

# સુખમય જીવન ડાયાબીટીસને સંગ

ડૉ. ચિંતન વ્યાસ એમ.ડી.

ફીઝિશિયન • ડાયાબેટોલોજિસ્ટ

Ex Physician : All India Institute of Diabetes, Mumbai

## || સારથિ ||

મેડીકલ અને ડાયાબીટીસ  
હોસ્પિટલ

• Health is Everything •

આર. એસ. સેમ્બર્સ, ભાઈજી મંદિર સામે, જુના સ્ટેતા, આણંદ - ૩૮૮ ૦૦૧.

Ph. : (H) 02692-255168 (M) 98795 77370

## અનુક્રમણિકા

ક્રમ	વિગત	પાનનંબર
૧	ડાયાબીટીસ વિશે પ્રાથમિક માહિતી	
૨	આહારના નિયમો	
૩	કસરત	
૪	હાયપોગ્લાઇસીમીયા	
૫	પગ-પગરખાં	
૬	દારૂ	
૭	તમાકું	
૮	ઇન્સ્યુલીનની જાળવણી	
૯	સામાન્ય માંદગીમાં માર્ગદર્શન	
૧૦	પ્રવાસ દરમિયાન ડાળણ	
૧૧	ડીડની	
૧૨	આંખ	
૧૩	હૃદયરોગ વિશે માહિતી	

પ્રકાશક : સારથિ મેડીકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલ, આણંદ વતી  
**ડૉ. ચિંતન વ્યાસ એમ.ડી.**

મુદ્રક : આલ્ફા ગ્રાફિક્સ, એ-૩૫, કાશી એસ્ટેટ, ગામડીવડ પાસે, આણંદ થી ૬૧૫૫.

## ડાયાબીટીસ એટલે શું ?

દરેક વ્યક્તિના શરીરમાં પેન્ક્રીઆઝ (સ્વાદુપિંડ) ગ્રંથિ ઇન્સ્યુલીન નામનો અંતઃસ્ત્રાવ બનાવે છે. જેનું મુખ્ય કાર્ય લોહીમાં રહેલી સુગર, ચરબી તથા પ્રોટીનના ચયાપચયના નિયમનનું છે. વિવિધ કારણોસર જ્યારે સ્વાદુપિંડ વડે શરીરની જરૂરિયાત કરતાં ઇન્સ્યુલીનનું ઉત્પાદન ઓછું થાય કે ઇન્સ્યુલીનના કાર્યમાં અવરોધ (Resistance) ઉદભવે ત્યારે સુગર, ચરબી તથા પ્રોટીન વગેરેના ચયાપચયની ક્રિયા ખોરવાય છે. આથી લોહીમાં સુગર/ચરબીનું પ્રમાણ જરૂર કરતાં વધારે રહે છે. જે શરીર માટે ઘણું જ હાનિકર્તા છે. આ પરિસ્થિતિને ડાયાબીટીસ (Diabetes Mellitus) કહે છે. ડાયાબીટીસના વિવિધ પ્રકારો (Types) છે. જેમાંથી મુખ્ય પ્રકારો આ પ્રમાણે છે.

ટાઇપ - ૧ : મુખ્યત્વે નાના બાળકોમાં જોવા મળે છે.

ટાઇપ - ૨ : મુખ્યત્વે પુખ્ત વયના દર્દીઓમાં જોવા મળે છે. જોકે હવે નાની ઉંમરે પણ આ પ્રકારનો ડાયાબીટીસ જોવા મળી શકે છે.

GDM : સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન થતો ડાયાબીટીસ.

## ડાયાબીટીસનું નિદાન

ડાયાબીટીસનું નિદાન મોટાભાગના કેસમાં સરળ હોય છે. તે માટે ભૂખ્યા પેટે તથા જમીને બે કલાક પછીનું લોહી લઈ સુગરનું પ્રમાણ તપાસવામાં આવે છે. આ સુગર નિશ્ચિત કરેલા સુગરના પ્રમાણ કરતાં વધુ હોય તો તેને ફરીથી કન્ફર્મ કર્યા બાદ જે તે દર્દીને ડાયાબીટીસની તકલીફ છે તેમ કહી શકાય. અમુક કેસમાં ગ્લુકોઝ પીવડાવીને લોહીમાં સુગર તપાસવાની જરૂર પડે છે. તે ઉપરાંત ઘણી વખત ડાયાબીટીસનો પ્રકાર નક્કી કરવા માટે ખાસ તપાસ કરવી પડે છે.

## ડાયાબીટીસની તપાસ કોણે કરાવવી ?

ડાયાબીટીસના લક્ષણો ન હોય છતાં નીચેની પરિસ્થિતિઓમાં ડાયાબીટીસની વખતોવખત તપાસ કરાવવી જોઈએ :

- ❖ ૪૦ વર્ષ કરતાં વધુ ઉંમર
- ❖ જેના કુટુંબમાં વારસાગત રીતે ડાયાબીટીસના દર્દી હોય (માતા-પિતા, ભાઈ-બહેન વગેરે..)
- ❖ સ્થૂળતા/ મેદરવીપણું/ ખેડાડુ જીવન (ખાદ્યને વજન કરતાં ૨-૪% વધુ વજન હોય)
- ❖ ખસડપ્રેશર / કોલેસ્ટ્રોલ / થાયરોઈડના દર્દી
- ❖ વારંવાર કસુવાવડ / ૪ કિલોથી વધુ વજનના બાળકને જન્મ આપનાર માતા
- ❖ કોઈપણ ઓપરેશન પહેલાં

## ડાયાબીટીસનું નિયંત્રણ અને સારવાર

ડાયાબીટીસના દર્દીઓ જે ડાયાબેટોસોજીસ્ટના માર્ગદર્શન હેઠળ પોતાના ડાયાબીટીસનું યોગ્ય નિયંત્રણ કરે તો લાંબુ સુખમય જીવન માણી શકે છે. ડાયાબીટીસનું નિયંત્રણ એટલે ખસડ સુગરને કાબુમાં રાખવા ઉપરાંત ડાયાબીટીસના દર્દીના આરોગ્યને સગતાં તમામ જોખમી પરિબલોનું નિયંત્રણ કે જેથી હૃદયરોગ, કીડની કેલેસ્યોર, પેરાલીસીસ, ગેન્ગ્રીન, અંધાપો, જાતીય મુશ્કેલીઓ વગેરે આવતા અટકાવી શકાય (Prevention) અથવા તો બને તેટલા દૂર ટેલી શકાય (Delay). ડાયાબીટીસના કોમ્પ્લીકેશનનો અટકાવ, યોગ્ય નિદાન તથા સારવાર એ પણ ડાયાબીટીસના નિયંત્રણનો એક અગત્યનો ભાગ છે. ડાયાબેટોસોજીસ્ટ એટલે ડાયાબીટીસના નિયંત્રણનાં નિષ્ણાંત ફીજીશીયન કે જે ડાયાબીટીસના દર્દીને થતી કોઈપણ માંદગીમાં યોગ્ય નિદાન, માર્ગદર્શન અને સારવાર આપે છે અને વધુ સરળતાથી જીવન જીવવામાં સહાયરૂપ બને છે.

સારથિ મેડીકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલ, આણંદ

## ડાયાબીટીસના લક્ષણો

- ❖ વારંવાર મૂત્રપ્રવૃત્તિ (ખાસ કરીને રાત્રે)
- ❖ વધુ લુપ્ત હોવા છતાં વજનમાં ઘટાડો
- ❖ જાતીય સમાજમમાં તકલીફ, જાતિય અંગોમાં થેપ-ખંજવાળ
- ❖ વધુ પડતી તરસ લાગવી
- ❖ પગ ખોટા પડે, ખાલી ચહે, ઘા રુઝાય નહીં.
- ❖ દૃષ્ટિમાં ઝાંખપ, વહેલો મોતિથો પાડે
- ❖ વધુ પડતો થાક, પગ દુઃખવા.

