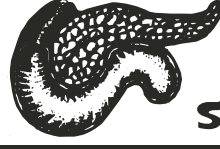


# ડૉ. જશવંત એલ. શાહ

એમ.ડી. (મેડીસીન)  
એફ.આઈ.સી.એ. (યુ.એસ.એ.)

કન્સલ્ટીંગ ફીઝીશીયન અને  
ડાયાબિટોલોજિસ્ટ

(હોસ્પી.): ૦૨૬૧-૨૪૨૨૩૮૫  
: ૦૨૬૧-૨૪૫૮૫૫૮



સોનલ હોસ્પિટલ  
એન્ડ  
ડાયાબિટીસ ક્લિનિક

હોસ્પિટલ : ૧૨/૯૨૫, ફીરોઝ રેમ્બર્સ, શ્રીજા માળે, લાલગેટ, ખાંડબજાર, સુરત-૩૯૫ ૦૦૩

સમય : સોમવાર થી શુક્રવાર : સવારના ૧૧ થી સાંજના ૬ વાગ્યા સુધી

શનિવારે : સવારે ૧૧ થી બપોરે ૨ વાગ્યા સુધી

## ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) અંગે માહિતી

# કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર રોગ અને ડાયાબિટીસ

કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર રોગ (CVD) એ ડાયાબિટીસની સંબંધિત લાંબા ગાળાની જટિલતાઓમાંની એક છે. આ સંબંધને કારણે તે ડાયાબિટીસથી પીડાતા અમુક લોકો માટે બહુ ચિંતાજનક હોઈ શકે છે. આ માહિતી પત્રિકા CVD વિશે વધુ જાણવા માટેનો પ્રારંભિક બિંદુ છે – તે શું છે અને તમને તે થવાનું જોખમ તમે કેવી રીતે ઘટાડી શકો.

### CVD એ શું છે ?

CVDમાં હૃદય રોગ, સ્ટ્રોક અને હૃદય તેમજ રુધિરાભિસરણને લગતા તમામ અન્ય રોગોનો સમાવેશ થાય છે.

### CVD શા કારણે થાય છે ?

શરીરની રક્તવાહિનીઓ અને ધમનીઓ લોહીને ફરતું રાખે છે અને શરીરને જરૂરી ઓક્સિજન અને પોષક પદાર્થોનો પુરવઠો પહોંચાડે છે. CVD માં રક્તવાહિનીઓ અને ધમનીઓના પડમાં ચરબીના થર (પ્લેક) જામી જાય છે. લોહીના ગઠા બનાવવા (થ્રોમ્બોસિસ)ની સાથોસાથ આ ચરબીના થર ધમનીઓ અને રક્તવાહિનીઓને સાંકડી બનાવી શકે છે અને લોહીના ગઠા તેમને સંપૂર્ણપણે અવરોધી શકે છે.

તેના પરિણામે શરીરના વિસ્તારો જરૂરી ઓક્સિજન અને પોષક પદાર્થોથી વંચિત બની શકે છે. દાખલા તરીકે, હૃદય તરફ જતી ધમનીઓમાં અવરોધ અવરોધ ઉભો થાય તો તેનાથી હૃદય રોગનો હુમલો થઈ શકે છે. જો મગજ તરફ જતી ધમની સાથે એવું થાય તો તેનાથી સ્ટ્રોક થઈ શકે છે. પગ (અને ક્યારેક હાથ) ની ધમનીઓ સાંકડી બને કે તેમાં અવરોધ ઉભો થાય તેને પેરિફરલ વાસ્ક્યુલર રોગ કહેવાય અને તેનાથી ગેંગ્રીન થવાની અને પગ કે હાથ કપાવવાની સંભાવના વધી શકે છે.

### ડાયાબિટીસ હોવાથી મને CVD નું જોખમ કેમ વધી જાય છે ?

ડાયાબિટીસનો રોગ ન હોય તેવા લોકોની સરખામણીમાં તેનાથી પીડાતા લોકોને CVD થવાનું વધુ જોખમ હોય છે કારણ કે લાંબો સમય અનિયંત્રિત મધુપ્રમેહ શરીરની રક્તવાહિનીની દિવાલ પર અસર કરે છે. તેનાથી રક્તવાહિની સાંકડી થવાની (એથેરોસ્ક્લેરોસિસ) શક્યતા વધી જાય છે.

### હું કેવી રીતે કહી શકું કે મને તે છે કે નહીં ?

CVDના પ્રારંભિક તબક્કાનું નિદાન કરવું મુશ્કેલ છે.

જો તમારા હૃદયની રક્તવાહિનીઓ માત્ર આંશિક રીતે અવરોધિત થઈ હોય તો તમને એનજાઈના (છાતીમાં તાણ) થઈ શકે અથવા જો તમારા પગમાં ધમનીઓ સાંકડી થઈ હોય તો તેનાથી તમને ચાલતી વખતે પગમાં દુખાવો થઈ શકે છે. તમને CVDનું વ્યક્તિગત જોખમ કેટલું છે તે વિશે તમારા ડૉક્ટરને પૂછવું યોગ્ય રહેશે.

### હું CVDનું જોખમ કેવી રીતે ઘટાડી શકું ?

સારી વાત એ છે કે તમારું CVDનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદરૂપ થાય તેવી ઘણી બાબતો છે.

- એ વાતની ખાતરી કરો કે તમે ડાયાબિટીસની વાર્ષિક સમીક્ષા કરાવો, જેમાં તમારા બ્લડ પ્રેશર, લોહીમાં રહેલી ચરબી અને લોહીમાંના ગ્લુકોઝના નિયંત્રણની ચકાસણી થઈ શકે. આ તમામ તમને CVD થવાના જોખમ સંકળાયેલા છે.
- જો તમે ધૂમ્રપાન કરતા હો તો તેને છોડવા માટે સલાહ અને સહાય લો. તમારી હેલ્થકેર ટીમ તમને ઉપલબ્ધ વિકલ્પોનો ખુલાસો આપી શકે છે.
- ક્રિયાશીલ બનો અને રહો.
- તમારી દવાઓ સૂચવ્યા પ્રમાણે લો.
- સ્વસ્થપ્રદ આહાર લો – પુષ્કળ ફળ અને શાકભાજીઓ, ઓછી સંતૃપ્ત ચરબીવાળો ખોરાક, વધુ આખા અનાજનો સમાવેશ કરો, અને તેલી માછલી માત્ર અઠવાડિયે બે વાર ખાવાનું રાખો.
- જો તમારું વજન વધારે પડતું હોય તો વજન ઉતારવાથી પણ તમને CVD થવાનું જોખમ ઘટી શકે છે. વધુ માહિતી માટે રજિસ્ટર્ડ આહારશાસ્ત્રીનું નામ સૂચવવા કહો.

### યાદ રાખવા જેવી મહત્વપૂર્ણ બાબતો :

લાંબા ગાળાની જટિલતાઓનાં જોખમો ઘટાડવા માટે આટલું કરીને તમારા ડાયાબિટીસને કાળજીપૂર્વક નિયંત્રિત કરો :

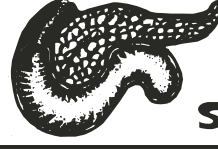
- લોહીમાં ચરબી, બ્લડ પ્રેશર અને બ્લડ સુગર બને તેટલા નોર્મલ રાખીએ.
- તમારા ડાયાબિટીસની વાર્ષિક સમીક્ષામાં હાજર રહીએ.

# ડૉ. જશવંત એલ. શાહ

એમ.ડી. (મેડીસીન)  
એફ.આઈ.સી.એ. (યુ.એસ.એ.)

કન્સલ્ટીંગ ફીઝીશીયન અને  
ડાયાબિટોલોજિસ્ટ

(હોસ્પી.): ૦૨૬૧-૨૪૨૨૩૮૫  
: ૦૨૬૧-૨૪૫૮૫૫૮



સોનલ હોસ્પિટલ  
એન્ડ  
ડાયાબિટીસ ક્લિનિક

હોસ્પિટલ : ૧૨/૯૨૫, ફીચોઝ રેમ્બર્સ, ત્રીજા માળે, લાલગેટ, ખાંડબજાર, સુરત-૩૯૫ ૦૦૩

સમય : સોમવાર થી શુક્રવાર : સવારના ૧૧ થી સાંજના ૬ વાગ્યા સુધી

શનિવારે : સવારે ૧૧ થી બપોરે ૨ વાગ્યા સુધી

## ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) અંગે માહિતી

# ઉપવાસ કરવો અને ડાયાબિટીસ

જો તમે ઉપવાસ રાખવાનું વિચારતા હો અને તમને ડાયાબિટીસ હોય તો આ માહિતી પત્રિકા તમને ઉપયોગી માર્ગદર્શન પૂરું પાડવાનો લક્ષ્ય રાખે છે. તમે અગાઉથી જ તમારી ડાયાબિટીસ હેલ્થકેર ટીમ સાથે વાત કરો તે મહત્વનું છે. તેઓ તમને ઉપવાસના સમગ્ર સમયગાળા દરમિયાન ડાયાબિટીસનું સાદું નિયંત્રણ રાખવા વિશે સલાહ આપશે.

### ઉપવાસ એટલે શું ?

ઉપવાસ એ ઈસ્લામ, હિંદુઈઝમ અને જુડાઈઝમ જેવા ધર્મોનું મહત્વનું આધ્યાત્મિક પાસું છે. ખોરાક (અને ક્યારેક દારૂ) ન લેવાની સાથે સાથે ઉપવાસ એ સામાન્યપણે પ્રાર્થના, ધ્યાન અને શુદ્ધિનો પણ સમય હોય છે. તે લોકો માટે સ્વ-નિયંત્રણ શીખી અને તેમના આહારમાં ફેરફારો કરીને એક તંદુરસ્ત જીવન શૈલી અપનાવવાની તક છે.

### ઉપવાસ કોણ કરે ?

ધર્મના આધારે ઉપવાસ કરવાના સમયગાળા જુદા જુદા હોય છે. હિંદુઈઝમ અને જુડાઈઝમમાં ઉપવાસના અલગ અલગ દિવસો હોય છે. પરંતુ રમાદાનનો ઈસ્લામિક મહિનો એ ઉપવાસનો સૌથી લાંબો ગાળો હોય છે, જ્યારે બધા તંદુરસ્ત મુસ્લિમોએ સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્ત વચ્ચેના સમયગાળામાં ફરજિયાત ઉપવાસ રાખવાનો હોય છે.

અમુક લોકો અને પરિસ્થિતિઓ હોય છે કે જેમાં તમને ઉપવાસમાંથી છૂટ મળી શકે છે. દાખલા તરીકે :

— બાળકો (પુખ્ત વયે પહોંચ્યા ન હોય તેવા)

— વૃદ્ધો

— બીમાર લોકો

— શીખવાની સમસ્યાઓ ધરાવતા લોકો

— મુસાફરી કરનારા લોકો

— સગર્ભા, ધવડાવતી અને માસિક આવતું હોય તેવી સ્ત્રીઓ

— એવી કોઈપણ વ્યક્તિ કે જે ઉપવાસ કરીને તેમના સ્વસ્થને ગંભીર જોખમમાં મૂકતી હોય, દા.ત. ઈન્સ્યુલિન વડે ડાયાબિટીસની સારવાર કરતા અથવા ડાયાબિટીસની જટિલતાઓ ધરાવતા લોકો (આંખો, કિડની અથવા તમારા હાથ-પગના જ્ઞાનતંતુઓને નુકશાન) તમને ઉપવાસમાંથી છૂટ મળે કે કેમ તે વિશે જો તમને માહિતી જોઈતી હોય તો તમારા ધાર્મિક ગુરૂ સાથે વાત કરો.

### ઉપવાસ દરમિયાન તમારા શરીરને શું થાય ?

ઉપવાસ દરમિયાન શરીરમાં થતા ફેરફારોનો આધાર સતત ઉપવાસ કરવાના સમયગાળા ઉપર રહેતો હોય છે. સામાન્ય રીતે તમારું શરીર છેલ્લા ભેજનના આઠ જેટલા કલાક બાદ ઉપવાસની સ્થિતિમાં પ્રવેશે છે. શરૂઆતમાં તમારું શરીર ગ્લુકોઝના સંગ્રહિત સ્ત્રોતોનો ઉપયોગ કરે છે અને ઉપવાસમાં ત્યારબાદ જે ઊર્જાના આગામી સ્ત્રોત તરીકે શરીરની ચરબીનો ઉપયોગ કરવા માટે તેને તોડી પાડે છે. તમારા શરીરની ચરબીના સંગ્રહનો ઊર્જાના સ્ત્રોત તરીકે ઉપયોગ લાંબા ગાળે તમારા કોલેસ્ટેરોલનાં સ્તરો અને તમારું બ્લડ પ્રેશર તેમજ વજન ઘટાડવામાં મદદરૂપ બની શકે છે. વજન ઊતરવાથી, ખાસ કરીને જો તમારું વજન વધારે પડતું હોય તો, ડાયાબિટીસનું વધુ સાદું નિયંત્રણ થઈ શકે છે. જો કે વજન ઉતારવાના હેતુથી લાંબા ગાળે ઉપવાસ કરવો ન જોઈએ.

### તમારા આહારમાં ફેરફારો

ઉપવાસના સમયગાળા દરમિયાન તમારી ખાવાની ઢબ સામાન્ય કરતાં ઘણી જુદી હોઈ શકે છે. પરંતુ તમામ પ્રકારના ખાદ્ય પદાર્થોનો સમાવેશ કરીને અને વધારે પડતું ન ખાઈને ખાવામાં સંતુલન જાળવવું મહત્વનું છે. ઈસ્લામમાં ખોરાક એ ભગવાન સાથેના સંબંધ સાથે સંકળાયેલો છે.

જો તમને ડાયાબિટીસ હોય અને તમે ઉપવાસ કરતા હો તો ઉપવાસ શરૂ કરતા પહેલાં ધીમે શોષાતા ખોરાક (જેનો ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ નીચો હોય) જેમ કે બાસમતી ચોખા, પિટ્ટા બ્રેડ, ચપાતીઓ અને દાળનો સમાવેશ કરવો એ સારી બાબત છે. આ પ્રકારના ખાદ્યો પસંદ કરવાથી તમને પેટ ભરીને ખાવાનો અનુભવ થશે અને તેથી ઉપવાસ દરમિયાન તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝનાં સ્તરો વધુ સ્થિર રહેશે. ફળો, શાકભાજી અને સલાડનો પણ સમાવેશ થવો જોઈએ.

જ્યારે તમે ઉપવાસ છોડો ત્યારે, ભારતીય મીઠાઈઓ, કેક્સ, સમોસા અને પૂરીઓ જેવા ગળ્યા અને ચરબીયુક્ત ખાદ્ય પદાર્થો ફક્ત થોડા પ્રમાણમાં લો, કારણ કે વધુ ખાવાથી તમારું વજન વધી શકે છે. રસોઈ બનાવવામાં ઓછું તેલ વાપરો અને ખાદ્યોને શિલ, બેક કરવાનું અથવા નોન-સ્ટિક પેન વાપરીને કોરા શેકવાનું અજમાવો.

વધુમાં, ડિહાઈડ્રેશનથી બચવા માટે, ખાંડ વગરના અને કેફિન વગરના પીણાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં પીઓ, દા.ત. ફિઝી ફ્રિક્સ, સ્કવોશીસ, ફળોનો રસ, પાણી અથવા દૂધના પીણાં. જો તમને ગળ્યા પીણાં ભાવે તો ખંડના બદલે સ્વીટનર વાપરો.

## ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) અંગે માહિતી



### ઉપવાસ કરવો અને ડાયાબિટીસ

#### ચાદ રાખવા જેવી અન્ય બાબતો

જો તમે ઉપવાસ કરવાનું નક્કી કરો તો તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝનાં સ્તરોનું પરીક્ષણ વધુ વારંવાર કરાવવું મહત્વનું છે કારણ કે તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝનાં સ્તરો બહુ નીચા જઈ શકે છે (જેને હાયપોગ્લાયસેમિયા અથવા હાયપો કહેવાય), ખાસ કરીને જો તમારી તબિયત ઠીક ન હોય અને/અથવા ઈન્સ્યુલિન કે ડાયાબિટીસની કોઈ દવાઓ વડે તમારી સારવાર થતી હોય – આ વિશે તમારી ડાયાબિટીસ ટીમ સાથે વાત કરો. જો તમે હાયપોના લક્ષણો, દા.ત. ઘુજારી, પરસેવો અને દિશા, સ્થિતિ વગેરે ભૂલી ગયાની લાગણી અનુભવો, તો તમારે તાત્કાલિક ઉપવાસ છોડી દેવો જોઈએ અને તમારા નિયમિત હાયપો ઉપચાર વડે તેની સારવાર કરવી જોઈએ, દા.ત. ગ્લુકોઝની ગોળીઓ, ગળ્યું પીણું અથવા ગ્લુકોઝેલ અને ત્યારબાદ સેંડવિચ અથવા એક વાટકો સિરિયલ જેવો નાસ્તો ખાવો જોઈએ. જો તમારે કોઈ કારણસર ઉપવાસ છોડવો પડે તો તે દિવસ માટે તમારા ભોજન સામાન્ય રીતે લેવાનું ચાલુ રાખો અને જો તમે તેમ કરી શકતા હો તો ઉપવાસની ભરપાઈ પછીથી કરી શકો અથવા જરૂરતમંદને ભોજન આપી શકો.

જો તમને ટાઈપ ૧ ડાયાબિટીસ હોય તો તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝનાં સ્તરો બહુ ઊંચા જાય (જેને હાયપરગ્લાયસેમિયા કહેવાય છે) અને ‘કીટોન્સ’ ના વધારામાં પરિણમે તેનું પણ જોખમ રહેલું છે. તેનાથી સંભવિતપણે કીટોએસિડોસિસ નામક એક ગંભીર સ્થિતિ સર્જે તેમ બની શકે છે.

બ્લડ ગ્લુકોઝનાં ઊંચા સ્તરોના લક્ષણોમાં બહુ તરસ લાગવી, પુષ્કળ પ્રમાણમાં પેશાબ થવો અને / અથવા અતિશય થાકનો સમાવેશ થઈ શકે છે. જો તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝનાં સ્તરો ઊંચા રહે અને તમે આ લક્ષણો અનુભવો તો તમારી હેલ્થકેર ટીમ સાથે વાત કરો.

તમે ઉપવાસ શરૂ કરો તે પહેલાં તમારી દવાનું શું કરવું અને ડાયાબિટીસને સારી રીતે નિયંત્રણમાં કઈ રીતે રાખવો તે વિશે તમારી ડાયાબિટીસ ટીમ તમને સલાહ પણ આપી શકે છે. દા.ત. તમારી ડાયાબિટીસ ટીમ તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝનાં સ્તરો સુનિયંત્રિત રહે તેની ખાતરી કરવા તમને દવાનો સમય, પ્રકાર અથવા ડોઝ બદલવાની સલાહ આપી શકે છે.

#### સારાંશ

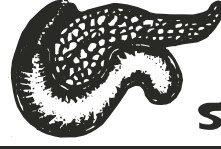
- તમે ઉપવાસ કરવાના હો તો તમારી હેલ્થકેર ટીમને વાત કરો.
- તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝનાં સ્તરોની વધુ વાર તપાસણી કરો.
- વિવિધ પ્રકારનો અને સંતુલિત આહાર ચાલુ રાખો.
- ધીમે ધીમે શોષાતા ખાદ્ય પદાર્થોનો સમાવેશ કરો, કે જેનો ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ નીચો હોય.
- વધુ પડતા ગળ્યા અને ચરબીયુક્ત ખાદ્ય પદાર્થો ન ખાવાનો આગ્રહ રાખો.
- તમે ઉપવાસ છોડો ત્યારે ડિહાયડેશન ટાળવા માટે ખાંડ અને કેફિન વગરના પુષ્કળ પીણાં પીવાની ખાતરી કરો.

# ડૉ. જશવંત એલ. શાહ

એમ.ડી. (મેડીસીન)  
એફ.આર્.સી.એ. (યુ.એસ.એ.)

કન્સલ્ટીંગ ફીઝીશીયન અને  
ડાયાબિટોલોજિસ્ટ

(હોસ્પી.): ૦૨૬૧-૨૪૨૨૩૮૫  
: ૦૨૬૧-૨૪૫૮૫૫૮



સોનલ હોસ્પિટલ  
એન્ડ  
ડાયાબિટીસ ક્લિનિક

હોસ્પિટલ : ૧૨/૯૨૫, ફીચોઝ ચેમ્બર્સ, ત્રીજા માળે, લાલગેટ, ખાંડબજાર, સુરત-૩૯૫ ૦૦૩

સમય : સોમવાર થી શુક્રવાર : સવારના ૧૧ થી સાંજના ૬ વાગ્યા સુધી

શનિવારે : સવારે ૧૧ થી બપોરે ૨ વાગ્યા સુધી

ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) અંગે માહિતી

## ડાયાબિટીસ હોવા સાથે સ્વાસ્થ્યપ્રદ ભોજન ખાવું

ડાયાબિટીસના દર્દીએ સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લેવો જોઈએ. આહારની પરેશ પહેલા પડકારરૂપ જણાય તેમ બની શકે છે પણ તમારા ડાયાબિટીસ અને લાંબા ગાળાના સ્વાસ્થ્ય નિયમન માટે તમે કરેલી ખાદ્ય પદાર્થોની પસંદી અને તમારી ખાવાની ટેવો મહત્વની છે. તમને ડાયાબિટીસ હોય ત્યારે તમને સારી રીતે ખાવા વિશે માહિતી પૂરી પાડવા માટે આ પત્રિકા એક પ્રારંભિક બિંદુ છે. તમારી જરૂરિયાતોને અનુકૂળ ચોક્કસ માહિતી માટે તમને રજિસ્ટર્ડ આહાર શાસ્ત્રીનું નામ પણ સૂચવવામાં આવું જોઈએ.

### આહાર નિયમનના મહત્વના મુદ્દાઓ

**૧** દિવસમાં ત્રણ વાર ભોજન કરો. અને બે થી ત્રણ વાર હળવા નાસ્તા કરો સવારનો નાસ્તો, બપોરનું ભોજન અને રાત્રિનું ભોજન નિયત સમયે કરો અને મુખ્ય બે ભોજનની વચ્ચે અને રાત્રે સુતી વખતે હળવો નાસ્તો કરો. ઉપવાસ કરવાનું કે લાંબો સમય ભુખ્યા રહેવાનું ટાળો.

**૨** દરેક ભોજનમાં સ્ટાર્ચયુક્ત કાર્બોહાઈડ્રેટ ધરાવતા ખાદ્ય પદાર્થોનો સમાવેશ કરો જેવા કે બ્રેડ, પાસ્તા, ચપાટીઓ, બટાકા, નૂડલ્સ, ભાત અને સિરિયલ્સ. તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝનાં સ્તરો નિયંત્રિત કરવા માટે તમે કેટલો કાર્બોહાઈડ્રેટ ખાઓ છો તે મહત્વનું છે. ખાસ કરીને એવા ખાદ્યોનો સમાવેશ કરવાની કોશિશ કરો કે જે ધીમે ધીમે શોષાય (નીચા ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ ધરાવે) કારણ કે તેનાથી તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝનાં સ્તરો પર એટલી અસર પડશે નહીં. વધુ સારી પસંદગીઓમાં પાસ્તા, બાસમતી અથવા સહેલાઈથી ચડે તેવા ચોખા, અનાજવાળી બ્રેડ્સ જેવી કે ઘઉં ની બ્રેડ, વધુ પ્રમાણમાં રેશા ધરાવતા સ્ટાર્ચયુક્ત ખાદ્ય પદાર્થોના પ્રકારો પણ તમારા પાચન તંત્રને સ્વસ્થ રાખવામાં અને કબજિયાત જેવી સમસ્યાઓ થાતી અટકાવવામાં મદદરૂપ બનશે.



**૩** ચરબીયુક્ત ખોરાક ખાવાનું ઓછું કરો. ખાસ કરીને સંતૃપ્ત ચરબી (સેચ્યુરેટેડ ફેટ), કારણ કે ઓછી ચરબીવાળો આહાર સ્વાસ્થ્ય માટે લાભદાયક હોય છે. અસંતૃપ્ત ચરબી કે તેલો વાળો ખોરાક પસંદ કરો, દા.ત. અનસેં યુરેટેડ ફેટ (મકાઈ અને સરસીયાનું તેલ) કારણકે આ પ્રકારની ચરબીઓ તમારા હૃદય માટે સારી હોય છે. ચરબી એ કેલોરીસનો સૌથી મોટો સ્ત્રોત હોવાથી તેનું ઓછું સેવન કરવાથી, તમારે વજન ઉતારવું હોય તો, વજન ઉતારવામાં મદદ મળી શકે છે. તમે ખાતા હો તે ચરબીવાળો ખોરાક ઓછો કરવા માટે અહીં કેટલાક સૂચનો છે :

- માખણ, માર્ગારિન અને ચીઝનું સેવન ઓછું કરીને ઓછી સંતૃપ્ત ચરબીનો ઉપયોગ કરો.
- ચરબીયુક્ત માંસનાં વિકલ્પો તરીકે ઓછી ચરબીવાળા માંસ અને માછલી પસંદ કરો.
- ઓછી ચરબીવાળી ડેરી પેદાશો પસંદ કરો, જેમ કે મલાઈ વગરનું કે ઓછી મલાઈવાળું દૂધ, લો-ફેટ અથવા ડાયટ દહીં, ઘટાડેલી ચરબીવાળી ચીઝ .
- તેલ કે અન્ય ચરબીમાં રાંધવા કે તળવાને બદલે ગ્રિલમાં સ્ટીમ કરો અથવા ઓવનમાં બેક કરો.
- કીમયુક્ત સૉસીસ અને ડેસિંગ્સ અંગે સાવધાની રાખો અને તેના બદલે ટામેટાના સૉસીસ વાપરો.



**૪** વધુ ફળ અને શાકભાજીઓ ખાઓ. તમારા સમગ્ર આહારને સંતુલિત રાખવા માટે જરૂરી વિટામિન્સ, ખનીજો અને રેશા મેળવવા માટે દિવસમાં તેના ઓછામાં ઓછા પાંચ ભાગ લેવાનું લક્ષ્ય રાખો. દાખલા તરીકે, એક કેળું કે સફરજન, મુઠીભર દ્રાક્ષ, એક ચમચો સૂકો મેવો, એક નાનો ગ્લાસ ફ્રૂટ જ્યુસ કે ફ્રૂટ સ્મૂથી, ત્રણ ચમચા ભરીને શાક અથવા સલાડનો એક સિરિયલ બાઉલ એ એક ભાગ હોય છે.



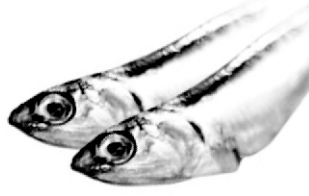
## ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) અંગે માહિતી

### ડાયાબિટીસ હોવા સાથે સ્વાસ્થ્યપ્રદ ભોજન ખાવું

૫ વધુ કઠોળ અને દાળોનો સમાવેશ કરો જેમ કે રાજમા, બટર બીન્સ, મગ, મઠ, સોયા, ચણા અથવા મસૂર અને મગની દાળ. તે તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝનાં સ્તરો પર ઓછી અસર કરે છે અને તમારા લોહીમાં ચરબીનું નિયંત્રણ કરવામાં મદદરૂપ બની શકે છે. તેને ફણગાવીને સુપ અથવા સલાડમાં ઉમેરીને અજમાવો.



૬ અઠવાડિયે તેલી માછલીના ઓછામાં ઓછા બે ભાગ ખાવાનો ઘેચ રાખો. તેના ઉદાહરણોમાં મેકરલ, સાર્ડિન્સ, સામન અને પિલ્ચાર્ડસનો સમાવેશ થાય છે. તેલી માછલીમાં ઓમેગા ૩ નામક એક પ્રકારની પોલીઅનસેચુરેટેડ ફેટ હોય છે, જે હૃદય રોગ સામે રક્ષણ કરવામાં મદદરૂપ બને છે.



૭ ખાંડ અને ખાંડગુક્ત પદાર્થો મર્યાદિત પ્રમાણમાં લો અથવા ન લો. તેનો એ અર્થ નથી કે તમારે ખાંડ વિનાનો આહાર લેવાનો છે. ખાંડના બદલે બજારમાં ઉપલબ્ધ સુગર ફ્રી ટેબલેટ અથવા પાવડર વાપરી શકાય.

૮ તમારા આહારમાં ૫ ગ્રામ મીઠું લેવાનું રાખો- તેથી વધુ મીઠું તમારું બ્લડ પ્રેશર વધારી શકે છે, જેના લીધે સ્ટ્રોક અને હૃદય રોગ થઈ શકે છે. મીઠાના બદલે બજારમાં ઉપલબ્ધ પોટેશીયમ મીઠું વાપરી શકાય.

૯ ડાયાબેટિક ખાદ્ય પદાર્થો કે પીણાં જેવા સુગર ફ્રી આઈસક્રીમ, મિઠાઈ કે કોલ્ડ્રીક્સ લેશો નહીં. તેનાથી ડાયાબિટીસથી પીડાયા લોકોને કોઈ લાભ થતો નથી. ડાયાબેટિક હોવા છતાં, તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝ પર તેની અસર થશે, તેમાં કેલરી અને ચરબી તેટલાં જ હોય છે, તેની રેચક (જૂલાબ કરે તેવી) અસર થઈ શકે છે અને તે મોંઘા હોય છે.

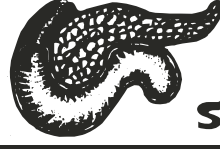


# ડૉ. જશવંત એલ. શાહ

એમ.ડી. (મેડીસીન)  
એફ.આઈ.સી.એ. (યુ.એસ.એ.)

કન્સલ્ટીંગ ફીઝીશીયન અને  
ડાયાબિટોલોજિસ્ટ

(હોસ્પી.): ૦૨૬૧-૨૪૨૨૩૮૫  
: ૦૨૬૧-૨૪૫૮૫૫૮



શોનલ હોસ્પિટલ  
એન્ડ  
ડાયાબિટીસ ક્લિનિક

હોસ્પિટલ : ૧૨/૯૨૫, ફીરોઝ ચેમ્બર્સ, શ્રીજા માળે, લાલગેટ, ખાંડબજાર, સુરત-૩૯૫ ૦૦૩

સમય : સોમવાર થી શુક્રવાર : સવારના ૧૧ થી સાંજના ૬ વાગ્યા સુધી

શનિવારે : સવારે ૧૧ થી બપોરે ૨ વાગ્યા સુધી

## ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) અંગે માહિતી

### અલ્પ સાકર (હાયપોગ્લાયસેમિયા)

હાયપોગ્લાયસેમિયા અથવા હાયપો, એ બ્લડ ગ્લુકોઝના નીચા સ્તર માટે વપરાતો તબીબી શબ્દ છે - એટલે કે ૭૦મિ.લી. થી ઓછું હોય તેવું બ્લડ ગ્લુકોઝનું સ્તર. તે તમારા શરીરની પ્રવૃત્તિઓ માટે ઊર્જા પૂરી પાડવા માટે બહુ ઓછું છે. હાયપોગ્લાયસેમિયા ત્યારે થઈ શકે છે જ્યારે તમને ઈન્સ્યુલિન અથવા ડાયાબિટીસની અમુક દવા વડે સારવાર અપાય. તમે ડાયાબિટીસ વિશે ગમે તેટલું જાણતા હો અથવા ગમે તેટલી કાળજી લો તો પણ, જો તમારા ડાયાબિટીસની અમુક દવા વડે સારવાર કરવામાં આવે તો તમે કેટલાક અલ્પ સાકર અનુભવો તેવી સંભાવના હોય છે.

#### હાયપો શેનાથી થઈ શકે ?

- જરૂર કરતા વધારે માત્રામાં ઈન્સ્યુલિન કે ડાયાબિટીસની ગોળીનું સેવન.
- લાંબા સમય ભુખ્યા રહેવું કે નિયત સમયે ભોજન ન લેવું.
- કોઈપણ કારણસર પૂરતો ખોરાક ન લેવો, ખાસ કરીને કાર્બોહાઈડ્રેટ.
- આયોજન વિનાની અથવા શ્રમ પડે તેવી પ્રવૃત્તિ.
- વધારે પડતો અથવા કંઈપણ ખાધા વિના આલ્કોહોલ પીવો.
- કોઈક વાર તેનું દેખીતું કારણ નથી હોતું.

