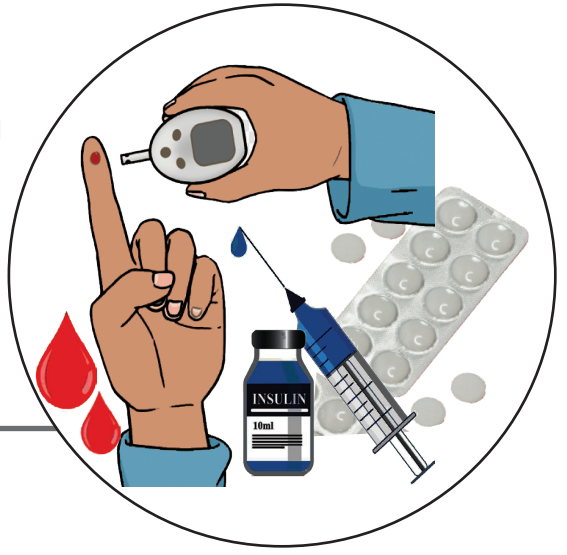


मधुमेह

आजार, उपचार,
आहार-विहार



मधुमेह म्हणजे काय ?-

रक्तातील साखर शरीरातील पेशींना नीट वापरता येत नाही त्यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी ठरावीक प्रमाणापेक्षा जास्त वाढणे म्हणजे मधुमेह होय. मधुमेहात शरीरातील रक्ताच्या साखरेसोबत प्रथिने आणि मेद (चर्बी) यांचे संतुलन बिघडते आणि शरीरात गुंतागुंतीची रोगकारक प्रक्रिया सुरु होते. आपण जे काही खातो त्याचे सरतेशेवटी साखरेमध्ये रूपांतर होते. शरीरात असलेली अतिरिक्त साखर शरीर यकृतामध्ये साठवते आणि शरीराला गरज लागली की ती साखर पुन्हा रक्तात आणली जाते. ही प्रक्रिया शरीरातील इन्सुलिन हा साव करत असतो, मधुमेहाच्या रूग्णामध्ये इन्सुलिन कमी तयार होत असल्याने रक्तातील साखर पेशींमध्ये शिरण्याचे काम बंद पडू लागते आणि ती साखर रक्तातच साचून राहते, परिणामी रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढते.

मधुमेहाचे दुष्परिणाम-

योग्य उपचार आणि व्यायाम यामुळे साखरेचे प्रमाण आटोक्यात नसेल तर शरीरातील केसासारख्या रक्तवाहिन्या खराब होतात, त्यामुळे डोळ्यांवर परिणाम होऊन मोतीबिंदू, काचबिंदूची शक्यता वाढते. तसेच मूत्रपिंड (किडनी), त्वचा, हृदय यावरही परिणाम होतो. या रक्तवाहिन्यांमध्ये कोलेस्टेरॉल (मेणासारखा घटक) जमा होऊन त्या अरुंद आणि कडक बनतात. शिवाय रक्तातील साखरेमुळे रोगजंतूंना आयते खाद्य

मिळते. त्यामुळे बाह्य जननेद्रियांना बुरशीलागण होणे, लघवीत जंतूलागण असे आजार होऊ शकतात.

मधुमेहाची लक्षणे-

साधारण तिशी-चाळीशी नंतर हा आजार होऊ शकतो, हा आजार काही प्रमाणात अनुवांशिक आहे. पुढील लक्षणे आढळली तर मधुमेहाची शंका घ्यावी...

१. सतत भूक लागणे आणि सारखे खाऊनही अशक्तपणा आणि वजन कमी होणे.
२. भरपूर आणि सारखी लघवी होणे आणि सारखी तहान लागणे. रात्री वारंवार लघवीला उठावे लागणे.
३. जखमेत पू होणे आणि जखम वेळेवर बरी न होणे. कातडीला तसेच जननेंद्रिये, लघवी मार्गात बुरशीची लागण होऊन खाज सुटणे.

मधुमेहाची तपासणी-

१० ते १२ तास उपाशीपोटी रक्तातील साखर तपासल्यावर १०० मिलीलीटर रक्तामध्ये १२६ मिलीग्रामपेक्षा साखर जास्त असेल तसेच जेवणानंतर दोन तासांनी रक्त तपासणी केली असता १०० मिलीलीटर रक्तामागे जर २०० मिलीग्रामच्या आसपास साखर असेल तर मधुमेह आहे असे समजावे.

यासाठी डॉक्टरांच्या सल्ल्याने दर तीन ते सहा महिन्यातून एकदा Hb1Ac ही तपासणी करून गेल्या तीन महिन्यातील साखरेचे सरासरी प्रमाण समजून येईल. (सुतार दवाखान्यात तळमजल्यावर ही तपासणी रु. १४१ मध्ये केली जाते. जर ही तपासणी बाहेर केली तर साधारण रु. ४०० ते रु. ५०० इतके पैसे लागतात. Hb1Ac चे प्रमाण जर ५.७% पेक्षा पुढे गेले तर मधुमेह होण्याकडे वाटचाल आहे असे समजावे. तसेच ज्यांचे प्रमाण ६.५% वा त्यापेक्षा जास्त आहे त्यांना मधुमेह आहे हे समजावे.

