मधुमेह (डायविटिज)

मधुमेह के हो ?

खाना पछि हाम्रो रगतमा त्यो खाना चिनीमा परिवर्तन हुन्छ । यो चिनीलाई ग्लुकोज भनिन्छ र हामीलाई चाहिने शक्तिको लागि शरीरले यसैको प्रयोग गर्दछ । गुलिया खानेकुराहरु मात्र होइन भात, मकै, पिंडालु, आलु, र रोटी वा गहुँबाट बनेका अन्य खानेकुराहरु जस्ता स्टार्चयुक्त खानेकुराहरु समेत ग्लुकोजमा परिणत हुन्छन् ।

मधुमेह (डायविटिज) भन्नाले रगतमा चिनीको मात्रा धेरै छ भन्ने जनाउँदछ । मधुमेह भएपछि हामीलाई शक्ति दिनुको सट्टा रगतमा चिनी जम्मा हुँदै जान्छ र शरीरलाई हानी पुर्याउँदछ ।

पाउरोटीको टुक्रा मुखमा हालेपछि गुलियोको स्वाद थाहा पाउनुहुन्छ ?

प्रायः वयष्क मानिसलाई हुने मधुमेह दोस्रो प्रकारको मधुमेह (टाइप २ डायबिटिज) हो । यसको मुख्य कारण अस्वस्थकर र पत्रु खाना, मानसिक तनाव र शारिरीक व्यायामको कमी हो । मधुमेह भएपछि यसलाई ब्यबस्थापन गरेर स्वस्थ्य रहन सकिन्छ, तर एकचोटी भइसकेपछि पूर्ण रुपमा ठिक हुँदैन ।

मधुमेहको व्यवस्थापन गर्न रगतमा चिनिको मात्रा नियन्त्रण गर्नैपर्छ । किनभने रगतमा चिनीको मात्रामा बृद्धि हुँदा अन्धोपन, हातगोडाको क्षती, प्रजनन क्षमतामा ह्रास, मुटुमा समस्या वा ज्यान नै जाने जस्ता समस्या हुन्छन् । शरीरमा चिनीको मात्रा ठिक राख्न सकेमा त्यस्ता धेरैजसो समस्याहरुबाट बच्न सकिन्छ साथै आफ्नो जिवनलाई उत्पादनशिल एवं स्वस्थकर बनाउन सकिन्छ ।

के मधुमेहका विरामी स्वस्थ रहन सक्दछन ?

औषधीहरु र औषधीजन्य हेरचाहले मधुमेहलाई निको नै पार्न त सक्दैन । तर मधुमेहको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । यसमा बिचार गरिनुपर्ने र महत्वपूर्ण कुरा भनेको स्वस्थ खानेकुरा खानु, शारिरिक ब्यायाम गर्नु, दाँत र गिजालाई सफा राख्नु, पैतलाहरुको हेरबिचार गर्नु, तनाव घटाउने उपाय पहिल्याउनु र आराम गर्नु हो । साथै केही अवस्थाहरुमा भने औषधीको समेत आवश्यकता पर्दछ ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरुले मानिसहरुलाई उनीहरुको रोगबारे जान्न र उनीहरुको हेरचाह आफैंले नै गर्नका लागि सहायता समूहहरुमा सँगै ल्याएर समेत मधुमेहको उपचार गर्दछन् (पृष्ठ २९ हेर्नुहोस्) ।

मधुमेहका लक्षणहरु

मधुमेहका सुरुवाती लक्षणहरु भने पहिचान गर्न निकै नै कठीन छ । कहिलेकाहीं कुनै पनि प्रकारको लक्षणहरु नै नहुन सक्दछन् । कतिपय मानिसहरुसँग थाहा नपाइकनै पनि मधुमेह हुन सक्दछ । तर कतिपयलाई चाहिं यी लक्षण देखा पर्छन् ।

मधुमेह हुँदा हुन सक्ने लक्षणहरु

- तिर्खा
- वारम्वार पिसाव लाग्नु
- आँखा धमिलो हुनु
- कमजोरी वा सजिलै थाक्नु
- घाउहरु ढिलो निको हुनु
- पैतालाहरुले केहि पनि महसुस गर्न नसक्नु
- महिलाहरुमा वारम्वार योनीको संक्रमण

धेरैजसो स्वास्थ्य समस्याहरुमा यस्ता लक्षणहरु देखिन्छन्, त्यसैले यि लक्षणहरुको आधारमा मात्र कुनै ब्यक्तीलाई मधुमेह भएको भन्न सकिन्न । मधुमेह भएको हो कि होइन थाहा पाउनको लागि रगतको जाँच गर्नुहोस् (पृष्ठ १० देखि १२ हेर्नुहोस्) ।

