

## जानकारी

### मधुमेह का प्रबन्ध

सितम्बर 2003

2 पृष्ठों में से पृष्ठ 1

मधुमेह ठीक नहीं हो सकता, लेकिन इलाज के द्वारा इसका सफलता से प्रबन्ध किया जा सकता है ।

इलाज का लक्ष्य होता है खून में गुलूकोज़ की मात्रा को भोजन करने से पहले 4–7mmol/l के बीच रखना और भोजन करने के दो घंटे बाद 10 mmol/l तक रखना ।

#### खून में गुलूकोज़ की मात्राएँ

जब आप निशास्ते वाला भोजन करते हैं, तो आपका शरीर उसे गुलूकोज़ में तब्दील कर देता है । शरीर को ऊर्जा के लिए गुलूकोज़ की आवश्यकता होती है । मधुमेह होने पर शरीर इस गुलूकोज़ का ऊर्जा के लिए प्रयोग नहीं कर सकता, क्योंकि

- शरीर इन्सुलिन (insulin) नहीं बना रहा है
- शरीर जितना इन्सुलिन (insulin) बनाता है, वह व्यक्ति की आवश्यकताओं से कम है, या
- इन्सुलिन (insulin) ठीक तरह से काम नहीं कर पाता, इसलिए खून में गुलूकोज़ बढ़ जाता है ।

जब व्यक्ति अपने गुलूकोज़ का ऊर्जा के लिए प्रयोग नहीं कर पाता, तो वह थकावट अनुभव करता है और उसका वजन घट जाता है, क्योंकि उसका शरीर अपनी चरबी के भंडार का ऊर्जा के लिए इस्तेमाल करता है । तब शरीर खून में गुलूकोज़ की मात्रा को कम करने के लिए अतिरिक्त गुलूकोज़ को पेशाब के रास्ते बाहर निकालने लगता है । इससे व्यक्ति को प्यास लगती है और वह यादा पेय पदार्थ पीता है, जिससे उसे बार-बार पेशाब करना पड़ता है ।

#### प्रकार-1 का मधुमेह

इस प्रकार के मधुमेह के रोगी का शरीर इन्सुलिन को बिल्कुल नहीं बनाता, इसलिए वे इंजेक्शन द्वारा इन्सुलिन लेते हैं । इसे गोली के रूप में नहीं लिया जा सकता । किसी व्यक्ति को इन्सुलिन को कितनी मात्रा में और इंजेक्शन से कितनी बार लेना चाहिए, इसका निर्णय डॉक्टर या नर्स करेंगे, क्योंकि हर व्यक्ति को इसकी अलग-अलग मात्रा की ज़रूरत होती है । संभव है कुछ लोगों को पम्प से इन्सुलिन लेना पड़े ।

इन्सुलिन के इंजेक्शन शरीर के अलग-अलग भागों में लगाये जाते हैं । इसे सूई (सिरिंज) से या पेन से लगाया जाता है । आपको नर्स यह बतायेगी कि इन्सुलिन देने के कौन-से अलग-अलग तरीके हैं और सूई या पेन का इस्तेमाल कैसे करना है ।

आपको इन्सुलिन की कितनी मात्रा की ज़रूरत है, यह आपके खून में गुलूकोज़ की मात्रा के टेस्टों पर निर्भर होगा । आपको ये टेस्ट नियमित रूप से करने होंगे । नर्स आपको बतायेगी कि ब्लड गुलूकोज़ मॉनिटर का प्रयोग कैसे करना है और आपको कितनी बार ये टेस्ट अवश्य करने होंगे ।

ख़ूराक और खाने के बारे में सलाह के लिए कृपया जानकारी देने वाला हमारा यह पर्चा *देखिए स्वस्थ जीवन शैली, उपवास और मधुमेह* । अगर आपके पास यह पर्चा नहीं है, तो इसकी प्रति माँगने के लिए कृपया Diabetes UK Careline को नम्बर 0870 120 2960 पर टेलिफोन करें (स्थानीय कॉल के रेट लगते हैं) (अनुवाद सेवा उपलब्ध है) ।

#### मधुमेह के रोगियों के लिए चैरिटी

British Diabetic Association का संचालकीय नाम है Diabetes UK  
यह कम्पनी गारंटी द्वारा लिमिटेड है, जिसका रजिस्टर्ड कार्यालय है 10 Parkway, London NW1 7AA  
इंग्लैंड में रजिस्टर्ड नम्बर 339181 रजिस्टर्ड चैरिटी नम्बर 215199

