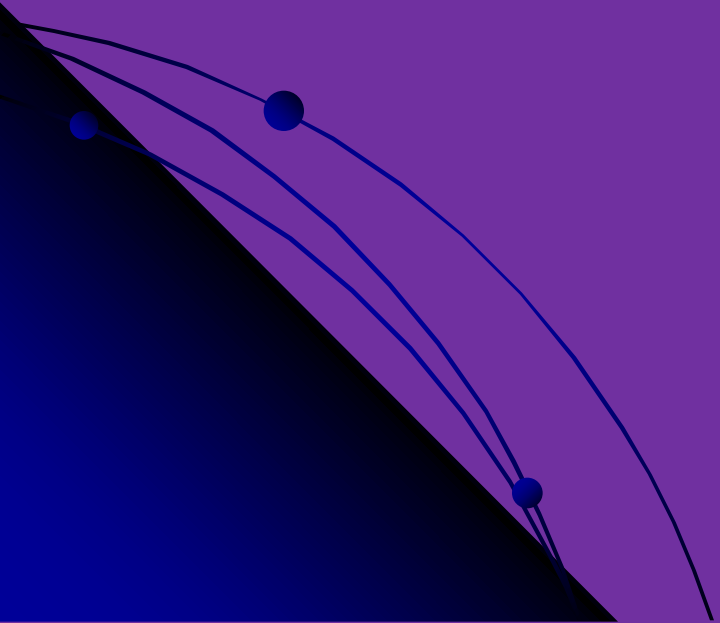


મધુપ્રમેહ (ડાયાબીટીસ) ની સમજણ



મધુપ્રમેહ એટલે શું ?

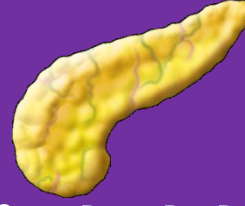
- કાર્બોદિત પદાર્થના પાચન દરમ્યાન ઇન્સ્યુલીનના અભાવ કે પ્રતિરોધના કારણે ગરબડ થવાથી આ રોગ ઉદ્ભવે છે.
- આ રોગમાં નિયત કરતા વધારે પ્રમાણમાં દર્દીના રક્તમાં શર્કરાનું પ્રમાણ જોવા મળે છે.
- આ રોગને કારણે લાંબાગાળે દર્દીની આંખ,કીડની અને જ્ઞાનતંતુ પર નુકસાનકારક અસર થાય છે



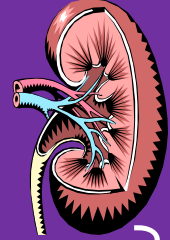
મધુપ્રમેહ કઈ રીતે થાય છે ?



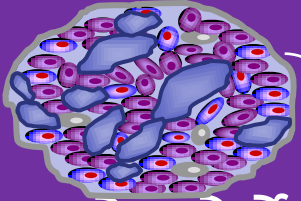
ચેતાતન્તુની તકલીફ



ઇન્સ્યુલીનનો ઓછો સ્રાવ



કીડની દ્વારા ગ્લુકોઝનું શોષણ વધવાને કારણે



ગ્લુકોગોન હોર્મોનનો વધારે સ્રાવ

રક્તમાં વધારે પ્રમાણમાં ગ્લુકોઝ



ચરબીનું વિઘટન થવાથી અને ફેટી એસિડનું પ્રમાણ વધવાથી



લીવર દ્વારા ગ્લુકોઝનું વધારે પ્રમાણમાં નિર્માણ



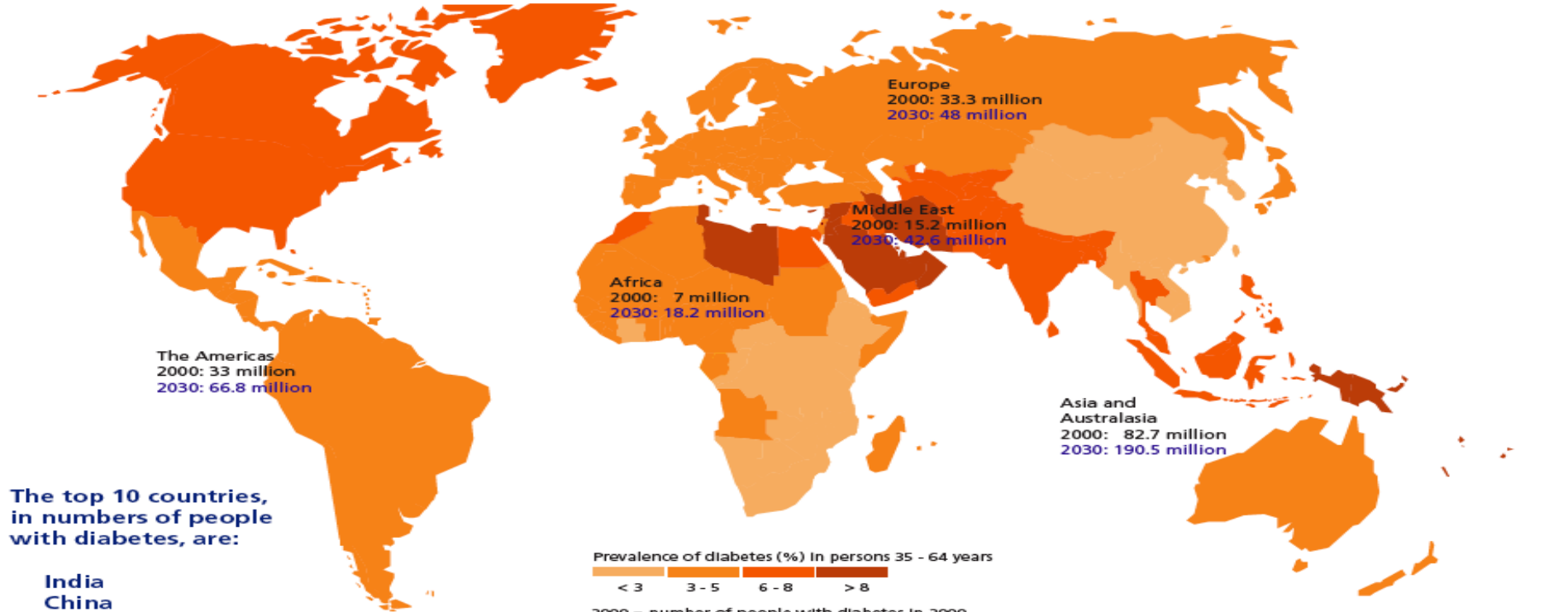
ઇન્કેટીન હોર્મોનની ઓછી અસર



સ્નાયુઓ દ્વારા ગ્લુકોઝનો વપરાશ ઘટવાથી

મધુપ્રમેહનું વધતું જતું પ્રમાણ

Prevalence of diabetes



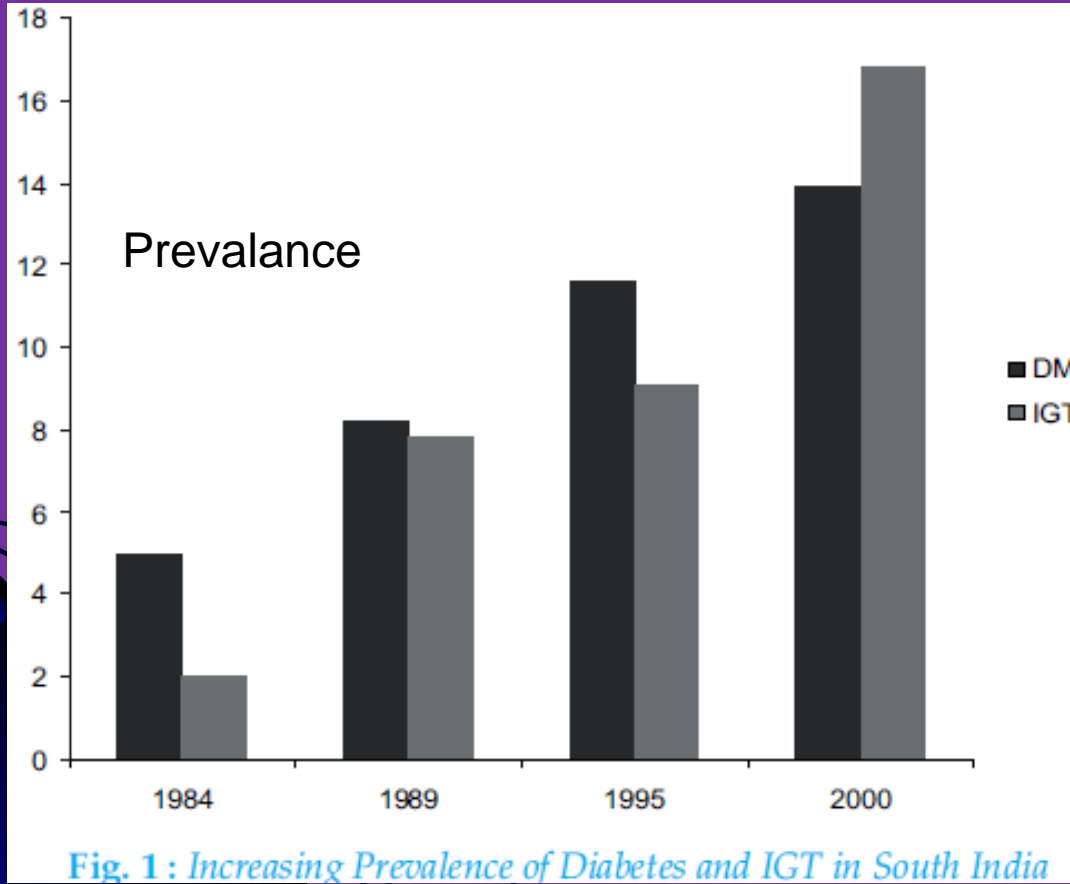
Source: Wild et al, 2004

The top 10 countries, in numbers of people with diabetes, are:

India
China
USA
Indonesia
Japan
Pakistan
Russia
Brazil
Italy
Bangladesh

| Year | | 2000 | 2030 |
|---------|--------------------------|---------------------------------|------|
| Ranking | Country | People with diabetes (millions) | |
| 1 | India | 31.7 | 79.4 |
| 2 | China | 20.8 | 42.3 |
| 3 | United States of America | 17.7 | 30.3 |

ડાયાબીટીસનો વ્યાપ



એક અભ્યાસ પ્રમાણે ડાયાબીટીસ એ ફક્ત શહેરોમાં થતો રોગ રહ્યો નથી પરંતુ નાના ગામડામાં પણ તેના થવાનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. એજ પ્રમાણે જેટલા દર્દી ડાયાબિટીસનો ભોગ બન્યા છે એનાથી પણ વધારે લોકો એવા છે કે જે નજીકના ભવિષ્યમાં ડાયાબીટીસના દર્દી બનવાની શક્યતા ધરાવે છે

વિશ્વમાં ડાયાબીટીસનો વ્યાપ



India

વર્ષ - ૨૦૦૦



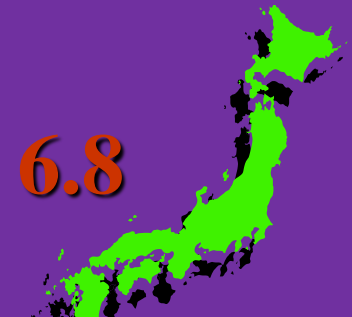
China



USA



Indonesia



Japan

millions

Reference: Wild S, Roglic G, Green A, Sicree R, King H. Global prevalence of diabetes. Diabetes Care. 2004; 27(5): 1047-1053.

વિશ્વમાં ડાયાબીટીસનો વ્યાપ



વર્ષ - ૨૦૧૦



India



China



USA



Indonesia



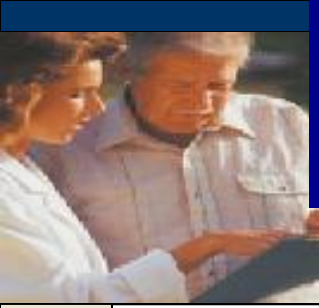
Japan

millions

Reference: Wild S, Roglic G, Green A, Sicree R, King H. Global prevalence of diabetes. Diabetes Care. 2004; 27(5): 1047-1053.

સમસ્યાનો વ્યાપ

- મધુપ્રમેહના દર્દીઓની સંખ્યામાં ભારત સૌથી મોખરે છે.
- ભારતમાં આશરે ૫ કરોડ લોકો મધુપ્રમેહથી પીડાય છે.
- દિન -પ્રતિ-દિન આ રોગનું પ્રમાણ વધતું જાય છે.
- વિશ્વના અન્ય દેશોની સરખામણીમાં ભારતના લોકોને આ બીમારી દસ વર્ષ વહેલા થવાની શક્યતા ધરાવે છે.
- આ રોગ થયા પછી એને મટાડી શકાતો નથી પરંતુ ફક્ત સારવાર કરી શકાય છે જે પ્રમાણમાં મોંઘી અને દીર્ઘકાલીન રહે છે.



ડાયાબિટીસની સમજ

Glucose & Insulin



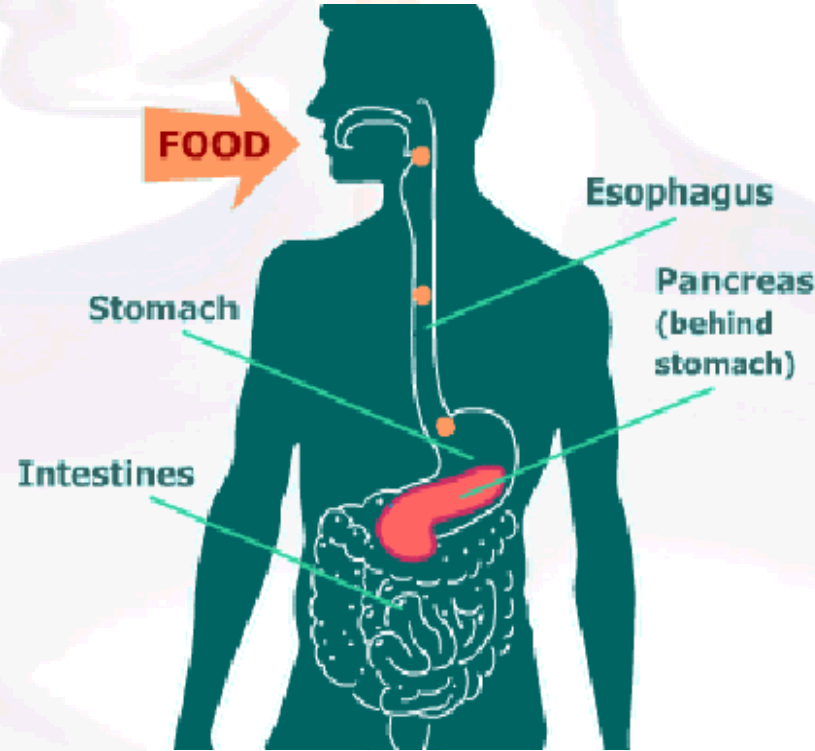
ગ્લુકોઝ એ શરીરને શક્તિ
આપનારો મહત્વનો ઘટક છે.



ઇન્સ્યુલીનની હાજરીમાં જ
ગ્લુકોઝ શરીરને શક્તિ આપી
શકે છે

ડાયાબિટીસની સમજ

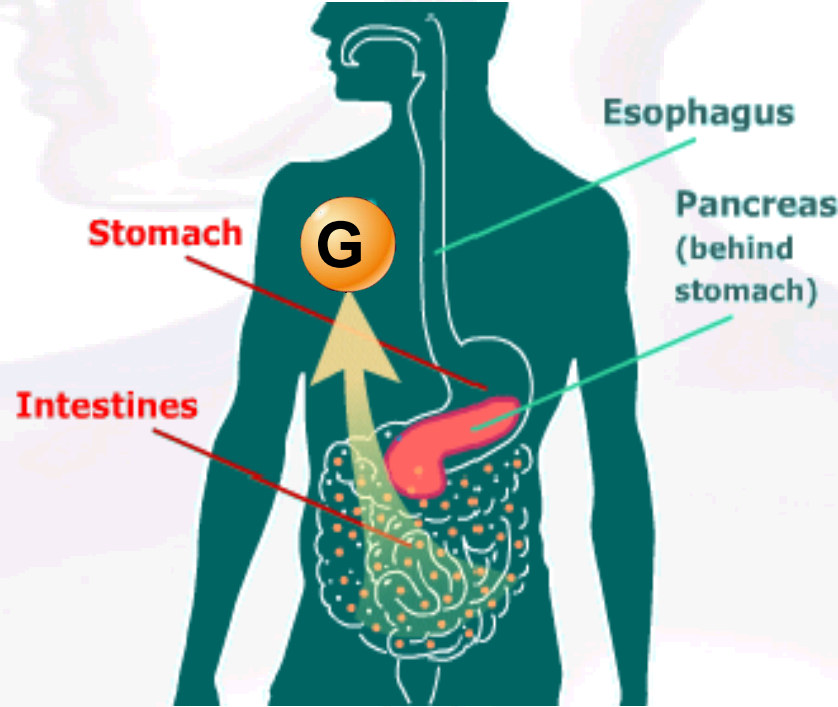
Insulin Action



ખોરાક યથાપચય ની ક્રિયા દ્વારા જઠરમાં પ્રવેશે છે.

