

मधुमेह मे स्वस्थ जीवन,



जीने की राह...

मधुमेह क्या है?

मधुमेह एक ऐसी नियंत्रणीय स्थिति है, जिसमें अपने रक्त में बहुत अधिक मात्रा में चीनी (ग्लूकोज, शुगर) मौजूद होती है।

अनियंत्रित मधुमेह के क्या परिणाम हो सकते हैं?

लंबी अवधि से अनियंत्रित मधुमेह के कारण **आँख, गुर्दे, हृदय तथा तंत्रिकाओं जैसे महत्वपूर्ण अंगों को क्षति पहुँच सकती है।**

अपने महत्वपूर्ण अंगों के दीर्घकालिक नुकसान को कैसे रोक सकते हैं?

अपने चिकित्सक के परामर्श से व्यायाम, आहार, तथा दवा के उपचार द्वारा **अपने रक्त के ग्लूकोज स्तर पर नियंत्रण रखकर** हम अपने शरीर के महत्वपूर्ण अंगों के दीर्घकालिक नुकसान को रोक सकते हैं।

कई अध्ययन से यह साबित हुआ है कि **मधुमेह में ग्लूकोज स्तर पर नियंत्रण रखने के कारण अंगों की होनेवाली क्षति, जैसे की आँखों की ७६% गुर्दों की ५४% तथा तंत्रिकाओं की ६०% से कम हुई है।**

अपने रक्त के ग्लूकोज स्तर पर नियंत्रण, मधुमेह में एक स्वस्थ जीवन होने की कुंजी है।

हम अपने ग्लूकोज स्तर नियंत्रण की निगरानी कैसे करें?

अपने ग्लूकोज स्तर की निगरानी ब्लड शुगर, तथा **HbA1c** परीक्षण से करें।

ब्लड शुगर तथा HbA1c परीक्षण के क्या उपयोग हैं?

ब्लड शुगर :

- यह परीक्षण दिनभर के ग्लूकोज स्तर नियंत्रण की खबर देता है। यह परीक्षण के वक्त का ग्लूकोज स्तर दर्शाता है।
- यह परीक्षण (इंस्यूलिन) की खुराक तय करने तथा हर दिन के ग्लूकोज स्तर की निगरानी के लिए उपयोगी है।
- यह परीक्षण के दिन के व्यायाम, आहार, तथा दवा से प्रभावित हो सकता है। इसलिए ब्लड शुगर के सिर्फ एक परीक्षण से यह आंकना मुश्किल है कि “पिछले ८ हफ्तों में आपका ग्लूकोज स्तर नियंत्रण कितना अच्छा रहा होगा”।
- इस परीक्षण के लिए नमूना (रक्त) निर्धारित समय पर लेना पड़ता है (उपवास में या भोजन के बाद)
- **नॉर्मल ब्लड शुगर मूल्य :** उपवास में (फास्टिंग) ७०-११०mg/dl. भोजन के बाद (पोस्ट मील) १००-१४० mg/dl.

HbA1c :

- यह परीक्षण पिछले ८ हफ्तों का औसत ग्लूकोज स्तर दर्शाता है।
- **HbA1c** के सिर्फ एक परीक्षण से पिछले ८ हफ्तों के ग्लूकोज स्तर नियंत्रण की खबर मिलती है।
- यह परीक्षण के दिन के आहार, व्यायाम तथा दवा से प्रभावित नहीं होता। इस परीक्षण के लिए नमूना (रक्त) किसी भी समय एकत्र कर सकते हैं।

- **HbA1c** मूल्य < ७ : अति उत्तम ग्लूकोज स्तर नियंत्रण का संकेत.
- **HbA1c** मूल्य ७-८ : उचित ग्लूकोज स्तर नियंत्रण का संकेत.
- **HbA1c** मूल्य > ८ : अनुचित ग्लूकोज स्तर नियंत्रण का संकेत। चिकित्सक के परामर्श से दवा, आहार तथा व्यायाम में परिवर्तन करने की सलाह.

HbA1c परीक्षण के उपयोग का उदाहरण:

उदाहरण के तौर पर समझिये की आज आप भोजन के पश्चात अपने ब्लड शुगर परीक्षण करवाते हैं, और उसका मूल्य १६०mg/dl होता है। यह उत्तम ग्लूकोज स्तर नियंत्रण का संकेत है।

पर क्या सच में आपका ग्लूकोज स्तर नियंत्रण उत्तम है?

यह जानने के लिए आप **HbA1c** परीक्षण करवाते हैं और उसका मूल्य ‘८.२’ निकलता है, जो कि अनुचित ग्लूकोज स्तर नियंत्रण का संकेत है।

अगर आप **HbA1c** ना करवाते तो क्या आपको पता चलता की पिछले ८ हफ्तों से आपका ग्लूकोज स्तर नियंत्रण अनुचित है?

HbA1c परीक्षण पिछले ८ हफ्तों के ग्लूकोज स्तर नियंत्रण का सही माप है।

उदाहरण में दर्शाये ब्लड शुगर तथा HbA1c मूल्यों का उपचार पर क्या प्रभाव होगा?

ब्लड शुगर मूल्य : अच्छे ग्लूकोज स्तर नियंत्रण का संकेत। उपचार में परिवर्तन की जरूरत नहीं। इससे **अंगक्षति के जोखिम बढ़ने** की संभावना होगी।

HbA1c मूल्य : अनुचित नियंत्रण का संकेत। उपचार में परिवर्तन की जरूरत दर्शाता है। इससे **अंगक्षति के जोखिम कम होने** की संभावना बढ़ती है।

HbA1c मूल्य आपके चिकित्सक को समय पर उपचार में परिवर्तन करने की सलाह देता है।

मधुमेह में HbA1c परीक्षण कब करवाना चाहिए?

- यदि आप अपना **HbA1c** मूल्य ‘८’ से कम बनाये रखते हैं तब यह परीक्षण साल में दो बार करवाना चाहिये।
- यदि आपका **HbA1c** मूल्य ‘८’ से ऊपर बढ़ता है अथवा आपके उपचार में कोई परिवर्तन किया जाता है, तब यह परीक्षण साल में चार बार करवाना चाहिये।

क्या हम ग्लूकोज स्तर नियंत्रण की निगरानी सिर्फ HbA1c परीक्षण से कर सकते हैं?

HbA1c परीक्षण सही ग्लूकोज स्तर नियंत्रण दर्शाकर, सही उपचार में मदद करता है। अगर आप इंस्यूलिन नहीं ले रहे हैं और आप का ग्लूकोज स्तर लंबे समय से नियंत्रण में है, तब आप ग्लूकोज स्तर नियंत्रण की निगरानी सिर्फ HbA1c परीक्षण से कर सकते हैं। अगर आप इंस्यूलिन ले रहे हैं, तब आप को इंस्यूलिन की खुराक, तय करने के लिए ब्लड शुगर परीक्षण करवाना जरूरी है।