मधुमेहावरील उपचार-

मधुमेह कायमचा बरा होऊ शकत नाही, पण आहार, व्यायाम आणि योग्य औषध-उपचार (नियमित गोळ्या घेणे) याने तो नियंत्रणात राहू शकतो. काही थोड्या रुग्णांना आहार, व्यायामासोबत इन्सुलिनची इंजेक्शन्स रोज घ्यावी लागतात.

आहार- दररोज ठरलेल्या वेळी आहार घेणे हे महत्वाचे आहे, जेवणात चपाती-भात यांचे प्रमाण कमी करून ज्वारी-बाजरी-नाचणी इ.च्या भाकरीचे प्रमाण वाढवणे, डाळी-कडधान्ये यांचे प्रमाण वाढवावे, भाजी, डाळ घट्ट असावी, कडधान्ये मोड आणून कच्चे किंवा उकडून खावे. रोजच्या जेवणात काकडी, टोमॅटो, गाजर, मुळा, कांदा, दुधी भोपळा असे चोथायुक्त पदार्थ असावेत. तेलकट-तुपकट पदार्थ, लोणी यावर कडक नियंत्रण ठेवावे आणि अजिबात वजन वाढू देऊ नये.

बटाटा, रताळे, सुरण, साबुदाणा, आंबा, सीताफळ, चिकू, कलिंगड हे पदार्थ कमी खावेत. तर साखर, गूळ, मध, मिठाई, आईस्क्रीम, जाम, केक, खारी, बटर, टोस्ट, बॉबी, कुरकुरे, बाजारात मिळणारी सर्व शीतपेय, तळलेले पदार्थ, लोणचे, पापड इ. पदार्थ शक्यतो टाळावेत.

मद्यपान, तंबाखू, मिसरी यामुळे मधुमेही रुग्णांमध्ये आजाराची तीव्रता वाढू शकते.

व्यायाम- व्यायामामुळे इन्सुलिनची गरज कमी होऊन मधुमेहावर नियंत्रण ठेवता येते. त्यामुळे मधुमेही रुग्णाने दररोज हलका व्यायाम करावा. ज्यांचे वजन जास्त आहे त्यांना व्यायामाने वजन कमी करता येते. चालणे हा सगळ्यात सोपा आणि सुरक्षित व्यायाम प्रकार आहे. त्यामुळे दररोज किमान ४० मिनिटे चालावे. ज्या रुग्णांना मधुमेहाबरोबर अतिरक्तदाब, हृदयविकार असे त्रास असतील त्यांनी नियमित झेपेल तेवढा व्यायाम नक्की करावा.

औषधे- तुमच्या रक्ताच्या तपासणीवरून तुमचा मधुमेह किती आहे, तसेच तुम्हाला आणखी काही आजार आहे का हे पाहून डॉक्टर योग्य औषध ठरवतील. डॉक्टरांनी सांगितलेली औषधे नियमित ठरलेल्या वेळीच घ्यावीत त्यांच्या वेळा चुकवू नये. डॉक्टरांनी सांगितलेले पथ्य कायमस्वरूपी पाळावे आणि त्यानुसार आहार, व्यायाम व औषधे यांचे दिवसाचे वेळापत्रक ठरवावे.

सूचना व काळजी-

1. मधुमेह असलेल्या रुग्णांनी उपास करू नये त्यामुळे साखर कमी होऊ शकते. असे झाल्यास अचानक थकल्यासारखे वाटणे, अस्वस्थ वाटणे, घाम येणे, ग्लानी येणे यापैकी काही लक्षणे दिसू लागतात. त्यामुळे असा त्रास वाटल्यास लगेच सहा ते आठ चमचे साखर खावी. असे केल्याने बरे वाटू लागते. त्यामुळे मधुमेही रुग्णांनी कायम साखरेची एखादी पुडी किंवा गोड गोळ्या स्वतःजवळ बाळगाव्यात. रक्तातील साखर कमी झाल्याने अशी साखर खाल्ली की बरे वाटते. पण असे करून जर फरक पडला नाही तर दुसरे काही कारण असेल असे समजावे आणि डॉक्टरांना दाखवावे.
2. मधुमेही रुग्णांनी वर्षातून किमान एकदा शारीरिक तपासणी डोळे, लघवी, रक्तातील चरबीचे प्रमाण, हृदयाचा आलेख यांची तपासणी करून घ्यावी. या तपासण्यांमधून लवकर निदान होते आणि वेळीच उपचार केल्याने आंधळेपण, हृदयरोग असे आजार टाळता येतात.
3. मधुमेही रुग्णांनी पायात नेहमी चप्पल घालूनच बाहेर पडावे. नखे नियमित कापावीत, लहानशी जखम झाल्यास पट्टी करावी. जखम वेळीच बरी न झाल्यास डॉक्टरांना भेटावे.

प्रकाशक

साथी (Support for Advocacy and Training to Health Initiatives (SATHI))
फ्लॅट नं. ३ व ४, अमन ई टेरेस, डहाणूकर कॉलनी, कोथरुड, पुणे-४११०३८
फोन : २०-२५४७२३२५, २०-२५४७३५६५
ई-मेल : sathicehat@gmail.com | वेबसाईट : www.sathicehat.org
मुद्रक : मयुरेश क्रिएशन्स, पुणे | नोव्हेंबर २०२४