ડાયાબિટીસની સમજ

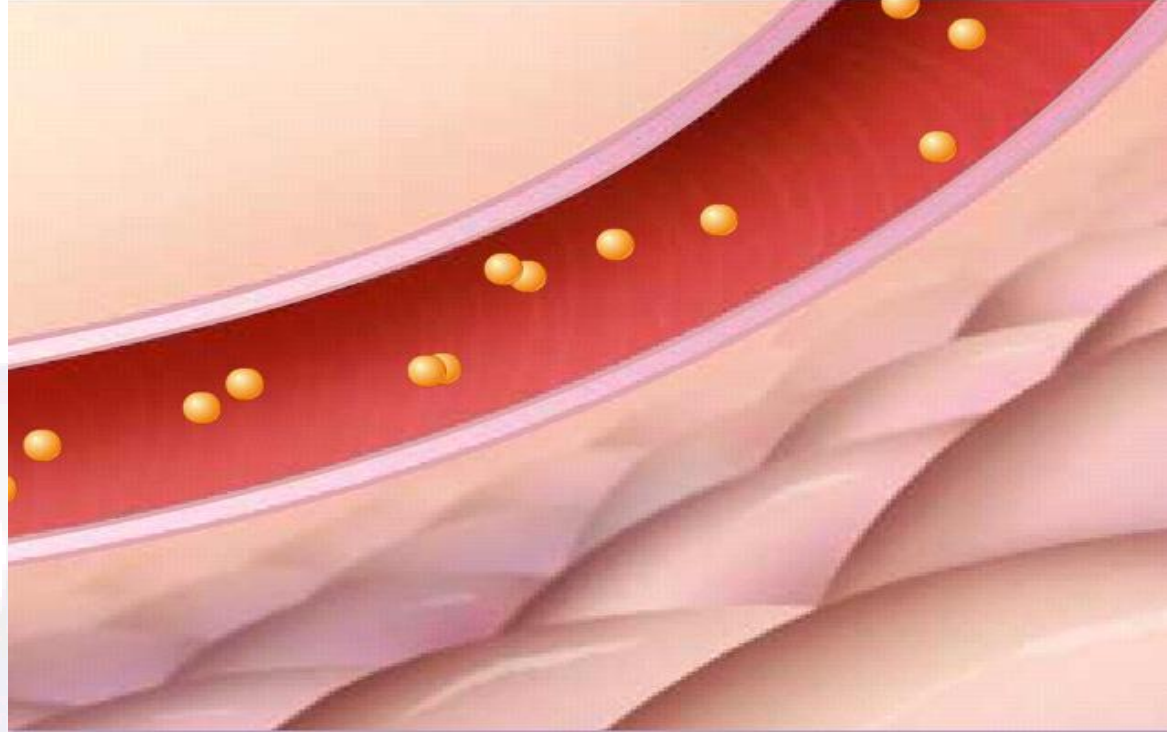
Insulin Action



શરીર યથાપચયની ક્રિયા દ્વારા ખોરાકને ગ્લુકોઝ જેવા મૂળભૂત તત્વોમાં ફેરવે છે, જેમાંથી ગ્લુકોઝ શરીરને શક્તિ આપનારો મહત્વનો ઘટક છે.

ડાયાબિટીસની સમજ

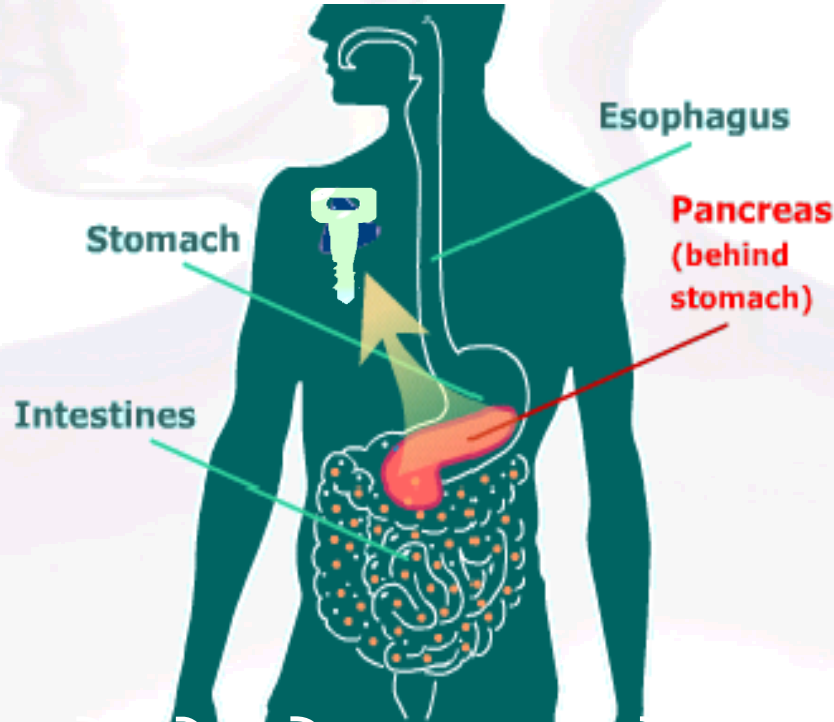
Insulin Action



હવે ઝુકોઝ બ્લડના પ્રવાહમાં દાખલ થાય છે, એટલે બ્લડમાં ઝુકોઝનું લેવલ વધવા લાગે છે.

ડાયાબિટીસની સમજ

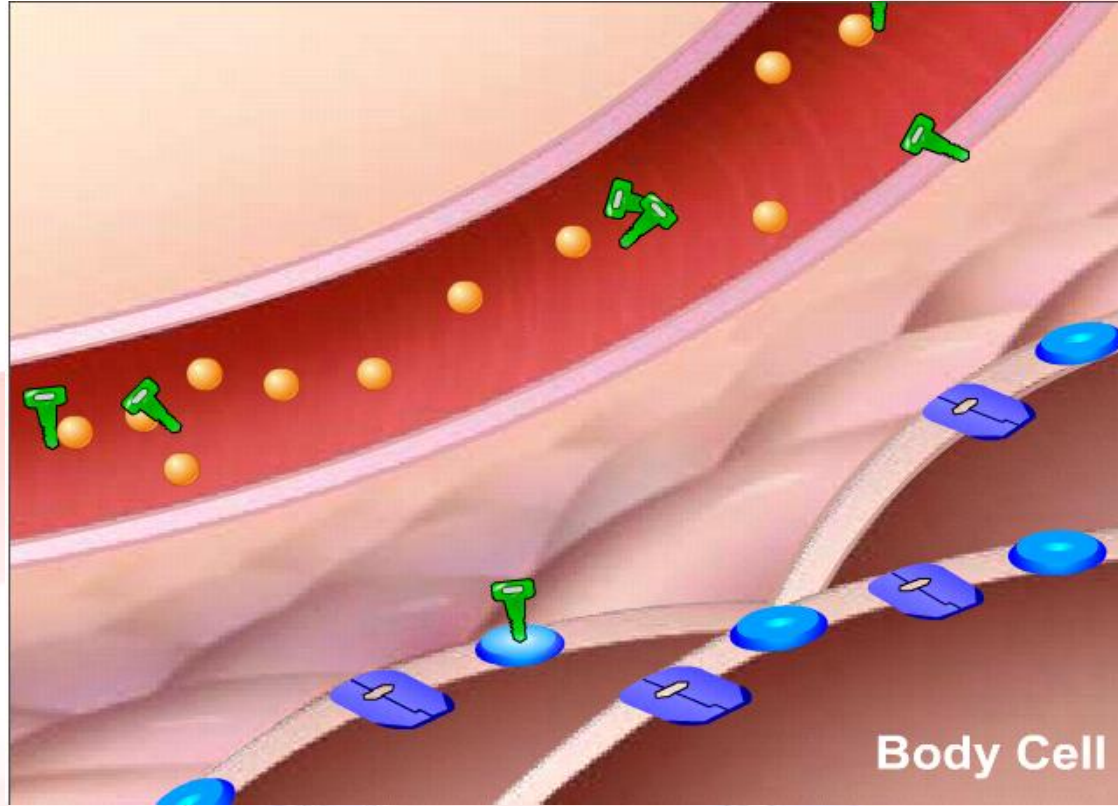
Insulin Action



હવે વધેલા ગ્લુકોઝને કંટ્રોલ કરવા માટે સ્વાદુપિંડ ઇન્સુલીન નામના અંસ્ત્રવનો સ્રાવ કરે છે અને આ ઇન્સુલીન ગ્લુકોઝને કોષની અંદર દાખલ થવામાં મદદરૂપ બને છે.

ડાયાબિટીસની સમજ

Insulin Action



ઇન્સુલીન અહીં યાવી જેવું કામ કરે છે. જે કોષોની દીવાલને ખોલીને ગ્લુકોઝને દાખલ થવામાં મદદરૂપ થાય છે અને ગ્લુકોઝ શરીરને આમ શક્તિ આપી શકે છે.

મધુપ્રમેહ માટે જવાબદાર પરિબલો



વધારે ચરબી
વાળો ખોરાક



સ્થૂળ શરીર



ગર્ભ ધારણ
કરનાર સ્ત્રી



બ્લડ પ્રેસર



ધુમ્રપાન



વધતી ઉંમર



બેઠાડું જીવન



આનુંવાન્શિક

મધુપ્રમેહ - કારણો

- ધુમ્રપાન
- બ્લડ પ્રેસર
- વધતી ઉંમર
- માનસિક તનાવ
- આનુંવાન્શિકતા
- ગર્ભ ધારણ કરનાર સ્ત્રી
- વધારે વજન (ઓબેસિટી)
- વધારે ચરબી વાળો ખોરાક
- વિકાસ સાથે બદલાતી જીવન શૈલી

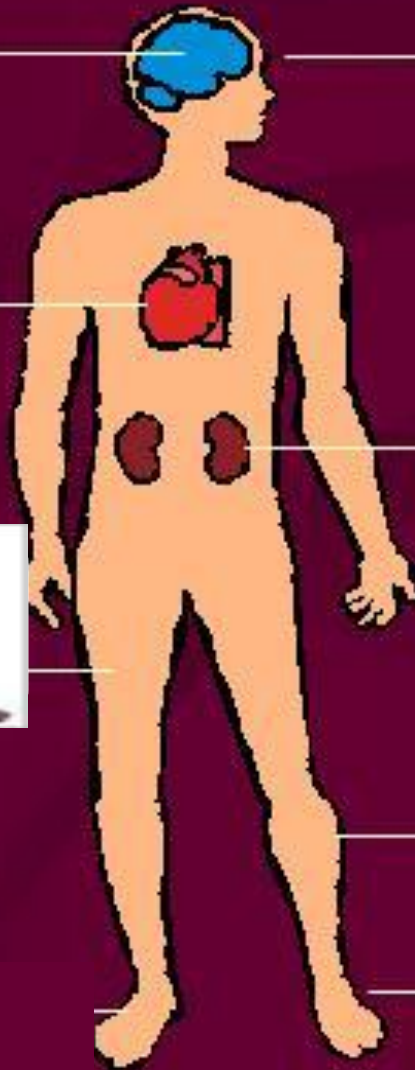
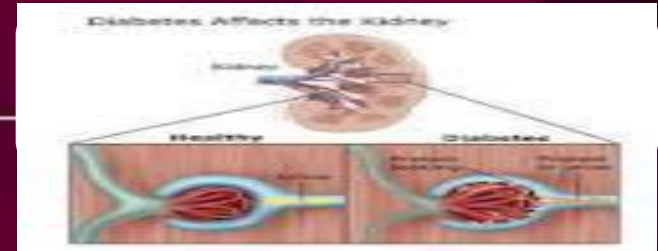
મધુપ્રમેહ - લક્ષણો

- બહુ મુત્ર
- બહુ તરસ
- વધારે ભૂખ લાગવી
- વજનમાં ઘટાડો થવો
- અશક્તિ અને થાક લાગવો
- હાથ પગમાં ખાલી અને ઝનઝની થવી
- ગુપ્તાંગમાં ચેપી રોગ થવો
- ચામડીને લગતા ચેપી રોગ થવા

નિદાન

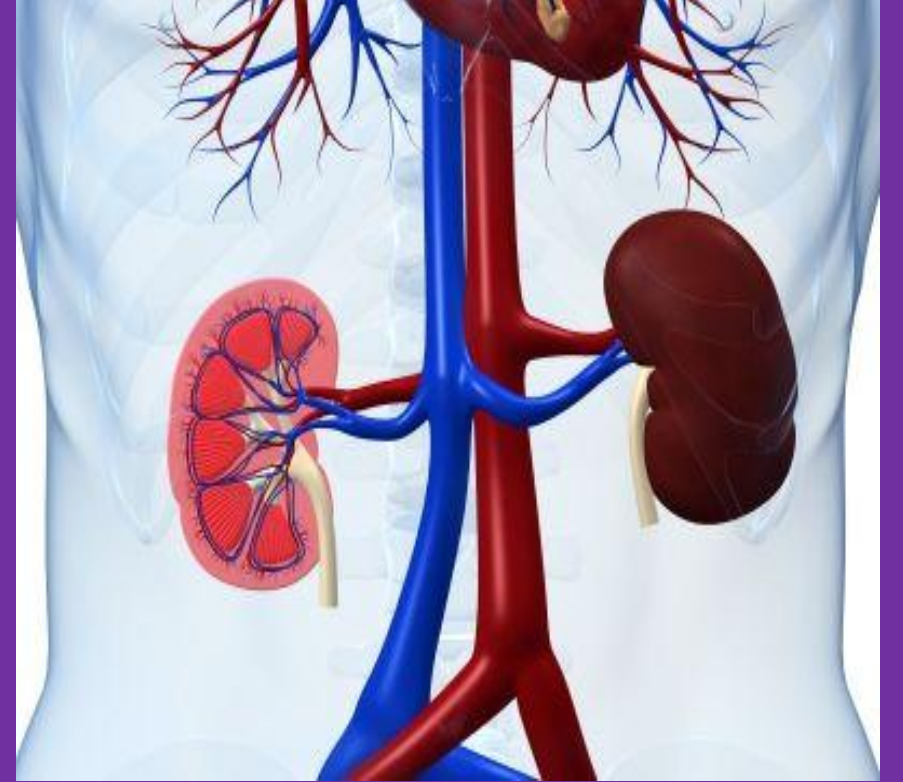
| A1C | જમ્યા પહેલાનું બ્લડ ગ્લુકોઝ લેવલ (FPG) | જમ્યા પછીનું બ્લડ ગ્લુકોઝ લેવલ (PPG) |
|----------------|--|--|
| નોર્મલ | ૧૦૦ મી.ગ્રા/ડે.સી થી ઓછું | ૧૪૦ ૧૯૯ |
| પ્રી-ડાયાબેટીક | ૫.૭ - ૬.૪ % ૧૦૦ - ૧૨૫ મી.ગ્રા/ડે. સી | ૧૪૦ - ૧૯૯ મી.ગ્રા/ડે.સી (IGT) |
| ડાયાબેટીક | ૬.૫ થી વધારે ૧૨૬ મી.ગ્રા/ડે. સી કે તેનાથી વધારે | ૨૦૦ મી.ગ્રા/ડે.સી કે તેનાથી વધારે |

મધુપ્રમેહને કારણે ઉદ્ભવતી મુશ્કેલીઓ



મધુપ્રમેહને કારણે કીડનીને લગતા રોગ

- ૨૫ -૩૦ % જેટલા મધુપ્રમેહના દર્દી ઓને લાંબા સમયે મૂત્રપિંડને લગતા રોગો થાય છે



ક્રીડનીને લગતા રોગના જુદાજુદા તબક્કા

નેફ્રોટીક
સિન્ડ્રોમ

નોર્મલ રેંજ | માઈક્રો
અલ્બુમીનયુરિયા | મેક્રો
અલ્બુમીનયુરિયા

અલ્બુમીન
એક્સક્રીએશન
રેટ

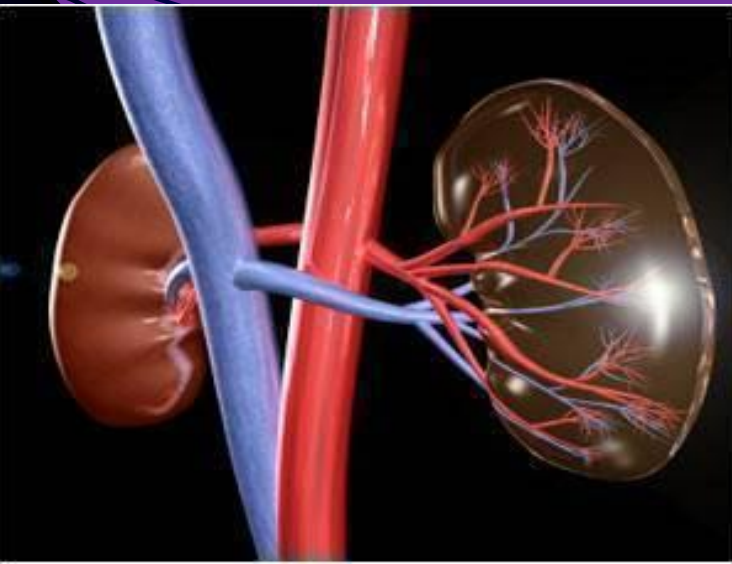
૭ | ૨૦ | ૨૦૦
મી.ગ્રા/લી | મી.ગ્રા/લી | મી.ગ્રા/લી

- શરૂઆતમાં કોઈપણ પ્રકારનો દુખાવો કે શરીરમાં કોઈપણ તકલીફ થતી નથી આ તબક્કે બહુ જ અલ્પ પ્રમાણમાં યુરીનમાં પ્રોટીન જાય છે જેને માઈક્રો આલ્બ્યુમીનુરીયા કહેવામાં આવે છે.

