકાલ કરવાની ઈચ્છા) થવાની ફરિયાદ કરે છે. શક્તિ માટે ગ્લુકોઝનો ઉપયોગ ન કરી શકે તેના લીધે શરીરમાંની ચરબીનો ઉપયોગ કરવાનું ચાલુ કરશે. આ કારણે વ્યક્તિનું વજન ઘટી જાય છે. આ વ્યક્તિ વારંવાર નીચે મુજબ ફરિયાદ કરશે

- ખૂબજ તરસ લાગવી અને વધુ પ્રવાહી પીવાની જરૂર હોવી
- વધુ પ્રમાણમાં પેશાબ (પાણીનો નિકાલ) થવો, રાત્રે પણ
- થાક લાગવો
- વજન ઓછું થતું રહેવું
- અસ્પષ્ટ દ્રષ્ટિની સમસ્યા
- ખંજવાળ આવવી અથવા ચામડી પર ફોલ્લીઓ થવી.

### ડાયાબીટીઝ પ્રકાર 1 (ઈન્સ્યુલિન આધારિત ડાયાબીટીઝ તરીકે પણ ઓળખાય છે)

જ્યારે શરીર ઈન્સ્યુલિન (insulin) તદ્દન જ ઉત્પન્ન ન કરી શકે ત્યારે ડાયાબીટીઝ પ્રકાર 1 થાય છે. જે લોકોમાં આ પ્રકારનો ડાયાબીટીઝ થાય છે, તેઓ સામાન્ય રીતે 40 વર્ષથી નીચેની ઉંમરના હોય છે. આ પ્રકારનો ડાયાબીટીઝ એશિયન, આફ્રિકન-કેરેબિયન અને ચાઈનીઝ સમાજનાં લોકોમાં વધુ સામાન્ય હોય છે. તેની સારવાર ઈન્સ્યુલિનનાં ઈન્જેક્શનો (insulin injections), સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ આહાર અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા થાય છે.

### ડાયાબીટીઝ પ્રકાર 2 (બિન-ઈન્સ્યુલિન આધારિત ડાયાબીટીઝ તરીકે પણ ઓળખાય છે)

ડાયાબીટીઝ પ્રકાર 2 ત્યારે થાય છે, જ્યારે શરીર ઈન્સ્યુલિન (insulin) ઉત્પન્ન કરી શકે છે, પરંતુ તેની જરૂરિયાત જેટલું નહિ, અથવા તો જે ઈન્સ્યુલિન (insulin) તે ઉત્પન્ન કરે છે, તે યોગ્ય રીતે કામ કરતું નથી, (આને ઈન્સ્યુલિન 'રેસિસ્ટન્સ' - (insulin resistance) પ્રતિરોધ - કહેવાય છે). આ 40 વર્ષથી ઉપરની ઉંમરના લોકોમાં વધુ સામાન્ય હોય છે, જો કે હાલમાં 'ટીનેજરો' (કીશોરાવસ્થાનાં) અને યુવા લોકોમાં ડાયાબીટીઝ પ્રકાર 2ના વિકાસની સંખ્યામાં નોંધપાત્ર વધારો થયો છે. તે એશિયન, આફ્રિકન-

### 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

કરેબિયન અને ચાઈનીઝ સમાજનાં લોકોમાં વધુ સામાન્ય હોય છે. તેની સારવાર ફક્ત સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ આહાર અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ, અથવા, ગોળીઓ, સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ આહાર અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ દ્વારા થાય છે. ડાયાબીટીઝ પ્રકાર 2માં જેઓને ઘણાં વર્ષોથી ડાયાબીટીઝ હોય, તેઓને ઈન્જેક્શનો દ્વારા ઈન્સ્યુલિન (insulin) આપવાની જરૂર પડે છે.