#### હાયપોસ ઓળખવા અને તેની સારવાર કરવી ?

##### હળવા હાયપોનાં ચિહ્નો :

મોટાભાગના લોકો તેમના બ્લડ ગ્લુકોઝનું સ્તર નીચું જવા લાગે ત્યારે કેટલાક ચેતવણીના ચિહ્નો દેખાતા હોય છે, તેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે.

- |                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
| -ભૂખ લાગવી                     | -કમકમાટી કે ઘુજારી     |
| -પરસેવો થવો અને શરીર ઠંડુ થવું | -ચિંતા અથવા ચીડિયાપણું |
| -ફિક્કા પડી જવું               | -ઝડપી નાડી અથવા ઘબકારા |
| -હોઠે ઝણઝણાટી                  | -ઝાંખપભરી દ્રષ્ટિ.     |
| -ગભરામણ થવી                    | -ચક્કર આવવા            |
| -માથું ભારે થવું               |                        |

##### વધુ ઉગ્ર હાયપોનાં ચિહ્નો :

- |                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
| -મન એકાગ્ર કરવામાં મુશ્કેલી |                                  |
| -અસ્પષ્ટતા અથવા મૂંઝવણ      | -ચીડિયાપણું અથવા અવિવેકી વર્તણૂક |

##### તાત્કાલિક સારવાર :

તમને તમારા હાયપોના ચેતવણી સુચક ચિહ્નો દેખાય એટલે જલદીથી પગલાં લો નહિંતર તે વધુ ઉગ્ર બની જશે, અને તમે બે ભાન થઈ શકો છો અથવા તમને આંચકી આવી શકે છે.

##### નીચે પ્રમાણે તાત્કાલિક ઉપચાર કરો :

- ગ્લુકોમિટર થી રક્ત સાકર ચકાસો અને તેના પરિણામ મુજબ નીચે જણાવેલ પ્રમાણમાં ગળ્યા પદાર્થો (જેવા કે ખાંડ, સાકર, ગ્લુકોઝ, ખાંડની ચીકી, સરખત ફૂટ જયુસ, કોલ્ડડ્રીન્ક્સ)જે જલ્દી થી ઉપલબ્ધ હોય તે લો.

- (a) ૬૦ થી ૭૦ હાય તો એક ચમચી ખાંડ અથવા ખાંડયુક્ત પદાર્થ
- (b) ૫૦ થી ૬૦ હાય તો બે ચમચી ખાંડ અથવા ખાંડયુક્ત પદાર્થ
- (c) ૫૦ થી નીચે હાય તો ત્રણ ચમચી ખાંડ અથવા ખાંડયુક્ત પદાર્થ

નોંધ :- જો ગ્લુકોમીટર ન હોય તો ૨ ચમચી ખાંડ અથવા ખાંડયુક્ત પદાર્થ લો.

જો રક્ત સાકર ૫૦ કે તેના કરતાં ઓછું હોય તો ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે સુચિત માત્રામાં ખાંડ અથવા ખાંડયુક્ત પદાર્થ લીધા પછી ૧૫ મિનિટ પછી ફરીથી રક્ત સાકર ચેક કરો તદ્દનુસાર ફરીથી ખાંડ લો.

(દરેક વ્યક્તિ માટે ચોક્કસ પ્રમાણ જુદું રહેશે અને તેનો આધાર સંજોગો પર રહેશે) જો તમારો હાયપો વધુ ઉગ્ર હોય અને તમે પોતે તેની સારવાર કરી શકતા ન હો તો અન્ય કોઈ વ્યક્તિ તમને આ રીતે મદદ કરી શકે :

- જો તમે ભાનમાં હો તો, તમારા ગાલોની અંદરના ભાગે ગ્લુકોઝ, ઝેલી અથવા મધ ચોપડીને અને ગાલોને બહારથી માલીશ કરીને
- જો તમે બેભાન હો તો, તમારી પાસે હાજર વ્યક્તિએ તેની તાલીમ લીધી હોય તો ઈન્જેક્શન વડે ગ્લુકોગોન અથવા ગ્લુકોઝની બોટલ નસ દ્વારા આપી શકાય. નહિંતર તમારી સાથે હાજર લોકોએ તાત્કાલિક એમ્બ્યુલન્સ બોલાવી જોઈએ.

નોંધ : જો તમે ગળી શકતા ન હો અથવા બેભાન હો તો તમને મોં વડે કંઈપણ આપવું ન જોઈએ (ગ્લુકોજેલ, ટ્રીકલ, જેમ કે મધ પણ નહીં) ખાતરી કરો કે તમારા કુટુંબ અને મિત્રોને આની જાણ છે.

જો તમે બેભાન હો તો તમને રિકવરીમાં રાખવા જોઈએ (તમારું માથું પાછળ તરફ વળતું રાખતાં તમારા પડખે સૂતેલા) જેથી કરીને તમારી જીભ તમારા ગળાને અવરોધે નહીં.

## ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) અંગે માહિતી



### હાયપોગ્લાયસેમિયા

#### ફેલો ઓન સારવાર:

બ્લડ ગ્લુકોઝને ફરી નીચું જતા અટકાવવા, તમારે ખાંડયુક્ત ખોરાક લીધા પછી સ્ટાર્ટવાળો કાર્બોહાઈડ્રેટ યુક્ત નાસ્તો કરવો જોઈએ :

- સેન્ડવિચ
- ફળ
- એક વાટકો સિરિયલ
- બિસ્કિટસ અને દૂધ
- હવે પછીનું ભોજન કે નાસ્તો, જો તેનો સમય થઈ ગયો હોય.

#### રાત્રિના હાયપોસ

સામાન્ય રીતે રાત્રીની અલ્પ સાકરનો ખ્યાલ આવતો નથી, પરંતુ શક્ય છે ક્યારેક ઊંઘમાંથી જાગી જવાય, બિહામણા સ્વપ્ન આવે, સવારે ઊઠતા માથું ભારે લાગે, થાક અનુભવાય, શરીર ઢીલુ લાગે કે માથું ભારે લાગી શકે. જો તમે રાત્રિ સમયના હાયપોસ વિશે ચિંતિત હો તો, રાત્રિના ૨ થી ૩ વાગ્યા વચ્ચે તમારું બ્લડ ગ્લુકોઝ તપાસો જ્યારે હાયપોસ થવાની સૌથી વધુ સંભાવના હોય છે. આવા વખત માટે તમારી પથારી પાસે કોઈક ખાંડયુક્ત ખાદ્ય પદાર્થ મૂકો. વિકલ્પ તરીકે સૂવાના સમયના નાસ્તામાં બિસ્કિટ અને દૂધ, અડધી સેન્ડવિચ, ફળ કે યોગર્ટ લો.

#### હાયપોસ અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ

શારીરિક પ્રવૃત્તિ તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝનું સ્તર નીચું કરે છે તેથી એ મહત્વનું છે કે તમે અગાઉથી જ કોઈપણ પ્રકારે કાર્બોહાઈડ્રેટ ખાઓ, અને જો તમારી પ્રવૃત્તિ ક્ષમ પડે તેવી હોય અથવા લાંબો સમય ચાલુ રહે તો સંભવ છે કે તે દરમિયાન અને ત્યારબાદ ખાઓ. હાયપોસ શ્રમ પડે તેવી અથવા લાંબો સમય ચાલુ રહેતી પ્રવૃત્તિના ૩૦ કલાક સુધીમાં થઈ શકે છે, માટે તમારે તમારી દવા અથવા કાર્બોહાઈડ્રેટના ખોરાકમાં વધ-ઘટ કરવી પડે તેમ બની શકે છે.

#### હાયપોસ અને ડ્રાઈવિંગ

ડ્રાઈવિંગ કરતા પહેલાં હંમેશા તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝ તપાસી લો. જો તમને લાગે કે તમે હાયપો અનુભવતા હોઈ શકો છો, તો ગાડી બાજુએ લઈ, બંધ કરી દો અને ઈગ્નિશનમાંથી ચાવીઓ કાઢી લો. ડ્રાઈવિંગ સીટ છોડો અને સામાન્ય રીતે તમારા હાયપોનો ઉપચાર કરો. તમારું બ્લડ ગ્લુકોઝ પાછું સામાન્ય થઈ જવાની તમને ખાતરી ન થાય ત્યાં સુધી ફરી ડ્રાઈવિંગ શરૂ કરશો નહીં.

#### હાયપોસ અને આલ્કોહોલ

પુષ્કળ આલ્કોહોલ પીવાથી અથવા ખાલી પેટે પીવાથી હાયપો થવાની વધુ સંભાવના રહે છે. જો તમે આલ્કોહોલ પીતા હોં તો હંમેશા કંઈક ખાવાનું રાખો, અને તમારી સાથે હાજર હોય તે લોકોને તમારા ડાયાબિટીસ વિશે અને તમને હાયપોનો ઉપચાર કરવામાં મદદ જોઈતી હોય તો શું કરવું તે વિશે કહો.

#### યાદ રાખવા યોગ્ય મહત્વની બાબતો :

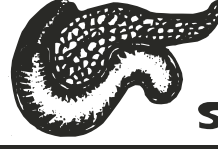
- તમારી સાથે હંમેશા કોઈ ખાંડયુક્ત પદાર્થ રાખો.
- ડાયાબિટીસ ID કાર્ડ પોતાની પાસે રાખો.
- તમારા મિત્રો કે કુટુંબને તમારા હાયપોનાં ચિહ્નો અને તેનો કઈ રીતે ઉપચાર કરવો તે વિશે જણાવો, કારણ કે તમારુ બ્લડ ગ્લુકોઝ ઓછું હોય ત્યારે તમે સ્પષ્ટ રીતે વિચારી ન શકો તેમ બની શકે છે.
- જો તમે હાયપોને લીધે બેભાન થઈ જાવ તો તમારું શરીર આખરે તેનો ગ્લુકોઝનો ભંડાર લોહીમાં છોડશે અને તમને ઠીક થઈ જશે.
- તમે તમારા હાયપોનાં ચેતવણી ચિહ્નો ઓળખતા થઈ જશો, પણ સમય જતાં તે બદલાઈ જાય તેમ બની શકે છે, માટે જો તમને કોઈ અસાધારણ લક્ષણો અનુભવો તો તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝનું સ્તર તપાસવાની તૈયાર રાખો.

# ડૉ. જશવંત એલ. શાહ

એમ.ડી. (મેડીસીન)  
એફ.આર્.સી.એ. (યુ.એસ.એ.)

કન્સલ્ટીંગ ફીઝીશીયન અને  
ડાયાબિટોલોજિસ્ટ

(હોસ્પી.): ૦૨૬૧-૨૪૨૨૩૮૫  
: ૦૨૬૧-૨૪૫૮૫૫૮



સોનલ હોસ્પિટલ  
એન્ડ  
ડાયાબિટીસ ક્લિનિક

હોસ્પિટલ : ૧૨/૯૨૫, ફીરોઝ રેમ્બર્સ, ત્રીજા માળે, લાલગેટ, ખાંડબજાર, સુરત-૩૯૫ ૦૦૩

સમય : સોમવાર થી શુક્રવાર : સવારના ૧૧ થી સાંજના ૬ વાગ્યા સુધી

શનિવારે : સવારે ૧૧ થી બપોરે ૨ વાગ્યા સુધી

## ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) અંગે માહિતી

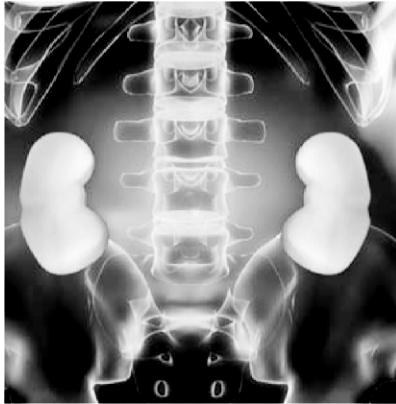
# ડાયાબિટીસથી કિડનીને થતી અસરો

કિડનીનો રોગ એ ડાયાબિટીસની સંભવિત લાંબા ગાળાની જટિલતાઓમાંની એક છે અને હાલમાં ડાયાબિટીસ થયો હોય તેવા લોકો પૈકી ત્રીજા ભાગના લોકોને તે થઈ શકે છે.

ડાયાબિટીસ થવાથી કિડનીને કઈ રીતે અસર થઈ શકે છે તે આ માહિતી પત્રિકા સમજાવે છે જેમાં કિડની, કિડની રોગ, તેનાં લક્ષણો અને તેની સારવારની ઝાંખીનો સમાવેશ થાય છે. તે એ પણ સમજાવે છે કે ડાયાબિટીસ થયો હોય તેવા લોકો તેમની કિડનીને નુકસાન થતા કઈ રીતે અટકાવી શકે છે.

### કિડની

કિડની મહત્વનો અવયવ છે જે લોહીને ગાળીને સાફ કરવા અને મૂત્ર ઉત્પન્ન કરીને કોઈપણ વિષમ પદાર્થો અને વધારાનું પ્રવાહી બહાર કાઢી નાખવા માટે ગળણીનું કામ કરે છે. તે શરીરમાંના પ્રવાહી અને વિવિધ ક્ષારોનું નિયમન કરી બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. તે હાડકામાં કેલ્શિયમનું શોષણ નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. તે હાડકામાં કેલ્શિયમનું શોષણ નિયંત્રિત કરતા અનેક હોર્મોન્સ અને વિટામિન D પણ બહાર કાઢે છે.



### કિડનીનો રોગ શું છે ?

કિડનીનો રોગ ત્યારે થાય જ્યારે કિડની નિષ્ફળ થવા લાગે. દરેક કિડની નેફ્રોન્સ નામક લગભગ દસ લાખ જેટલા ઉત્સર્જક ઘટકો ધરાવે છે. જેમાં સુક્ષ્મ રક્તવાહીનીઓનું ગુચ્છ(ગ્લોમેરુલસ) આવેલા હોય છે. કિડનીના રોગ આ રક્તવાહીનીઓને નુકસાન થવાથી થાય છે. આ નુકસાનને કારણે રક્તવાહીનીઓ લીક થઈ શકે અથવા, કેટલાક કિસ્સાઓમાં, કામ કરતી બંધ થઈ શકે, જેથી કિડની ઓછી કાર્યક્ષમતાથી કામ કરે છે.

કિડનીનો રોગ એક બહુ ગંભીર બીમારી હોઈ શકે છે, તેથી તેનું નિદાન જેમ બને તેમ જલદી થવું મહત્વનું છે. તે કોઈને પણ થઈ શકે છે પણ ડાયાબિટીસથી પીડાતા, ઊંચું બ્લડ પ્રેશર ધરાવતા અને અત્યંત તેમજ દક્ષિણ એશિયન મૂળના લોકોમાં તેનું પ્રમાણ વધારે છે. ડાયાબિટીસથી કિડનીને થતા નુકસાનને ડાયાબેટિક નેફ્રોપથી કહેવાય છે.

### ડાયાબિટીસથી પીડાતા લોકોને કિડનીના રોગનું વધુ જોખમ કેમ હોય છે ?

જો ડાયાબિટીસને સારી રીતે કાબૂમાં રાખવામાં ન આવે તો બ્લડ ગ્લુકોઝનાં ઊંચા સ્તરો કિડનીમાં રક્તવાહીનીઓને નુકસાન કરી શકે છે જેથી તે લીક થવા લાગે છે, જ્યારે રક્તવાહીનીઓમાં ઊંચું બ્લડ પ્રેશર તેને વિષમ પદાર્થો ગાળવામાં અક્ષમ બનાવી દે છે.

ડાયાબિટીસમાં કિડનીનો રોગ ઘણા વર્ષોના સમયગાળામાં, બહુ ધીમી ગતિએ આગળ વધે છે અને ૨૦ વર્ષથી વધુ સમયથી આ બીમારી ધરાવતા લોકોમાં આનું પ્રમાણ ઘણું વધારે હોય છે.

આશરે ૪૦% જેટલા ડાયાબિટીસ ના દર્દીને કિડનીનો રોગ થાય છે. પરંતુ ડાયાબિટીસ અને બ્લડ પ્રેશર ના સારા નિયંત્રણ થી આ જોખમ ઘણું ઘટાડી શકાય છે.