- જેની જાણ પેશાબની તપાસ દ્વારા થાય છે



- થોડાક વર્ષો બાદ પેશાબમાં પ્રોટીનના નિકાલનું પ્રમાણ વધવા લાગે છે અને લોહીમાં પ્રોટીનની ઉણપ પેદા થાય છે.
- આ તબક્કે શરીર પર સોજા આવે છે લોહીનું દબાણ વધવા લાગે છે અને થાક વધારે અનુભવાય છે.



- આગળ જતા મૂત્ર પિંડની લોહીની સાફ કરવાની ક્ષમતા ઘટે જાય છે અને લોહીમાં યુરીયા અને ક્રીએટીન જેવા હાની કરતા પદાર્થોનું પ્રમાણ વધતું જાય છે.
- આ સમયે લોહીનું દબાણ વધારે વધે છે અને તેને કંટ્રોલ કરવું વધારે મુશ્કેલ બનતું જાય છે.
- આમ મૂત્ર પિંડની કાર્ય કરવાની ક્ષમતા ઘટી જાય છે ત્યારે શરીરનો દુખાવો, હાડકાનો દુખાવો શ્વાસ ચઢવો, ઘેનમાં રહેવું, ખેંચ આવવી કે બેહોશ થઈ જવું જેવા લક્ષણો પણ જોવા મળે છે

- તકેદારીના પગલા રૂપે શરૂઆતના તબક્કે નિદાન માટે દર વર્ષે યુરીન માઈક્રો આલ્બ્યુમીનનો ટેસ્ટ કરાવતા રહેવું જોઈએ.
- જો આપના પેશાબમાં પ્રોટીનનો વધારે નિકાલ થતો હોય તો ખોરાકમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ ઓછું કરવું જોઈએ (નોનવેઝ, ચીઝ વગેરે.)
- સામાન્ય રીતે મૂત્રપીંડ પર જ્યારે મધુપ્રમેહની અસર થાય છે ત્યારે શરીરના અન્ય અંગો જેવા કે આંખનો પડદા, હૃદય અને મગજ પર પણ તેની અસર થાય છે તેથી આ અંગોની પણ નિયમિત તપાસ કરાવતા રહેવું જોઈએ

ડાયાબિટીસમાં પગની કાળજી



□ ડાયાબીટીસ એ અંગણેદન માટેનું એક્સીડંટ પછીનું સૌથી મોટું કારણ છે.

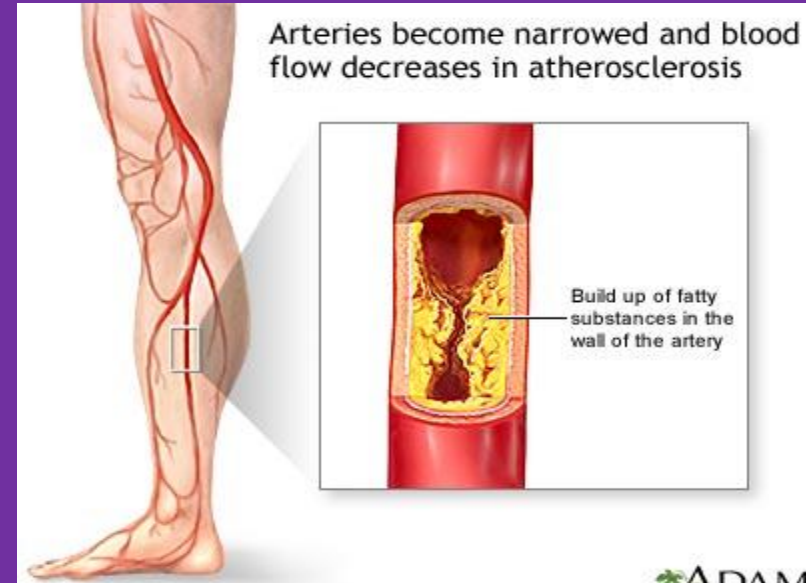
□ અન્ય વ્યક્તિ કરતા ડાયાબીટીસના દર્દીમાં અંગણેદનનો દર ૧૫-૨૦ ઘણો વધારે હોય છે



❖ ડાયાબિટીસને કારણે પગ પર થતી અસરો

✓ પગની લોહીની નસો બંધ થવી કે સાંકડી થઈ જવી. (Peripheral vascular disease – PVD)

✓ પગના જ્ઞાનતંતુઓ નબળા થઈ જવા (Neuropathy)



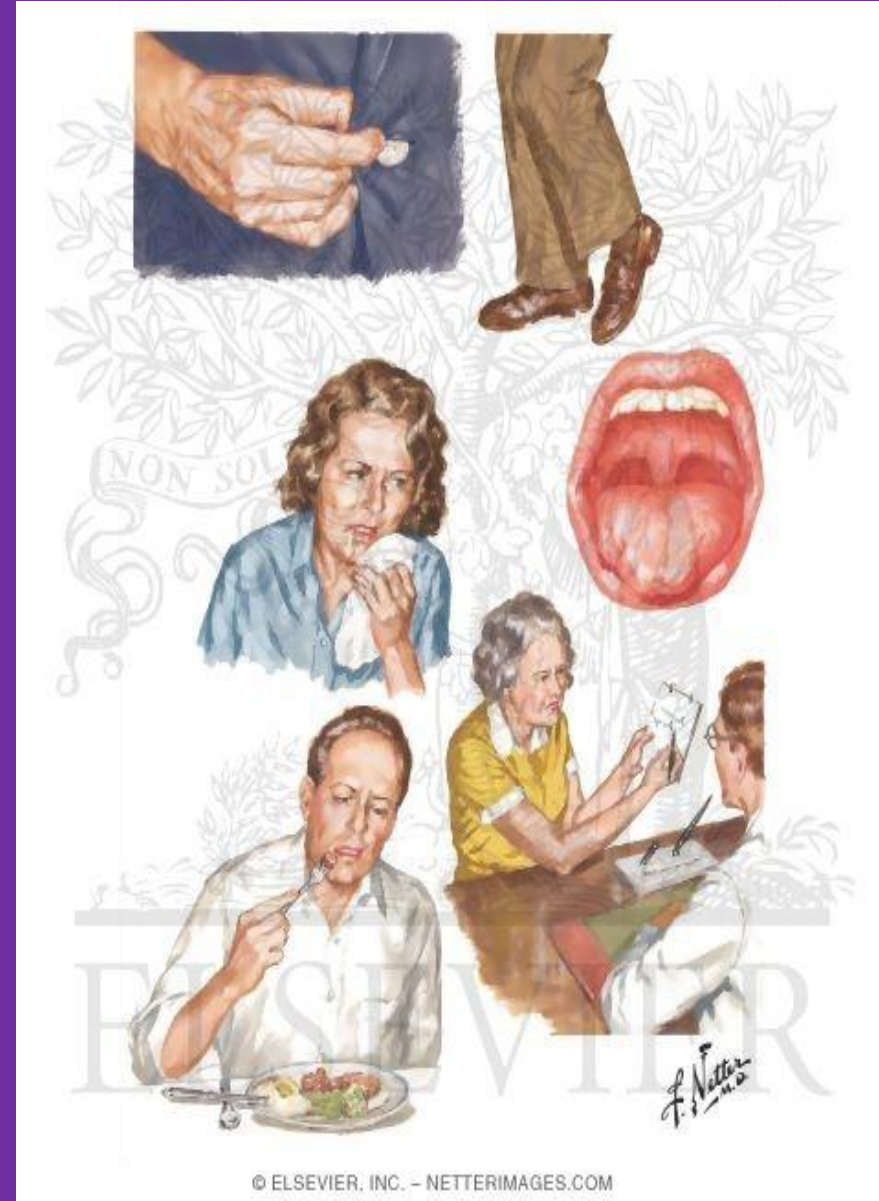
ડાયાબિટીસને કારણે પગ પર થતી અસરો

- ✓ લાંબાગાળાના અનિયંત્રિત ડાયાબિટીસને કારણે પગની લોહીની નસોમાં મેદ જામે છે અને ધીમેધીમે તે સાંકડી થઈ જાય છે.
- ✓ ડાયાબિટીસ ઉપરાંત બ્લડપ્રેસર, ધુમ્રપાન કે તમાકુનો ઉપયોગ અને શરીરમાં વધારે પડતી ચરબી આ પ્રક્રિયા સળગતામાં ધી રેડવાનું કામ કરે છે.



- શરૂઆતમાં કોઈ ખાસ લક્ષણો જોવા મળતા નથી.
- ડોપ્લર સ્ટડી કે એન્જીઓગ્રાફી દ્વારા જાણી શકાય છે.
- નસો સાંકડી થઈ જાય ત્યારે થોડુક ચાલવાથી પગમાં ગોટલા ભરાઈ જતા હોય છે અને વધારે ચાલી શકાતું નથી થોડા આરામ બાદ ફરીથી ચાલી શકાય છે.
- રોગ આગળ વધતા પગની ચામડી અને પગ ફિક્કા જણાય છે તથા પગ વધારે ઠંડા રહે છે.
- પગમાં સતત દુખાવો કે બળતરા રહ્યા કરે છે.

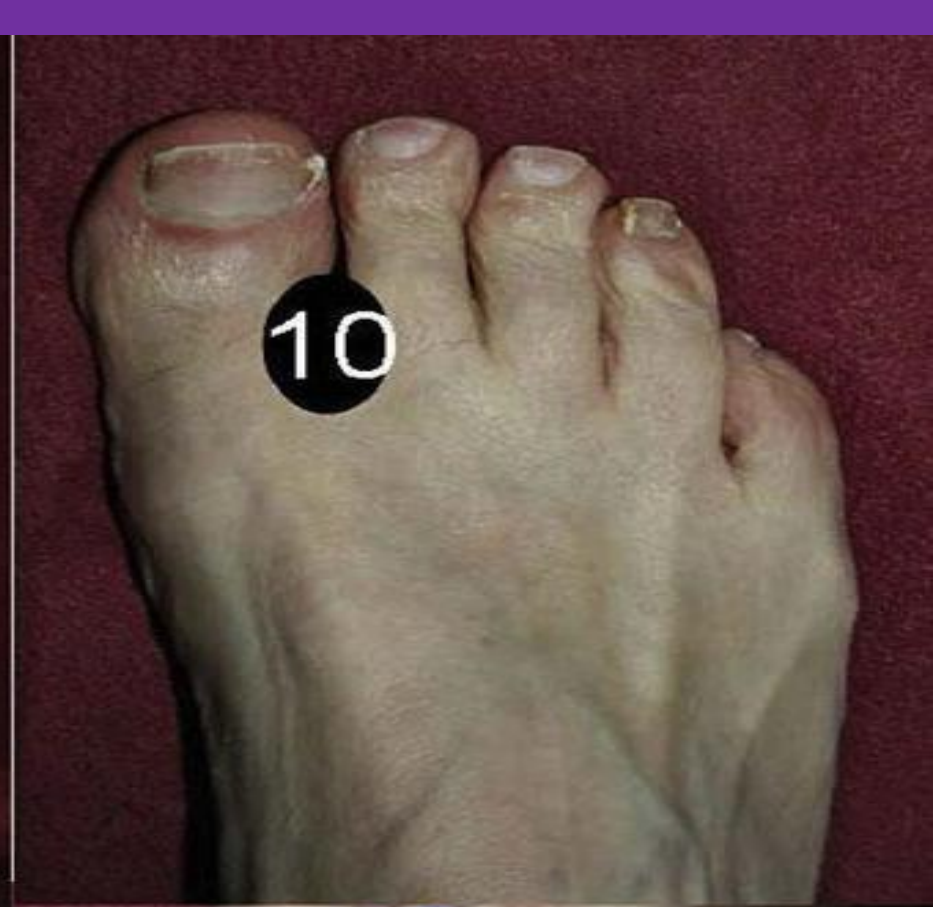
- પગમાંથી ચેતનાનું વહન કરતા ચેતાતંતુઓ અનિયંત્રિત ડાયાબીટીસ, વધારે બ્લડ પ્રેસર અને વધારે પડતી ચરબીને કારણે નબળા પડે છે.
- ઘણીવાર પગના સ્નાયુઓનું સંચાલન કરતી ચેતાઓ પણ નબળી પડે છે.
- પગની ઓટોનોમિક ચેતાઓ પર પણ ડાયાબિટીસને કારણે ખરાબ અસર પડે છે



□ શરૂઆતમાં પગના તળિયા કે પગની ઉપરના ભાગમાં સતત બળતરા રહ્યા કરે છે પગના તળિયા જાડા અને પોચા થઈ ગયા હોય તેવું લાગે છે.

□ પગમાં કીડી ચાલતી હોય, ચટકતી હોય અથવા કરંટ લાગતો હોય તેવો આભાસ થાય છે.

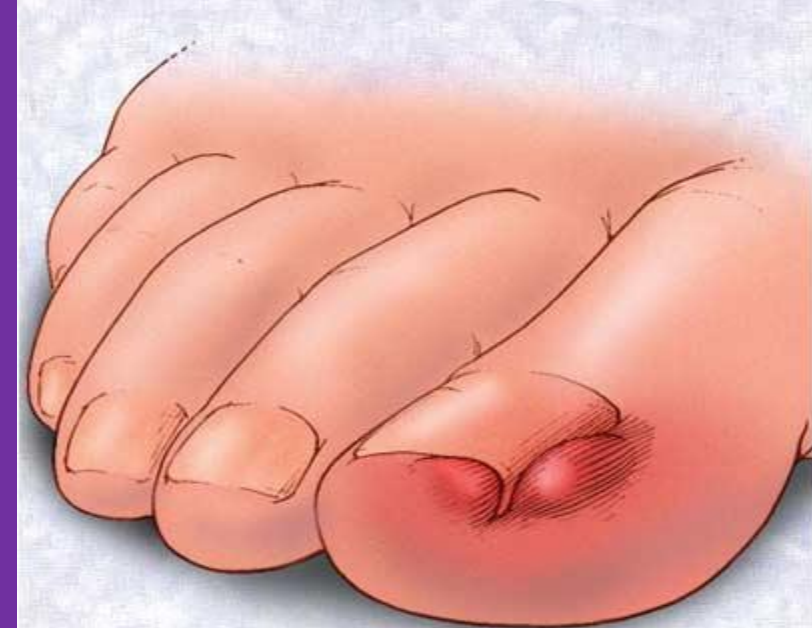
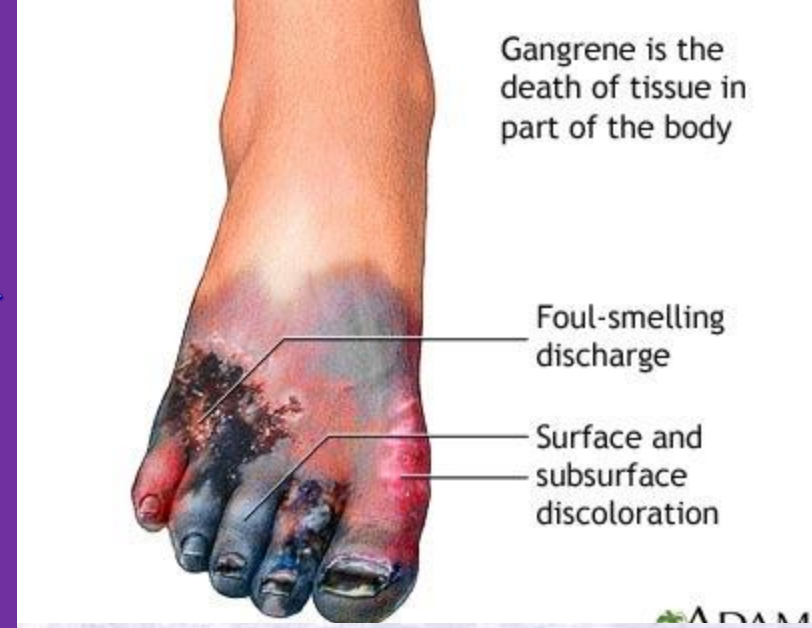




10-gauge monofilaments

□ પગમાં લોહીના ઓછા પરીભ્રમણને કારણે પગમાં વાગે તો જલ્દી રુઝાય નહિ અને જલ્દીથી ચેપ લાગે જે ઝડપથી વધે અને છેલ્લે ગેન્ગ્રીનમાં પરિણમે છે.

