

સારવાર :

- સામાન્ય રીતે ડાયાબિટીસનું નિદાન થાય પછી દર્દીને ખોરાકની પરેશી રાખવાનું કહેવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત કોઈપણ જાતની કસરત, મોટેભાગે રોજનું 45 મિનીટ ચાલવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.
- આ બે સૂચનાઓનું બરાબર પાલન કરવા છતાં પણ એક થી દોઢ મહિનાના ગાળામાં બ્લડ સુગર કાબુમાં ન આવે તો આવા દર્દીઓને, ખોરાક અને કસરત ઉપરાંત મોઢેથી લેવાની દવાઓ આપવામાં આવે છે.
- એક વાર દવાઓ ચાલુ કર્યા બાદ તે નિયમિત લેવી જરૂરી છે. થોડો વખત લઈ સુગરનો રિપોર્ટ નોર્મલ આવે તો દવા બંધ કરી દેવી કે ઓછી કરી દેવી નહિ. દવાઓ ચાલુ કર્યા બાદ, ડોક્ટરની સલાહ મુજબ ફરીથી રિપોર્ટ કરાવી, ડોક્ટર કહે તે પ્રમાણે ચાલુ રાખવાની હોય છે.



locate us

કોઈ પણ મેડિકલ ઈમર્જન્સીમાં
અમારી સમર્પિત હેલ્પ લાઇન પર ફોન કરો.

૭૮૭૮૭૯૭૮૨૦

aim
ahmedabad institute
of medical services
aiming beyond care

A Unit of A. Maniar Healthcare Pvt. Ltd.



એઈમ્સ હોસ્પિટલ, પી.એન.હાઉસ, જેઠાભાઈ પાર્કની સામે,
નારાયણનગર રોડ, પાલડી, અમદાવાદ - ૩૮૦૦૦૭. ગુજરાત.
ફોન: ૭૮૭૮૭૯૭૮૧૯

વેબ: www.aimscare.com ઈ-મેઇલ: contact@aimscare.com

www.aimscare.com

મધુપ્રમેહ Diabetes



aim
ahmedabad institute
of medical services
aiming beyond care

A Unit of A. Maniar Healthcare Pvt. Ltd.

ડાયાબિટીસ શું છે ?

તમારા લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ વધારે હોય એ ડાયાબિટીસ કહેવાય છે. શરીરમાં જ્યારે ઇન્સ્યુલિન તરીકે ઓળખાતું રસાયણ અથવા હોર્મોન પૂરતા પ્રમાણમાં પેદા થવાનું બંધ થઈ જાય ત્યારે હાઈ બ્લડ સુગરની સમસ્યા શરૂ થાય છે.

તમે જે ખાવ છો તેમાંથી મોટા ભાગના ખોરાકને તમારું શરીર ગ્લુકોઝ તરીકે ઓળખાતી શર્કરા (સુગર)માં રૂપાંતરિત કરે છે. આ સુગર તમારા લોહી દ્વારા શરીરના તમામ કોષ સુધી પહોંચે છે. ઇન્સ્યુલિન વગર તમારા કોષને તંદુરસ્તી માટે જરૂરી સુગર નહીં મળી શકે.

કાર્બોદિત પદાર્થ ના પાચન દરમિયાન ઇન્સ્યુલિનના અભાવ કે પ્રતિરોધના કારણે ગરબડ થવાથી આ રોગ ઉદ્ભવે છે. આ રોગમાં નિયત કરતા વધારે પ્રમાણમાં દર્દીના રક્તમાં શર્કરાનું પ્રમાણ જોવા મળે છે.

ડાયાબિટીસનાં પ્રકાર :

- 1 ટાઇપ 1 ડાયાબિટીસ : શરીરમાં ઇન્સ્યુલિન પેદા થતું નથી.
- 2 ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ : કોષ યોગ્ય રીતે ઇન્સ્યુલિન પેદા ન કરે, અથવા તમારું શરીર જે ઇન્સ્યુલિન ઉત્પન્ન કરે છે તેનો સારો ઉપયોગ કરતું નથી.
- 3 ટાઇપ 3 ડાયાબિટીસ : (સગર્ભાવસ્થા દરમિયાનનો ડાયાબિટીસ) : અમુક સ્ત્રીઓને સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન આ પ્રકારનો ડાયાબિટીસ થાય છે. મોટા ભાગે બાળકનો જન્મ થઈ ગયા બાદ દૂર થઈ જાય છે.