### ડાયાબીટીઝ વિશે કલ્પિત માન્યતાઓ

- વધારે પડતી ખાંડ ખાવાથી ડાયાબીટીઝ થાય છે.
- જો તમને ડાયાબીટીઝ હોય તો તમને ખાંડ ન ખાઈ શકો
- તમને ડાયાબીટીઝનો ચેપ લાગી શકે.
- તમને કદાચ 'માઈલ્ડ' (હળવો) ડાયાબીટીઝ હોઈ શકે.
- તમારા ડાયાબીટીઝને મટાડી શકાય.
- જે લોકોને ડાયાબીટીઝ હોય તેઓએ કસરત ન જ કરવી જોઈએ.
- ડાયાબીટીઝમાં આહારમાં ખૂબજ સંયમ રાખવો પડે છે અને 'સ્પેશિયલ' (ખાસ) ખોરાકો ખાવા પડે છે.
- અમુક ઔષધિ અને તૈયાર કરેલ બીજી દવાઓ છે, જે ઈન્સ્યુલિન અને ગોળીઓને બદલે લઈ શકાય.
- જો તમને ડાયાબીટીઝ હોય તો તમે વાહન ન ચલાવી શકો.
- તમને સહેલાઈથી નોકરી (કામ) મળી શકે નહિ.

### 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 સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ જીવનશૈલી, ઉપવાસ અને ડાયાબીટીઝ, ડાયાબીટીઝ યુકે (Diabetes UK) તમારી કઈ રીતે મદદ કરી શકે છે, ડાયાબીટીઝ સંબંધિત સમસ્યાઓ અને હાઈપોગ્લાયસીમીયાનો સમાવેશ છે. આ માહિતી પત્રિકાઓ મંગાવવા માટે અને ડાયાબીટીઝના કોઈ પણ પાસા વિશે વધુ માહિતી જોઈતી હોય, તો કૃપા કરી 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

### ડાયાબીટીઝ વિશે હકીકતો

- **ના**, વધુ વજન હોવાથી તમને ડાયાબીટીઝ પ્રકાર 2નું જોખમ છે.
- **ના**, તમારા સંપૂર્ણ આહારનો એક હિસ્સો ખાંડનો પણ હોઈ શકે. તમારા ડાયેટિશિયન આહાર નિષ્ણાત સાથે વાત કરો.
- **ના**, જો કુટુંબના કોઈ સભ્યને ડાયાબીટીઝ હોય, તો કુટુંબના બીજા સભ્યને ડાયાબીટીઝ થઈ શકે તેનું વધુ જોખમ છે.
- **ના**, તમને ડાયાબીટીઝ હોય અથવા ન હોય.
- **ના**, તેનું નિયંત્રણ કરી શકાય પરંતુ તેને મટાડી શકવાનો ઉપાય ઉપલબ્ધ નથી. ઘણા પ્રકારની સારવાર ઉપલબ્ધ છે અને તમારા માટે યોગ્ય સારવાર નક્કી કરવામાં આવશે.
- **ના**, લોહીમાંના ગ્લૂકોઝના પ્રમાણને કાબૂમાં રાખવા માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિ અગત્યની છે.
- **ના**, દરેક માટે જે સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ આહાર સલાહકારક હોય તેવો આહાર તમારે ખાવો જોઈએ. 'સ્પેશિયલ' ડાયાબેટિક ખોરાકો મોંઘા હોય છે અને જરૂરી નથી.
- **ના**, અમુક ઔષધિ કદાચ લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું પ્રમાણ ઓછું કરી શકે, પણ તેને મટાડી ન શકે.
- અમુક એવા વાહનો છે જે ચલાવવા માટે તમને રજા મળી શકશે નહિ. આમાં મોટી બસો અને લોરીઓનો સમાવેશ છે. તમારે ડ્રાઈવિંગ લાઈસન્સ ઓફિસને કહેવું જ જોઈએ કે તમને ડાયાબીટીઝ છે.
- અમુક એવા કામો છે જે માટે તમને મનાઈ કરવામાં આવે દા.ત. એરલાઈન પાઈલોટનું, પેસેન્જર બસ ચલાવવાનું. ડાયાબીટીઝના કારણે તમને કામ મળવાનું બંધ ન થવું જોઈએ.

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