□ ન્યુરોપેથીને કારણે પગમાં કંઈક વાગે તો ખબર પડતી નથી અને ચેપમાં પરિણમે છે.



પગની યોગ્ય સંભાળ કે તકેદારી કેવી રીતે લેવી ?

- પગને રોજ તપાસો અને ચામડીમાં કોઈ કાપો હોય કે ચામડી લાલ થઈ ગઈ હોય અને ઘણી વખત કંઈક વાગવાને કારણે અથવા કોઈ બીજા કારણોસર ચામડી જાડી થઈ ગઈ હોય તો તેનો તાત્કાલિક ઈલાજ કરવો જોઈએ.
- હુંફાળા ગરમ પાણીથી પગને રોજ ધુઓ અને નેપકીનથી લુછીને બરાબર કોરા કરો.
- ચામડી જો સુકી રહેતી હોય તો કોપરેલ વેસેલીન કે અન્ય કોલ્ડક્રીમનો ઉપયોગ કરો

- હમેશા પગ કરતા સહેજ મોટા બુટ કે ચપ્પલ પહેરો જેથી કરીને પગની આંગળીઓ કે અંગુઠા પર દબાણ આવે નહિ.
- બુટ કે ચપ્પલ પહેરતા પહેલા તેને ચકાસી લો કે તેમાં કાંકરી ખીલી કે અન્ય કોઈ તીક્ષણ વસ્તુ નથી.
- બીડી કે સિગારેટ પીવી નહિ અને તમાકુ સુંઘવું, ઘસવું કે ખાવું નહિ.
- નખને ચામડીની ખુબ નજીકથી ન કાપો અને તેના ખૂણા કે ધાર તીક્ષણ ન રાખો.

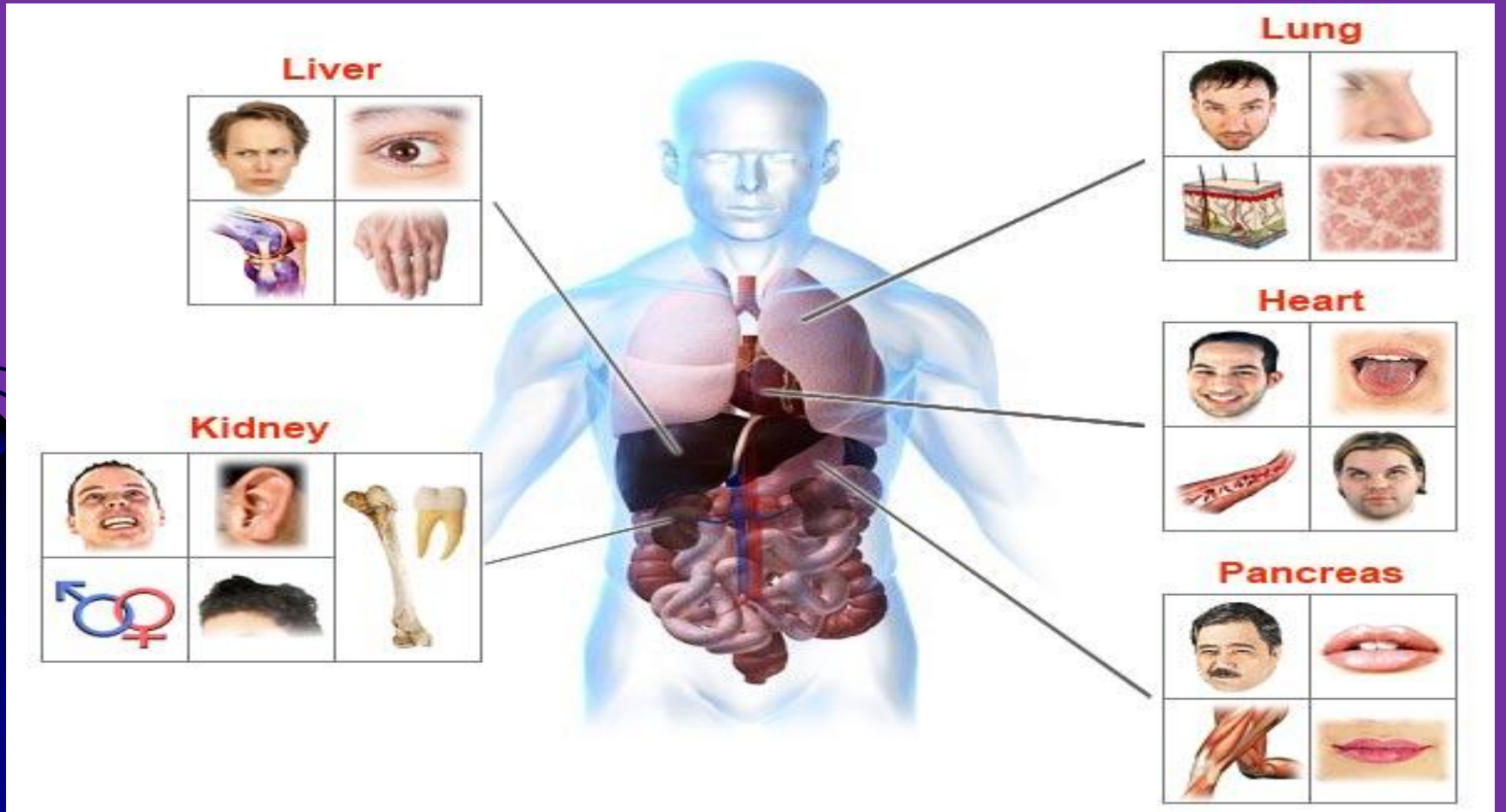
- પગની ચામડી કે કપાસી જાતે કાપવી નહિ.
- ટાઇટ ઇલાસ્ટીક વાળા નાયલોનના મોજા ન પહેરો.
- ખુલ્લા પગે કદાપી ન ચાલો બને તો ઘરમાં પણ ચપ્પલ કે મોજા પહેરવાનો આગ્રહ રાખો.

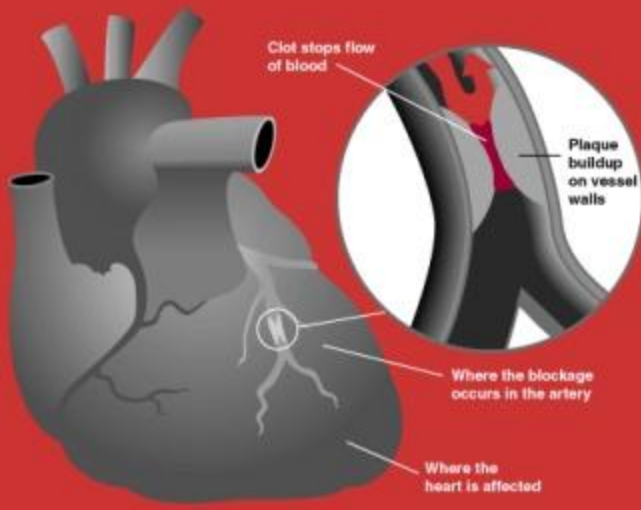


- પગને નિયમિત વાર્ષિક ચેક અપ કરવો અને પગની નિયમિત કસરત કરવી



મધુપ્રમેહ અને હૃદય તથા લોહીની નસોના રોગો





- મધુપ્રમેહના દર્દીને અન્ય દર્દીની સરખામણીમાં હૃદય રોગ થવાની સંભાવના બમણી હોય છે.
- ડાયાબીટીસના દર્દીમાં હૃદયરોગના હુમલાની તીવ્રતા વધારે હોય છે અને એક કરતા વધારે નસો બ્લોક થવાની શક્યતા વધારે હોય છે.
- પગની કે મગજની નસોમાં લોહીના પરીભ્રમણમાં અવરોધ થવાની સંભાવના દોઢથી - બે ગણી વધારે હોય છે

જોખમકારક પરિબલો

- વધારે ચરબી
- મધુપ્રમેહ
- ઉચ્ચ રક્તદાબ
- ધુમ્રપાન
- બેઠાડું જીવન
- કૌટુંબીક વારસો



અતીમેદ (Dyslipidemia)

- હૃદયરોગના લગભગ ૫૦ % જેટલા દર્દીઓમાં મેદ કે ચરબીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.
- ચરબીમાં પણ ખાસ કરીને ઘટ્ટ (LDL અને VLDL) પ્રકાર ની ચરબી અને ટ્રાયગ્લીસરાઈડનું ઊંચું પ્રમાણ હૃદય રોગ અને લોહીની નસોના અન્ય રોગો માટે સીધા જવાબદાર હોય છે.
- જ્યારે HDL પ્રકારની ચરબીનું ઓછું પ્રમાણ હૃદય રોગને નોતરે છે આમ આ પ્રકારની ચરબી એ શરીરની મિત્ર છે જે લોહીની નસોમાં જામેલી ચરબીને સાફ કરે છે



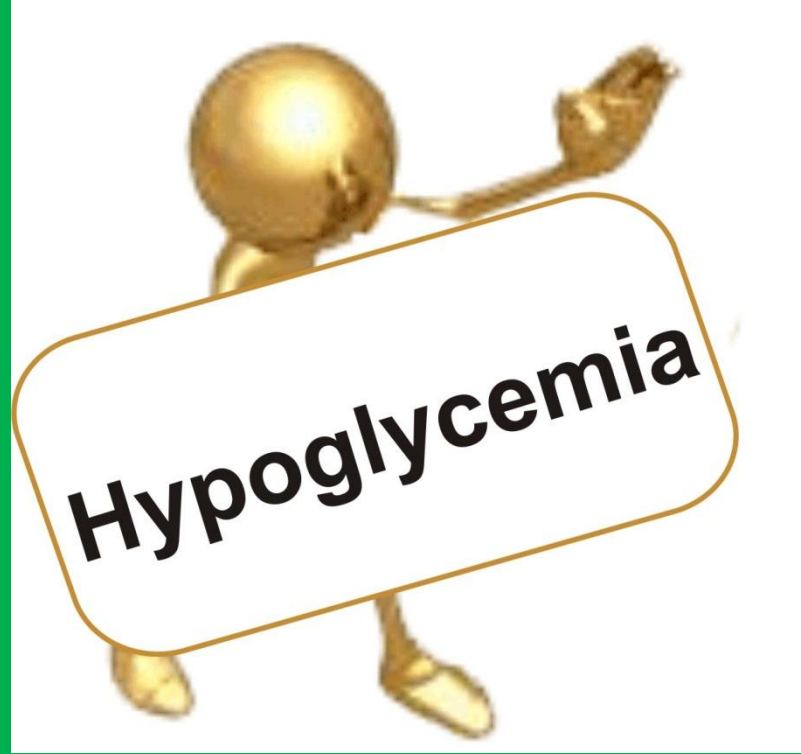
- ખોરાકમાં સેચ્યુરેટેડ ચરબી જેવા કે ઘી માખણ મલાઈ, વનસ્પતિ ઘી કે વધારે તળેલા પદાર્થો વગેરે નહિ લેવા જોઈએ.
- આખા દિવસમાં ૧૫ ગ્રામ જેટલી ચરબી મળે એવા કોઈપણ તેલ (સફોલા, સુર્યમુખી, કપાસ, તલ, મકાઈ, સિંગતેલ કે કોપરાનું તેલ) વનસ્પતિ તેલ તરીકે વાપરી શકાય છે



- ✓ ખોરાક રાંધવામાં ખોરાક ચોંટે નહિ તેવા વાસણનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- ✓ બાફેલા શાકભાજી અને માઈક્રો વેવ ઓવનમાં ગરમ કરેલો ખોરાક ખાઈ શકાય છે.
- ✓ દૂધ હમેશા મલાઈ વગરનું પીવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ.
- ✓ શરીરમાં રહેલી ચરબીના ટેસ્ટ રેગ્યુલર સમયે કરાવતા રહેવું જોઈએ.
- ✓ ખોરાકની યોગ્ય પરેજી છતાં જો ચરબીના રીપોર્ટ અનુચિત હોય તો ડોક્ટરની સલાહ મુજબ યોગ્ય સલાહ લેવી જોઈએ અને દર ૩ મહીને ચરબીના રીપોર્ટ કરાવતા રહેવું જોઈએ.

મધુપ્રમેહને સમજો અને સુખી જીવન જીવો

મધુપ્રમેહમાં
જોવા મળતું
અલ્પસાકર
એટલે શું ?



અલ્પસાકર એટલે શું ?

- ❑ રક્તમાં સાકરનું સામાન્ય કરતા ઓછું પ્રમાણ એ અલ્પસાકર માટે જવાબદાર બનતું હોય છે.
- ❑ સામાન્યરીતે ૭૨ મી.ગ્રા /ડે.સી થી વધારે સાકરનું પ્રમાણ રક્તમાં ઘટે ત્યારે અલ્પસાકરના લક્ષણો જોવા મળે છે

અતિ સાકર

૧૪૦ મી.ગ્રા /ડે.સી થી વધારે

સામાન્ય સાકર

૧૨૦ મી.ગ્રા /ડે.સી

અલ્પ સાકર

૭૨ મી.ગ્રા /ડે.સી થી ઓછું

લક્ષણો



- ❖ ચેતવણી સૂચક લક્ષણો
- ❖ મગજ અને જ્ઞાનતંતુને સંબંધિત લક્ષણો
- ❖ અન્ય લક્ષણો
- ❖ નિદ્રાવસ્થામાં અલ્પ સાકર

ચેતવણી સૂચક લક્ષણો



ગભરામણ થવી અને
શરીર ઢિક્કું પડી જવું



શરીર ધુજવું અને ઠંડી લાગવી



પરસેવો
લાગવો અને
બેચેની થવી



હૃદયના
ધબકારા વધી
જવા

મગજ અને જ્ઞાનતંતુને સંબંધિત લક્ષણો

- ✓ ચક્કર આવવા અને લથડીયા ખાવા
- ✓ ચિત્તની એકાગ્રતાનો અભાવ અને સામાન્ય કામકાજમાં પણ ભૂલો થવી
- ✓ સ્વભાવ અને વર્તણુંકમાં પરિવર્તન થવું
- ✓ બોલવામાં તકલીફ અનુભવવી
- ✓ જીદ કરવી અને ખોટો ગુસ્સો કરવો
- ✓ વધારે પડતી ઊંઘ આવવી અને બેહોશ થઈ જવું
- ✓ ખેંચ આવવી અને લકવો થવો



અન્ય લક્ષણો



પેટમાં દુખાવો થવો
અને ભૂખ લાગવી



અશક્તિ લાગવી

ઝાંખપ આવવી અને
ધુંધળું દેખાવું

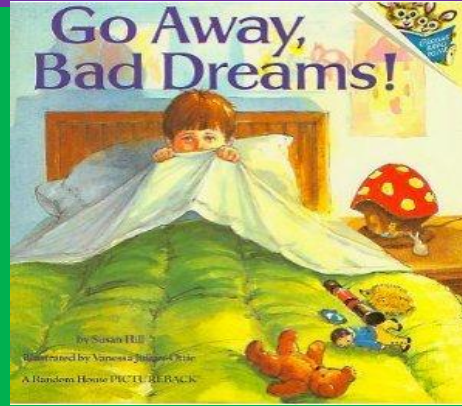


હોઠ અથવા જીભ
પર ઝમઝમ થવું

નિદ્રાવસ્થામાં અલ્પ સાકર



ઊંઘમાં પરસેવો થવો
અને શરીર ઠંડુ પડી જવું



ડરામણા અને ભયાનક
સ્વપ્ના આવવા

શરીરમાં તાજગી ન
અનુભવવી



Morning Headache

સવારે ઉઠતા માથું
ભારે લાગવું



અલ્પ સાકરના પ્રકાર

- ❖ હળવો: આ પ્રકારના અલ્પ સાકરમાં વ્યક્તિ જાતે મીઠાઈ કે સાકર લઈ શકે છે અને સામાન્ય થઈ શકે છે.
- ❖ મધ્યમ હમલામાં મોં દ્વારા સાકર કે મીઠાઈ આપવામાં અન્ય કોઈની મદદની જરૂર પડે છે અને વ્યક્તિ જાતે સામાન્ય થઈ શકતો નથી.
- ❖ તીવ્ર હમલામાં વ્યક્તિ બેહોશ થઈ જાય છે અને તેને સામાન્ય કરવા માટે નસ દ્વારા ગ્લુકોઝ આપવાની કે રક્તમાં સાકરનું પ્રમાણ વધારવા માટેની દવાનું ઇન્જેક્શન આપવાની જરૂરિયાત રહે છે.