### કિડનીના રોગનું જોખમ કઈ રીતે ઘટાડવું

૧. તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝનાં સ્તરો, બ્લડ પ્રેશર અને લોહીમાંની ચરબી (કોલેસ્ટેરોલ) સુનિયંત્રિત રાખો. તમારા ડાયાબિટીસના ડૉક્ટર સાથે તમારા લક્ષ્યાંકો નક્કી કરી લેવા જોઈએ.
૨. તમને સૂચવવામાં આવતી હોય તે જ સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખાવાની યોજના અનુસરો— ઓછી ચરબી, મીઠું અને ખાંડ ધરાવતો અને પુષ્કળ ફળો અને શાકભાજીનો સમાવેશ કરતો ખોરાક. જેમકે ખોરાકમાં ફળો અને લીલા શાકભાજી નું પ્રમાણ વધારો અને ચરબીયુક્ત, મીઠું અને ખાંડ યુક્ત પદાર્થનો વપરાશ ઘટાડો.
૩. નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરો.



## ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) અંગે માહિતી

### ડાયાબિટીસથી કિડનીને થતી અસરો

**૪.** તમારી દવા સૂચવ્યા પ્રમાણે લો. જો તમને તે માફક ન આવે તો તમારા ડૉક્ટરને બને તેમ જલદી કહો.

**૫.** જો તમે તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝની દેખરેખ ઘરે રાખતા હો તો તમારું બ્લડ ગ્લુકોઝ નિયમિત તપાસો અને કેટલું આવે છે તેના આધારે પગલાં લો. જો સ્તરો સામાન્ય કરતાં ઊંચા હોય તો તેનું કારણ શોધવાની કોશિશ કરો. જો તમને ખાતરી ન હોય તો આ બાબતમાં શું કરવું તે અંગે તમારા ડૉક્ટર સાથે ચર્ચા કરો.

**૬.** ધૂમ્રપાન છોડી દો. નિકોટીન રક્તવાહિનીઓની દીવાલોના અંદરના પડને નુકસાન પહોંચાડે છે અને તેથી લોહીમાંની ચરબી અને પ્લેક તેને ચોંટી જાય છે.

#### મારા ડૉક્ટર કિડની રોગની તપાસ કેવી રીતે કરે ?

ડાયાબિટીસથી પીડાતી દરેક વ્યક્તિએ ઓછામાં ઓછી એક વાર્ષિક તપાસ કરાવવી જોઈએ જેમાં પ્રોટીન માટે પેશાબનું પરીક્ષણ હોવું જોઈએ. તમને આ પરીક્ષણ વર્ષ દરમિયાન એકથી વધુ વાર કરવાનું કહેવામાં આવી શકે છે. તમારી કિડનીઓ કેટલી સારી રીતે કામ કરે છે તે જોવા ડૉક્ટરે લોહીનું પરીક્ષણ પણ કરવું જોઈએ.

#### કિડની રોગનાં લક્ષણો

કિડનીનો રોગ પહેલવહેલાં થાય ત્યારે તમે કોઈ લક્ષણો નહીં અનુભવો, જેના કારણે તમારી વાર્ષિક તપાસ બહુ મહત્વની હોય છે. કિડની રોગથી શરીરના બ્લડ પ્રેશર અને પ્રવાહી સંતુલનમાં થતા પરિવર્તનોના કારણે સર્વપ્રથમ લક્ષણ જે તમે અનુભવી શકો છો તે છે સોજો, ખાસ કરીને પગ અને ઘૂંટીઓમાં. કિડની રોગનું નિદાન અને સારવાર આટલા પ્રારંભિક તબક્કે થતું હોવાથી ઘણાં લક્ષણો ઉત્પન્ન થશે નહીં. જો તમારી કિડનીના કાર્યમાં થયેલા ઘટાડાની જાણ ન થઈ હોય તો અનુભવાતાં લક્ષણોમાં અન્યોની સાથે : ઘણો વધુ અથવા ઓછો પેશાબ થવો, થાક, ત્વચામાં ખંજવાળ, ઊબકા અને ઊલટીનો સમાવેશ થઈ શકે છે. કિડની ની કાર્યક્ષમતા જેમ ઘટતી જાય તેમ ઘણીવાર લોહીમાં હિમોગ્લોબિન (Hb) ઘટે છે. બ્લડ પ્રેશર વધે છે. તથા ડાયાબિટીસ ઘટે છે.

#### નિદાન થયેલા કિડની રોગની સારવાર

જો કિડની બરાબર કામ કરી શકતી ન હોય તો કિડની રોગની સારવાર કરવાની ઘણી રીતો છે. તમારા ડૉક્ટરે તમારી સારવાર શરૂ કરતા પહેલાં તમારી સાથે તેની ચર્ચા કરવી જોઈએ અને તે શું કરે છે અને તમને કઈ રીતે મદદરૂપ થશે તેનો ખુલાસો આપવો જોઈએ. તમાર ડૉક્ટર સૂચવી શકે છે કે :

- તમારે તમારા આહારમાં પ્રવાહી ખોરાક, મીઠું અને અમુક ખાધોને સીમિત રાખવા જરૂરી છે. જો આમ હોય તો તમારે કોઈ રજિસ્ટર્ડ આહારશાસ્ત્રી પાસેથી વિગતવાર સલાહ મેળવવી જોઈએ.
- તમારી કિડનીને વધુ પ્રવાહીનો નિકાલ કરવામાં મદદરૂપ થવા માટે તમને ડાઈયુરેટિક્સ એટલે કે મૂત્રવર્ધક (પાણીની) ગોળીઓ લખી આપવામાં આવે.
- હિમોગ્લોબીનને વધારવા માટે એરીથ્રો પોઈટીનના ઈન્જેક્શન વારંવાર લેવાની સલાહ આપવામાં આવી શકે.

જો કિડનીઓ નુકસાન પામેલી હોય તો લોહીનું ગાળણ અને સફાઈ સામાન્ય ઢબે ન થઈ શકે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં કિડની માટે આ કામ કરવા ડાયાલિસિસની જરૂર પડી શકે છે. ડાયાલિસિસ વિવિધ પ્રકારના હોય છે અને તમારા માટે કયું શ્રેષ્ઠ રહેશે તે અંગે તમારા ડૉક્ટર તમારી સાથે ચર્ચા કરશે. કિડની રોગ વધતો જાય, અને જો ડાયાલિસિસ અસરકારક રીતે કામ ન કરે તો કિડની નિષ્ફળતા ધરાવતા લોકો માટે ડૉક્ટરો કિડની પ્રત્યારોપણના વિકલ્પ અંગે વિચારી શકે છે. પરંતુ પ્રત્યારોપણનો નિર્ણય એ વાત પર આધાર રાખે છે કે ડાયાબિટીસને કારણે શરીરના અન્ય ભાગોને કેટલી અસર થઈ છે, ખાસ કરીને હૃદય અને અન્ય રક્તવાહિનીઓ.

#### યાદ રાખવા જેવી મહત્વની બાબતો :

લાંબા ગાળાની જટિલતાઓનાં જોખમો ઘટાડવા માટે, તમારા ડાયાબિટીસને કાળજીપૂર્વક નિયંત્રિત કરો.

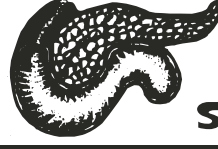
- બ્લડ ગ્લુકોઝ, બ્લડ પ્રેશર અને કોલેસ્ટેરોલનાં સ્તરો બને તેટલાં સામાન્યની નજીક રાખો.
- તમારા ડૉક્ટરે આપેલી સલાહ અનુસરો.
- તમારી બીમારીને લગતી બધી એપોઈન્ટમેન્ટસ સાચવો.

# ડૉ. જશવંત એલ. શાહ

એમ.ડી. (મેડીસીન)  
એફ.આઈ.સી.એ. (યુ.એસ.એ.)

કન્સલ્ટીંગ ફીઝીશીયન અને  
ડાયાબિટોલોજિસ્ટ

(હોસ્પી.): ૦૨૬૧-૨૪૨૨૩૮૫  
: ૦૨૬૧-૨૪૫૮૫૫૮



મોનલ હોસ્પિટલ  
એન્ડ  
ડાયાબિટીસ ક્લિનિક

હોસ્પિટલ : ૧૨/૯૨૫, ફીચોઝ રેમ્બર્સ, ત્રીજા માળે, લાલગેટ, ખાંડબજાર, સુરત-૩૯૫ ૦૦૩

સમય : સોમવાર થી શુક્રવાર : સવારના ૧૧ થી સાંજના ૬ વાગ્યા સુધી

શનિવારે : સવારે ૧૧ થી બપોરે ૨ વાગ્યા સુધી

## ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) અંગે માહિતી

# તમારા ડાયાબિટીસને નિયંત્રણમાં રાખવો દવા વડે સારવાર

ડાયાબિટીસ હજુ સુધી મટાડી શકાતો ન હોવા છતાં તેને સફળતાપૂર્વક નિયંત્રણમાં રાખી શકાય છે. ડાયાબિટીસ નિયંત્રણના હેતુઓમાંનો એક છે બ્લડ ગ્લુકોઝ, બ્લડ પ્રેશર અને લોહીમાં ચરબીના સ્તરો પર કાબૂ મેળવવો. સંતુલિત આહાર લેવા, તમારું વજન કાબૂમાં રાખવા, અને સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવવાની સાથોસાથ સૂચવવામાં આવેલી દવા લેવી અને યોગ્ય હોય ત્યાં દેખરેખ રાખવી મહત્વની છે. આ માહિતી ડાયાબિટીસ શું છે, બે પ્રકારના ડાયાબિટીસ વિશે સમજ અને દવા વડે બીમારીને કાબૂમાં રાખવા વિશે પરિચય આપે છે.

### ડાયાબિટીસ શું છે ?

ડાયાબિટીસ એક બીમારી છે જેમાં લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ બહુ ઊંચું હોય છે કારણ કે શરીર તેનો બરાબર રીતે ઉપયોગ કરી શકતું નથી. બ્લડ ગ્લુકોઝનાં સ્તરો પેન્ક્રિયાસે ઉત્પન્ન કરેલા હોર્મોન, ઈન્સ્યુલિન દ્વારા નિયંત્રિત થાય છે જે ગ્લુકોઝને કોશિકાઓમાં પ્રવેશવામાં મદદ કરે છે અને જ્યાં તેનો બળતણ સ્વરૂપે ઊર્જા માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે જેથી આપણે કામ કરી શકીએ, રમી શકીએ અને એકંદરે આપણું જીવન જીવી શકીએ છીએ. જો તમને ડાયાબિટીસ હોય તો તમારું શરીર આ ગ્લુકોઝનો બરાબર ઉપયોગ કરી શકતું નથી તેથી તે લોહીમાં જમા થાય છે અને તેનો બળતણ તરીકે ઉપયોગ કરી શકાતો નથી. આનું કારણ છે કે તમારું પેન્ક્રિયાસ બિલકુલ અથવા પૂરતું ઈન્સ્યુલિન ઉત્પન્ન કરતું નથી અથવા તો ઉત્પન્ન ઈન્સ્યુલીન બરાબર કામ કરતું નથી. (જેને ઈન્સ્યુલિન પ્રતિકારકતા કહેવાય)

ગ્લુકોઝ એ કાર્બોહાઈડ્રેટ ધરાવતા ખોરાક અને પીણાંના પાચનથી આવે છે અને તે ઉપરાંત યકૃત દ્વારા પણ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે. કાર્બોહાઈડ્રેટ ઘણા જુદા પ્રકારના ખાદ્ય પદાર્થો અને પીણાંમાંથી મળે છે જેમાં સ્ટાર્ચયુક્ત ખાદ્યો જેવા કે બ્રેડ, બટાકા અને ચપાટીઓ, ફળ, કેટલીક ડેરી પેદાશો, ખાંડ અને અન્ય ગળ્યા પદાર્થોનો સમાવેશ થાય છે.

### ડાયાબિટીસને સમજવો

ડાયાબિટીસના બે મુખ્ય પ્રકાર હોય છે : ટાઈપ ૧ અને ટાઈપ ૨

### ટાઈપ - ૧ ડાયાબિટીસ

ટાઈપ ૧ ડાયાબિટીસનો અર્થ છે કે શરીર બિલકુલ ઈન્સ્યુલિન ઉત્પન્ન કરી શકતું નથી, ટાઈપ ૧ ડાયાબિટીસ ત્યારે થાય છે જ્યારે શરીરમાં ઈન્સ્યુલિન ઉત્પન્ન કરતી કોશિકાઓ નષ્ટ થઈ ગઈ હોય છે. ઈન્સ્યુલિન એ શરીરની કોશિકાઓનો દરવાજો ખોલવાની ચાવી છે. એકવાર દરવાજો ખોલવામાં આવે એટલે ગ્લુકોઝ કોશિકાઓમાં પ્રવેશી શકે છે જ્યાં તેનો બળતણ તરીકે ઉપયોગ થાય છે. ટાઈપ ૧ ડાયાબિટીસમાં શરીરમાં જરાકે ઈન્સ્યુલિન હોતું નથી તેથી દરવાજો ખોલવાની કોઈ ચાવી હોતી નથી અને ગ્લુકોઝ લોહીમાં રહે છે. હવે ઈન્સ્યુલિન ઉત્પન્ન થતું ન હોવાથી ટાઈપ ૧ ડાયાબિટીસની સારવાર રોજના ઈન્સ્યુલિન ઈન્જેક્શન્સ, સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર અને નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ વડે કરવામાં આવે છે.

### ટાઈપ - ૨ ડાયાબિટીસ

ટાઈપ - ૨ ડાયાબિટીસનો અર્થ છે કે શરીર હજી થોડું ઈન્સ્યુલિન ઉત્પન્ન કરી શકે છે, પણ પૂરતું નહીં.

ટાઈપ - ૨ ડાયાબિટીસ ત્યારે થાય છે જ્યારે ઉત્પન્ન થયેલું ઈન્સ્યુલિન બરાબર કામ કરતું નથી.

ચાવી (ઈન્સ્યુલિન) શરીરની કોશિકાઓનો દરવાજો બરાબર ખોલી શકતી નથી અને/અથવા ચાવી (ઈન્સ્યુલિન) હોવા છતાં તાળું બરાબર કામ કરતું નથી. ટાઈપ - ૨ ડાયાબિટીસની સારવાર સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર અને વધુ શારીરિક પ્રવૃત્તિ વડે કરવામાં આવે છે. તે ઉપરાંત, ઘણી વાર દવા અને/અથવા ઈન્સ્યુલિનની જરૂર પડતી હોય છે. તમારા ડાયાબિટીસનું સારું નિયંત્રણ મેળવવા માટે એ મહત્વનું છે કે જટિલતાઓનું જોખમ ઘટાડવા માટે તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝ, બ્લડ પ્રેશર અને લોહીમાંની ચરબીને કાબૂમાં રાખવામાં આવે.

## ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) અંગે માહિતી



### તમારા ડાયાબિટીસને નિયંત્રણમાં રાખવો દવા વડે સારવાર

#### બ્લડ ગ્લુકોઝનાં સ્તરો

ભોજન પહેલાં અને પછીના બ્લડ ગ્લુકોઝનાં લક્ષ્ય દરેક વ્યક્તિની ચિકિત્સકીય જરૂરિયાતોને આધારે જુદા જુદા હશે. તેથી તમારા ડાયાબિટીસના ડૉક્ટર સાથે તમારા વ્યક્તિગત લક્ષ્ય નક્કી કરવા.

સૌથી સામાન્ય પરીક્ષણ છે HbA1c, જે પાછલા ૨-૩ મહિના દરમિયાન તમારું બ્લડ ગ્લુકોઝ દર્શાવે છે.

#### બ્લડ પ્રેશર અને લોહીમાંની ચરબી (કોલેસ્ટેરોલ સહિત)

તમારા ડૉક્ટર પાસેથી તમારું વ્યક્તિગત બ્લડ પ્રેશર અને લોહીમાંની ચરબીના લક્ષ્ય જાણી લો. તમારા વ્યક્તિગત લક્ષ્ય મેળવવા માટે ડાયાબિટીસનું સાચું નિયંત્રણ, આહાર અને જીવનશૈલીનાં પરિવર્તન પૂરતાં ન હોય તેમ બની શકે છે અને દવાની પણ જરૂર પડી શકે છે.

#### ડાયાબિટીસની દવા

જો ડાયાબિટીસનું સાચું નિયંત્રણ મેળવવા માટે દવાની જરૂર હોય તો તમારા ડાયાબિટીસના ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવો.

ડાયાબિટીસની દવા તમારા ડાયાબિટીસને મટાડશે નહીં અને મોટાભાગના લોકોને તેમનું બાકીનું જીવન તે લેવી પડશે, પણ દવા ડાયાબિટીસનાં લક્ષણોથી રાહત આપશે અને તમને જટિલતાઓ થવાનું જોખમ ઘટાડશે જેથી તમને સાચું રહે.