## प्रकार-2 का मधुमेह

इस प्रकार के मधुमेह के रोगियों का शरीर शायद मधुमेह तो बनाता है, लेकिन वह इसका भली-भाँति प्रयोग नहीं कर पाता या इतनी मात्रा में बनाता है कि वह शरीर के लिए काफी नहीं होता। इसके इलाज के लिए संभवतः डॉक्टर यह सलाह दे कि रोगी को स्वस्थ भोजन करना चाहिए और उसे अपनी वर्तमान शारीरिक क्रियाशीलता को और कितना बढ़ाना चाहिए। अगर इनसे खून में गुलूकोज की मात्रा उचित सीमाओं में नहीं लाई जा सकती, तब डॉक्टर गोलियाँ खाने का नुस्खा दे सकता है, जिससे गुलूकोज की मात्रा बेहतर हो जायेगी।

मधुमेह के इलाज का एक और ज़रूरी हिस्सा है शारीरिक क्रियाशीलता।

## शारीरिक क्रियाशीलता

शारीरिक दृष्टि से क्रियाशील रहने के तीन मुख्य लाभ हैं।

1. इससे आपका वज़न कम रहेगा, क्योंकि आप अपनी चरबी को जलाएँगे (उसका प्रयोग करेंगे)।
2. इससे आपके खून में गुलूकोज की मात्रा पर बेहतर नियंत्रण रहेगा और उससे उन समस्याओं का खतरा कम हो जायेगा, जो खून में गुलूकोज पर हल्का नियंत्रण रखने से सम्बन्धित हैं।
3. शारीरिक क्रियाशीलता से आप स्वयं को अधिक जीवन्त अनुभव करते हैं और अवसाद ग्रस्त नहीं होते।

## आपको कितना क्रियाशील होना चाहिए?

शारीरिक क्रियाशीलता के बारे में यह सलाह दी जाती है कि आपको प्रति दिन 30 मिनट की हल्की क्रियाशीलता रखनी चाहिए। इससे आपका थोड़ा साँस फूलेगा और शरीर हल्का गरम हो जायेगा। इसके लिए पैदल चलना बहुत अच्छा उपाय है, लेकिन यह याद रखना आवश्यक है कि 30 मिनटों की क्रियाशीलता में घर के कामों और बाग़बानी को भी शामिल किया जा सकता है। क्रियाशीलता को बढ़ाने का एक और उपाय है कि अपना बस स्टॉप आने से एक स्टॉप पहले बस से उतर जाएँ और दूकान तक पैदल चलकर जाएँ।

यदि आप ये क्रियाएँ करने के लिए शारीरिक रूप से सक्षम नहीं हैं, तो अपने डॉक्टर या नर्स से आरामकुर्सी पर बैठकर किये जाने वाले ऐसे व्यायाम के बारे में पूछिए, जो आपकी शक्ति को बढ़ाने वाला हो।

यदि आप यादा जोरदार क्रियाएँ करना चाहते हैं, तो उन्हें शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर या नर्स की सलाह ले लें।

आपको अपने डॉक्टर से अवश्य पूछना चाहिए यदि

- आप मधुमेह की दवाई ले रहे हैं या आपको हृदय रोग है
- आपको मधुमेह से जुड़े आँखों आदि के कष्ट हैं
- आपको अपने लिए सही क्रियाशीलता के बारे में सलाह की ज़रूरत है
- आप अच्छी तरह से चल-फिर नहीं सकते, जैसे आपके जोड़ों में ऐंठन है
- आप नियमित रूप से अतिरिक्त क्रियाशील रहना चाहते हैं, क्योंकि शायद आपकी दवाई में परिवर्तन किया जाये।

## अधिक जानकारी

हमने पाँच मुख्य एशियाई भाषाओं और कैंटोनीज़ में विविध जानकारी देने वाले पर्चे तैयार किये हैं, जिनमें *हाइपोग्लाइसीमिया, स्वस्थ जीवन शैली, उपवास और मधुमेह* तथा *डायबिटीज़ यू.के. आपकी कैसे सहायता कर सकते हैं* शामिल हैं और ये Diabetes UK Careline से मिल सकते हैं। जानकारी देने वाले पर्चे मँगाने या मधुमेह के किसी भी पक्ष के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया इस नम्बर पर टेलिफ़ोन करें

टेलिफ़ोन 0870120 2960 (स्थानीय कॉल के रेट लगते हैं)

अनुवाद सेवा उपलब्ध है

सोमवार से शुक्रवार प्रातः 9 बजे से सायं 5 बजे तक खुला है

के सौजन्य से

*Lilly*

Western Union Money Transfer के यू.के. प्रतिनिधि  
FEXCO MT, के सौजन्य से