## ડાયાબીટીસને હળવાશથી ન લો.

કાબુમાં રાખવામાં ન આવે તો ડાયાબીટીસ એક ગંભીર વ્યાધિ છે. અનિયંત્રિત ડાયાબીટીસ શરીરના લગભગ અર્ધા જ અગત્યના અંગો (Organs) અને તંત્રો (Systems) ને નુકસાન કરી શકે છે. ડાયાબીટીસને સગની કેટલીક લક્ષણો આ રોગની ગંભીરતા દર્શાવે છે.

- ડાયાબીટીસના દર્દીઓને હૃદયરોગ થવાની શક્યતા ૫૫% છે. જ્યારે સામાન્ય વ્યક્તિને માત્ર ૨-૪%.
- ડાયાબીટીસના ૩૩% દર્દીઓને જીવનમાં કાયમી ડાયાબીટીસ / કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરાવવાની જરૂર પડે છે.
- અંધાપણું (Blindness) ત્રીજું મુખ્ય કારણ ડાયાબીટીસ છે.
- પગની સાધારણ ઈજાઓ બેકાબુ ડાયાબીટીસને કારણે ઝડપથી ગેન્ગ્રીનમાં પરિણમે છે. પગ કપાવવાની પરિસ્થિતિ સર્જાય તેના કારણોમાં રોડ ટ્રાફિક અકસ્માત પછી ડાયાબીટીસ બીજા નંબરે આવે છે.
- સામાન્ય વ્યક્તિ કરતાં ડાયાબીટીસના દર્દીઓમાં વારંવાર જીવલેણ ઈન્ફેક્શન/ થેપ-ન્યુમોનિયા / ટીબી થવાની શક્યતા ઘણી વધારે છે.
- ડાયાબીટીસથી જાતીયશક્તિ / પ્રવૃત્તિમાં ભારે ખોટ આવે છે.
- ડાયાબીટીસના દર્દીઓમાં ડીપ્રેશન વ્યાપક પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.
- તથ્યપરાંત જો હાઈ પોગલાયસેમિયા ( સુગરનું પ્રમાણ ભયજનક રીતે ઓછું થઈ જવું) કે હાયપરગ્લાયસેમિયા ( સુગરનું પ્રમાણ ભયજનક રીતે વધી જવું) થાય તો દર્દી બેભાન અવસ્થા (Coma)માં સરી જઈ શકે છે અને તાત્કાલિક યોગ્ય સારવાર ન મળે તો આ પરિસ્થિતિ જીવલેણ પણ બની શકે છે.

સારથિ મેડીકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલ, આણંદ

## ડાયાબીટીસના દર્દી માટે આહારના લાભદાયી નિયમો

- ૧) ડાયાબીટીસના દર્દી માટે કોઈ ચોક્કસ જુદો ખોરાક હોતો નથી. દરેક દર્દી પોતાના ઘરનો રોજીંદો ખોરાક સહેજ ફેરફાર સાથે લઈ શકે છે.
- ૨) ડાયાબીટીસના દર્દીએ પોતાના શરીરનો બાંધો, વજન, ઊંચાઈ, તે શું કામ કરે છે, તેની ઉંમર/જાતિ વગેરેને ધ્યાનમાં લઈ તેની દરરોજની કેલેરીની જરૂરીયાત કેટલી છે. તે જાણવું જોઈએ. તે મુજબ આહાર લેવાથી ડાયાબીટીસના નિયંત્રણમાં ઘણી સરળતા રહે છે.
- ૩) જમતા પહેલા પાતળી ઘાસનો મોટો ખ્યાલો કે પછી પાતળો સૂપ અથવા મોટી વાટકી ભરેલું કચુંબર, ફણાવેલા કઠોળ ખાઈને પછી ભોજન લેવાથી ઓછી કેલરી છતાં ભૂખ સંતોષાય છે.
- ૪) મીઠીયમ સાર્જના ધાળી-વાટકી તથા નાની ચમચી વડે ધીમે ધીમે નાના કોળીયા ચાવી ચાવીને જમવાની ટેવ ખૂબ જ હીતાવહ છે. એ સાથે સાથે સમયસર જમવું જરૂરી છે.
- ૫) ડાયાબીટીસના દર્દીને ભાત, ખટાકા ખાંડ ન જ ખવાય એ વાત ખોટી છે. દરેક વસ્તુ પ્રમાણમાપ જાળવીને થોડા પ્રમાણમાં ચોક્કસ લઈ શકાય.
- ૬) કોઈ એક જ ટંકમાં જ આખા દિવસની કેલરીનો ખોરાક ન ખાવો પરંતુ દિવસમાં ચારથી પાંચ ટંકમાં થોડું થોડું જમવું મદદરૂપ બને છે.
- ૭) ડાયાબીટીસના દર્દીના આહારમાં ખરા દુરમન ધી, તેલ, ખટર, ચીઝ ઇત્યાદિ છે. આથી તેનો ઓછામાં ઓછો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આ માટે નોનસ્ટીક તવાનો કે પછી શાક બાફીને પછી ઓછા તેલમાં વધારીને જમવાની ટેવો અત્યંત આવશ્યક છે. ફરસાણ કે અન્ય તળેલાં ખોરાકથી દૂર રહેવું.
- ૮) ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે ખોરાકમાં વધુ રેસાવાળા (હાઈફાઇબર) પદાર્થો જેવાં કે લીલી ભાજીઓ (પાલખ, મેથી, તાંદળજો, મૂળા, લૂણી ઇત્યાદિ) અન્ય લીલા શાકભાજી, જાડા લોટમાંથી બનેલી વાનગીઓ ખૂબ ઉપયોગી છે.

સારથિ મેડીકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલ, આણંદ

- ૯) દિવસ દરમ્યાન આહારમાં ફળફળાદિનો પ્રમાણસરનો ઉપયોગ જરૂરી છે. ફળો એન્ટીઓક્સિડન્ટ પૂરા પાડે છે તથા તત્કાળ શક્તિ / સ્ફૂર્તિ માટે પણ ઉપયોગી છે. [વધુ ખાઈને ડાયાબીટીસની ગોળીનો ડોઝ વધારવાથી સરભર થઈ જશે તેમ સમજવું ખોટું અને ભૂલભરેલું છે.]
- ૧૦) ડાયાબીટીસ સાથે સરસ જીવન જીવવાની ચાવી પોતાના આહારને સમજવાની અને સહેજ જરૂરી ફેરફાર કરવાની છે. એ માટે આપના ડાયાબીટોલોજિસ્ટ તથા ડાયેટીરીયન પાસે નિયમિત માર્ગદર્શન મેળવતા રહો.

### નીચેના અગત્યના મુદ્દાઓ વિશે માહિતી મેળવો.

- ★ કેલરી એટલે શું ?
- ★ તમારે દિવસ દરમ્યાન કેટલી કેલરીની જરૂર પડે તે શી રીતે નક્કી કરી શકાય ?
- ★ જુદા જુદા ખોરાક માંથી કેટલી કેલરી મળે ?
- ★ કઈ કસરતો વડે કેટલી કેલરી બાળી શકાય ?
- ★ ડાયાબીટીસના દર્દીઓ છૂટથી લઈ શકે તેવાં ખોરાક કયા છે ?
- ★ ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે ત્યજવા યોગ્ય ખોરાક કયા છે ?
- ★ ખોરાકનો ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ એટલે શું ?
- ★ આપનું આદર્શ વજન કેટલું હોવું જોઈએ ? ખોરાકમાં શું ફેરફાર કરવાથી તે ઝડપથી પ્રાપ્ત કરી શકાય/ટકાવી શકાય ?
- ★ ડાયાબીટીસ સાથે આપને હાઈ બી.પી., હૃદયરોગ, કીડની ફેઇલ્યોર વગેરે તકલીફ હોય તો ખોરાકમાં કેવા પ્રકારના ફેરફાર જરૂરી છે ?
- ★ ડાયાબીટીસથી બચવા માટે ખોરાક શું ભાગ ભજવી શકે ?
- ★ ખોરાક અને ડાયાબીટીસની દવાઓ વચ્ચે શું સંબંધ છે ?
- ★ ડાયાબીટીસના દર્દીને ઉપવાસ કરવા હોય તો શું કરવું ?
- ★ શું ડાયેટમાં આયુર્વેદ / અન્ય બનાવટો સાથે જ ઉપયોગી છે ?