જો તમે દવા લો તો, તે કેવી રીતે કામ કરે છે અને તમને થઈ શકે તેવી સંભવિત સમસ્યાઓ/આડઅસરો વિશે માહિતગાર હોવું મહત્વનું છે. યાદ રહે કે તમને તમારી સારવાર અંગે કોઈ પ્રશ્નો હોય તો તમે કોઈપણ સમયે તમારા ડાયાબિટીસના ડૉક્ટર સાથે તેની ચર્ચા કરી શકો છો.

એ યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે દવા એ આહાર અને શારીરિક પ્રવૃત્તિની અવેજી નથી, તમારે તે હજી પણ ચાલુ રાખવાના રહેશે.

ડાયાબિટીસની દવા વધારવી કે બદલવી એ તમારો ડાયાબિટીસ વધુ ઉગ્ર બનવાની નિશાની નથી, પણ એમ સૂચવે છે કે તમારા ડાયાબિટીસના ડૉક્ટર તમારા ડાયાબિટીસનું નિયંત્રણ સુધારવા માટે તમારી સાથે કામ કરી રહ્યા છે.

#### ઈન્સ્યુલિન વડે સારવાર

ટાઈપ-૧ ડાયાબિટીસ ધરાવતા તમામ લોકોને ઈન્સ્યુલિનની જરૂર પડે છે અને છેવટે, ટાઈપ-૨ ડાયાબિટીસ ધરાવતા કેટલાક લોકોને જણાય છે કે તેમના ડાયાબિટીસની દવામાં વધ-ઘટ કરવા છતાં, તેમના બ્લડ ગ્લુકોઝનાં સ્તરો બહુ ઊંચા રહે છે અને તેમના ડૉક્ટર દ્વારા ઈન્સ્યુલિનની સારવાર સૂચવવામાં આવે છે. ઈન્સ્યુલિન ગોળી સ્વરૂપે લઈ શકાતું નથી, કારણ કે એક પ્રોટીન હોવાથી તેની કોઈ અસર થતા પહેલા પેટમાં તેનો નાશ થઈ જાય છે. ઈન્સ્યુલિન વિવિધ રીતે આપી શકાય છે જેમ કે ઈન્જેક્શન દ્વારા, સિરિન્જનો ઉપયોગ કરીને, પેન ઉપકરણ અથવા ઈન્સ્યુલિન પમ્પ વડે. તેની સોય નાની હોય છે, કારણ કે માત્ર ત્વચા નીચે (સબક્યુટેનેસ), પેટ, થાપા, સાથળો અથવા બાવડાઓમાં ઈન્જેક્શન વડે આપવાનું હોય છે. ત્યારબાદ ઈન્સ્યુલિન નાની રક્તવાહિનીઓમાં શોષાય છે અને લોહીના પ્રવાહમાં પહોંચે છે.

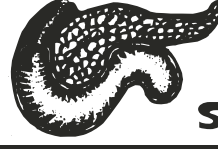
વિવિધ સંયોજનોમાં ઈન્સ્યુલિનના છ મુખ્ય પ્રકારો ઉપલબ્ધ છે અને તે બધા જુદી જુદી રીતે કામ કરે છે. તમારા ડૉક્ટર ઉપલબ્ધ જુદા જુદા વિકલ્પોની ચર્ચા કરશે અને તમને કોઈ ચોક્કસ પ્રશ્નો હોય તો તેના જવાબ આપશે.

# ડૉ. જશવંત એલ. શાહ

એમ.ડી. (મેડીસીન)  
એફ.આઈ.સી.એ. (યુ.એસ.એ.)

કન્સલ્ટીંગ ફીઝીશીયન અને  
ડાયાબિટોલોજિસ્ટ

(હોસ્પી.): ૦૨૬૧-૨૪૨૨૩૮૫  
: ૦૨૬૧-૨૪૫૮૫૫૮



મોનલ હોસ્પિટલ  
એન્ડ  
ડાયાબિટીસ ક્લિનિક

હોસ્પિટલ : ૧૨/૯૨૫, ફીરોઝ રોબર્સ, ત્રીજા માળે, લાલગેટ, ખાંડબજાર, સુરત-૩૯૫ ૦૦૩

સમય : સોમવાર થી શુક્રવાર : સવારના ૧૧ થી સાંજના ૬ વાગ્યા સુધી

શનિવારે : સવારે ૧૧ થી બપોરે ૨ વાગ્યા સુધી

## ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) અંગે માહિતી

# ડાયાબિટીસ અંગેની ખોટી માન્યતાઓ

ડાયાબિટીસને કાબૂમાં રાખવાની વાત આવે ત્યારે તેના વિશેની હકીકતો જાણવી મહત્વની હોય છે. માહિતી તો ઘણી બધી પ્રસારેલી છે, પણ બધી જ સાચી નથી. ઘણી વાર એ જાણવું મુશ્કેલ હોય છે કે શું સાચું છે અને શું નથી. આ માહિતી પત્રિકાઓ ડાયાબિટીસ વિશેની કેટલીક સર્વસામાન્ય ખોટી માન્યતાઓને દૂર કરવામાં મદદરૂપ થવાનું લક્ષ્ય રાખે છે – આવો આપણે તેમાંની થોડીક જોઈએ...

(૧) માન્યતા : વધારે ગળપણ અને મીઠાઈ ખાવાથી મધુપ્રમેહ થાય છે.

તથ્ય : વૈજ્ઞાનિક તારણોમાં મધુપ્રમેહ થવાનો સંબંધ વધારે ચરબીવાળા અને વધારે આહાર ઊર્જાવાળા ખોરાક સાથે રહેલો છે. વધારે ગળપણ ખાવાથી મધુપ્રમેહ થતો નથી, પરંતુ શરીરનાં પોષણ માટે વધારે સાકરનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરને જરૂરી બીજાં પોષકદ્રવ્યો યોગ્ય માત્રામાં મળતાં નથી, તેથી વધારે ગળપણ અને મીઠાઈ ખોરાકમાં લેવાં ન જોઈએ.

(૨) માન્યતા : બાથરૂમમાં કીડી-મંકોડા થતાં ન હોય તો મધુપ્રમેહ ન થઈ શકે.

તથ્ય : મધુપ્રમેહના દર્દીના પેશાબમાં સાકર જતી હોઈ, મીઠાશના કારણે બાથરૂમમાં કીડી થવી સંભવ છે, પરંતુ કીડી થાય કે ન થાય તે કોઈ મધુપ્રમેહનું પ્રમાણ નથી. તેનો આધાર બાથરૂમની સ્વચ્છતા પર રહેલો છે.

(૩) માન્યતા : શરીરમાં કોઈ જ પ્રકારની તકલીફ અનુભવાતી ન હોય તો મધુપ્રમેહ ન હોઈ શકે.

તથ્ય : ટાઈપ-૨ મધુપ્રમેહના ૪૦% જેટલા દર્દીઓમાં શરૂઆતમાં મધુપ્રમેહનાં કોઈ ચિન્હો હોતાં નથી. વળી, નાની-મોટી તકલીફનો અનુભવ આપના માનસિક ઢાંચા પર રહેલો છે. ઘણીવાર ડૉક્ટરી તપાસ અને રક્તપરીક્ષણથી દૂર ભાગવા વ્યક્તિ કંઈ જ તકલીફ ન હોવાનો દાવો કરતી હોય છે. પરંતુ તકલીફ હોય કે ન હોય મધુપ્રમેહની સારવાર રક્તસાકરનાં પરિણામના આધારે થવી જોઈએ, તકલીફના આધારે નહીં.

(૪) માન્યતા : ખોરાકમાં ઘી અને તેલનું પ્રમાણ ઓછું કરવાથી અશક્તિ લાગે.

તથ્ય : આપને જરૂરી કુલઆહાર ઊર્જામાંથી ૩૦% કે તેથી ઓછી જ આહાર ઊર્જા ઘી, તેલ કે અન્ય ચરબીયુક્ત આહારમાંથી મળવી જોઈએ. વધારે ઘી, તેલને કારણે રક્તમેટ અને સ્થૂળતા થાય છે. જે મધુપ્રમેહ થવાનું કારણ બને છે. શરીરની શક્તિનો આધાર, સમતોલ પોષક દ્રવ્યોવાળા ખોરાક સાથે રહેલો છે. નહીં કે ઘી, તેલ ઉપર.

(૫) માન્યતા : મધુપ્રમેહવાળો દર્દી સાકર કે મધ બિલકુલ જ ન લઈ શકે.

તથ્ય : જો આપનું મધુપ્રમેહ નિયંત્રણમાં હોય તો આપ આપના ખોરાકમાંના કાર્બોહિડ્રેટ પદાર્થની સાથે સાકર કે મધની ફેરબદલી કરી શકો. સાકરની ગ્લાઈસેમિક ઈન્ડેક્સ જટિલ કાર્બોહિડ્રેટ પદાર્થ કરતાં વધારે છે, પરંતુ એક તારણ મુજબ જમ્યા પછીની રક્તસાકરના પ્રમાણમાં સાકર કે જટિલ કાર્બોહિડ્રેટ પદાર્થ સરખા પ્રમાણમાં લેવામાં આવ્યા હોય તો ખાસ ફેરફાર થતો નથી.

(૬) માન્યતા : મધુપ્રમેહના દર્દીએ ભાત અને બટાકા નહીં ખાવા જોઈએ.

તથ્ય : ભાત અને બટાકા જટિલ કાર્બોહિડ્રેટ પદાર્થ છે. અને આપની આહાર યોજનામાં દર્શાવેલા પદાર્થની ફેરબદલીમાં તે આપ લઈ શકો.

(૭) માન્યતા : ટાઈપ-૧ મધુપ્રમેહનો દર્દી લગ્ન ન કરી શકે.

તથ્ય : જો રક્તસાકર યોગ્ય નિયંત્રણમાં રાખવામાં આવે તો ટાઈપ-૧ મધુપ્રમેહનો દર્દી પોતાનું પૂરું આયુષ્ય સુખરૂપ ભાગવી શકે. લગ્નજીવનની નૈસર્ગિક જવાબદારીઓનું વહન કરવામાં તેને કોઈ તકલીફ ન નડે. વળી, જો મધુપ્રમેહવાળી માતાની ઉંમર બાળકના જન્મ સમયે ૨૫ વર્ષ કરતાં વધારે હોય તો જન્મેલા બાળકને પણ મધુપ્રમેહ થવાનું જોખમ અન્ય વ્યક્તિ કરતાં ખાસ વધારે રહેતું નથી.

(૮) માન્યતા : શરૂઆતનો મધુપ્રમેહ જડમૂળથી મટી શકે.

તથ્ય : મધુપ્રમેહ એ ખૂબ ધીમેથી ક્રમશઃ આગળ વધતી બિમારી છે. શક્ય છે કે શરૂઆતના તબક્કામાં આહાર અને વ્યાયામ દ્વારા રક્તસાકરને થોડાક મહિના કે થોડાંક વર્ષો સુધી સારા નિયંત્રણમાં રાખી શકાય, પરંતુ મધુપ્રમેહ જડમૂળથી મટી ગયો છે, તેવું તો ન કહેવાય. કેમ કે સમય જતાં સ્વાદુર્પિંડની ક્ષતિ વધતાં મધુપ્રમેહ ફરીથી વધશે.

(૯) માન્યતા : મધુપ્રમેહની ગોળીઓ કાયમ લેવાથી કિડનીને નુકસાન પહોંચાડે છે.

તથ્ય : રક્તસાકર જો અનિયંત્રિત હોય તો તેને કારણે જ કિડની બગડે છે. મધુપ્રમેહને નિયંત્રણમાં લેવાની કોઈપણ દવા કિડનીને નુકસાન કરતી નથી. જોકે કિડનીને ક્ષતિ પહોંચેલી હોય તો કેટલીક દવાઓ બંધ કરવી પડે છે.

(૧૦) માન્યતા : ઈન્સ્યુલિન એક વખત લેવાથી તેની કાયમી આદત પડી જાય છે.

## ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) અંગે માહિતી



### ડાયાબિટીસ અંગેની ખોટી માન્યતાઓ

**તથ્ય :** ઈન્સ્યુલિન કોઈ નશાકારક દ્રવ્ય નથી. પરંતુ જીવતાં રહેવા માટે આવશ્યક એવું અમૃત રૂપ ઔષધ છે. નેના બિલકુલ અભાવમાં જીવન શક્ય નથી. જો આપનું શરીર ખૂબ ઓછું ઈન્સ્યુલિન બનાવતું હોય તો રક્તસાકરના યોગ્ય નિયંત્રણ માટે આપે નિયમિત ઈન્સ્યુલિન ઈન્જેક્શન લેવું પડે પરંતુ તેનાથી કોઈ વ્યસન કે આદત પડતી નથી.

**(૧૧) માન્યતા :** કડવાશ અને આયુર્વેદિક દવાઓ મધુપ્રમેહમાં ખૂબ ફાયદો પહોંચાડે છે.

**તથ્ય :** આયુર્વેદિક સિદ્ધાંત અનુસાર મીઠાશનું મારણ કડવાશ હોઈ મધુપ્રમેહના ઉપચાર માટે કડવી વસ્તુઓ જેવી કે લીમડો, મેથી, કડુ-કરિયાતુ જેવા પદાર્થો સૂચવવામાં આવ્યા છે પરંતુ આયુર્વેદમાં પણ મધુ પ્રમેહને અસાધ્ય રોગ તરીકે વર્ણવવામાં આવ્યો છે. આવી કડવાશમાં રેખાનું પ્રમાણ વધારે હોય છે અને તેમાં સાકર હોતી નથી તેથી તેનું સેવન નિયંત્રણમાં થોડોક સુધારો કરી શકે, પરંતુ લાંબો સમય તેનું સેવન શરીર પર કોઈ આડઅસર પેદા કરે કે કેમ તેવા કોઈ ચોક્કસ વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ થયેલા નથી. વળી, આવી વસ્તુઓની ગુણવત્તા એકસમાન હોતી નથી અને એકસરખી માત્રામાં લેવી મુશ્કેલ હોય છે. આથી આવી દવાઓ મધુપ્રમેહને જડમૂળથી મટાડી દેશે કે તેની વિષમતાઓ મટાડશે કે અટકાવશે તેવાં ખોટા વિશ્વાસ સાથે નહીં લેવી જોઈએ.

જો, આપ આયુર્વેદિક દવા લેતાં હો તોપણ રક્તસાકરની નિયમિત તપાસ કરવાનું ન ચૂકશો. કેમ કે મધુપ્રમેહની વિષમતાઓ રક્તસાકરનાં પ્રમાણ પર આધારિત છે. મેથી અને કારેલામાં રહેલા ઔષધિય ગુણો અલોપથીએ પણ સ્વીકારેલા છે અને તેની કેપ્સુલ પણ ઉપલબ્ધ છે. ગુવારગમ પણ જમવાની સાથે લેવાથી જમ્યા પછીની સાકરને ઘટાડે છે.

**(૧૨) માન્યતા :** કાંદા અને લસણ ખાવાથી હૃદય રોગ થતો નથી.

**તથ્ય :** આ માન્યતા અંશતઃ સાચી છે. કાંદા અને લસણમાં રક્તમેદ ઘટાડવાનો ગુણ રહેલો હોઈ તે હૃદયરોગનું જોખમ થોડાક અંશે ઘટાડે છે.

**(૧૩) માન્યતા :** લેસરચિકિત્સાથી આંખમાં ફાયદો થતો નથી.

**તથ્ય :** નેત્રપટલ પર કરાતી લેસર ચિકિત્સા દ્રષ્ટિ ક્ષીણ થતી રોકવાની એટલે કે અટકાયતની ચિકિત્સા છે. તેનાથી દ્રષ્ટિ વધારે ક્ષીણ થતી કે અંધાપો આવતો રોકી શકાય છે પરંતુ જો નેત્રપટલ ક્ષતિના કારણે દ્રષ્ટિ ક્ષીણ થઈ જ ગઈ હોય તો આ સારવારથી દ્રષ્ટિ પાછી આવતી નથી. આ સારવારનો હેતુ જેટલી દ્રષ્ટિ હોય તેને બચાવવાનો છે.