ડાયાબિટીસ થવા માટેના જવાબદાર પરિબલો :

- અનુવાન્શિકતા
- બ્લડ પ્રેશર
- સ્થૂળ શરીર
- વધતી ઉંમર
- બેઠાં જીવન
- વધારે ચરબીવાળો ખોરાક
- ધુમ્રપાન
- ગર્ભધારણા કરનાર સ્ત્રી
- માનસિક તણાવ
- વધારે વજન
- વિકાસ સાથે બદલાતી જીવનશૈલી

ડાયાબિટીસના લક્ષણો :

- સતત થાક લાગવો
- સતત ઉંધ આવવી
- વારંવાર પેશાબ આવવો
- હાથ અથવા પગ સુન્ન થઈ જવા અથવા ઝાણઝાણાટી થવા
- ઘાવ ન મટે
- ચોનિમાં ચેપ
- ઝાંખી દ્રષ્ટિ
- અચાનક વજનમાં ઘટાડો
- સતત ભૂખ્યા રહેવું
- સતત તરસ લાગવી
- ચામડીને લગતા ચેપી રોગ થવા

ડાયાબિટીસની તપાસ :

1. ફાસ્ટિંગ બ્લડ સુગર લેવલ (એફ.બી.એસ.) સવારના કંઈપણ ખોરાક લીધા વગર (ચા-દૂધ-કોફી પણ નહીં) લોહીમાં સુગરની તપાસ કરવામાં આવે છે. અને તે એફ.બી.એસ. અથવા ફાસ્ટિંગ બ્લડ સુગર લેવલ કહેવાય છે.
2. પોસ્ટ પ્રેન્ડીયલ બ્લડ સુગર (પી.પી.બી.એસ.) પી.પી.બી.એસ. જમ્યા પછી બે કલાકે લેવામાં આવે છે. અહીં બે કલાકથી વધુ વખત થઈ જાય તો ગ્લુકોઝના રીડિંગમાં ટ્રક પડી જાય છે.
3. લોહી સાથે પેશાબનો નમુનો લઈ તેમાં સુગરની તપાસ કરવામાં આવે છે. ડાયાબિટીસનું પ્રથમ નિદાન ઘણી વખત પેશાબમાં સુગર પોઝીટીવ આવવાથી થતું હોય છે.
4. ગ્લુકોઝ ટોલરન્સ ટેસ્ટ (જી.ટી.ટી.) જે વ્યક્તિને વારસાગત ડાયાબિટીસ હોય, અથવા જે વ્યક્તિમાં ડાયાબિટીસનું નિદાન કરવાનું હોય અથવા એક વખત સુગરનું રિઝલ્ટ ઉંચું આવ્યું હોય ત્યારે ડોક્ટર આ રિપોર્ટ કરાવવા માટેની સલાહ આપે છે.
5. ઓરલ ગ્લુકોઝ ટોલરન્સ ટેસ્ટ (ઓ.જી.ટી.ટી.) સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ડાયાબિટીસનું નિદાન કરવા માટે આ તપાસ કરવામાં આવે છે.
6. ગ્લાસકોસીલેટેડ હિમોગ્લોબીન (HbA_{1c}) છેલ્લા ત્રણ મહિનામાં સુગરનો કંટ્રોલ ચેક કરવા માટે જે રિપોર્ટ કરવામાં આવે છે. એ ગ્લાસકોસીલેટેડ હિમોગ્લોબીન ટેસ્ટ કહેવામાં આવે છે.

- જે દર્દી ઇન્સ્યુલિન લેતા હોય એમણે વર્ષમાં 4 વખત HbA_{1c} ની તપાસ કરાવવી જોઈએ.
- જે દર્દી ઇન્સ્યુલિન ન લેતા હોય એમણે વર્ષમાં 2 વખત HbA_{1c} ની તપાસ કરાવવી જોઈએ.
- જે દર્દીમાં ડાયાબિટીસનું નિયંત્રણ (કંટ્રોલ) સારું ન હોય અથવા નવું નિદાન થયેલ ડાયાબિટીસના દર્દીમાં આથી વધારે વખત પણ કરાવવું પડે.

લોહીમાં સુગરની તપાસ પર નીચેના સંજોગોમાં રિપોર્ટ પર અસર થઈ શકે છે :

- દવા જેવી કે સ્ટીરોઈડ, ડાયુરેટીક્સ, એન્ટી એપીલેપ્ટીક દવા, કુટુંબ નિયોજન માટેની ગોળી, બ્લડ પ્રેસરની દવા
- મદિરા પાન
- હાલમાં થયેલ સર્જરી, હાર્ટએટેક કે સુવાવડથી પણ અસર થઈ શકે
- તપાસ દરમિયાન ઉલટીઓ થવી
- માનસિક તણાવ
- તાવ અથવા કોઈ ઇન્ફેક્શન

સાવચેતી :

- સામાન્ય માણસનો તંદુરસ્ત ખોરાક એજ ડાયાબિટીસના દર્દીનો ખોરાક.
- ખોરાક લેવા અમુક સાદા નિયમોનું પાલન કરવું જરૂરી છે.
 - યોગ્ય કેલરી માત્રાવાળો ખોરાક લો
 - દિવસમાં થોડી થોડી વખતે ખાઓ
 - ઝડપથી સુગર વધારે એવો ખોરાક ના લેવો
 - રેસાવાળો ખોરાક અને કાચા શાકભાજી વધુ પ્રમાણમાં લેવા
 - તળેલો અને ઘી વાળો ખોરાક ન લેવો
- ઉપવાસ-એકઠાણાં કે રોજા બને ત્યાં સુધી ન કરવા.