સારથિ મેડીકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલમાં ડાયેટીરીયન અને આહાર વિશેષજ્ઞની સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે.

સારથિ મેડીકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલ, આણંદ

## ડાયાબીટીસ અને કસરત

- ❖ વ્યાયામથી કિલોગ્રામ કરવાનું સૌને માટે સારું છે. પરંતુ ડાયાબીટીસના દર્દી માટે તો એ અતિ ઉત્તમ છે. કારણ કે ડાયાબીટીસના નિયંત્રણમાં વ્યાયામ એક મહત્વનું પાસું છે. આહારનું આયોજન અને ડાયાબીટીસની દવાઓ જેટલી જ વ્યાયામની ઉપયોગીતા છે. ડાયાબીટીસના જે દર્દીઓ નિયમિત કસરત/વ્યાયામ કરે છે, તેમાંથી ઘણાખરાને દવા/ઇન્સ્યુલીનની જરૂર ઓછી પડે છે.
- ❖ ડાયાબીટીસના દર્દી નિયમિત કસરત કરે તો ઘણા લાભો મેળવી શકે છે, જેમ કે :
  - ★ લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ પ્રાકૃતિક રીતે કાબુમાં રહેશે.
  - ★ શરીરની વધારાની કેલરી બળી જતાં વજન કંટ્રોલમાં રહેશે તથા મેદસ્વી વ્યક્તિઓનું વજન ઘટશે.
  - ★ ઇન્સ્યુલીનની કામ કરવાની ક્ષમતામાં વધશે.
  - ★ શરીરમાં કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ઘટશે.
  - ★ પ્લેડપ્રેશર કુદરતી રીતે નીચું આવશે.
  - ★ દર્દીને તાણ (Stress) ઓછી અનુભવાશે. શક્તિ/સ્ફૂર્તિમાં ઘણો સુધારો જણાશે.
  - ★ દર્દીના હૃદયમાં લોહીનું પરિભ્રમણ સુધરતાં હૃદયરોગની તકલીફ ધવાની શક્યતામાં ઘટાડો.
  - ★ ઇન્સ્યુલીન અને / અથવા ગોળીઓના ઓછા ડોઝથી ડાયાબીટીસ કાબુમાં રહેશે.
- ❖ ડાયાબીટીસના દર્દીએ કસરત વિશે અમુક ખાસ બાબતો પર ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે કેમ કે પૂર્વતપાસ વિના, અધૂરી સમજ અને અયોગ્ય રીતે કરેલી કસરત ઘણી વખત હાનિકર્તા બની શકે છે.
- ❖ ડાયાબીટીસના દર્દીઓ કસરત શરૂ કરતા પહેલા આટલું કરે...
  ૧. ડાયાબીટોલોજીસ્ટ પાસે જરૂરી મેડીકલ ચેકઅપ અને સુગર તપાસ ઉપરાંત હૃદય, પગ અને આંખના પડદા વગેરેની ખાસ તપાસ.
  ૨. ઉપરની તપાસ બાદ કસરતનું પ્રમાણ, પ્રકાર તથા સમય વિશે વધુ ચર્ચા બાદ આગળ વધવું જોઈએ.
  ૩. ડાયાબીટીસના પાસે કસરત આધારિત ખોરાકમાં ફેરફાર અંગે જાણકારી અને ચર્ચા.

સારથિ મેડીકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલ, આણંદ

❖ કસરત કરતી વખતે આટલું ધ્યાનમાં રાખો...

૧. શારીરિક પ્રવૃત્તિ વધારવા તમે ઘણું કરી શકો પરંતુ તમારે માટે યોગ્ય હોય, તમને એ કરવામાં આનંદ આવે, સરળતાથી ઉપલબ્ધ હોય તથા બિનખર્ચાળ હોય એ બહુ અગત્યનું છે. કારણ કે એ જ તમને લાંબા સમય સુધી મદદરૂપ થશે. દા.ત. નિયમિત ચાલવા જવું, એ ઉત્તમ વ્યાયામ છે... એમાં સગવડ છે પણ ખર્ચ નથી. માત્ર તમારે યોગ્ય પગરખાં જ પહેરવાના રહેશે વળી, ચાલવું એ મન મોકળું કરે તેવી સામાજિક પ્રવૃત્તિ પણ બની શકે છે. મિત્રો સાથે/ પત્ની સાથે વાતો કરતાં કરતાં લટાર મારો એટલે કસરત પણ થઈ જાય વળી તમે ગમે ત્યાં ગમે ત્યારે ચાલી શકો... એ તમને ચાલવાનું ગમતું હોય તો આપના ડૉક્ટર પાસે આપની યોગ્ય તપાસ (હૃદય/ પગ વગેરે) કરાવી યોગ્ય પગરખાં મેળવી લો.
૨. વ્યાયામ તમે કોઈપણ પસંદ કરો શરૂઆત હંમેશા ધીમે ધીમે કરો અને ત્યારબાદ કમરા: સમય તથા તીવ્રતા વધારો.
૩. તમને યોગ, પ્રાણાયમ, આસનો, ખ્રીધીંગ Exercise વગેરેમાં વિશેષ રસ હોય તો એ વિશે આપના ડાયાબીટોલોજીસ્ટ સાથે ખુલ્લા દિલથી ચર્ચા કરો. એ કસરતોની ડાયાબીટીસના દર્દીઓ પર થતી સારી/ખરાબ અસરો જાણો તથા કયા યોગ કે આસનો આપના માટે ઉત્તમ છે તે ચર્ચા કરો.
૪. આપને ડાયાબીટીસની સાથે અન્ય કોઈ બિમારી હોય. (દા.ત. આર્થ્રાઇટીસ, સંધિવા, દમ વગેરે) તો પણ આપ વ્યાયામના લાભ મેળવી શકો છો. આ વિશે આપના ડૉક્ટરને પૂછો.

❖ નીચેના અગત્યના મુદ્દાઓ વિશે માહિતી મેળવો :-

- \* Isotonic/metric exercise.
- \* કસરત દરમિયાન થતા હાઈપોગ્લાઈસીમીયા વિશે વુધ જાણકારી.
- \* ડાયાબીટીસના વિવિધ કોમ્પ્લિકેશન વખતે કસરતમાં કરવા પડતા ફેરફાર.
- \* વિવિધ પ્રકારની કસરતો અને કેલરી વપરાશ.
- \* કસરત વજન ઓછું કરવામાં કઈ રીતે મદદરૂપ બની શકે ?

સારથિ હોસ્પિટલમાં કસરત માટેનું માર્ગદર્શન, કસરત પૂર્વે જરૂરી કાર્ડિયોગ્રામ, ઈકો કાર્ડિયોગ્રાફી, સેન્સીટીવોમીટર વગેરેની તપાસ તથા ડાયાબીટીસ ફૂટવેર ઉપલબ્ધ છે.