કારણો

- ઇન્સ્યુલીન કે મોં દ્વારા લેવામાં આવતી દવાનો વધારે પડતો ડોઝ, ખોરાક ન લેવો કે બહુ ઓછો લેવો. ઇન્સ્યુલીનના સમય ,પ્રકાર કે તેને આપવાની જગ્યામાં પરિવર્તનને કારણે અન્ય કેટલાક રોગો જેવા કે યકૃત,ગુદા,આંતરડા કે પીચ્યુંટરી ગ્રંથીના રોગોને કારણે.
- કેટલીક સ્ટીરોઈડ જેવી દવાઓ કે જે રક્તમાં સાકરનું પ્રમાણ વધારતી હોય તે અચાનક બંધ કરવાથી,વધારે પડતા દારૂનું સેવન ના કરવું.

ઉપાયો

- ❖ હળવા કે મધ્યમ હમલામાં દસથી પંદર ગ્રામ (૨-૩ ચમચી) સાકર કે સાકર યુક્ત પૂવાહી જેવું સરબત, ફળોનો રસ, જ્યુસ, મધ કોલ્ડ્રીન્ક્સ કે સાકર વાળું દૂધ લેવું, વધારે પડતી સાકર લેવી નહિ.
- ❖ જો દસ મીનીટમાં તબિયત સામાન્ય ના થાય તો સરબત કે સાકર યુક્ત પૂવાહી ફરીથી લઈ શકાય સામાન્ય થયા બાદ જો જમવાનો સમય થયો હોય તો, નિયત પ્રમાણ મુજબ ખોરાક લેવો.
- ❖ જો જમવાનો સમય ના થયો હોય તો બે સ્લાઈડ બ્રેડ, ખાખરો કે અન્ય કોઈ કઠોળ (૨૫ થી ૩૦ ગ્રામ) જેટલું લઈ લેવું.

ઉપાયો

- તીવ્ર હુમલામાં દર્દીને ખેંચ આવે છે કે બેભાન થઈ જાય છે અને મોં દ્વારા સાકર આપવામાં શ્વાસ નળીમાં જવાનું જોખમ રહેલું હોય છે.
- તાત્કાલિક ઉપાય તરીકે સાકરની ઘટ્ટ જેલી કે મધ મોઢામાં લગાવી શકાય છે.
- ડોક્ટર કે નર્સ દ્વારા નસમાં ઝલુકોઝ આપવો જરૂરી છે.
- અન્ય ઉપાય તરીકે ઝલુકાગોન નામનું ઇન્જેક્શન ચામડીની નીચે કે થાપા પર મૂકી શકાય છે જેનાથી થોડાક જ સમયમાં રક્તમાં સાકર વધી જાય છે.

તકેદારી

- ❑ આપના ઇન્સુલીન કે મધુપ્રમેહની દવામાં આપના ડોક્ટરની સલાહ વગર કોઈ ફેરફાર ના કરવો.
- ❑ વધારે ઉપવાસ ના કરવા.
- ❑ નિયત કરતા વધારે શારીરિક શ્રમ પડે (ક્રિકેટ કે ટેનીસ રમતા હોય) ત્યારે દર કલાકે ૫ -૧૦ ગ્રામ સાકર યુક્ત પ્રવાહી લેવું જરૂરી છે



તકેદારી



- તાવ ,ઉલટી કે અન્ય બીમારીને કારણે નિયત મુજબનો ખોરાક ન લઈ શકાય તો દર કલાકે -કલાકે ફ્રુટ જ્યુસ,ફ્રુટ મિલ્ક કે અન્ય કેલરી કે સાકરવાળા પ્રવાહી લેવા જરૂરી છે.
- મધુપ્રમેહ ઓળખપત્ર હમેશા પોતાની સાથે રાખો.
- ૧૦ ગ્રામ જેટલી સાકર કે ગ્લુકોઝ ટેબ્લેટ હમેશા પોતાની સાથે રાખો.
- જો હાથ પગની ભારે કસરત કરવાના હોય તો ઇન્સ્યુલીનનું ઇન્જેક્શન પેટ પર લેવું વધારે હિતાવહ છે

ડાયાબેટીક કીટોએસીડોસીસ (DKA)

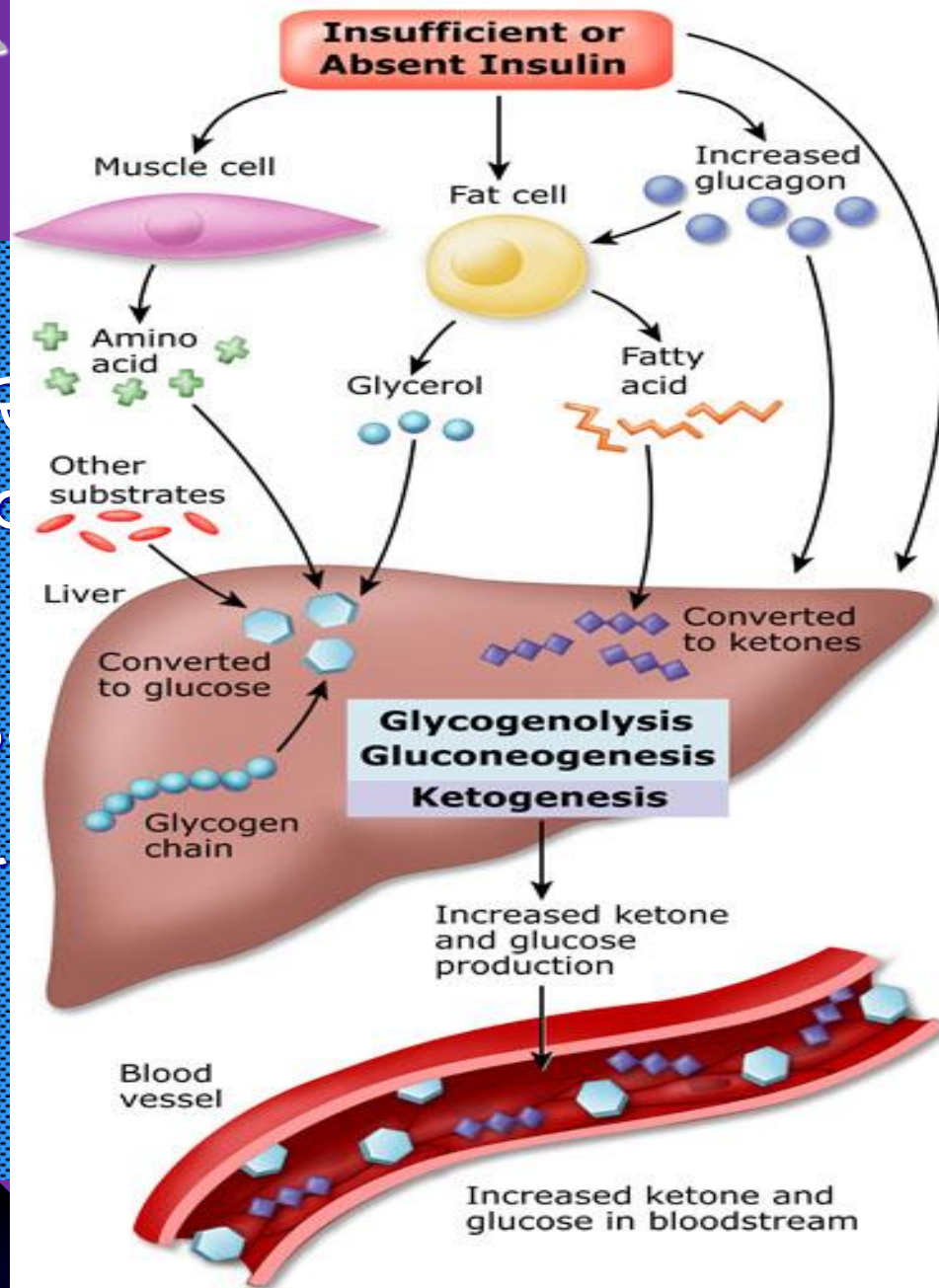


- ડાયાબેટીક કીટોએસીડોસીસ એ ડાયાબિટીસમાં ઉદ્ભવતી અત્યંત ગંભીર બીમારી છે.
- આ બીમારીની સારવાર માટે ઇન્સ્યુલીન અનિવાર્ય બની જાય છે અને ઇન્સ્યુલીન વગર દર્દીની મરવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે.
- આ બીમારીમાં સમયસરની સારવાર સાથે પણ મૃત્યુનો દર લગભગ ૫ % જેટલો જોવા મળતો હોય છે.

સાથ

સ

Diabetic Ketoacidosis



- આ પ્રકારનો ખુબ જ વધારાનો શર્કરા હોય છે.
- શરીરમાં ઊંચા સ્તરેના દહાણોની પરિણામો હોય છે.

કેટોન પ્રમાણ

વધારા અને ઊંચા સ્તરેના દહાણોના પરિણામો હોય છે.

ડાયાબેટીક ક્રીટોએસીડોસીસ ના લક્ષણો

- ✓ વધારે તરસ લાગે છે
- ✓ વારંવાર પેશાબ માટે જવું પડે છે
- ✓ પેટમાં અસહ્ય દુખાવો થવો
- ✓ ભૂખ ન લાગવી ઉબકા આવવા અને ઉલટી થવી
- ✓ હાંફ ચઢવો તથા શ્વાસમાં મીઠી વાસ આવવી

लक्षणो

Symptoms of Acidosis

Central

- Headache
- Sleepiness
- Confusion
- Loss of consciousness
- Coma

Muscular

- Seizures
- Weakness

Intestinal

- Diarrhea

Respiratory

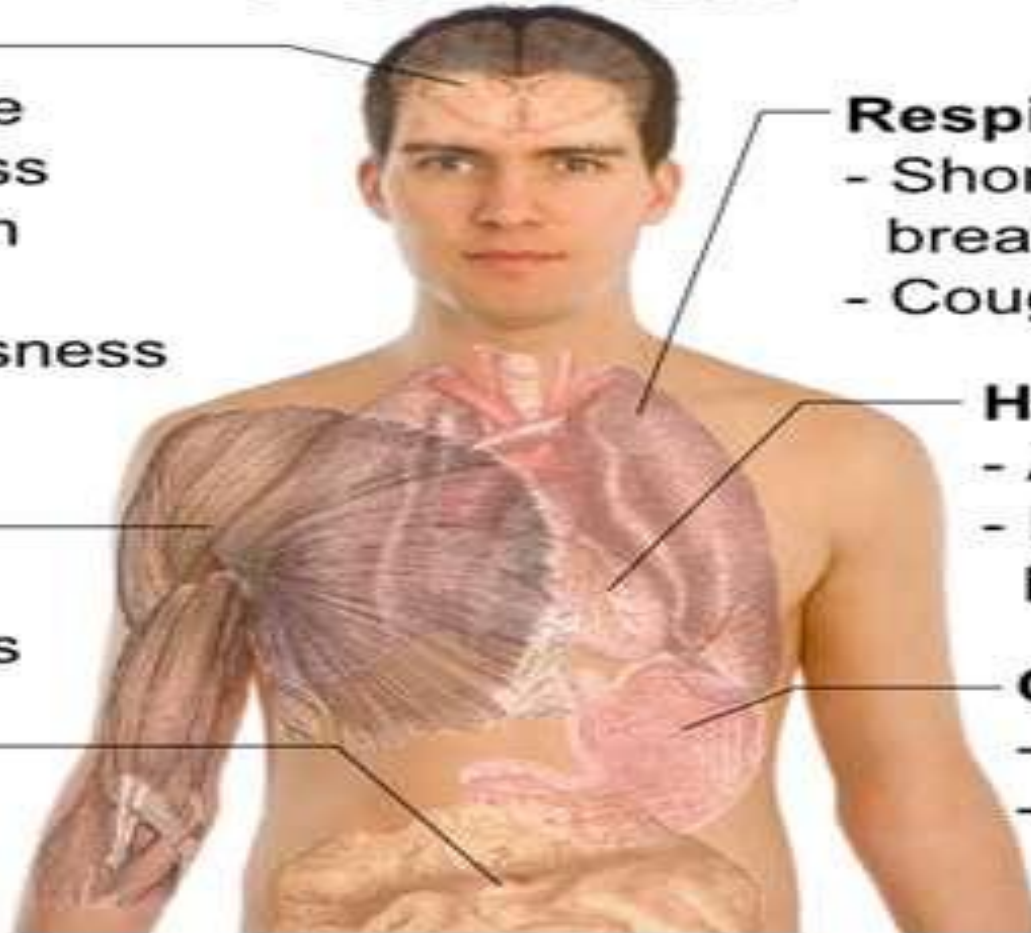
- Shortness of breath
- Coughing

Heart

- Arrhythmia
- Increased heart rate

Gastric

- Nausea
- Vomiting



ડાયાબેટીક કીટોએસીડોસીસ (DKA) થવાના કારણો

- ❖ ડોક્ટર દ્વારા જણાવવામાં આવેલું ઇન્સ્યુલીન બંધ કરવાથી અથવા ઓછું મૂકવાને કારણે
- ❖ ઇન્સ્યુલીનના પ્રકાર કે માત્રામાં ફેરફાર કરવાથી
- ❖ ચેપ લાગવાને કારણે
- ❖ શારીરિક બીમારી જેવી કે એક્સીડન્ટ, ટ્રોમા, ફેફસર, હાર્ટ એટેક વગેરેને કારણે
- ❖ માનસિક તણાવ-ડર, ભય, ગુસ્સો, વગેરેને કારણે
- ❖ માસિકની શરૂઆત કે પુખ્ત વયમાં અસાધારણ શારીરિક વૃદ્ધિને કારણે

ડાયાબેટીક કીટોએસીડોસીસ નો ઉપાય



- હળવા કેસમાં રેગ્યુલર ઇન્સ્યુલીનના ડોઝમાં ૧૫-૨૫ % જેટલો વધારો કરવો.
- પુષ્કળ પાણી અને પ્રવાહી લેવું દર બે કલાકે પેશાબમાં સુગર અને કીટોન નું પ્રમાણ જોતા રહેવું.

ઉપાય

- જો ૨૪ કલાકમાં પેશાબમાં આવતા ક્રીટોન્સ બંધ ન થાય તો હોસ્પિટલમાં દાખલ થઈ જવું.
- ગંભીર કેસો કે જેમાં ઉલટી, હાંફ કે ઘેનની અસર દર્દીમાં જોવા મળે તો તાત્કાલિક હોસ્પિટલમાં દાખલ થઈ જવું.