**(૧૪) માન્યતા :** માનસિક તનાવથી મધુપ્રમેહ થાય છે.

**તથ્ય :** મધુપ્રમેહ આનુવાંશિક કારણોસર તથા ખોટી જીવનશૈલીને કારણે થતી બિમારી છે. ઘણીવાર માનસિક તનાવના સમયગાળામાં આ બિમારી બહાર પડે છે, કેમકે માનસિક તનાવને કારણે રક્તસાકરમાં વધારો થાય છે. પરંતુ બિમારી થવાનું કારણ માનસિક તનાવ નથી હોતું.

**(૧૫) માન્યતા :** ઉપવાસ કે એકટાણું કરવાથી મધુપ્રમેહ નિયંત્રણમાં રહે છે.

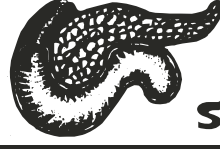
**તથ્ય :** મધુપ્રમેહના દર્દીએ ચોવીસ કલાક દરમિયાન પોતાને જરૂરી ખોરાક દિવસ દરમિયાન નાસ્તા અને ભોજન તરીકે પાંચ થી છ વાર લેવો જોઈએ, જેથી રક્તસાકરમાં થતા મોટાં આવર્તનો અટકાવી શકાય. ઉપવાસ કે એકટાણું કરવાથી રક્તસાકર વધી કે ઘટી જવાનો ભય રહે છે.

# ડૉ. જશવંત એલ. શાહ

એમ.ડી. (મેડીસીન)  
એફ.આઈ.સી.એ. (યુ.એસ.એ.)

કન્સલ્ટીંગ ફીઝીશીયન અને  
ડાયાબિટોલોજિસ્ટ

(હોસ્પી.): ૦૨૬૧-૨૪૨૨૩૮૫  
: ૦૨૬૧-૨૪૫૮૫૫૮



સોનલ હોસ્પિટલ  
એન્ડ  
ડાયાબિટીસ ક્લિનિક

હોસ્પિટલ : ૧૨/૯૨૫, ફીરોઝ ચેમ્બર્સ, શ્રીજા માળે, લાલગેટ, ખાંડબજાર, સુરત-૩૯૫ ૦૦૩

સમય : સોમવાર થી શુક્રવાર : સવારના ૧૧ થી સાંજના ૬ વાગ્યા સુધી

શનિવારે : સવારના ૧૧ થી બપોરે ૨ વાગ્યા સુધી

## ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) અંગે માહિતી

### ન્યૂરોપથી અને ડાયાબિટીસ

ન્યૂરોપથી એ ડાયાબિટીસની લાંબા ગાળાની જટિલતાઓમાંની એક છે. ડાયાબિટીસ જ્ઞાનતંતુને કેવી રીતે નુકસાન પહોંચાડે છે તે પૂર્ણ રીતે સમજાઈ નથી. જોકે એ વાત જાણમાં આવી છે કે બ્લડ ગ્લુકોઝ(શર્કરા)નાં ઊંચા સ્તરો (હાઈપરગ્લાયસેમિયા) જ્ઞાનતંતુની સંકેતો મોકલવાની ક્ષમતાને નુકસાન કરે છે, અને ઓક્સીજન તેમજ પોષક તત્વોને જ્ઞાનતંતુઓ તરફ લઈ જતી રક્તવાહિનીઓને હાનિ પહોંચાડે છે. તેથી ડાયાબિટીસનું બરાબર નિયંત્રણ જ્ઞાનતંતુને નુકસાન થવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે મહત્વનું છે.

#### ન્યૂરોપથી એટલે શું ?

ન્યૂરોપથી એટલે જ્ઞાનતંતુને નુકસાન. જ્ઞાનતંતુઓ મગજ અને આપણાં શરીરોના દરેક ભાગ વચ્ચે સંદેશા લઈ જાય છે, જેના લીધે જોવું, સાંભળવું, સ્પર્શ કરવો અને હલનચલન કરવું શક્ય બને છે. જ્ઞાનતંતુઓ શરીરના ભાગો જેવા કે હૃદયમાં અને ફેફસાંઓમાં પણ એવા સંકેતો લઈ જાય છે કે જેની આપણને જાણ નથી અને જે હૃદયને ઘબકતું રાખે છે અને જેના કારણે આપણે શ્વાસ લઈ શકીએ છીએ. ડાયાબિટીસ હોય તેવા લોકોમાં ન્યૂરોપથી એક બહુ સામાન્ય સમસ્યા હોવા છતાં મોટાભાગના લોકોને ન તો તેની જાણ હોય છે કે ન તો તેઓ તેના લીધે કોઈ અગવડતા અનુભવે છે. ન્યૂરોપથીના જુદા જુદા પ્રકારો અને લક્ષણો વિશે વાંચવા માટે મધુપ્રમેહની સંપૂર્ણ માર્ગદર્શિકા ચેપ્ટર નં ૧૩.૬ પાના નં ૯૩ જુઓ.

#### ન્યૂરોપથીની અસરો

તમારા શરીરના વિવિધ ભાગોને ન્યૂરોપથી જે રીતે અસર કરી શકે છે અને તેના માટે ઉપલબ્ધ સારવારો નીચે આપેલ છે.

#### ત્વચા (ચામડી)

ન્યૂરોપથીને લીધે હાથ, પગ અથવા પગની ઘૂંટી નીચેના ભાગમાં દુખાવો થઈ શકે છે અને ખાલી ચઢી શકે છે અથવા ઝણઝણાટી આવી શકે છે. તમારામાં ગરમી, ઠંડી અથવા દુખાવો અનુભવવાની ક્ષમતા ઓછી થઈ શકે છે અને જો તમારા પગની ઘૂંટી નીચેના ભાગમાં તમે સંવેદના ગુમાવી બેસો તો તમે કોઈ ધારદાર વસ્તુ પર પગ મૂક્યો છે તેનું અથવા જો તમે ખાલી પગે ચાલો તો જમીન ગરમ છે તેનું ભાન તમને ન થાય તેમ બની શકે છે.

તમારી વાર્ષિક ડાયાબિટીસ સમીક્ષા વખતે આ પ્રકારની ન્યૂરોપથી માટે તમારી તપાસ થવી જોઈએ. તમારી ત્વચાને નુકસાન થયું છે કે કેમ, તમને હળવા

સ્પર્શ અને સંવેદનની સંવેદના થાય છે કે કેમ તેની ચકાસણી કરવી જોઈએ અને તમારા લોહીના પ્રવાહની તપાસ થવી જોઈએ.

**સારવાર :** પેરાસીટામૅલ આ પ્રકારની અગવડમાં મદદ કરી શકે છે. જો તે કામ ન કરે તો તમારા ડૉક્ટર બીજી ગોળીઓ સૂચવી શકે છે. દુખાવાની ગોળી અસરકારક છે કે નહીં તેની નોંધ રાખો જેથી તમારા ડૉક્ટરને ડોઝ કે દવા બદલવી કે નહીં તેની ખબર પડે.

#### સ્નાયુઓ

તમારા સ્નાયુઓ નબળા પડી શકે છે, જે પીડાદાયક હોઈ શકે છે, અને સાથળના સ્નાયુ સુકાય શકે છે (જો કે સમય જતાં તમે સાજા થઈ શકો છો). જો તમારા પગની ઘૂંટી નીચેના ભાગમાંના સ્નાયુઓને પુરવઠો પૂરો પાડતા જ્ઞાનતંતુઓને અસર થાય અને તમને સેન્સરી ન્યૂરોપથી પણ હોય તો દબાણ પડતાં નબળા પડેલા સ્નાયુઓ, હાડકાંને ટૂટતા રોકી શકે નહીં. તમને નુકસાન થયેલું જણાય નહીં એટલે તમારા પગની ઘૂંટી નીચેનો ભાગ વિકૃત થઈ શકે છે. આને ચારકોટ ફૂટ કહેવાય છે અને તમારે સારવાર માટે ડાયાબિટોલોજિસ્ટને બતાવવું પડશે. પગરખાંની અંદર હાડકાંનો આગળ નીકળી આવેલો ભાગ ઘસાય ત્યારે પગની ચામડી કઠણ પડી શકે છે અને ચાંદા પડી શકે છે અને તેમાં ચેપ લાગી શકે છે.

**સારવાર :** જો તમને ચારકોટ ફૂટ હોય તો બટકણાં હાડકામાંથી દબાણ દૂર કરવા માટે તમને આકારને અનુરૂપ ખાસ પ્રકારે ઘડેલા પગરખા અથવા તળિયાં આપવામાં આવી શકે છે. તમારા પગને આરામ આપીને વધુ નુકસાનથી બચાવવું મહત્વપૂર્ણ છે. તમારા પગ પર પ્લાસ્ટર આપવામાં આવી શકે અથવા તમને ઉપયોગ માટે ઘોડી કે વ્હીલચેર પણ આપવામાં આવી શકે છે. જો તમારો પગ બરાબર સાજો ન થયો હોય તો તમારા હાડકાંને ફરી આકાર આપવા માટે ઓપરેશનની જરૂર પડી શકે છે.

#### પેટ અને આંતરડા

તમારું પેટ ખાલી થવામાં બહુ સમય લે (ગેસ્ટ્રોપેરેસિસ)ત્યારે ખોરાકની પેટમાં આગળ વધવાની ગતિ ધીમી પડી શકે છે, જેના કારણે ઊબકા આવે, પેટ ફુલાઈ જાય, ઊલટી, ઝાડા, કબજિયાત થાય, સામાન્ય અસુખ અનુભવાય અથવા અનપેક્ષિત રીતે વજન ઉતરે છે.

**સારવાર :** તમારા ડૉક્ટર પાચનની ગતિ વધારવા અને અન્ય લક્ષણોથી મુક્ત થવા માટે ગોળીઓ કે સારવાર સૂચવશે.

## ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) અંગે માહિતી



### ન્યુરોપથી અને ડાયાબિટીસ

#### પેટ અને આંતરડા

તમારું પેટ ખાલી થવામાં બહુ સમય લે (ગેસ્ટ્રોપેરેસિસ)ત્યારે ખોરાકની પેટમાં આગળ વધવાની ગતિ ધીમી પડી શકે છે, જેના કારણે ઊબકા આવે, પેટ કુલાઈ જાય, ઊલટી, ઝાડા, કબજિયાત થાય, સામાન્ય અસુખ અનુભવાય અથવા અનપેક્ષિત રીતે વજન ઉતરે છે.

**સારવાર :** તમારા ડૉક્ટર પાચનની ગતિ વધારવા અને અન્ય લક્ષણોથી મુક્ત થવા માટે ગોળીઓ કે સારવાર સૂચવશે.

#### મૂત્રાશય

તેનાથી તમને પેશાબ કરવામાં તકલીફ થઈ શકે છે અથવા તમને એવું લાગી શકે કે તમારું મૂત્રાશય બિલકુલ ખાલી થઈ ગયું છે. જો આની સારવાર ન કરવામાં આવે તો તેના કારણે તમે પેશાબ રોકવામાં અસમર્થ બની શકો અથવા પેશાબ કરવાની ક્ષમતા પૂર્ણપણે ગુમાવી શકો છો.

**સારવાર :** જો તમને તેની જરૂર ન જણાય તો પણ તમારે દર ત્રણ કલાકે પેશાબ કરવા જવું પડી શકે છે.

જો તેનાથી પેશાબમાં ચેપ લાગે તો એન્ટિબાયોટિક્સની જરૂર પડી શકે છે.

#### જનનેન્દ્રિય

ઈન્દ્રિયની ઉત્થાનની ક્રિયામાં ગરબડ થઈ શકે છે અથવા નપુંસકતા આવી શકે છે.

**સારવાર :** તમારા ડૉક્ટર ગોળીઓ, ઈન્જેક્શન, વૅક્યુમ પમ્પ અથવા ઈમ્પ્લાન્ટ (શરીરમાં લગાવવાનું સાધન) સહિતની વિવિધ સારવારો સૂચવી શકે છે.

#### રક્તવાહિનીઓ

તમે ઊભા થાઓ ત્યારે તમને લો બ્લડ પ્રેશર થઈ શકે છે, ખાસ કરીને તમે સવારે વહેલાં પથારીમાંથી ઊભા થાવ ત્યારે, તેના કારણે ચક્કર આવે કે નબળાઈ લાગે છે.

એન્જાઈના અથવા હૃદય રોગના હુમલાનો દુઃખાવો અનુભવવાની તમારી ક્ષમતામાં પણ ઘટાડો થઈ શકે છે.

**સારવાર :** બહુ જલદી ઊભા થવાના કારણે આવતા ચક્કરને કોમ્પ્રેશન સ્ટ્રૉકિંગસ મટાડી શકે છે.

#### સંવેદ ગંથિ

તમારા શરીર માટે તાપમાનનું નિયમન કરવું મુશ્કેલ બની શકે છે. પગમાં પરસેવો ન આવવાથી પગની ત્વચા સૂકી થઈ શકે છે અને તેમાં ચીરા પડી શકે છે. ખાતા ખાતા ઘણી વખત પરસેવો થઈ શકે છે. તે ક્યારેક શરીરના ઉપરના ભાગને અસર કરતાં, ઘણી વખત કપાળ પર શરૂ થાય છે, અને ચહેરા, માથાની ત્વચા અને ગરદનમાં ફેલાય છે. આ વિરલ છે અને બ્લડ ગ્લુકોઝનું બરાબર નિયંત્રણ રાખવા સિવાય તેની કોઈ સારવાર નથી.

**સારવાર :** તમારી ત્વચા પર ઈમોલિયન્ટ (મોઈસ્યુરાઈઝર) લગાવો, પણ જો ત્વચામાં ચીરા પડે તો તમારા ડૉક્ટરને જાણ કરો કારણ કે ચેપ લાગી શકે છે.

#### પોતાને સાજા રાખવાની રીતો

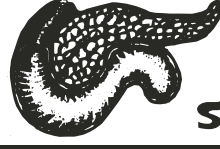
- તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝનાં સ્તરો નક્કી થયેલા લક્ષ્યાંકની શક્ય એટલા નજીક રાખો.
- તમારા પગને નિયમિતપણે તપાસો.
- તમારા ડૉક્ટર, નર્સ અથવા પોડિયાટ્રિસ્ટ સાથેની તમારી એપોઈન્ટમેન્ટસ ભૂલશો નહીં.
- જો તમને લાગતું હોય કે તમને ન્યુરોપથીના કોઈ ચિહ્નો છે તો તમારા ડૉક્ટરને જાણ કરો.
- તમારા ડાયાબિટીસના ડૉક્ટર તમને મદદ કરવા માટે છે.

# ડૉ. જશવંત એલ. શાહ

એમ.ડી. (મેડીસીન)  
એફ.આર્.સી.એ. (યુ.એસ.એ.)

કન્સલ્ટીંગ ફીઝીશીયન અને  
ડાયાબિટોલોજિસ્ટ

(હોસ્પી.): ૦૨૬૧-૨૪૨૨૩૮૫  
: ૦૨૬૧-૨૪૫૮૫૫૮



સોનલ હોસ્પિટલ  
એન્ડ  
ડાયાબિટીસ ક્લિનિક

હોસ્પિટલ : ૧૨/૯૨૫, ફીરોઝ રેમ્બર્સ, શ્રીજા માળે, લાલગેટ, ખાંડબજાર, સુરત-૩૯૫ ૦૦૩

સમય : સોમવાર થી શુક્રવાર : સવારના ૧૧ થી સાંજના ૬ વાગ્યા સુધી

શનિવારે : સવારે ૧૧ થી બપોરે ૨ વાગ્યા સુધી

ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) અંગે માહિતી

## ડાયાબિટીસ સાથે રોજિંદી પ્રવૃત્તિ અને કસરત

શારીરિક રીતે ક્રિયાશીલ હોવું આપણા બધા માટે સારું છે પણ ડાયાબિટીસથી પીડાયા લોકો માટે તે ખાસ કરીને અગત્યનું છે. તમે વધુ ક્રિયાશીલ કેવી રીતે બની શકો તે અંગે વિચારવામાં તમને મદદ કરવા માટે આ માહિતી પત્રિકા એક પ્રારંભિક બિંદુ છે. જો તમને વધુ ક્રિયાશીલ બનવા વિષે કોઈપણ ચિંતાઓ હોય તો સલાહ લેતાં ક્યારેય ખચકાશો નહીં.

### સરળ પ્રવૃત્તિ

શારીરિક રીતે વધુ ક્રિયાશીલ હોવાનો ખ્યાલ મનમાં જામનાં સભ્યપદ, લાંબા અંતરની દોડો અને લીઓટાર્ડમાં એરોબિક્સ કરવાના દ્રશ્યો ઊભા કરે છે, પણ તેમ હોવું જરૂરી નથી. સારી વાત એ છે કે તમે તમારી જીવનશૈલીમાં નાનકડાં પરિવર્તન કરી વધુ ક્રિયાશીલ બની શકો છો.