સારથિ મેડીકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલ, આણંદ

## હાઈપોગ્લાઈસીમીયા (લો બ્લડ સુગર)

- ❖ હાઈપોગ્લાઈસીમીયા એટલે લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ એના જરૂરી સામાન્ય પ્રમાણ કરતાં પણ ઘટી જવું. (< 70mg/dl)
- ❖ ડાયાબીટીસનાં દર્દીમાં હાઈપોગ્લાઈસીમીયા શા કારણથી થઈ શકે ?
  - ડાયાબીટીસ માટેની દવાની શરૂઆત કરી હોય.
  - ડાયાબીટીસની ગોળી/ઇન્સ્યુલીન લીધા પછી ખરાબર ખોરાક ન લઈ શકાયો હોય કે ખોરાક લેવામાં મોડું થઈ ગયું હોય.
  - ડોઝ/દવા લેવામાં અનિયમિતતા/મુરકેલી/ભૂલ થઈ હોય.
  - રોજીંદા કરતાં વધુ કસરત/દોડધામ કરવી પડી હોય.
  - બહુ અસામાન્ય કેસમાં ડાયાબીટીસની શરૂઆતના તબક્કામાં.
  - ડાયાબીટીસના દર્દીને કીડનીની તકલીફ હોય અને દવા લેતા હોય.
- ❖ હાઈપોગ્લાઈસીમીયાના લક્ષણો :-
  ૧. પરસેવો વળી જવો.
  ૨. ચક્કર આવવા.
  ૩. માથાનો દુખાવો.
  ૪. ખૂબ જ થાકેલું શરીર લાગવું.
  ૫. ધૂંધળી દષ્ટિ.
  ૬. ગભરામણ થવી.
  ૭. ધબકારા વધી જવા.
  ૮. ખૂબ જ ભૂખ લાગવી.
  ૯. અસામાન્ય વર્તણૂક.
  ૧૦. કોન્સન્ટ્રેશનનો અભાવ.
  ૧૧. બેભાન થઈ જવું.

સારથિ મેડીકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલ, આણંદ

- ❖ દર્દીને ઉપર જણાવેલા લક્ષણોમાંથી એક કે તેથી વધુ એક સાથે હોઈ શકે છે. કેટલીક વખતે દર્દીને હાઈપોગ્લાઈસીમીયાના કોઈપણ લક્ષણ ન હોવા છતાં લોહીનું સુગર લેવલ ઓછું હોઈ શકે છે.

## હાઈપોગ્લાઈસીમીયાની સારવાર

સામાન્ય રીતે ડાયાબીટીસની સારવાર લેતા દર્દીને હાઈપોગ્લાઈસીમીયાના લક્ષણો જણાય તો તરત જ સુગર ચેક કરીને કન્ડર્મ કરી લેવું જોઈએ જેથી આ લક્ષણો હાઈપોગ્લાઈસીમીયાને કારણે છે કે અન્ય કોઈ કારણસર એ નક્કી થઈ શકે. જો એ તાત્કાલીક રાક્ય ન હોય તો દર્દીએ તરત ગ્લુકોઝની ટેબ્લેટ્સ, સુગર કેન્ડી કે ખાંડ ઓગાળેલું પાણી/ફુટ જ્યુસ/ ચ્હા લઈ લેવું જોઈએ. જો લક્ષણો ઓછા ધાય તો આડકતરી રીતે એ લક્ષણો હાઈપોગ્લાઈસીમીયાના છે તેમ માની શકાય. તબક્કો ૨૪ થી ૪૮ કલાક પણ ચાલતો હોય છે. તેથી તાત્કાલીક સારવાર લીધા બાદ આપના ડાયાબીટીસ કન્સલ્ટન્ટને એની જાણ કરો. જેથી આપની યોગ્ય સારવાર/દવામાં બદલાવ વગેરે થઈ શકે.

યાદ રાખો. હાઈપોગ્લાઈસીમીયાને ગંભીરતાપૂર્વક લો અને આપના ડાયાબીટીસ કન્સલ્ટન્ટને અવશ્ય જાણ કરો. આપનાં પર્સમાં આપનાં ડૉક્ટરનો નંબર, આપ કઈ દવાઓ લઈ રહ્યા છો એની માહિતી દર્શાવતું કાર્ડ જરૂર રાખો જેથી ઇમરજન્સીમાં અન્ય વ્યક્તિ આપને મદદરૂપ થઈ શકે.

## નીચેના અગત્યના મુદ્દાઓ વિશે માહિતી મેળવો :-

- \* ગ્લુકોગોન ઇન્જેક્શન એટલે શું ?
- \* હાઈપોગ્લાઈસીમીયાની પરિસ્થિતિમાં એ શી રીતે મદદરૂપ બની શકે ?
- \* હાઈપોગ્લાઈસીમીયા ન ધાય તે માટે શી જાણકારી/તકેદારી રાખરો ?

સારથિ હોસ્પિટલમાં હાઈપોગ્લાઈસીમીયા તથા હાઈપરગ્લાઈસીમીયાની પરિસ્થિતિમાં અત્યંત ઉપયોગી તેવાં વિવિધ ગ્લુકોમીટર્સની વધુ માહિતી તથા તેના ઉપયોગ વિશે માર્ગદર્શન ઉપલબ્ધ છે.

❖ Knowledge Saves. ❖

સારથિ મેડીકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલ, આણંદ

## ડાયાબીટીસના દર્દી માટે પગની દેખભાળ અને પગરખાંની પસંદગી

- ❖ ઉઘાડા પગે ક્યારેય ન ચાલો. ઘરમાં પણ યોગ્ય પગરખાંનો ઉપયોગ રાખો. કંઈ નહીં તો કોટનના સાદા મોજા ઘરમાં અવશ્ય પહેરો.
- ❖ આપનાં પગને દરરોજ એક વખત તપાસો. જરૂર પડે તો અરીસાનો ઉપયોગ કરો. પગની બે આંગળી વચ્ચેની જગ્યાને, નખ તથા તળીયાને ખાસ ધ્યાનપૂર્વક તપાસો. પગની એડીની ચામડી ફાટી નથી તે પણ જુઓ.
- ❖ કોઈપણ પ્રકારના ચાંદા, કાપા, કણી-કપાસી, ફોલ્લા, લાલારા કે પગના રંગમાં અસામાન્ય ફેરફાર, વિચિત્ર વાસ, સોજો, દુઃખાવો કે સણકા વગેરેને ગંભીરતાથી લો. તરત જ ડાયાબીટીસ કન્સલ્ટન્ટને એ વાતની જાણ કરી એની સલાહ મુજબ પગલાં લો. આ સામાન્ય ચિહ્નો અવગણવાની ભારે કિંમત ચૂકવવી પડે છે એ સમજો.
- ❖ આપના પગને દરરોજ હુંફાળા પાણીથી સાફ કરી સ્વચ્છ કપડાં વડે લૂછી લો. ખાસ કરીને પગની આંગળીઓ તથા બે આંગળીઓ વચ્ચેની જગ્યાને કોરી કરી લો. રોજ પગ આ રીતે સાફ કર્યા બાદ મોઈશ્વરાઈર્જિ લોશન, સાદી પેટ્રોલીયમ જેલી કે કોકોનેટ ઓઈલ લખવા હાથે લગાવો. પગની બે આંગળીઓ વચ્ચે કંઈ લગાવવું નહીં. ઠંડા કે ગરમ પાણીમાં તમારા પગને લાંબા સમય માટે ડુબાડેલા રાખશો નહીં.
- ❖ ડાયાબીટીસના દર્દી માટે પગનો દુઃખાવો, સામાન્ય સોજો વગેરે બીજા અન્ય કારણસર હોઈ શકે છે. એ માટે કદાપિ તીવ્ર દાહનિવારક મલમની બળપૂર્વક માલિશ ન કરવી. સોજા ઉપર બીના પાટા કે ગરમ રોક વગેરે કરવું નહીં.
- ❖ ડાયાબીટીસના દર્દીની પગની સંવેદના ઓછી થઈ જતી હોવાથી પગના આકાર અને પ્રેશર અનુસાર જ યોગ્ય પગરખાં પહેરવા જોઈએ. પગરખાંની પસંદગી કરતાં પહેલા આપના ડૉક્ટરની સલાહ અચૂક લેશો. યોગ્ય વૈજ્ઞાનિક રીતે બનાવેલ પગરખાં નિયમિત પહેરવાથી પગને લગતી ૫૦% થી વધુ મુશ્કેલીઓ આવતી અટકાવી શકાય છે.
- ❖ જ્યારે પણ પગરખાં પહેરો ત્યારે તેને ઊંધા કરીને ખંખેરી નાખવા જોઈએ. ત્યારબાદ અંદર હાથ ફેરવીને કોઈ ખૂંચે તેવો ભાગ હોય તો જોઈ લેવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