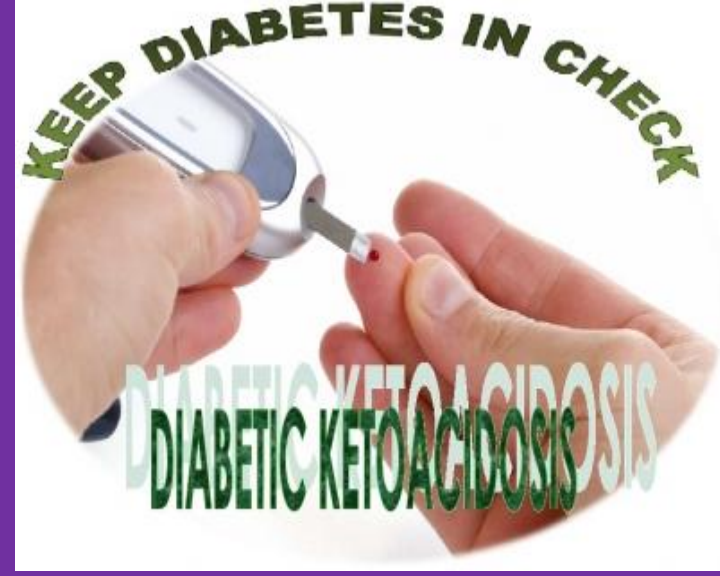


www.shutterstock.com · 69024427

તકેદારી

- કોઈપણ સંજોગોમાં આપનું ઇન્સ્યુલીન ડોક્ટરની જાણ બહાર બંધ ન કરો.
- ડોક્ટરની સલાહ વગર ઇન્સ્યુલીનની જાત કે માત્રામાં ફેરફાર ન કરવો.
- ગેસ કે અપચાના લક્ષણોને હળવાશથી ન લો અને પેશાબમાં કીટોન્સ ચેક કરો.
- ચેપ કે માનસિક તણાવમાં જ્યારે તબિયત ઠીક ન લગતી હોય ત્યારે ઘણીવાર ઇન્સ્યુલીનનો ડોઝ વધારે લેવાની જરૂર પડે છે.

તકેદારી



- ડાયાબીટીસ જ્યારે વધે ત્યારે તમારા ડોક્ટરને જણાવી ડોઝ એડજસ્ટ કરી બ્લડ સુગરને નોર્મલ કરો.
- ડાયાબેટીક કીટોએસીડોસીસના લક્ષણો જણાતા જ શરૂઆતમાં બ્લડ સુગર, પેશાબમાં સુગર અને કીટોન્સનું ચેકીંગ કરો અને આપના ડોક્ટરનો તાત્કાલિક સંપર્ક કરો

પેશાબમાં કીટોન્સની તપાસ

- શરીરમાં રહેલા કીટોન્સનું પ્રમાણ જાણવા માટે સહેલાઈથી ઉપલબ્ધ કીટો ડાયસ્ટીક્સ નામની સળીનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.
- આ સળીની મદદથી પેશાબમાં રહેલા ગ્લુકોઝ અને કીટોન્સ બંનેની માત્રા જાણી શકાય છે.
- રીએજન્ટ પેડ તરફનો ભાગ પેશાબમાં બોળી તરત કાઢી લેવો.



પેશાબમાં કીટોન્સની તપાસ

- ૩૦ સેકન્ડ બાદ ગ્લુકોઝનું અને ૪૦ સેકન્ડ બાદ કીટોન્સનું રીડીંગ કરવું.
- પદ્ધતિમાં બે પેડ હોય છે જેમાં ઉપરનું પેડ સુગર અને નીચેનું પેડ એસિટોન દર્શાવે છે સ્ટ્રીપના પેડના કલરને દર્શાવેલા સમયે બોટલ પર આપેલા કલર સાથે સરખાવવું.



પેશાબમાં કીટોન્સની તપાસ

૩૦ સેકન્ડ બાદ

Glucose
NEGATIVE



Trace

+

++

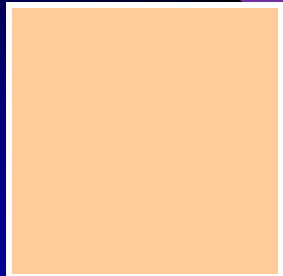
+++

++++



૪૦ સેકન્ડ બાદ

Ketone
NEGATIVE



Trace

+

++

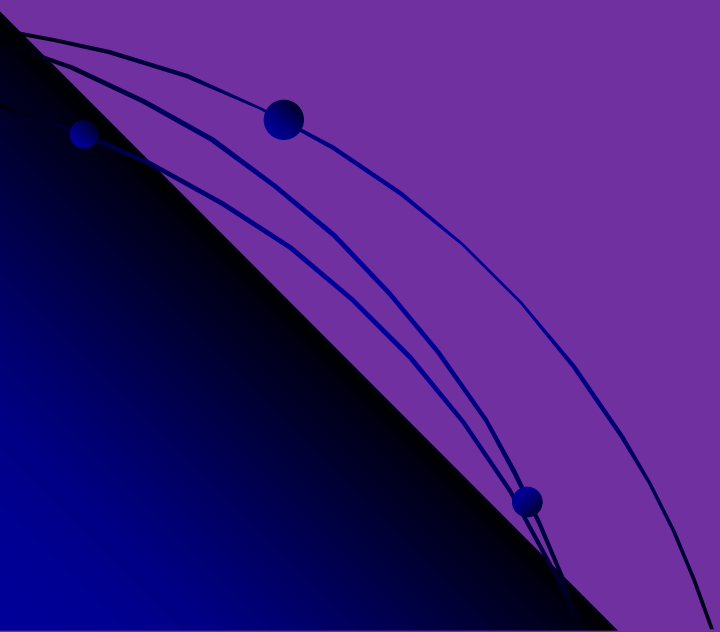
+++

++++



મધુપ્રમેહના પ્રકાર

- ટાઈપ - ૧ મધુપ્રમેહ (૫%)
- ટાઈપ - ૨ મધુપ્રમેહ (૯૦-૯૫%)
- ચોક્કસ જ્ઞાત કારણોસર થતો મધુપ્રમેહ (૧-૫%)
- ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન થતો મધુપ્રમેહ (૧-૨%)



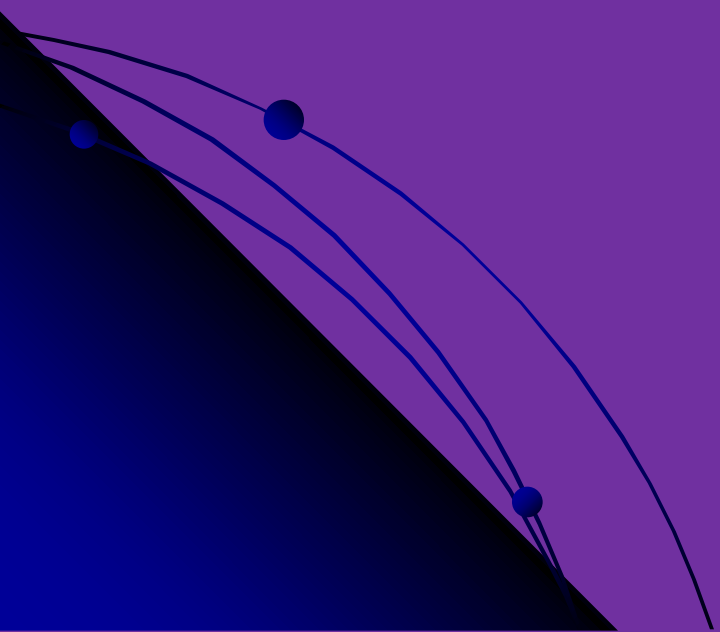
મધુપ્રમેહને લગતા જોખમો

ટૂંકા ગાળાના

- ❖ કોમા
- ❖ ચેપ
- ❖ અલ્પસાકર

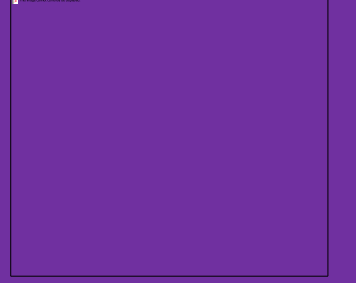
લાંબા ગાળાના

- ❖ હૃદય અને રુધિરવાહિનીને લગતા રોગો
 - ❖ પક્ષઘાત
 - ❖ પગનું ગેન્ગ્રીન
 - ❖ આંખ અને નેત્રપટલના રોગો
 - ❖ કીડનીને લગતા રોગ
 - ❖ જ્ઞાનતંતુને લગતા રોગ
- જાતીય સમસ્યાઓ



ડાયાબિટીસના કાબૂની સાથોસાથ અન્ય શું કાળજી રાખવી?

- બ્લડ પ્રેશરની તપાસ અને નિયંત્રણ:
- ડાયાબિટીસનાં ઘણાં બધા દર્દીઓમાં ડાયાબિટીસની સાથોસાથ બ્લડપ્રેશર પણ વધારે રહે છે. ડાયાબિટીસ અને હાઇ બ્લડપ્રેશર ભેગા થાય ત્યારે આંખ, કિડની અને હૃદય પર નુકસાન થવાની શક્યતાં ખૂબ વધી જાય છે.



- આંખની સંભાળ :
- ડાયાબિટીસને કારણે લાંબે ગાળે આંખના નેત્રપટલને નુકસાન થાય છે અને પરિણામે અંધાપો પણ આવી શકે છે. ડાયાબિટીસને કાયમ કાબૂમાં રાખવાની સાથોસાથ દર વર્ષે આંખમાં ઓછી એક વખત આંખના પડદાની તપાસ આંખના નિષ્ણાત ડોક્ટર પાસે કરાવી લેવી જરૂરી છે.



- મોંની સંભાળ :

- ડાયાબિટીસનાંદર્દીઓમાં દાંતના પેઢામાં ચેપ લાગવાનું બહું સામાન્ય પણે જોવા મળે છે. આ ઉપરાંત મોં-ગળામાં ફુગનો ચેપ લાગવાની શક્યતા પણ ડાયાબિટીસનાંદર્દીમાં વધુ રહે છે. દર છ મહિને એક વખત દાંતના ડોક્ટર પાસે દાંતની તપાસ કરાવવી ડાયાબિટીસનાંદર્દી માટે જરૂરી છે.



- ચામડીની સંભાળ :

- ચામડી પર ફુગ કે અન્ય ચેપ લાગવાની શક્યતા ડાયાબિટીસમાં વધુ રહે છે. ચામડી પર ચેપ ન લાગે એ માટે ચામડીને નિયમિત સ્વચ્છ અને કોરી (સૂકી) રાખવી જરૂરી છે. જો ચામડી પર કયાંય ચીરો પડે તો તરત ચોખ્ખા પાણી કે એન્ટી સેપ્ટિક સોલ્યુશનથી સાફ કરીને ઉપર ધૂળન લાગે એ માટે સ્વચ્છ જંતુમુક્ત પાટો બાંધી દેવો જોઈએ.



પગની સંભાળ

- ડાયાબિટીસનાં દર્દીઓમાં પગની રક્તવાહિની તથા ચેતાઓને નુકસાન થવાથી પગમાં ઇજા થવાની અને ઇજા થયા પછી જલદી ધા ન રૂઝાવાની તકલીફ થાય છે.
- સ્વતપાસ :
- દરેક ડાયાબિટીસના દર્દીએ નિયમિતપણે રોજ દિવસમાં ત્રણ વખત પોતાના પગની સ્વતપાસ કરવી ખૂબ જરૂરી છે.



- સ્વચ્છતા:

- પગને સાફ અને કોરો રાખવો ખૂબ જરૂરી છે અને ખાસ તો આવા કાપા, ચીરા, ફોલ્લા વગેરેને ચોખ્ખા, ઉકાળીને ઠંડા કરેલ પાણીથી સાફ રાખવા જોઈએ.

- પગરખાં:

- ચાલવા કે દોડવા માટેનાં બૂટ નિયમિત પહેરવાં જોઈએ. કામના કલાકો દરમિયાન દર ચાર કલાકે બૂટ બદલી નાખવા જોઈએ.

- મોજાં:

- બૂટની જેમ જ મોજાં અંગે પણ યોગ્ય કાળજી રાખવી જરૂરી છે. પગની સંવેદના ઓછી થઈ ગઈ હોય એવા દર્દીઓએ તો દર ચાર કલાકે શૂઝની સાથે મોજાં પણ બદલી નાખવા જરૂરી છે. કોટનનાં મોજાં ઉત્તમ ગણી શકાય.

• મનની સંભાળ :

- ડાયાબિટીસની તકલીફ માનસિક તાણ વધવાથી બેકાબૂ થઈ જાય છે. યોગાસન - ધ્યાન - સ્વાશન - ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ વગેરે તણાવમુક્તિ માટે ઉપયોગી છે.

• વ્યસનમુક્તિ :

• ડાયાબિટીસમાં તમાકુથી

• (૧) હાથ-પગની રક્તવાહિનીઓમાંથી જતો રક્ત પ્રવાહ અવરોધાય છે.

• (૨) કિડની અને ચેતાતંત્રને નુકસાન થવાની શક્યતા ડાયાબિટીસ અને તમાકુનું સેવન ભેગાં થવાથી વધે છે.

• (૩) ડાયાબિટીસ અને તમાકુ બંને ભેગા થઈને હૃદયરોગ થવાની શક્યતા ત્રણ ગણી વધારે કરે છે.

• (૪) તમાકુના સેવનથી બ્લડ પ્રેશર અને બ્લડ શુગર બંને વધે છે અને પરિણામે ડાયાબિટીસ બેકાબૂ રહે છે જે લાંબે ગાળે ઘણા કોમ્પ્લિકેશન કરી શકે છે.

• (૫) તમાકુ અને ડાયાબિટીસ બંને ને કારણે નપૂસંકતા આવી શકે છે



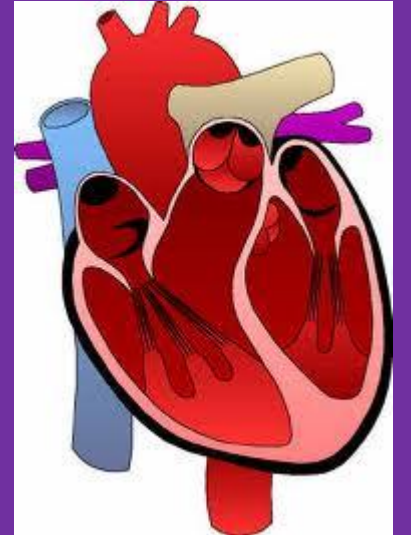
- કિડનીની સંભાળ :

- ડાયાબિટીસનાં દર્દીમાં લાંબે ગાળે કિડનીને નુકસાન થવાની શક્યતા હોય છે. શુગરનું ચુસ્ત નિયંત્રણ કિડનીને નુકસાનથી બચાવે છે. ઓછામાં ઓછુ દર છ મહિને લોહીમાં યુરિયા અને ક્રીએટીનીનની તપાસ કરતાં રહીને કિડનીની સ્થિતિ જાણી શકાય.

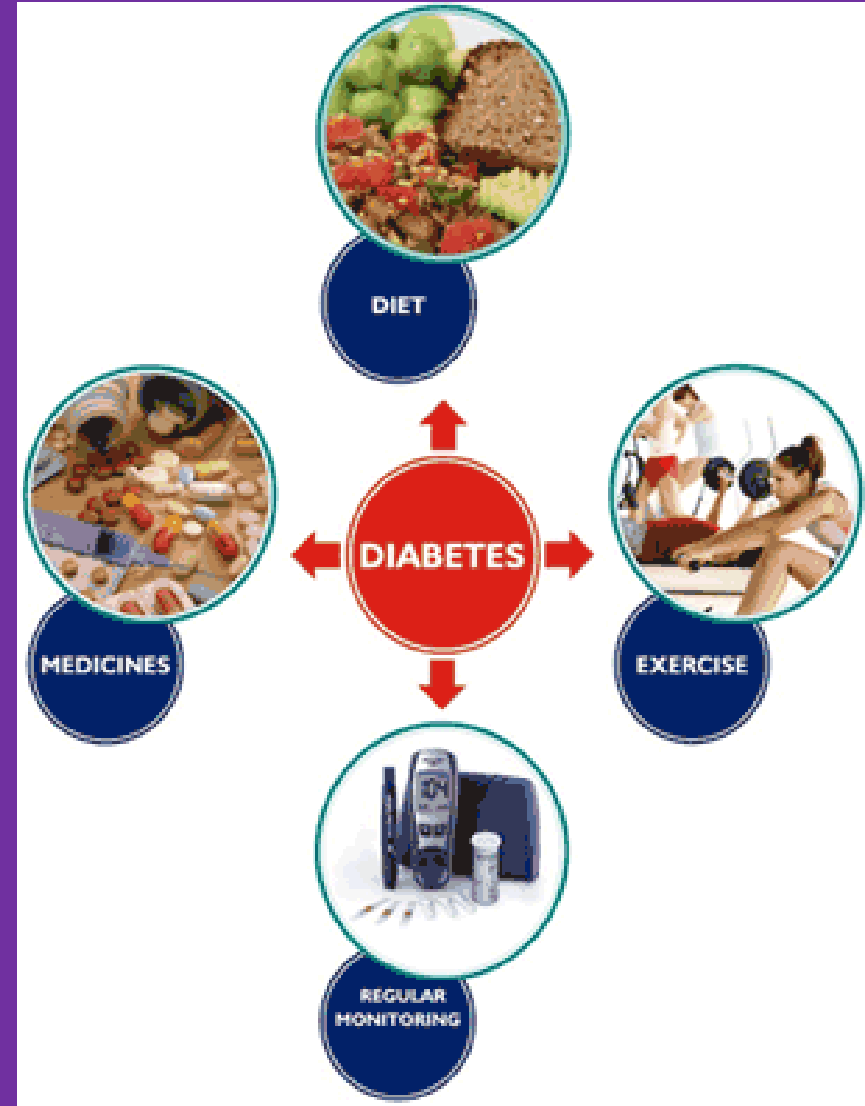


- હૃદયની સંભાળ :

- ડાયાબિટીસનાં દર્દીમાં હાર્ટ એટેક આવવાની શક્યતા ખૂબ વધારે રહે છે. ઓછી ચરબીવાળો ખોરાક, નિયમિત કસરત, વ્યસનમુક્તિ અને માનસિક શાંતિ હૃદયરોગથી શરીરને બચાવવા માટે ખૂબ જરૂરી છે.