### પ્રવૃત્તિ શાને ગણાય ?

દરેક પ્રકારની શારીરિક પ્રવૃત્તિ મહત્વપૂર્ણ છે.

સૂચવવામાં આવેલ પ્રવૃત્તિનું ઓછામાં ઓછું પ્રમાણ આ રીતે છે :

– પુખ્તો માટે દરરોજ ૩૦ મિનીટ, અઠવાડિયાના ઓછામાં ઓછા પાંચ દિવસ (એટલે કે ૧૬૮ કલાકના અઠવાડિયાના માત્ર ૨.૫ કલાક)

– બાળકો માટે દિવસનો એક કલાક.

નાના-નાના સમયગાળાઓમાં વહેંચીને આખા દિવસ દરમિયાન પ્રવૃત્તિ કરી શકાય

આપણે બધાને ઓછામાં ઓછા ૧૦,૦૦૦ ડગલાં ચાલવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે. તો તમે કેટલા ડગલા લીધા તેની નોંધ રાખવા માટે પીડોમીટર ખરીદવા વિશે વિચારવામાં શું ખોટું છે ?

### ક્રિયાશીલ રહેવું તમારા માટે કેમ મહત્વનું છે ?

ઘણા લોકો ફક્ત તેમના સ્વાસ્થ્ય માટે ક્રિયાશીલ રહેવાનું પસંદ નથી કરતા, પણ તેમ કરવાથી તેમને સારું રહે છે અને તેઓનું વજન વધતા અટકે છે. તમારા માટે વધુ ક્રિયાશીલ હોવાનો અર્થ શું છે તેવો પ્રશ્ન કદાચ તમને થઈ શકે છે. કેટલાક લોકો કહે છે કે તેનાથી તેઓ વધુ ગતિશીલ બને છે, તેઓને ઓછા હાંફ ચઢે છે, ઓછી તાણ લાગે છે અને સારી ઊંઘ આવે છે.

અને તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે શારીરિક રીતે ક્રિયાશીલ રહેવામાં સ્વાસ્થ્યને લગતા ઘણા ફાયદા છે. તેનાથી :

- સ્ટ્રોક અને હૃદય રોગના હુમલાનું જોખમ ઘટે છે
- બ્લડ પ્રેશર ઠીક રહે છે
- તમારા કોલેસ્ટેરોલનાં સ્તરો સુધરે છે.
- તમારા હાડકાં મજબૂત બને છે.

### તો તમને શું રોકી રહ્યું છે ?

તમને વધુ ક્રિયાશીલ બનવામાં શું અડચણરૂપ થઈ શકે છે તેનો વિચાર કરવો ઉપયોગી નીવડી શકે છે. કેટલાક લોકો કહે છે કે તેઓની પાસે સમય નથી, તેઓ ખૂબ થાકેલા હોય છે અથવા તેમને તે પરવડતું નથી. આ અડચણોને દૂર કરવા માટે ઘણી મદદ અને ઉપાયો કરી શકાય તેમ છે.

### તમે જેનાથી શરૂઆત કરી શકો તેવી પ્રવૃત્તિઓ

તમારા રોજિંદા જીવનમાં વધુ ચાલવાનો સમાવેશ કરવાની ઘણી રીતો છે. નજીકમાં રહેતા મિત્રો કે કુટુંબીજનોને મળવા ચાલતા જાવ તો કેવું રહે ? ટ્રાફિકને ટાળી અને નજીકમાં જવા માટે વાહન ઘરે મૂકી જાવ અથવા બસ કે ટ્રેનમાં મુસાફરી કરતાં એક કે બે સ્ટેશન પહેલાં ઊતરી જાવ અને બાકીનો રસ્તો ચાલી નાખો. મિત્રના કૂતરાને બહાર ફરવા લઈ જવામાં મદદ કરવી તે પણ અમુક ડગલાં પૂરાં કરવાની બીજી રીત છે.



## ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) અંગે માહિતી



### ડાયાબિટીસ સાથે રોજિંદી પ્રવૃત્તિ અને કસરત

નૃત્ય, તરણ, ગોલ્ફ, બોલિંગ અથવા બાગાયત અજમાવી જુઓ. અથવા બાળકો સાથે મજા માણો અને તેમની પ્રવૃત્તિઓમાં સહભાગી બનો, જેમ કે બોલને પગ વડે બાગમાં ફેરવવો— અથવા રોલબ્લેડિંગ કેવું રહે ? આવી પ્રવૃત્તિઓની યાદી તો ઘણી લાંબી છે.

ઘરમાં કરવા પડતા કેટલાક આવશ્યક કામો જેમ કે સફાઈ (જાતે કરવાનાં કામો) પણ મદદરૂપ બની શકે છે. આ બધું જ મહત્વનું છે.

#### ક્રિયાશીલ બનવા માટે ટોચનાં સૂચનો

૧. જો તમે ક્રિયાશીલ ન હો તો તમારી પ્રવૃત્તિનો સમય અને તિવ્રતા ધીમે ધીમે વધારતા જાવ.
૨. પોતાને માટે ટ્રેનિક, સામાહિક અને માસિક લક્ષ્યો કે લક્ષ્યાંકો નક્કી કરો.
૩. તમારી પ્રગતિનું ધ્યાન રાખવા માટે અને લક્ષ્યો પૂરાં કરવા બદલ તમારી જાતને બક્સિસ આપવા માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિની એક ડાયરી રાખી જુઓ.
૪. કંટાળો ન આવે તે માટે જુદી જુદી પ્રવૃત્તિ કરવાની કોશિશ કરો અને નાની પ્રવૃત્તિઓ અજમાવતાં ખચકાશો નહીં.
૫. હિમ્મત હારશો નહીં. વધુ ક્રિયાશીલ બનવાની સાથે જ તમારા શરીરને લાભ થતો હોવા છતાં તમે તરત કોઈ દેખીતા ફેરફાર ન જોઈ શકો તેમ બની શકે છે. થોડા અઠવાડિયા બાદ આ લાભ તમને વધુ સ્પષ્ટ રીતે દેખાવા લાગશે.
૬. તમારા રોજિંદા નિત્યક્રમમાં સમાવિષ્ટ કરેલી નિયમિત ટેવો સિદ્ધ કરવી સહેલી હોય છે.
૭. જો તમને એવી કોઈ પ્રવૃત્તિ કરવા મળે જેમાં તમને મજા આવતી હોય, તો તમે તેને ચાલુ રાખશો તેની વધુ સંભાવના રહેલી છે. સૌથી ઉત્તમ તો એ હોઈ શકે કે તમે એવી પ્રવૃત્તિ અપનાવી જુઓ કે જેનો આનંદ તમારું આખું કુટુંબ અને તમારા મિત્રો પણ માણી શકે.

#### તમે શરૂ કરો તે પહેલાં...

ડાયાબિટીસનો એ અર્થ નથી કે તમે વધુ ક્રિયાશીલ ન બની શકો. પણ તેનો મતલબ એમ ચોક્કસ થાય છે કે તમે શરૂ કરો તે પહેલાં થોડીક બાબતો વિશે વિચાર કરવો પડે... જેમ કે તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝનાં સ્તરો, તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝના સ્તરોની દેખરેખ કરવી, તમારા ડાયાબિટીસની સારવાર, અને હાયપો થવાની સંભાવના.

તમે નવી પ્રવૃત્તિ શરૂ કરો તે પહેલાં તમારા ડૉક્ટરને વાત કરો, ખાસ કરીને જો:

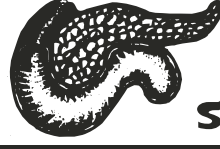
- તમે ડાયાબિટીસ અથવા હૃદય રોગ માટે કોઈ દવાઓ લઈ રહ્યા હો
- તમને ડાયાબિટીસની જટિલતાઓ હોય જેમ કે પગ અથવા આંખની તકલીફો
- તમને ખાતરી ન હોય કે તમારા માટે કઈ પ્રવૃત્તિઓ યોગ્ય છે
- તમે એવી કોઈ બીમારીઓ ધરાવતા હો જે તમારી ગતિશીલતા અથવા ક્રિયાશીલ રહેવાની સમર્થતાને મર્યાદિત કરી શકે, દા.ત. ઊંચું બ્લડ પ્રેશર, એન્જાઈના, ઓસ્ટીયોપોરોસિસ, દમ અથવા હૃદય રોગનો હુમલો થયો હોય. તમારી બીમારી માટે કઈ પ્રવૃત્તિઓ યોગ્ય છે તે અંગે તમારા ડૉક્ટર તમને સલાહ આપી શકે છે.

# ડૉ. જશવંત એલ. શાહ

એમ.ડી. (મેડીસીન)  
એફ.આઈ.સી.એ. (યુ.એસ.એ.)

કન્સલ્ટીંગ ફીઝીશીયન અને  
ડાયાબિટોલોજિસ્ટ

(હોસ્પિ.): ૦૨૬૧-૨૪૨૨૩૮૫  
: ૦૨૬૧-૨૪૫૮૫૫૮



સોનલ હોસ્પિટલ  
એન્ડ  
ડાયાબિટીસ ક્લિનિક

હોસ્પિટલ : ૧૨/૯૨૫, ફીટોમ રેમ્બર્સ, ત્રીજા માળે, લાલગેટ, ખાંડબજાર, સુરત-૩૯૫ ૦૦૩

સમય : સોમવાર થી શુક્રવાર : સવારના ૧૧ થી સાંજના ૬ વાગ્યા સુધી

શનિવારે : સવારે ૧૧ થી બપોરે ૨ વાગ્યા સુધી

## ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) અંગે માહિતી

## સગર્ભાવસ્થા અને ડાયાબિટીસ

### સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન

ગર્ભધારણ કરતા પહેલાં જો આપે તમામ શારીરિક, માનસિક અને આર્થિક તૈયારી કરી લીધી હોય તો, આપ આપના ગાયનેકોલોજિસ્ટને મળો. આપના ઈરાદાની તેમને જાણ કરો અને ગર્ભનિયંત્રણના સાધનોનો વપરાશ બંધ કરો. જો આંકડી હોય તો તે કઢાવી લો. સમગ્ર ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન આપે નિયમિત રીતે આપના ડાયાબિટોલોજિસ્ટ અને ઓબ્ટ્રેટીશિયનને વારંવાર મળતા રહેવું પડશે. આ દરમ્યાન મધુપ્રમેહનું કડક નિયંત્રણ જાળવવું પડશે. જે માટેનાં સાધનો તો જૂનાં હતાં તે જ છે. પરંતુ વ્યાયામ, આહાર, દવા વગેરેમાં કેટલીક વિશેષ કાળજી રાખવાની રહેશે.

**૧. વ્યાયામ :** ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન આપે વ્યાયામની કોઈ નવી યોજના અમલમાં મૂકવાની નથી. પરંતુ આપ જે વ્યાયામ નિયમિત રીતે ગર્ભાવસ્થા પહેલાં કરતાં હતાં તે ચાલુ રાખવાનો છે. શરીરને આંચકા આવે તેવો વ્યાયામ, ખાસ કરીને દોરી ફૂદવી, ફૂદવું, જોગિંગ (Jogging) કરવું કે ઝડપથી દાદાર ચડ-ઉતર કરવાનું મનાઈ છે. સ્પર્ધાત્મક રમતોમાં કે ટેનિસ કે બેડમીન્ટનમાં ભાગ લેવું નહીં. ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન નિયમિત કસરત આપને રક્તસાકરના નિયંત્રણમાં મદદ કરશે, તેમજ સુવાવડ બાદ બદલાનારા નવા જીવનની દોડધામ માટે યુસ્તી અને સ્ફૂર્તિ પૂરી પાડશે.

**૨. આહાર યોજના :** ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન આપે આપના ડાયેટિશિયનનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. આપના ગર્ભમાં વિકસી રહેલાં બાળકના યોગ્ય પોષણ અને વિકાસ માટે આપના ખોરાકમાં, આપને વધારે આહાર ઊર્જાવાળો ખોરાક લેવાનું કહેવામાં આવશે. આપે કુલ કેટલી આહાર ઊર્જાવાળો ખોરાક લેવાનો છે તેનો આધાર આપે કુલ કેટલું વજન વધારવાનું છે તેના પર રહેશે. સામાન્ય રીતે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન વજનમાં ૧૦ થી ૧૫ કિ.ગ્રા. વધારો થતો હોય છે. જો આપનું વજન વધારે હોય તો આ વધારો આઠ થી બાર કિ.ગ્રા. જેટલો જ થાય તેવું આપને સૂચવવામાં આવશે અને જો આપનું વજન નિયત કરતા ઓછું હોય તો ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વજનવૃદ્ધિ થોડી વિશેષ થાય તેવો આહાર આપને સૂચવવામાં આવશે. ગર્ભાવસ્થાના શરૂઆતના સમયગાળા દરમ્યાન, શરીરમાં વધતા જતા અંતઃસ્ત્રાવોની અસર હેઠળ સવારે અને ક્યારેક દિવસ દરમ્યાન બહુ ઊલટી થાય છે. આને મોરનિંગ સીકનેસ (Morning sickness) કહેવામાં આવે છે, આના ઉપાય માટે સવારે પથારીમાં બેઠા થઈને પહેલું કામ ૧૫ થી ૨૫ ગ્રામ જેટલો કાર્બોહાઇડ્રેટ પદાર્થનો સૂકો નાસ્તો (ચાર ગ્લુકોઝ બિસ્કીટ, બે નાના ખાખરા, એક કપ કોર્ન ફ્લેક્સ વગેરે) કરી લો, દિવસ દરમ્યાન લાંબો સમય ભૂખ્યા ન રહો અને દર બે થી ત્રણ કલાકે આવો હળવો નાસ્તો કરતા રહો.

**૩. ઈન્સ્યુલિન :** જો આપ ટાઈપ-૧ મધુપ્રમેહના દર્દી હો તો ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન આપની ઈન્સ્યુલિનની જરૂરિયાત ધીમે-ધીમે વધતી જશે. ઈન્સ્યુલિનની જરૂરિયાત, ગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા ત્રણ મહિના દરમ્યાન સૌથી વિશેષ હોય છે. અને તે ગર્ભાવસ્થાના પહેલાંની જરૂરિયાત કરતાં બે થી ત્રણ ગણી વધારે હોઈ શકે.

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વધતા જતા અંતઃસ્ત્રાવો ઈન્સ્યુલિન અવરોધ પેદા કરે છે. આવા અંતઃસ્ત્રાવોનું સૌથી વધુ પ્રમાણ છેલ્લા ત્રણ મહિના દરમ્યાન હોય છે. અંતઃસ્ત્રાવોથી પેદા થયેલા ઈન્સ્યુલિન પ્રતિરોધને પહોંચી વળવા ઈન્સ્યુલિનની જરૂરિયાત વધતી જાય છે.

જો આપ ટાઈપ-૨ મધુપ્રમેહના દર્દી હો અને મધુપ્રમેહના નિયંત્રણ માટે ગોળીઓ લેતાં હો તો ગર્ભધારણ કરતાં પહેલાં આપના ડૉક્ટર આપને ઈન્સ્યુલિન લેવાનું સૂચવશે. જો તેમ ન કર્યું હોય તો ગર્ભાધાનના નિદાન વખતે જ આપે મધુપ્રમેહની દવાઓ બંધ કરીને ઈન્સ્યુલિન લેવાનું ચાલુ કરવું જોઈએ. મધુપ્રમેહની ગોળીઓ આપના લોહીમાંથી ઓર (Placenta) દ્વારા ગર્ભ સુધી પહોંચે છે. જે ગર્ભના વિકાસમાં દખલ પહોંચાડે છે. આથી, ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન મધુપ્રમેહની ગોળીઓ લેવી યોગ્ય નથી.

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન, અગાઉ જણાવ્યું તેમ રક્તસાકરનું કડક નિયંત્રણ ખૂબ આવશ્યક હોઈ તે માટે આપે દિવસ દરમ્યાન બે થી ચાર વખત ઈન્સ્યુલિન ઈન્જેક્શન લેવું પડે. ઈન્સ્યુલિન પંપ, એક મોંઘો પણ ઉમદા પર્યાય છે.