સારથિ મેડીકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલ, આણંદ

ત્યારબાદ યોગ્ય મોજા ( ડીલા ઇલાસ્ટીકવાળા કોટન) ઉપર એ પગરખાં પહેરવા જોઈએ. કોઈપણ વાહનના ફ્લોર ઉપર પગરખાં કાઢીને ખુલ્લા પગ નીચે મૂકવા નહીં.

- ❖ ડાયાબીટીસના દર્દીઓનાં પગનાં નખ ખૂબ જ જાડા તથા કડક થઈ જતા હોવાથી સ્નાન બાદ જ તે કાપવા સરળ છે. જે દર્દીઓ પોતાના પગનાં નખ સ્પષ્ટ જોઈ શકતા હોય, સરળતાથી પગના નખ સુધી પહોંચી શકતા હોય અને કંઈ રીતે ડાયાબીટીસના દર્દીઓના પગના નખ કાપવા જોઈએ એ ટેકનીક જાણતાં હોય તેઓએ જ પોતાના નખ જાતે કાપવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. એ સિવાયના ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે આ નાની જણાતી વાત મુશ્કેલીની શરૂઆત બની શકે છે.
- ❖ તમાકુ અને દારૂનું સેવન ડાયાબીટીસના દર્દીની પગની તકલીફોમાં અસાધારણ રીતે વધારો કરી શકે છે. આથી તેમનાથી દૂર રહો.
- ❖ અને છેલ્લે... આપના ડાયાબીટીસને નિયંત્રણમાં રાખો. અનિયંત્રિત ડાયાબીટીસથી નાની દેખાતી પગની તકલીફોને અત્યંત ગંભીર સ્વરૂપમાં ફેરવાઈ જતા વાર લાગતી નથી. અંતે જીવ બચાવવા માટે પગ ગુમાવવાનો સમય આવે છે. યાદ રાખો. ડાયાબીટીસના દર્દીમાં પગની તકલીફો આવતી અટકાવી શકાય છે.

નીચેના અગત્યના મુદ્દાઓ વિશે માહિતી મેળવો :-

- ડાયાબીટીસના દર્દીએ નવા પગરખાંની પસંદગી વખતે તથા પગરખાં બદલાય તે વખતે શું કાળજી લેવી જોઈએ? ડાયાબીટીસના દર્દી માટેના આદર્શ પગરખાં કેવા હોય ?
- ડાયાબીટીસના દર્દીએ પગમાં કણી-કપાસી, ચાંદુ, સોજા, ચામડીમાં તિરાડ, લાલારા કે રંગમાં અન્ય ફેરફાર જણાય તો શું કરવું જોઈએ ?
- ડાયાબીટીસના દર્દીએ પગના નખ કંઈ રીતે કાપવા જોઈએ ?
- આપ રજાઓમાં ફરવા માટે જાઓ ત્યારે પગ માટે શું કાળજી લેશો ?

સારથિ મેડીકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલમાં ડાયાબીટીસના દર્દીઓના પગની કાળજી માટે આ સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ છે.

- ❖ સેન્ટીટીયોમીટર (પગની સંવેદનાઓમાં ઘટાડાનો ગ્રાહ બતાવતું મશીન)
- ❖ ડોપલર
- ❖ 1.0gm મોનોડીલામેન્ટ
- ❖ ડાયાબીટીસ ફૂટવેર

સારથિ મેડીકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલ, આણંદ

## ડાયાબીટીસ અને દાડ

- ૧) વધુ પ્રમાણમાં દાડનું સેવન કરનારને ડાયાબીટીસ થવાની વધુ શક્યતા રહેલી છે.
- ૨) ડાયાબીટીસની કંટ્રોલ/ટ્રીટમેન્ટમાં દાડનું સેવન અવરોધક શા માટે છે ?

→ દાડનું સેવન વજન વધારે છે.

→ દાડનું વધુ પડતું સેવન કરનારના શરીરમાં સુગરનું પ્રમાણ શરૂઆતમાં એકદમ વધી જાય છે. ત્યારબાદ થોડા કલાક બાદ એકદમ ઘટી જાય છે. (હાયપોગ્લાયસેમીયા) જે ક્યારેક જીવલેણ બની શકે છે.

→ લાંબા ગાળા માટે દાડનું સેવન કર્યું હોય તેવા ડાયાબીટીસના દર્દીઓનું બ્લડપ્રેશર હાઈ રહે છે કે જે ડાયાબીટીસ દ્વારા શરીરમાં થતા નુકસાનને વધારે છે.

→ દાડનું સેવન ડાયાબીટીસના દર્દીમાં આડકતરી રીતે નીચેના કોમ્પ્લિકેશનમાં વધારો કરે છે. કેમ કે દર્દી ખોરાક યોગ્ય રીતે લઈ શકતો નથી.

✦ Peripheral Neuropathy.

✦ Wernicke - Korsakoff Syndrome (માનસિક સમતુલા)

✦ ડાયાબેટીક કીટોએસીડોસીસ અને લેક્ટીક એસીડોસીસ

✦ હાયપોગ્લાસેમીયા અને હાયપરઓસ્મોલર કોમા.

✦ હૃદય પહોળું થવું.

✦ બ્લેઈન સ્ટ્રોક (લકવા/પક્ષાઘાત)

→ દાડનું સેવન કરનાર ડાયાબીટીસના દર્દીઓને ડાયાબીટીસ માટે અપાતી સામાન્ય દવાઓ ભારે ઇન્ટરએક્શન-રીએક્શન લાવે છે. દાડના સેવન બાદ દર્દી દવા-ઇન્સ્યુલીન લેવાનું ભૂલી જઈ શકે છે. કે વધુ પડતો ડોઝ લે કે પછી ડોઝ લીધા પછી યોગ્ય પ્રમાણમાં ખોરાક લઈ શકતો નથી. તેથી ડાયાબીટીસનું નિયંત્રણ અત્યંત મુશ્કેલ બની જાય છે. ઘણીવાર જીવ જોખમમાં મુકાઈ જાય છે.

→ દાડનું વધુ પડતા સેવનથી ડાયાબીટીસના તાત્કાલિક અને લાંબા ગાળાના કોમ્પ્લિકેશનમાં ઘણો જ વધારો થાય છે.

સારથિ મેડીકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલ, આણંદ

## ડાયાબીટીસ અને તમાકુ

૧) ડાયાબીટીસ હોય કે ના હોય તમાકુનું કોઈપણ રીતે કરવામાં આવતું સેવન (બીડી, સિગારેટ સ્મોકીંગ, ગુટખા, પાન કે પછી અન્ય રીતે) ફેફસાં, અન્નબળી, મુત્રાશય વગેરેના કેન્સર, હાર્ટએટેક, દમ વગેરે અત્યંત ગંભીર બિમારીઓને નોતરે છે.

