

जानकारी

मधुमेह क्या होता है?

सितम्बर 2003

2 पृष्ठों में से पृष्ठ 1

डाइबिटीज़ मेलिटस (diabetes mellitus) उस कष्ट का नाम है, जब शरीर गुलूकोज़ (शक्कर) का उचित प्रयोग नहीं कर सकता और इस कारण खून में इसकी मात्रा बढ़ जाती है। हमें ऊर्जा के लिए गुलूकोज़ की आवश्यकता होती है। गुलूकोज़ हमें डबल रोटी, आलू, चपाती, शकरकंदी आदि यैम और केला आदि प्लांटेन से प्राप्त होता है और इसे हमारा जिगर हमारे शरीर के अंदर भी बनाता है।

शरीर इन्सुलिन (insulin) की सहायता से ही गुलूकोज़ का ऊर्जा के लिए प्रयोग करता है। इन्सुलिन जीवन के लिए आवश्यक होती है। शरीर में आम तौर पर यह पैक्रियाज़ (अग्न्याशय) द्वारा बनती है, जो गुलूकोज़ का शरीर की कोशिकाओं में प्रवेश कराती है।

मधुमेह हो जाने पर खून में गुलूकोज़ की मात्रा बढ़ जाती है और इस अतिरिक्त मात्रा को घटाने के लिए शरीर इसे पेशाब के रास्ते बाहर निकालता है। इससे व्यक्ति यादा बार पेशाब करता (पानी निकालता) है और तब उसे प्यास लगती है, जिससे वह यादा पेय पदार्थ पीता है। मधुमेह के आरम्भिक लक्षण ये होते हैं कि व्यक्ति को बहुत प्यास लगती है और उसे बार-बार पेशाब आता (पानी निकालना पड़ता) है। चूँकि शरीर गुलूकोज़ का ऊर्जा के लिए प्रयोग नहीं कर पाता, इसलिए वह अपने अंदर जमा चर्बी के भंडार का इस्तेमाल करने लगता है। इससे उसका वज़न घट जाता है। तब व्यक्ति अक्सर इन बातों की शिकायत करेगा

- बहुत प्यास लगना और बहुत पानी पीने की इच्छा होना
- बहुत पेशाब आना (पानी निकालना), रात के समय भी
- थकावट अनुभव करना
- वज़न घटना
- स्पष्ट दिखाई न देना
- खुजली या त्वचा पर लाल चकत्ते होना।

प्रकार-1 का मधुमेह (इन्सुलिन पर निर्भरता वाला मधुमेह भी कहलाता है)

प्रकार-1 का मधुमेह तब होता है, जब शरीर इन्सुलिन (insulin) बिल्कुल नहीं बना पाता। जिन लोगों को इस प्रकार का मधुमेह होता है, वे अधिकतर 40 वर्ष से कम उम्र के होते हैं। यह एशियाई, एफ्रो-कैरिबियाई और चीनी मूल के लोगों में यादा मिलता है। इसका इलाज इन्सुलिन के इंजेक्शनों (insulin injections), स्वस्थ भोजन और शारीरिक क्रियाशीलता द्वारा किया जाता है।

प्रकार-2 का मधुमेह (इन्सुलिन पर बिना निर्भरता वाला मधुमेह भी कहलाता है)

प्रकार-2 का मधुमेह तब होता है, जब शरीर कुछ इन्सुलिन (insulin) तो बनाता है, लेकिन वह उसकी अपनी ज़रूरत से कम रहता है, या उसके द्वारा बनाया इन्सुलिन (insulin) भली-भाँति काम नहीं करता, (इसे इन्सुलिन प्रतिरोध - insulin resistance कहते हैं)। यह आम तौर पर 40 वर्ष से ऊपर वालों को होता है, लेकिन हाल में उन किशोरों और युवाओं की संख्या में भी उल्लेखनीय वृद्धि हुई है, जिन्हें प्रकार-2 का मधुमेह हुआ है। यह एशियाई, एफ्रो-कैरिबियाई और चीनी मूल के लोगों में यादा मिलता है। इसका इलाज केवल स्वस्थ भोजन और शारीरिक क्रियाशीलता से या फिर गोलीयों, स्वस्थ भोजन और शारीरिक क्रियाशीलता से किया जाता

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

है। प्रकार-2 के मधुमेह के कुछ रोगियों को तब इंजेक्शन से इन्सुलिन (insulin) लेने की भी ज़रूरत पड़ती है, जब उनका मधुमेह कुछ वर्ष पुराना हो।

मधुमेह के बारे में भ्रांतियाँ

- बहुत अधिक चीनी खाने से मधुमेह होता है।
- अगर आपको मधुमेह रोग हो, तो आप चीनी नहीं खा सकते।
- आपको औरों से मधुमेह लगता है।
- शायद आपका मधुमेह 'हल्के' क्रिस्म का है।
- आपका मधुमेह ठीक हो सकता है।
- मधुमेह के रोगियों को व्यायाम बिल्कुल नहीं करना चाहिए।
- मधुमेह में ख़राक की बड़ी पाबंदी होती है और आपको विशेष भोजन ही लेने पड़ते हैं।
- ऐसी जड़ी-बूटियाँ और ओषधियाँ हैं, जिन्हें इन्सुलिन और गोलियों के स्थान पर लिया जा सकता है।
- अगर आपको मधुमेह है, तो आपको मोटर नहीं चलानी चाहिए।
- आपको आसानी से नौकरी नहीं मिलेगी।

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 0870 120 2960 (स्थानीय कॉल के रेट लगते हैं)

अनुवाद सेवा उपलब्ध है

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

मधुमेह के बारे में तथ्य

- **नहीं**, वज़न अधिक होने से प्रकार-2 के मधुमेह का खतरा होता है।
- **नहीं**, चीनी आपके कुल भोजन का भाग हो सकती है। इस बारे में आहार विशेषज्ञ (डाइटीशन)से बात कीजिए।
- **नहीं**, अगर आपके परिवार में किसी को मधुमेह हो, तो आपको मधुमेह होने का खतरा अधिक होता है।
- **नहीं**, या तो आपको मधुमेह है, या नहीं है।
- **नहीं**, इसका प्रबन्ध तो किया जा सकता है, लेकिन अभी ऐसा कोई इलाज उपलब्ध नहीं है, जिससे यह पूरा ठीक हो सके।
- **नहीं**, खून में गुलूकोज़ की मात्रा पर नियंत्रण रखने के लिए शारीरिक क्रियाशीलता आवश्यक है।
- **नहीं**, दूसरों को जिस स्वस्थ भोजन की सलाह दी जाती है, आपको भी वही लेना चाहिए। मधुमेह के विशेष भोजन महँगे और अनावश्यक होते हैं।
- **नहीं**, जड़ी-बूटियों वाली कुछ ओषधियों से शायद खून में गुलूकोज़ की मात्रा तो कम हो जाये, लेकिन वे इसे ठीक नहीं करेंगी। आपको कुछ वाहन चलाने की इजाज़त नहीं है। इनमें शामिल हैं बड़ी बसें और लारियाँ। आपको ड्राइविंग लाइसेंस ऑफ़िस को बताना चाहिए कि आपको मधुमेह है। कुछ ऐसी नौकरियाँ हैं, जिनकी आपके लिए मनाही है, जैसे हवाई जहाज़ का पायलट बनना और यात्रियों की बस चलाना। लेकिन मधुमेह आपको कोई अन्य नौकरी करने से नहीं रोकता।

के सौजन्य से

Lilly