મધુપ્રમેહનું નિયંત્રણ



મધુપ્રમેહના નિયંત્રણનું ધ્યેય



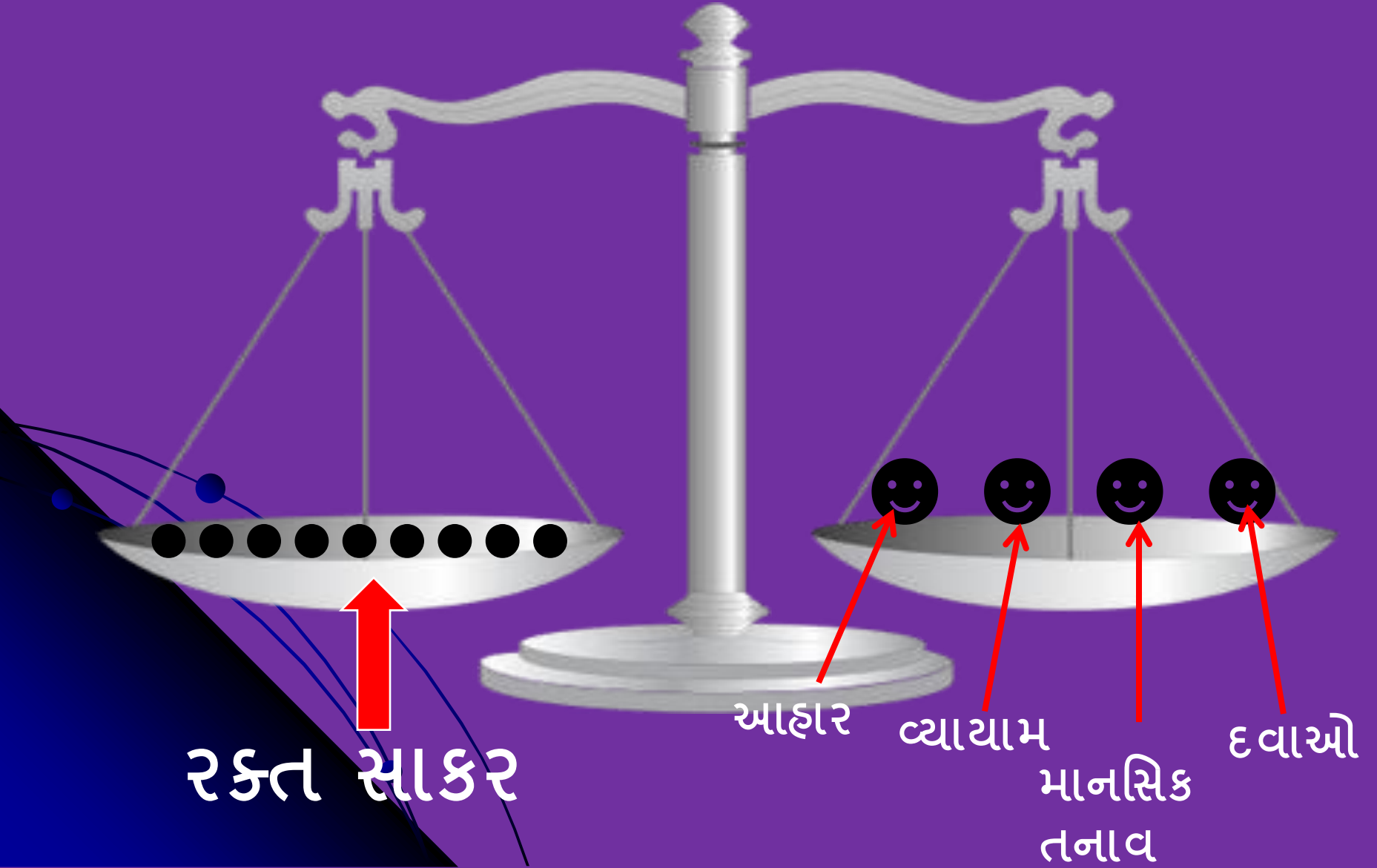
- અકાળ અવસાનથી બચવું
- અલ્પકાલીન વિષમતાઓ જેવી કે ચેપ અને મધુપ્રમેહની મુર્છાથી બચવું
- દીર્ઘકાલીન (કીડની, આંખ, હૃદય અને પગ) ને લગતી વિષમતાઓથી બચવું

નિયંત્રણનું લક્ષ્ય

- રક્તમાં શર્કરાનું પ્રમાણ શક્ય એટલું નોર્મલ રાખવું
- દા.ત ભૂખ્યા પેટે : ૭૦ - ૧૦૫ મી.ગ્રા/ડે.સી
- જમ્યા પહેલા : ૮૦- ૧૨૦ મી.ગ્રા/ડે.સી
- જમ્યા પછી ૨ કલાકે : ૧૦૦ - ૧૪૦ મી.ગ્રા/ડે.સી
- બ્લડ પ્રેશર : ૮૫/૧૩૫ થી ઓછું
- રક્ત મેદનું સારું નિયંત્રણ
- ધુમ્રપાન કે તમાકુનું સેવન બંધ કરવું.



રક્ત સાકરને અસર કરતા પરિબલો



દવાઓ અને ઇન્સ્યુલીન



આહાર

મોનીટરીંગ

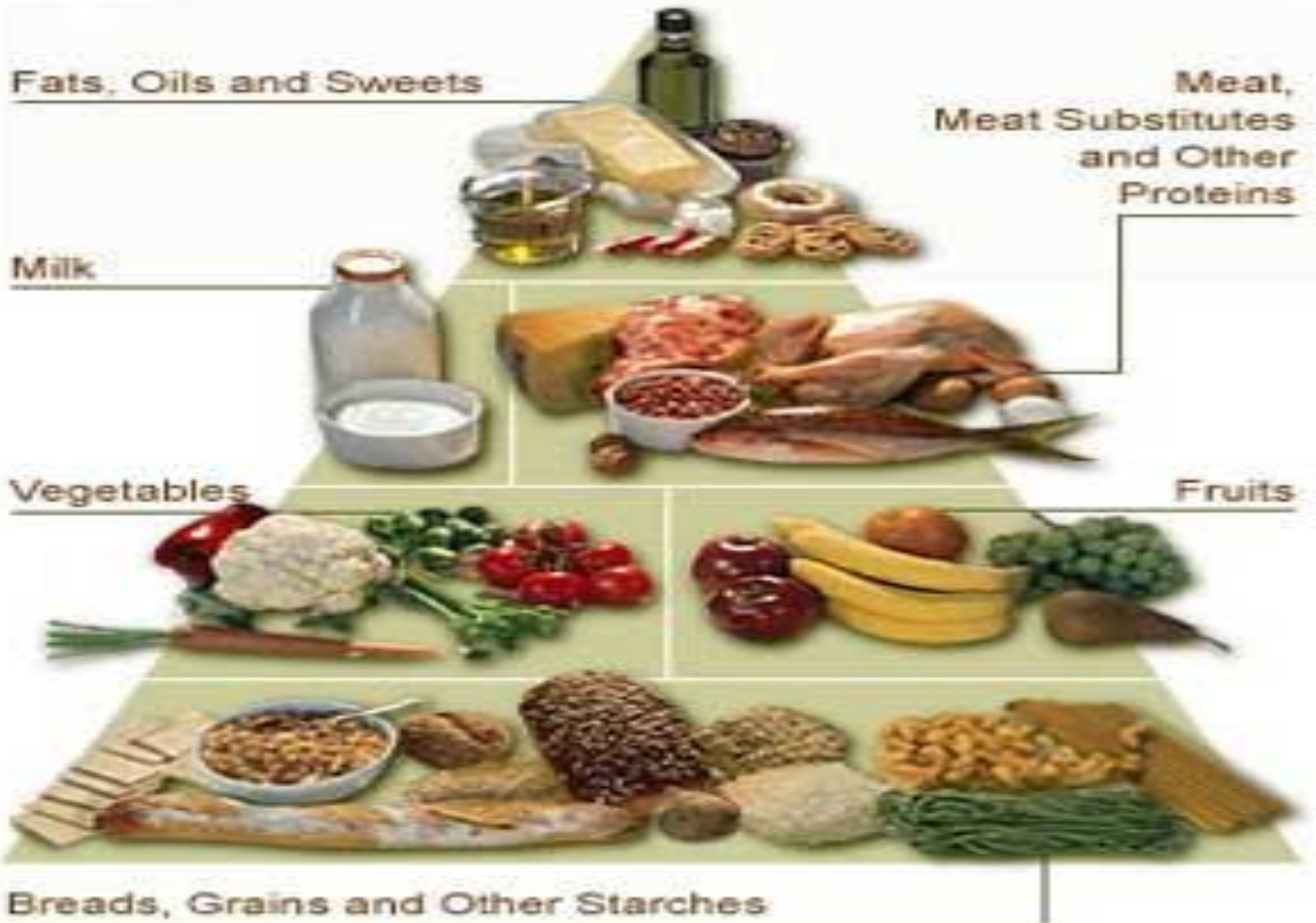
વ્યાયામ

આહાર નિયોજન



- ❖ યોગ્ય આહાર ઉર્જા
- ❖ દિવસ દરમિયાન તેનું ૩ મુખ્ય ભોજન અને ૩ નાસ્તાઓમાં વિભાજન કરવું.
- ❖ સિમ્પલ સુગર અને સેચ્યુરેટેડ ફેટનું પ્રમાણ ખોરાકમાં બને તેટલું ઓછું હોવું જોઈએ.
- ❖ રેશયુક્ત ખોરાક વધારે ખાવાનો આગ્રહ રાખવો.
- ❖ યોગ્ય માત્રામાં ખોરાકના વિવિધ ઘટકો અને વિટામીન લેવા.

આહાર શંકુ



કસરત નિયોજન

□ નિયમિત કસરતથી રક્ત સાકરનું સારું નિયંત્રણ શક્ય બને છે.

□ હૃદય, રક્તવાહિનીઓ, હાડકા તથા સ્નાયુઓ સારી રીતે કામ કરી શકે છે.

□ કસરત દરમિયાન અલ્પસાકરથી બચવા યોગ્ય તકેદારી રાખવી જરૂરી બને છે.

□ યોગ અને કસરત માનસિક તણાવને હળવો કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

Before

- Include 5 minute warm up
- Check blood sugar



After

- Include 5 minute cool down
- Check blood sugar

ADAM.

મધુપ્રમેહ અને જાત તપાસ



જાત તપાસ કેમ જરૂરી છે ?

□મધુપ્રમેહ એ એકવાર થયા પછી ન મટે એવી દીર્ઘકાલીન બીમારી છે.

□અનિયંત્રિત મધુપ્રમેહ,વધારે બ્લડ પ્રેસર,વધારે વજન કે વધારે ચરબી વગેરેને કારણે લાંબેગાળે અનેક વિષમતાઓ સર્જાય છે.

□દા.ત વધારે પડતા ગ્લુકોઝને કારણે સંભવિત જોખમો

✓હૃદય રોગ

✓કીડનીને લગતા રોગ

✓સ્ટ્રોક

✓અંગ વિચ્છેદન

✓અંધાપો

✓ઇન્ફેક્શન

✓ડાયાબેટીક કોમા



અલ્પ સાકરને કારણે સંભવિત જોખમો

- પરસેવો થવો
- શરીર ફિક્કું પડી જવું
- માથું દુખવું
- ચક્કર આવવા
- ધુઝારી થવી અને ઠંડી લાગવી
- હોઠ અથવા જીભ ઝમઝમ થવું
- લથડીયા આવવા

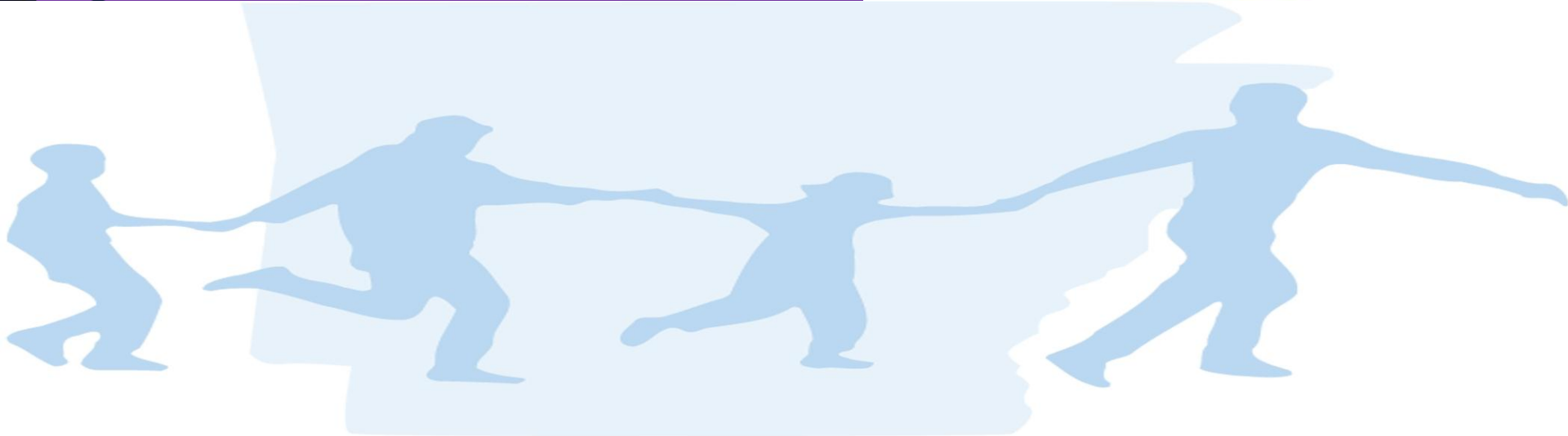
- બેચેની લાગવી
- આંખે અંધારા આવવા અને જોવામાં તકલીફ પડે
- ચેન ન પડે અને સખત ભૂખ લાગી હોય તેવો પેટમાં દુખાવો થાય
- ખેંચ આવે અથવા ક્યારેક બેભાન થઈ જવાય

જાત તપાસના ઘટકો

| ઘટક | તપાસનો સમય ગાળો | લક્ષ્યાંક |
|--------------|--|---|
| વજન | દર ૩ મહીને | ઉંચાઈ અને ઉંમર પ્રમાણે |
| બ્લડ ગ્લુકોઝ | ઓછામા ઓછું ૩ વાર અને જરૂરિયાત મુજબ (ટાઈપ-૧ છે કે ટાઈપ-૨ ડાયાબીટીસ તે મુજબ) | શક્ય તેટલું નોર્મલની નજીક આપના ડોક્ટરના જણાવ્યા મુજબ |
| બ્લડ પ્રેસર | દરરોજ | ૧૩૦/૮૦ મી.મી થી ઓછું હોવું જોઈએ |

| | | |
|-----------------------------------|------------|---|
| લીપીડ્સ (રક્તમાં ચરબીનું પ્રમાણ) | વાર્ષિક | TC < 200 mg% LDL-CL < 100 mg% HDL-CL > 40 mg% TG < 150 mg% |
| HbA1c | દર ૩ મહીને | < 7% ડોક્ટર સાથે નિયત કાર્ય મુજબ |
| માઈક્રો અલ્બીમીનુરિયા | વાર્ષિક | — |
| હૃદય આંખ કીડની અને પગની તપાસ | વાર્ષિક | — |