૨) તાજેતરમાં થયેલા અભ્યાસ બતાવે છે કે નિયમિત સ્મોકીંગ કરનારા વ્યક્તિઓને ડાયાબીટીસ થવાની દોઢ થી ત્રણ ગણી વધુ શક્યતા રહેલી છે.

૩) સ્મોકીંગ કરવાથી શરીરમાં એવા અંતસ્ક્રાવો પેદા થાય છે કે જેથી ઇન્સ્યુલીનની કાર્યક્ષમતામાં અવરોધ પેદા થાય છે. તેથી લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ વધુ રહે છે.

૪) તમાકુનું સેવન કરવાથી બ્લડપ્રેશરમાં ખૂબ જ વધારો થાય છે. બ્લડપ્રેશર અને ડાયાબીટીસ સાથે મળે તો હૃદય તથા મગજ પર ખૂબ ઘાતક અસર થાય છે.

૫) ડાયાબીટીસના દર્દીઓ તમાકુનું સેવન ચાલુ રાખે તો તેમને અન્ય દર્દી કરતાં. હૃદયનો એટેક આવવાની શક્યતા ત્રણ થી ચાર ગણી.

કીડની ફેઈલ થવાની શક્યતા.

પગ કાપવાની શક્યતા.

અંધાપો આવવાની શક્યતા.

વધુ છે.

૬) સીધી અગત્યની વાત, બીડી સિગારેટનું સ્મોકીંગ બંધ કરી દેવાથી થોડા વર્ષો બાદ ધીમે ધીમે વધેલું જોખમ ઓછું થઈ શકે છે.

સારથિ મેડીકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલ, આણંદ

## આપના ઇન્સ્યુલીનની સાચવણી માટેનું જરૂરી માર્ગદર્શન

❖ મોટાભાગના ડાયાબીટીસના દર્દીઓ કે જેઓ ઇન્સ્યુલીન લેતા હોય તેઓને ઇન્સ્યુલીનની જાળવણી અંગેના સામાન્ય નિયમોની જાણકારી હોતી નથી. એના કારણે કોઈક વખત ઇન્સ્યુલીનની કાર્યક્ષમતા ઓછી થઈ જતાં એમના ડાયાબીટીસના નિયંત્રણમાં મુશ્કેલી થઈ શકે છે. વળી, ઇન્સ્યુલીન બિન-અસરકારક બનતાં નુકસાન ધાય તે જુદું.

❖ ઇન્સ્યુલીનની કાર્યક્ષમતા અકબંધ રહે એ માટે આટલું કરો :

→ શક્ય હોય ત્યાં સુધી ઇન્સ્યુલીનને રેફ્રિજરેટરના ડોર કંપાર્ટમેન્ટમાં ( ફીઝરથી દૂર ) રાખો. ૨ - ૮° સે. ઉષ્ણતામાન ઇન્સ્યુલીનની સાચવણી માટે આદર્શ છે. જો આપ કોઈ કારણસર ઇન્સ્યુલીનને રેફ્રિજરેટરમાં ન રાખી શકતા હો તો તેને ઠંડી અને અંધારી જગ્યાએ ( ઉનાળો હોય તો પાણીના માટલા પાસે ) રાખો.

→ સફર દરમ્યાન ઇન્સ્યુલીનને આપની હેન્ડ બેગ માં જ રાખો.

❖ ઇન્સ્યુલીનની કાર્યક્ષમતા અકબંધ રહે એ માટે આટલું ન કરો :

→ ઇન્સ્યુલીનને ફીઝર કે ચીલર ટ્રેમાં ન મૂકો. જો આપનું ઇન્સ્યુલીન એમ કરવાથી જામી ગયું હોય તો એનો ઉપયોગ ન કરશો.

→ ઇન્સ્યુલીનને ગરમી ન લાગવા દેશો. એ માટે ઇન્સ્યુલીનને આ જગ્યાએ ન મૂકો :

૧. કારના ગ્લવ કંપાર્ટમેન્ટ કે ડેસ્ક ઉપર.

૨. તડકો આવતો હોય એવી ખાસીની પાળી ઉપર.

૩. ટીવી, ફીઝ, ટેપ રેકોર્ડર જેવા ઇલેક્ટ્રીક સાધનોની ઉપર

૪. રસોડામાં ગેસની નજીક.

યાદ રાખો. ઉપયોગમાં હોય તેવું ઇન્સ્યુલીન રૂમના તાપમાને એક મહિના સુધી રહી શકે છે. જો આપના ઇન્સ્યુલીનમાં સફેદ ફોતરી, ઢાણાદાર અવશેષ કે કચ્છ જેવો કલર દેખાય તો એ વાપરવું હિતાવહ નથી.

સારથિ મેડીકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલ, આણંદ

## ડાયાબીટીસના દર્દીને સામાન્ય માંદગીમાં માર્ગદર્શન

ડાયાબીટીસના દર્દી નિયમિત રીતે દવાઓ / ઇન્સ્યુલીન લેતા હોય અને અવાનક માંદગી આવી પડે તો સહેજ ગૂંચવાડાભરી પરિસ્થિતિ સર્જતી હોય છે. માંદગીને લીધે જમવાની ઇચ્છા ના થતી હોય, ઉલટી ઉબકાને કારણે પેટમાં ખોરાક ટકતો ન હોય ત્યારે ડાયાબીટીસ માટે દવાઓ / ઇન્સ્યુલીન લેવા કે નહીં એ પ્રશ્ન સર્જતો હોય છે.

❖ ડાયાબીટીસના દર્દીને માંદગી આવે તો શું મુશ્કેલી થઈ શકે ?

માંદગીના સ્ટ્રેસ દરમ્યાન શરીર સ્વાભાવિક રીતે જ એવા અંતઃસ્ત્રાવોનો સ્રાવ કરે છે કે જેનાથી લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ વધી જવા પામે છે. વળી, આ અંતઃસ્ત્રાવો ઇન્સ્યુલીનની કાર્યક્ષમતામાં અવરોધ પેદા કરે છે. આથી આ સમય દરમ્યાન વિશેષ કાળજી લેવામાં ન આવે તો શરીરમાં અમુક એસિટીક તત્ત્વો વધી જાય છે. અને કીટોસીસ / કીટોએસીડોસીસ / કોમા / કીટો-સ વગેરે ગંભીર જોખમો પેદા થઈ શકે છે.

❖ માંદગી વખતે ડાયાબીટીસના દર્દી આટલું ધ્યાન જરૂર રાખે.

૧. દર કલાકે કંઈને કંઈ પ્રવાહી પીતા રહો. ડીહાઇડ્રેશન ન ધાય એની ખાસ કાળજી રાખો.

૨. દર ચાર કલાકે આપનું બ્લડ સુગર લેવલ અને ટેમ્પરેચર ચેક કરતાં રહો અને નોંધી રાખો.

૩. જો તમે ઇન્સ્યુલીન લેતા હો તો તમારો નિયમિત ડોઝ લો. જો તમને ખાવાની ઇચ્છા ન થતી હોય તો પણ તમારું ઇન્સ્યુલીન સહેજ ઓછા પ્રમાણમાં લો. યાદ રાખો. માંદગી વખતે શરીરને ઇન્સ્યુલીનની ખાસ જરૂર હોય છે.

૪. જો આપ ગળવાની ગોળીઓ લેતા હો તો તમારો ડોઝ લઈને પ્રવાહી / જમવાનું ચાલુ રાખો.

૫. માંદગી માટે વપરાતી અમુક દવાઓ બ્લડ સુગરમાં વધ / ઘટ કરી શકે છે. ડાયાબીટીસના દર્દીમાં સામાન્ય જણાતી માંદગી એકદમ વણસી જતા વાર નથી લાગતી. આથી માંદગી આવે તો એને અવગણશો નહીં. આપના ડાયાબીટીસ કન્સલ્ટન્ટને તરત જ જાણ કરો. જો નીચે જણાવેલી પરિસ્થિતિ

સારથિ મેડીકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલ, આણંદ

ઉદ્ભવે તો તરત જ તમારા ડૉક્ટરને જાણ કરો.