**૪. રક્તસાકરની ખત તપાસ :** સમગ્ર ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન રક્તસાકરને કડક નિયંત્રણમાં રાખવાનું હોઈ, આપે રક્તસાકરની જાત તપાસ વારંવાર કરવી પડશે. આપે દિવસ દરમ્યાન ૩ થી ૭ વાર રક્તસાકરની ચકાસણી ગ્લુકોમીટર દ્વારા કરવાની રહેશે અને દરેક તપાસની નોંધ રાખી, આપના ડાયાબિટીસના ડૉક્ટરને જે તે વિઝિટ દરમ્યાન બતાવવાની રહેશે. આ ઉપરાંત, આપના ડૉક્ટર દર ત્રણ મહિને આપને ગ્લાયકોઝીલેટેડ હીમોગ્લોબિનની તપાસ કરાવવાનું પણ કહેશે.

**૫. પ્રસૂતિરોગ નિષ્ણાત દ્વારા તપાસ :** આપના પ્રસૂતિરોગ નિષ્ણાત ડૉક્ટર ગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતમાં (૧૪ થી ૧૬ અઠવાડિયા) આપના લોહીમાં આલ્ફા ફીટો પ્રોટીન (Alfa Feto Protein) નામનો ટેસ્ટ કરાવશે, આ ટેસ્ટ દ્વારા ગર્ભના થનાર ખોડખાંપણ અંગે જાણી શકાય છે, જે અલ્ટ્રા સોનોગ્રાફી દ્વારા પાછળથી જાણી શકાય છે. ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન, બાળકના વિકાસને જાણવા માટે વારંવાર અલ્ટ્રાસોનોગ્રાફી કરવી પડે. આપના પ્રસૂતિરોગ નિષ્ણાત આપને ગર્ભમાં હલનચલન અને ગર્ભના હૃદયના ઘબકારા માપવા અંગેની કેળવણી આપશે.

## ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) અંગે માહિતી



### સગર્ભાવસ્થા અને ડાયાબિટીસ

**પ્રસૂતિ :** જો રક્તસાકર ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સારા નિયંત્રણમાં હોય તો, મોટા ભાગની મધુપ્રમેહવાળી સ્ત્રીઓની પ્રસૂતિ પૂરા મહિને અને નોર્મલ થાય છે. મોટા ભાગે આપને પ્રસૂતિ દરમિયાન કંઈપણ ખાવાની ના પાડવામાં આવશે. આ દરમિયાન રક્તસાકરની તપાસ જરૂરી છે. કેમ કે પ્રસૂતિ દરમિયાન અને તુરંત બાદ રક્તસાકર ઘટી જવાનો ભય રહે છે. રક્તસાકર તપાસીને આ દરમિયાન જરૂરિયાત મુજબ ઈન્સ્યુલિન આપવામાં આવે છે.

જો બાળકના હૃદયના ઘબકારામાં વાંધાજનક ફેરફાર જણાય કે બાળકનું વજન વધારે હોય કે માર્ગ સાંકડો હોય અને કુદરતી પ્રસૂતિ જોખમકારક કે અશક્ય હોય તેવા સંજોગોમાં સીઝેરીયનસેક્શન (Caesarian Section) દ્વારા પ્રસૂતિ કરાવવામાં આવે છે.

#### નવજાત શિશુ :

મધુપ્રમેહવાળી માતાના નવજાત શિશુમાં જન્મ સમયે તાત્કાલિક અલ્પસાકર થવાનો ભય વિશેષ હોય છે. આથી નવજાત શિશુને જન્મબાદ તુરંત ગ્લુકોઝ કે લેક્ટોઝનું પાણી આપવામાં આવે છે.

કલેજા (Liver) ની અપરિપકવતાને કારણે કમળો થાય છે. જેની સારવારમાં બાળકને ફોટો થેરાપી (Photo Therapy) આપવામાં આવે છે. ફેફસાંની અપરિપકવતા ક્યારેક પેદા થતી ગંભીર સમસ્યારૂપ છે. બાળકને નીઓનેટલ આઈ.સી.યુ. માં દાખલ કરી યોગ્ય ઈલાજ કરવો પડે.

**પ્રસૂતિ બાદ :** પ્રસૂતિ બાદનું આપનું જીવન ઘણી રીતે બદલાઈ જશે, શક્ય છે. આપને લાંબી સળંગ ઊંઘ ન મળે, આપની આહાર યોજના અને વ્યાયામ યોજના ખોરવાઈ જાય, પરંતુ હંમેશા યાદ રાખો કે આપના બાળકને જે સૌથી વિશેષ જરૂરી છે તે તંદુરસ્ત માતાની. તેથી ઈન્સ્યુલીન ઈન્જેક્શન, વ્યાયામ યોજનાનું ચુસ્તપણે પાલન કરો, અને આહાર યોજનામાંના સમયોચિત ભોજન અને નાસ્તો આપના માટે ખૂબ જરૂરી છે. તે ક્યારેય ન ચૂકો. અને ત્યારબાદ જ બાળકને સ્તનપાન કરાવો.

જો આપ આપના નિયત ભોજનને ચૂકી જશો તો અલ્પસાકરનું જોખમ વધી જશે, જે આપના બાળકને હાનિ પહોંચાડશે.

આપના બાળક માટે સૌથી ઉત્તમ આહાર આપનું દૂધ છે. આપનું દૂધ તેને યોગ્ય શોષણ ઉપરાંત રોગપ્રતિરોધક દ્રવ્યો પણ આપશે. શરૂઆતના ત્રણથી ચાર મહિના દરમિયાન બાળકને માત્ર આપનું દૂધ જ આપો. જ્યારે આપનું શરીર દૂધ બનાવે છે ત્યારે લોહીમાંની સાકરનો પણ ઉપયોગ કરે છે અને આહાર ઊર્જા વપરાય છે તેથી આ સમયગાળા દરમિયાન આપે વધારે કેલરીવાળો, વિટામિન અને પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક લેવો જોઈએ.

જ્યાં સુધી આપ આપના બાળકને આપનું દૂધ આપતા હો ત્યાં સુધી, આપે ઈન્સ્યુલિન ચાલુ રાખવું જરૂરી છે. જો આપ ટાઈપ-૨ મધુપ્રમેહના દર્દી હો તો પણ મધુપ્રમેહની ગોળીઓ ન લો. આપના દૂધ દ્વારા આ દવાઓ આપના બાળકના શરીરમાં જઈ શકે. ઈન્સ્યુલીન ઈન્જેક્શન જ સૌથી સલામત રસ્તો છે.

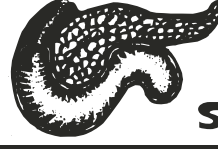
સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમારે સતત તમારા ગાયનેકોલોજિસ્ટ અને ડાયાબિટોલોજિસ્ટના માર્ગદર્શન હેઠળ રહેવું પડશે.

# ડૉ. જશવંત એલ. શાહ

એમ.ડી. (મેડીસીન)  
એફ.આઈ.સી.એ. (યુ.એસ.એ.)

કન્સલ્ટીંગ ફીઝીશીયન અને  
ડાયાબિટોલોજિસ્ટ

(હોસ્પી.): ૦૨૬૧-૨૪૨૨૩૮૫  
: ૦૨૬૧-૨૪૫૮૫૫૮



શોનલ હોસ્પિટલ  
એન્ડ  
ડાયાબિટીસ ક્લિનિક

હોસ્પિટલ : ૧૨/૯૨૫, ફીરોઝ રોમ્બર્સ, શ્રીજા માળે, લાલગેટ, ખાંડબજાર, સુરત-૩૯૫ ૦૦૩

સમય : સોમવાર થી શુક્રવાર : સવારના ૧૧ થી સાંજના ૬ વાગ્યા સુધી

શનિવારે : સવારે ૧૧ થી બપોરે ૨ વાગ્યા સુધી

## ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) અંગે માહિતી

### તમારી આંખો અને ડાયાબિટીસ

ડાયાબિટીસની સંભવિત લાંબા ગાળાની જટિલતાઓ પૈકી રેટિનોપથી એક છે, જે આંખોને અસર કરે છે.

ડાયાબેટિક રેટિનોપથી એ કામ કરવાની વય વાળી વસ્તીમાં અંધાપાનું મુખ્ય કારણ છે. ડાયાબિટીસ હોવાથી તમારી આંખોને કંઈ રીતે અને કેમ અસર થઈ શકે છે અને તેમનું રક્ષણ કરવા તમે શું કરી શકો તે અંગે માહિતી પત્રિકા તમને વધુ જાણવામાં મદદ કરશે.

૨. પ્રોલિફરેટિવ (પ્રસરતી) રેટિનોપથી – રેટિનાના એવા મોટા વિસ્તારોનું વર્ણન કરે છે કે જેને લોહીનો પુરવઠો બરાબર ન મળતો હોય, જેના કારણે તમારી દ્રષ્ટિને અસર થઈ શકે છે.

૩. મેક્યુલોપથી – એ મેક્યુલાની આસપાસ થતાં પરિવર્તનોને અપાયેલું નામ છે. મેક્યુલા તમારા રેટિનાનું કેન્દ્ર અને આંખનો તે ભાગ છે જેનો ઉપયોગ નજીકના, વિસ્તૃત કામ માટે કરવામાં આવે છે. સામાન્યપણે મેક્યુલોપથી ધરાવતા લોકોની દ્રષ્ટિ થોડી ઓછી થઈ જાય છે અને તેના કારણે અંધાપો આવી શકે છે.

#### રેટિનોપથી શું છે ?

રેટિનોપથી એટલે કે નેત્રપટલ (આંખની પાછળ આવેલો જોવાનો ભાગ) માં થતું નુકસાન. જોવા માટે, લાઈટ પસાર થઈને રેટિનામાં, વચ્ચે કંઈપણ નડ્યા વિના, જઈ શકવી જોઈએ. રેટિનોપથી ત્યારે થાય જ્યારે રેટિનામાંની રક્તવાહિનીઓ અવરુદ્ધ થઈ જાય, લીક થવા લાગે અથવા અવ્યવસ્થિત રીતે વિકસે. આ નુકસાન લાઈટને પસાર થઈ રેટિનામાં જવામાં નડતરૂપ બને છે અને, જો તેની સારવાર ન કરવામાં આવે તો, તે દ્રષ્ટિને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.



#### મને રેટિનોપથી છે કે નહીં તે હું કેવી રીતે જાણું ?

પ્રારંભિક તબક્કાઓમાં રેટિનોપથીના કોઈ દેખીતા લક્ષણો હોતા નથી, તેથી તે વધી ન જાય ત્યાં સુધી તમે નહીં જાણો તેમ બની શકે છે. આ તબક્કે દરેક વ્યક્તિએ અનુભવેલા લક્ષણો જુદા હોઈ શકે છે. કેટલાક લોકો નીચેનાનું વર્ણન કરતા હોય છે :

- કાળી 'તરતી વસ્તુઓ' અથવા કરોળિયા ના જાળા જેવા આકારો દેખાય
- ડાઘા અને ઘબ્બા દેખાય
- ઝાંખભરી દ્રષ્ટિ હોવી – જાણે પાણી જેટલું સાફ ન હોય તેવા કોઈ પ્રવાહીના પડમાંથી જોઈ રહ્યા હોય તેમ.

રેટિનોપથીનું વહેલાસર નિદાન ચાવીરૂપ છે. જેટલું જલ્દી નિદાન થાય તેની સારવાર કરવામાં આવે તેટલી સફળ સારવાર થવાની સંભાવના હોય છે.

રેટિનોપથીનું વહેલા નિદાન થાય તેની ખાતરી કરવા માટે તમારે દર વર્ષે એક વાર અને તમારી ડાયાબિટીસના નિદાન વેળાએ આંખની તપાસ આંખના નિષ્ણાંત ડૉક્ટર પાસે કરાવવી જોઈએ.

#### રેટિનોપથીના પ્રકાર

બીમારી કેટલી વધી ગઈ છે તેના આધારે રેટિનોપથીના ત્રણ પ્રકાર છે.

૧. બેકગ્રાઉન્ડ રેટિનોપથી – એ રેટિનામાં થયેલા પરિવર્તનના જોઈ શકાય તેવા પ્રારંભિક ચિહ્નોનું વર્ણન કરે છે. જ્યાં સુધી બેકગ્રાઉન્ડ રેટિનોપથી મેક્યુલા (નીચે મેક્યુલોપથી જુઓ) પર ન થાય ત્યાં સુધી તે શરૂઆતમાં તમારી દ્રષ્ટિને અસર કરશે નહીં. જોકે બેકગ્રાઉન્ડ રેટિનોપથી આગળ વધીને રેટિનોપથીના અન્ય વધુ ગંભીર પ્રકાર બની શકે છે, તેથી તમારી ડાયાબિટીસના ડૉક્ટર દ્વારા તેની કાળજીપૂર્વક દેખરેખ થવી જોઈએ.

## ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) અંગે માહિતી



### તમારી આંખો અને ડાયાબિટીસ

#### તેની સારવાર કઈ રીતે થાય/તેને કઈ રીતે ઠીક કરવામાં આવે ?

રેટિનોપથીને ઠીક કરી શકાતી નથી અને જઈ ચૂકી હોય તેટલી દ્રષ્ટિને સારવાર પાછી લાવી શકે નહીં – પણ તે વધુ નુકસાન થતા અટકાવી શકે છે.

રેટિનોપથીની સારવાર લેઝર થેરપી વડે કરવામાં આવે છે, જે લીક થતી રક્તવાહિનીઓને વધુ બગડતા અટકાવવા માટે લેઝર લાઈટના નાના ફુવારા વાપરીને સીલ કરે છે.

તમારી લેઝર સારવાર લગભગ હંમેશા એક આઉટપેશન્ટ તરીકે, આંખના નિષ્ણાત દ્વારા કરવામાં આવે છે અને ત્યારબાદ તમે ઘેર જઈ શકો છો. કેટલાક લોકો માટે એકલી લેઝર સારવાર પૂરતી નથી હોતી અને ઓપરેશનની જરૂર પડે છે.

#### હું રેટિનોપથી થતા કઈ રીતે અટકાવી શકું ?

સારી વાત એ છે કે બ્લડ ગ્લુકોઝ, લોહીમાંની ચરબી (કોલેસ્ટેરોલ સહિત) અને બ્લડ પ્રેશરનાં સ્તરો બને એટલા સામાન્યની આસપાસ રાખી (સાથોસાથ સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવી) ને તમે રેટિનોપથી સામે રક્ષણ કરી શકો છો. કોઈપણ તકલીફો વહેલાસર ઓળખવા માટે તમારી ડાયાબિટીસના ડૉક્ટર દ્વારા નિયમિત સ્વાસ્થ્યની તપાસ કરાવવી અગત્યની છે જેથી તેમની અસરકારક રીતે સારવાર કરી શકાય.

#### આંખની અન્ય તકલીફો

ડાયાબિટીસ થયો હોય તેવા લોકોની આંખોની અન્ય તકલીફો અનુભવે તેમ બની શકે છે, આ બીમારી સંબંધિત આંખોની બે અન્ય તકલીફો છે.

- **જાંખવાળી દ્રષ્ટિ** - આ નિદાન ન થયેલા ડાયાબિટીસની નિશાની હોઈ શકે છે અને બ્લડ ગ્લુકોઝનાં સ્તરો ઊંચા હોય ત્યારે પણ અનુભવી શકાય છે. આનું કારણ છે કે જ્યારે બ્લડ ગ્લુકોઝનાં સ્તરો બહુ ઊંચા હોય ત્યારે આંખનું લેન્સ ગ્લુકોઝ અને પ્રવાહી શોષી લે છે જેથી કરીને આંખોમાં સોજો આવે છે જેના કારણે દ્રષ્ટિ જાંખવાળી બને છે. આ રેટિનોપથી કરતાં જુદી છે અને બ્લડ ગ્લુકોઝનાં સ્તરો સામાન્ય મર્યાદામાં પાછા ફરવાની સાથે દૂર થઈ જશે.

- **કેટરેક્ટસ** - તેમાં આંખનું લેન્સ સખત અને જાંખું થઈ જાય છે. ડાયાબિટીસ થયો હોય તેવા લોકોને કેટરેક્ટસ અને તે પણ નાની ઉંમરે થવાની વધુ સંભાવના હોય છે. જો કેટરેક્ટસ દ્રષ્ટિને અસર કરે તો જ તેની સારવાર કરવાની જરૂર પડે છે, જેમાં ઓપરેશન દ્વારા લેન્સ કાઢીને તેની જગ્યાએ ઈમ્પલાન્ટ બેસાડવામાં આવે છે.