- ઉપરોક્ત તમામ ઘટકોનું મોનીટરીંગ કરી સતત નિયંત્રણમાં રાખવાથી ડાયાબિટીસને કરને ઉદ્ભવતી વિષમતાઓ ટાળી શકાય છે કે હળવી કરી શકાય છે.
- ડાયાબિટીસના દર્દીએ રક્ત સાકર કે રક્ત દાબની જાત તપાસ રાખવી જોઈએ



- કસરત કર્યા પહેલા અને પછી બ્લડમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ ચેક કરવાથી ખયાલ આવે છે કે કસરત કરવાથી બ્લડના ગ્લુકોઝ લેવલમાં કેટલો ઘટાડો થાય છે.
- એજ રીતે દવા કે ઇન્સુલીનની મહત્તમ અસર જાણવા માટે પણ સ્વતંત્ર ઉપયોગી થઈ શકે છે



રક્તસાકરની જાત તપાસના ફાયદાઓ

- નિયમિત સ્વ તપાસથી તમે તમારી સારવારનો લક્ષ્યાંક સિદ્ધ કરી શકો છો અને ડાયાબીટીસના જોખમી ઝોનની બહાર રહી શકો છો.
- તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ દિવસ દરમિયાન આવન જાવન કરી શકે છે જેનો આધાર તમે લીધેલા આહાર કસરત દવા અને ઇન્સુલીનના ડોઝ અને સમય તથા શારીરિક અને માનસિક દબાણ પર રહેલો છે.
- સ્વતાપાસને લીધે તમારા ડોક્ટર જાણી શકે છે સારવારની તમારા સ્વાસ્થ્ય પર કેવી અસર થઈ રહી છે આમ કરવાથી તમારા ડોક્ટરને ખ્યાલ રહે છે કે કયો અને કેટલો ખોરાક ખાવાથી તમે ડાયાબીટીસના જોખમી ઝોનમાં આવી જાઓ છો

- સ્વ તપાસને કારણે લોહીમાં વધતા કે ઘટતા ગ્લુકોઝની માત્રાનો ખ્યાલ આવી જાય છે અને તેનો તરત ઉપાય શોધી શકાય છે.
- જ્યારે અલ્પ સાકરના લક્ષણો અનુભવાય ત્યારે તરત જ લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ ચેક કરી શકાય છે.
- લેબોરેટરીમાં અત્યારે ઉપલબ્ધ સુવિધાઓ પ્રમાણે સવારનું સાચું ફાસ્ટીંગ સુગર કે રાતના જમ્યા પહેલાનું કે જમ્યા પછીનું કે રાત દરમિયાનનું સુગર ચેક કરાવવું સંભવ નથી.
- સામાન્યરીતે લેબોરેટરીમાં બ્લડ આપ્યા પછી ૩ થી ૪ કલાકે રીપોર્ટ મળે છે જે તે સમયના ઇન્સ્યુલીનના ડોઝમાં ફેરફાર કરવા માટે કે અલ્પ સાકરના ઉપાય કરવા માટે કામ લાગતું નથી.

રક્ત સાકર લક્ષ્યાંક



➤ તમારા ડોક્ટર સાથે બેસીને તમારા જમ્યા પહેલાનું, જમ્યા પછીનું અને દિવસ દરમિયાન કોઈપણ સમયનું બ્લડ ગ્લુકોઝનું લક્ષ્યાંક નક્કી કરો, જે નોર્મલ બ્લડ સુગર લેવલની નજીક હોય.

➤ તમારા રક્ત સાકરની જાત તપાસના રીપોર્ટ એક નોટબુકમાં નોટ કરો અને આ નોટબુક દરેક વિઝીટ વખતે તમારા ડોક્ટરને બતાવો

સ્વતપાસની પદ્ધતિ

□ યુરીન ઝલુકોઝની તપાસ :-

- ✓ અલ્પ સાકરને જાણી શકાતી નથી.
- ✓ લોહીમોની સાકર સાથે ઘણીવાર મેચ થતી નથી.
- ✓ રક્ત સાકરની તપાસનો પર્યાય નથી

□ બ્લડ ઝલુકોઝની તપાસ:-

- ✓ ઝલુકોમીટર દ્વારા થઈ શકે છે.
- ✓ ખુબ જ ઝડપથી રીઝલ્ટ જાણી શકાય છે (૫ થી ૧૫ સેકન્ડમાં)
- ✓ રીઝલ્ટ ચોક્કસ અને વિશ્વનીય હોય છે.

નિષ્કર્ષ



- ✓ પ્રત્યેક ડાયાબીટીસના દર્દીએ ગ્લુકોમીટર વસાવવું અત્યંત જરૂરી છે.
- ✓ ગ્લુકોમીટરને કારણે તમે બ્લડ ગ્લુકોઝના સેફ ઝોનમાં છો કે નહિ તેનો ખ્યાલ વધુ સારી રીતે રાખી શકાય છે.
- ✓ તેને કારણે દવા અને ઇન્સ્યુલીનનું એડજસ્ટમેન્ટ સરળ બને છે

સૂચિત કસરતો:

- 1 અઠવાડિયામાં 1000 કેલરી બળવા માટે શું કરવું જોઈએ



**Running
11 miles**



**Gardening
5 hours**



Cycling 22 miles



**Walking
12 miles**



**Dancing 3
hours**

રક્ત સાકરની જાત તપાસ



- દરેક મધુપ્રમેહના દર્દીએ ઘરમાં ગ્લુકોમીટર વસાવવું અત્યંત જરૂરી છે.
- વારંવાર જાત તપાસથી જ યોગ્ય નિયંત્રણ શક્ય બને છે.
- અલ્પ સાકાર જેવી આપાતકાલીન પરિસ્થિતિમાં સ્વતપાસ ખુબ ઉપયોગી બને છે.
- સ્વતપાસ સરળ, સસ્તી અને ચોક્કસ છે

દવાઓ અને ઇન્સ્યુલીન

- ❖ ઇન્સ્યુલીન વર્ધક , ઇન્સ્યુલીન સહાયક અને સાકર પ્રતિ શોષક એમ જુદાજુદા પ્રકારની દવાઓ ઉપલબ્ધ છે.
- ❖ આ દવાઓ વિષેની જાણકારી જરૂરી છે.



- ❖ એજરીતે બજારમાં જુદાજુદા પ્રકારના ઇન્સ્યુલીન પણ જોવા મળે છે, જે અંગેની જાણકારી અને સ્વ કેળવણી લેવી જરૂરી બને છે.



ઈન્સ્યુલીનનું દવા તરીકે કાર્ય

- દરેક માણસના શરીરમાં ઈન્સ્યુલીન હોય તે સ્વાદુપિંડમાં ઉત્પન્ન થઈ લોહીમાં ભળે છે. આ ઈન્સ્યુલીનની મદદથી ખોરાકમાંથી બનેલ શર્કરામાંથી શરીરનો કોષોને શક્તિ મળે છે. આ ઈન્સ્યુલીન શરીરના "પાવરહાઉસ"ની ચાવી છે. જ્યારે ડાયાબિટીસ થાય ત્યારે શરીરમાં ઈન્સ્યુલીનની ખામી હોય છે અથવા ઈન્સ્યુલીનની કાર્યશક્તિ ઘટી જાય છે. જ્યારે આ ખામી વધારે પ્રમાણ હોય ત્યારે લોહીમાં શર્કરાનો ભરાવો થવાં લાગે છે અને શરીર નબળું પડવા લાગે છે.
- આ બધી તકલીફોનો એક જ ઉપાય છે અને તે છે ઈન્સ્યુલીન

ડાયાબિટીસના ક્યાં ક્યાં દર્દીઓ માટે ઈન્સ્યુલીન જરૂરી છે.

- (૧) ડાયાબિટીસ ટાઇપ-૨ ના દર્દીઓના શરીરમાં ઈન્સ્યુલીનના કાર્યની અંશતઃ ખામી હોય છે માટે શરૂઆતમાં આ દર્દીઓ માટે ખોરાક, કસરત અને મોઢેથી લેવાની ટીકડીઓ સારું કામ આપે છે. જેમ ડાયાબિટીસને વધુ વર્ષો થાય તેમ શરીરની ઈન્સ્યુલીન ઉત્પન્ન કરવાની ક્ષમતા ઘટતી જાય છે અને આવે વખતે મોઢેથી લેવાની ટીકડીઓ કામ કરતી નથી.

- (૨) ટાઇપ-૧ ડાયાબિટીસમા દર્દીઓના શરીરમાં ઈન્સ્યુલીનની લગભગ પુરેપુરી ખામી હોય છે માટે આ દર્દીઓ માટે ઈન્સ્યુલીનના ઇંજેક્શન, એ એક માત્ર સારવાર છે.
- (૩) સગર્ભાવસ્થાનાં ડાયાબિટીસના દર્દીને, જ્યારે કોઇપણ ગંભીર, બિમારી, જેવી કે જંતુઓનો ચેપ, પગનો ગેંગ્રીન, હૃદયરોગનો હુમલો કે કોઇપણ મોટાં ઓપરેશનની જરૂરીયાત હોય ત્યારે ઈન્સ્યુલીનના ઇંજેક્શન લેવાં જરૂરી બને છે. ડાયાબિટીસ વધી જવાથી થતી તકલીફો, ડાયાબિટીક કીટો એસીડોસીસ કે ડાયાબિટીક કોમામાં પણ ઈન્સ્યુલીન એ જ મુખ્ય સારવાર છે.

ઇન્સુલીનની સાચવણી



બંધ શીશી અથવા
બોટલ



ફીજની અંદર
રાખવું



બોટલ પર
લખેલી તારીખ
જોઇને જ
વાપરવી

ખોલેલી શીશી
અથવા બોટલ



ફીજની અંદર
રાખવું



૩ મહિના પછી
ફેકી દેવી

ખોલેલી શીશી
અથવા બોટલ



સામાન્ય રૂમના
તાપમાને



૧ મહિના પછી
ફેકી દેવી

ઇન્સુલીનનું ઇન્જેક્શન કઈ જગ્યાએ આપવું.

ઇન્સુલીનનું ઇન્જેક્શન કઈ જગ્યાએ
આપવું તે તમે જાતે જ નક્કી કરી
શકો છો કે તમારે કઈ
જગ્યાએ ઇન્જેક્શન આપવું છે,
શરીરમાં જે જગ્યાએ ચરબી વધારે
હશે ત્યાં ઇન્જેક્શન આપવું સહેલું
રહે છે, જેમ કે સાથળ કરતા પેટમાં
સહેલાઈથી ઇન્જેક્શન આપી શકાય
છે અને જલ્દીથી અસર મેળવી
શકાય છે



સીરીન્ઝ ખરીદતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબતો

ઇન્સુલીનની સીરીન્ઝ જુદીજુદી સાઇઝમાં આવતી હોય છે, એટલે ઇન્સુલીનની સીરીન્ઝ ખરીદતી વખતે આપણે કયા પ્રકારના ઇન્સુલીનની શીશી વાપરીએ છીએ તે સમજવું ઘણું અગત્યનું બને છે. દા.ત :40 યુનિટની સીરીન્ઝ વાપરતી વખતે 40 યુનિટની ઇન્સુલીન ની શીશી અને 100 યુનિટની સીરીન્ઝ વાપરતી વખતે 100 યુનિટની ઇન્સુલીન ની શીશી વાપરવી જોઈએ .

ઇન્સ્યુલીન વિશેની ગેરસમજ

- ડાયાબીટીસમાં ઇન્સ્યુલીન લેવાનો મતલબ છે કે તમે ડાયાબીટીસના લાસ્ટ સ્ટેજ પર છો.
- ઇન્સ્યુલીન લાંબા સમય સુધી લેવાથી નુકસાન થાય છે.
- ઇન્સ્યુલીન એક વખત લેવાનું ચાલુ કર્યા પછી શરીરને ઇન્જેક્શન લેવાની આદત પડી જતી હોય છે.
- ઇન્સ્યુલીન લેવાથી મારી જીંદગી ઘણી કોમ્પ્લીકેટેડ (મુશ્કેલીભરી) બની જશે.

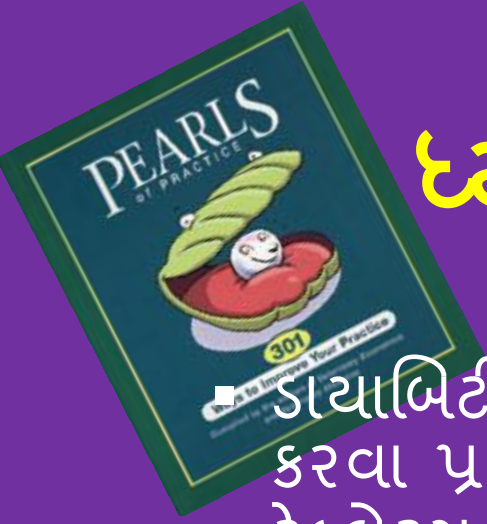
ડાયાબિટીસથી બચવું હોય તો શું કરવું?

- (૧) વજન નોર્મલથી વધે નહીં એનું ધ્યાન રાખો. આદર્શ વજન બરાબર તમારી મીટરમાં માપેલ ઊંચાઈનો વર્ગ ગુણ્યા એકવીસ.
- (૨) પેટનો ઘેરાવો થાપાના ઘેરાવા કરતાં ૯૦ ટકાથી ઓછો હોવો જોઈએ.
- (૩) નિયમિત ૩૦ મિનિટ ચાલવાની કે અન્ય કસરત કરો.
- (૪) ખોરાકમાં શક્ય એટલા વધુ રેસાયુકત ખાદ્યપદાર્થો (કઠોળ, શાકભાજી, ફળો અને આખાં ધાન્યો) વાપરો.
- (૫) મેંદાવાળી, ખાંડવાળી અને ઘી-તેલથી ભરપૂર વસ્તુઓ ખાવાનું શક્ય એટલું ઓછું કરો.
- (૬) માનસિક તાણ ન થાય એ પ્રમાણે કામનું આયોજન કરો. નિયમિત યોગ - ધ્યાન અને મનોશાંતિના પ્રયત્નો કરો.

જ્ઞાન અને કેળવણી

- મધુપ્રમેહ થયા પછી લાંબુ અને સારું જીવન જીવવા માટે તેને સમજવું ઘણું જરૂરી બને છે.
- રક્ત સાકરની જાત તપાસ, ઇન્સ્યુલીન આપવાની યોગ્ય પદ્ધતિ, પગની સંભાર, કસરત અને કીટોન વગેરેની બાબતમાં દર્દીની જાગરૂકતા ખુબ જ જરૂરી બને છે.





ધ્યાન રાખવા જેવી બાબતો

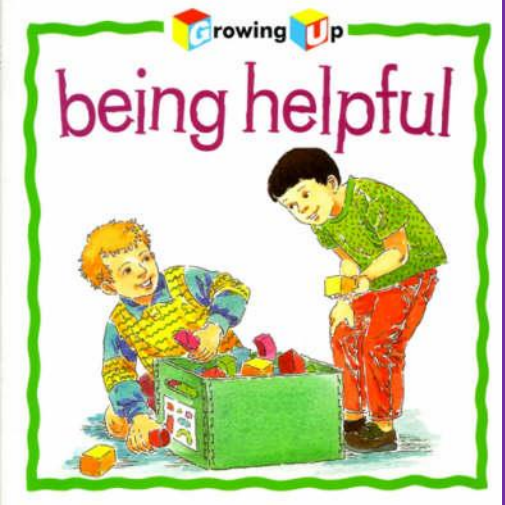
- ડાયાબિટીસને સૌથી પહેલા ખોરાક અને કસરત દ્વારા કંટ્રોલ કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ તે પછીજ ડાયાબિટીસની ટેબ્લેટ્સ કે ઇન્સુલીન ના ઇન્જેક્શન લેવા જોઈએ.
- હમેશા જમ્યા પહેલાનું બ્લડ ગ્લુકોઝ લેવલ કંટ્રોલ કરવા પ્રયત્ન કરો
- એકસાથે વધારે જમવાને બદલે વારંવાર થોડુંથોડું જમવાનો આગ્રહ રાખો
- ઇન્જેક્શન આપવા માટેની યોગ્ય રીત પસંદ કરો
- ઇન્સુલીનને હમેશા ફીઝમાં મુકવાનો આગ્રહ રાખો

- "First they ignore you, then they laugh at you, then they fight you, then you win."
- Mahatma Gandhi



Thank You!

અડધી દુનિયાનો ખ્યાલ એવો છે કે બીજા પાસેથી સેવા લેવામાં સુખ છે, પરંતુ ખરેખર સુખ તો બીજાની સેવા કરવામાં જ છે.



**Live with the 3 E's ... Energy,
Enthusiasm, Empathy, and the 3 F's ...
Faith, Family, Friends.**