૧. બ્લડ સુગર લેવલ 300 mg/L કે તેથી વધુ
૨. એક થી વધુ દિવસ ઉલટી થાય/આઈ ન રાકાય તો.
૩. ખૂબ કે વધતો તાવ
૪. માંદગી બે દિવસથી વધુ ચાલે તો.

## ડાયાબીટીસના દર્દીએ પ્રવાસ દરમિયાન શું કાળજી રાખવી ?

ડાયાબીટીસના દર્દી માટે પ્રવાસ સુખરૂપ તથા મુશ્કેલી રહિત નીવડે એ માટે નીચેની કાળજી મદદરૂપ બનશે.

- ૧) પ્રવાસમાં જતા પહેલાં ચોકકસ પણે આપના ડાયાબીટીસ કન્સલ્ટન્ટની મુલાકાત કરો. એની પાસે આપના બ્લડ પ્રેશર, બ્લડસુગર, પગ, આંખ તથા હૃદયની તપાસ કરાવો. આપના પગરખાંથી માંડીને દવાઓમાં વધઘટ બધું બરાબર સમજી લો.
- ૨) આપ કાર, પ્લેન, મોટરસાઈકલ કે પછી પગપાળાં પ્રવાસ કરવાના હો, આપની પાસે એક નાની કીટ હંમેશા રાખો કે જેમાં :
  - ⇒ આપની ડાયાબીટીસની દવાઓ ઇન્સ્યુલીન, ઇન્સ્યુલીનની નીડલ/સીરીજ, બ્લડપ્રેશર અને અન્ય દવાઓ જરૂરી પ્રમાણમાં હોય. વાસ્તવમાં દવાઓ, ઇન્સ્યુલીનનો વધારાનો જથ્થો પણ રાખવો વધુ સારું.
  - ⇒ જો આપ ગ્લુકોમીટર, યુરીન સ્ટ્રીપ વગેરેનો ઉપયોગ કરતાં હોય તો તે (વધારાની બેટરી સાથે.)
  - ⇒ આપનું સારથિ મેડિકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલનું ડાયાબીટીસ આઈન્ડેન્ટીટી કાર્ડ.

સારથિ મેડીકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલ, આણંદ

⇒ હાઈપોગ્લાઈસીમીયાની પરિસ્થિતિને તુરંત પહોંચી વળવા માટે ગ્લુકોઝના બીસ્કીટ, ચોકલેટ, કેન્ડી, ફૂટ કે પછી સાદી સુગર.

- ૩) જો આપને લાંબા સમયથી ડાયાબીટીસ હોય તો રાક્ય છે કે આપના પગના સંવેદનો ઓછા થઈ ગયા હોય. આવી પરિસ્થિતિમાં પ્રવાસ દરમિયાન ડાયાબીટીસ કન્સલ્ટન્ટના સૂચન પ્રમાણે પગ તેમજ પગરખાંની ખાસ કાળજી રાખો.

નોંધ : આપની આ કીટને તાપમાં કે કારના ગલવ બોક્સમાં ન રાખો. એનાથી આપના ઇન્સ્યુલીન/દવાઓ બિનઅસરકારક થવાનો સંભવ રહે છે.

નીચેના અગત્યના મુદ્દાઓ વિશે માહિતી મેળવો :-

- ⇒ જો આપ વિમાનમાં મુસાફરી કરતા હો અને ટાઈમઝોન કોસ કરવાના હો તો આપે શી કાળજી લેવી જોઈએ ?
- ⇒ આપની પગરખાં તથા પગની વિશેષ સંભાળ પ્રવાસ દરમિયાન કંઈ રીતે રાખવી જોઈએ ?
- ⇒ પ્રવાસેથી પાછા ફર્યા બાદ શું કાળજી લેશો ?

સારથિ મેડીકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલ, આણંદ

## ડાયાબીટીસ અને કીડનીની તકલીફો

- (૧) ડાયાબીટીસની સારવાર પ્રત્યેની નિષ્કાળજી કીડનીની ગંભીર તકલીફો વહેલી નોતરે છે. ડાયાબીટીસના કુલ દર્દીઓમાંથી ૧ / ૩ દર્દીઓને કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ અને ડાયાલીસીસની જરૂર પડે છે. કીડની ફેલ્યોર થવાના બધા કારણોમાં ડાયાબીટીસ બીજા નંબરે છે. ડાયાબીટીસની પૂરતી કાળજી અને સારવારથી આ પરિસ્થિતિને દૂર ઠેલી શકાય છે.
- (૨) આપ કઈ રીતે આપની કીડનીનું રક્ષણ કરી શકો ?
- ⇒ નિયમિત ડાયાબીટીસની તપાસ તથા તેનું નિયંત્રણ.
  - ⇒ આપના બ્લડપ્રેસરને શક્ય તેટલું નોર્મલની નજીક રાખવું જરૂરી છે. આપના ડાયાબીટીસ કન્સલ્ટન્ટ જો આપને બ્લડપ્રેસરની દવાઓ આપતા હોય તો નિયમિતપણે એ લો અને પૂરતી માત્રામાં લો. ખાદ્ય ભારે ડોઝ છે એમ માનીને ડૉક્ટરની સલાહ અવગણો નહીં.
  - ⇒ મૂત્રમાર્ગના ચેપની તરત જ તપાસ અને સારવાર.
  - ⇒ પેઈનકીલર્સ દવાઓનો ડૉક્ટરના માર્ગદર્શન હેઠળ જ ઉપયોગ.
  - ⇒ ડીહાઈડ્રેશન ન થાય એનું ખાસ ધ્યાન રાખો. ખાસ કરીને એકલા રહેતા વૃદ્ધ દર્દીઓ માટે આ મુદ્દો અગત્યનો છે.
  - ⇒ આપના ડાયાબીટીસ કન્સલ્ટન્ટ કીડનીની તપાસ સમયાંતરે કરાવવાનું સૂચન કરશે. આપ અમને સહકાર આપો.
  - ⇒ જો આપને ડાયાબીટીસ અને કીડનીની તકલીફનું નિદાન થયું હોય તો આપે ખાસ પ્રકારની ખોરાકની કાળજી લેવાની જરૂર પડશે. એ માટે ડાયેટીશીયનની મદદથી ખોરાક અંગેનું મેન્યુ જાણી લો તથા તે પ્રમાણે ખોરાક લેવાનો પ્રયત્ન કરો.
  - ⇒ અમૂક ખાસ દવાઓ આપના ડાયાબીટીસ કન્સલ્ટન્ટ કીડનીના પ્રોટેક્શન માટે પ્રીસ્ક્રાઈબ કરશે. એ દવા નિયમિત રીતે લો.
  - ⇒ કીડની ફેલ્યોરના તબક્કામાં શું ઉપચાર થઈ શકે તે વિશે આપના ડૉક્ટર સાથે ચર્ચા કરો અને એ પ્રમાણે ભવિષ્યનું પ્લાનીંગ કરો.

સારથિ મેડીકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલ, આણંદ

## ડાયાબીટીસ અને આંખની તકલીફો

ડાયાબીટીસના દર્દીઓને આંખની તકલીફો અન્ય લોકો કરતાં વધુ પ્રમાણમાં તથા વધારે ઝડપથી થવાની શક્યતા રહેલી છે.

- આંખમાં ઇન્ફેક્શન થવું અને ઝડપથી ફેલાવું.
- મોતિયો વહેલો પાકી જાય.
- ચરમાના નંબરમાં વધઘટ થાય.
- આંખના પડદામાં હેમરેજ થવું. અંધાપો આવવો.  
( ડાયાબીટીસ અંધાપો આવવાનું એક સામાન્ય કારણ છે. )

### ✦ ડાયાબીટીસના દર્દીઓઆંખની કાળજી કંઈ રીતે લઈ શકે ?

- ⇒ ડાયાબીટીસની નિયમિત તપાસ તથા નિયંત્રણમાં ડાયાબીટીસ કન્સલ્ટન્ટને સંપૂર્ણ સહકાર આપો.
- ⇒ આપના ડાયાબીટીસ કન્સલ્ટન્ટના સૂચન અનુસાર ઓછામાં ઓછી વર્ષમાં એક વખત આંખની સંપૂર્ણ તપાસ કરાવો.
- ⇒ આંખના પડદાની લેસર સારવારથી ભવિષ્યમાં થનારા હેમરેજના જોખમમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો જણાયો છે. માટે આપના ડાયાબીટીસ કન્સલ્ટન્ટ/ આંખના ડૉક્ટરની સલાહ લો.

યાદ રાખો, આંખના પડદામાં થતું હેમરેજ અટકાવી શકાય છે. જો એક વખત હેમરેજ થઈ જાય પછી તેની સારવાર અત્યંત કપરી અને ઓછી ફળદાયી છે.

સારથિ મેડીકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલ, આણંદ

## ડાયાબીટીસ અને હૃદયરોગ વિશે પ્રાથમિક માહિતી

ડાયાબીટીસના દર્દીઓને હૃદયની તકલીફો થવાની સંભાવના ૫૫% છે. જ્યારે સામાન્ય જનસમુદાયમાં ફક્ત ૨.૪% જ છે. જે ડાયાબીટીસની હૃદય પર કેવી વિઘાતક અસરો છે તે ખતાવે છે. સામાન્ય દર્દી કરતા ડાયાબીટીસના દર્દીઓમાં હૃદયરોગને લીધે થતાં મૃત્યુનું પ્રમાણ પુરુષોમાં બમણું અને સ્ત્રીઓમાં ચાર ગણું વધારે છે. આ ઉપરાંત, ડાયાબીટીસના દર્દીઓમાં હૃદયરોગના હુમલાની સારવાર બાદ પણ મૃત્યુનું જોખમ સામાન્ય દર્દીઓ કરતાં વધુ રહે છે.

❖ ડાયાબીટીસના દર્દી કઈ રીતે હૃદયની તકલીફોથી બચી શકે ?

⇒ ડાયાબીટીસનું જલદી નિદાન તથા બ્લડસુગરનું બરાબર નિયંત્રણ ધાય એ માટે નિરંતર પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ. વધુ પડતું બ્લડસુગર હૃદયરોગ થવા માટેનું એક સૌથી વધુ જોખમી પરિબલ છે.

⇒ ડાયાબીટીસના દર્દીને હાર્ટએટેકના લક્ષણો / ચિન્હો અન્ય સામાન્ય દર્દીની સરખામણીએ ઓછા અનુભવાય છે જેથી કરીને જ્યારે હૃદયરોગ ખૂબ આગળના સ્ટેજ સુધી પહોંચી જાય ત્યાં સુધી દર્દીને એનો ખ્યાલ હોતો નથી. આ પરિસ્થિતિ નિવારવા આપના ડાયાબીટીસ કન્સલ્ટન્ટની સલાહ મુજબ નિયમિત રીતે કાર્ડિઓગ્રામ, ઇકોકાર્ડિઓગ્રાફી, સ્ટ્રેસ ટેસ્ટ કરાવીને હૃદયની સ્થિતિનો ખ્યાલ રાખવો જરૂરી છે. આ ઉપરાંત સામાન્ય જણાતાં લક્ષણો દા.ત. ગભરામણ ચક્કર વગેરેની પણ ડૉક્ટરને તરત જ જાણ કરો.

⇒ ડાયાબીટીસના દર્દીઓને હૃદયરોગના અન્ય જોખમી પરિબલો (Risk Factors) જેવા કે બ્લડપ્રેશર, હાઈકોલેસ્ટ્રોલ, ટ્રાઈગ્લીસરાઈડસ વગેરે વધુ વિઘાતક અસર કરે છે. આથી આપના ડાયાબીટીસ કન્સલ્ટન્ટને એના નિયમિત ચેકઅપ અને કન્ટ્રોલ માટે સહકાર આપતા રહો.

⇒ જે ડાયાબીટીસના દર્દીઓ તમાકુનું સેવન (કોઈપણ પ્રકારે- સ્મોર્કીંગ, ગુટખા, પાનમસાલા વગેરે) કરતા હોય તેમણે તાત્કાલિક તે કાયમ માટે બંધ કરી દેવું જોઈએ. યાદ રાખો ડાયાબીટીસના દર્દીઓનો સૌથી મોટો દુશ્મન તમાકુનું સેવન છે. તમાકુ ડાયાબીટીસની વિઘાતક અસરો અનેકગણી વધારી દે છે.

⇒ નિયમિત કસરત, ધ્યાન, યોગ તથા યોગ્ય આહાર ડાયાબીટીસના દર્દીઓના હૃદયને સ્વસ્થ રાખવામાં અગત્યનો ફાળો આપે છે. માટે તે માટે આપની જીવનશૈલીમાં જરૂરી પરિવર્તન કરો.

## સારથિ મેડિકલ અને ડાયાબીટીસ હોસ્પિટલમાં ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે વિશેષ સુવિધા

- ડાયાબીટીસના નિષ્ણાંત ફીઝીશીયન દ્વારા ડાયાબીટીસનું નિદાન, સારવાર તથા મોનિટરીંગ.
- ડાયાબીટીસના સાથે સંકળાયેલા લાંબાગાળાના કોમ્પ્લિકેશન-સના નિદાન, સારવાર તથા મોનિટરીંગ જેવા કે...
- હૃદયની સંપૂર્ણ કાળજી (Diabetic Heart Care) માટે કાર્ડિયાક મોનિટર, પલ્સ ઓક્સીમીટર, કાર્ડિઓગ્રામ(ECG), ઇંકોકાર્ડિઓગ્રાફી (ECHO), આઈ.સી.યુ. (ICU).
- પગના નુકસાતા ચાંદા, કણી, કપાસી, ચેપ અટકાવવા માટે ડોપલર, સેન્સીટીવોમીટરની મદદથી યોગ્ય નિદાન તથા સારવાર (Preventive & Curative Diabetic Foot Care).
- આંખના પડદાની નિયમિત તપાસ માટે ફ-ડોસ્કોપી. (Diabetic Retinopathy)
- ડાયાબીટીસના દર્દીને યતી અન્ય કોઈપણ માંદગીનો ઇલાજ.
- આહાર નિષ્ણાંત દ્વારા ખોરાક તથા વજન ઘટાડવા અંગે વૈજ્ઞાનિક માર્ગદર્શન. ખોડી ફેટ
- મોનિટરની સગવડ ઉપલબ્ધ.
- સગર્ભાવસ્થા અને કોઈપણ ઓપરેશન પહેલાં અને પછી ડાયાબીટીસનું ઝડપી નિયંત્રણ. (GDM & Perioperative Diabetes Care)
- બાળકોને યતા ડાયાબીટીસ અંગે નિદાન અને સારવાર. (Type 1 Diabetes Care)
- ડાયાબીટીસ યતો અટકાવવા માટેનું સલાહ કેન્દ્ર. (Diabetes Prevention Program)
- ડે-કેર તથા ઇન્-ડોર ફ્રેસીલીટી ધરાવતી સુઘડ હોસ્પિટલ
- ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે “સારથિ ડાયાબીટીસ હેલ્થ ચેકઅપ”.