खतराका लक्षणहरु

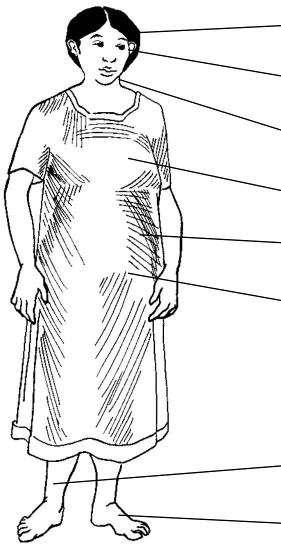
रगतमा चिनिको तह (ब्लड सुगर लेभल) अत्यन्त धेरै भएमा त्यसले देखाउने लक्षणहरुः

- धेरै तिर्खा लाग्नु
- अत्यन्त कमजोरी र सुस्ती
- धेरै भोक लाग्नु
- धेरै खाँदाखाँदै पनि ब्यक्तिको तौल कम हुँदै जानु

यस्ता किसिमका खतरापूर्ण लक्षणहरु भएको ब्यक्तिले परिक्षण र उपचार चाँडो गर्नुपर्दछ । उपचार भएन भने रगतमा चिनीको मात्रा धेरै हुँदा ब्यक्तिको ज्यान जान सक्दछ । हेर्नुहोस् रगतमा चिनीको मात्रा धेरै हुने अवस्था (हाइपरग्लाइसेमिया), पृण्ठ ३२ ।

मधुमेहको व्यवस्थापन नगर्दा हुने समस्याहरु

लामो समयसम्म मधुमेहको उपचार नगरिएमा शरिरका अंग, स्नायु र रक्तनलिहरुमा हानी पुर्याउँदछ । यसले शरिरमा गम्भिर समस्याहरु निम्त्याई स्थायी रुपमा हानी पुर्याउने वा मृत्यु समेत हुन सक्दछ ।



रगतमा भएको उच्च मात्राको चिनीले स्नायुमा क्षती गर्न सक्दछ । मधुमेह भएका धरैजसो मानिसहरुको खुट्टा दुख्छ वा तिनका खुट्टा बोधो हुन्छन् । साथै रक्त सञ्चारमा समेत समस्या हुँदा छालाको घाउ छिटै निको हुँदैन । विरामीलाई छिटो थकाई लाग्छ । साथै आँखा र मृगौलाहरुको कार्यमा कमी आउने वा तिनले पूर्ण रुपमा काम गर्न छाड्छन् ।

निम्न समस्या हुँदा त झन् जटिलता हुन्छः

- उच्च रक्तचाप (हेर्नुहोस् पृष्ठ २४ र मुटुसम्वन्धि रोगहरू, तयारीको क्रममा)
- धुम्रपान (हेर्नुहोस् पृष्ठ २४)

उच्च रक्तचाप हुँदा मुटुले काम गर्न र रगतलाई पम्प गर्न कठीन हुन्छ, अन्य अंगहरुमा समेत हानी पुर्याउँदछ र रगतमा भएको चिनीको मात्रा धेरै बढ्छ । धुम्रपानले उच्च रक्तचाप गराउँदछ, स्ट्रोक वा हृदयघात हुने सम्भावनालाई बढाउँदछ (हेर्नुहोस् मुटुसम्वन्धि रोगहरु, तयारीको क्रममा) । मधुमेह भएको ब्यक्तीले धुम्रपानलाई छोड्नुपर्छ र रक्तचापलाई कम गर्नुपर्छ ।

साथै स्वस्थ खानेकुरा खाएर, शारीरिक व्यायाम गरेर र तनावलाई घटाएर रगतमा चिनीको मात्रालाई नियन्त्रणभित्र राख्न सकिन्छ । साथै खुट्टा, दाँत र गिजाहरुको हेरचाह गर्ने केही उपायहरु सिकेर मुख र खुट्टाको संक्रमणलाई रोक्न सकिन्छ (हेर्नुहोस् पृष्ठ २२ देखि २५) ।

मधुमेहका प्रकारहरु

मधुमेह ३ प्रकारका हुन्छन् ।

पहिलो प्रकारको मधुमेह (टाइप वान डायविटिज) को कारण भने थाहा छैन । दोस्रो प्रकारको मधुमेह भन्दा यो कम मात्रामा हुन्छ (पृष्ठ ५ हेर्नुहोस्) ।

यदि बच्चा वा युवालाई धेरै तिर्खा लाग्छ, कमजोरी महसुस हुन्छ वा राम्रो खाँदा खाँदै पनि तौल घट्दछ भने उनको तुरुन्त परिक्षण गर्नुपर्छ (पृण्ठ १० हेर्नुहोस्) । यदि उनलाई पहिलो प्रकारको मधुमेह भएमा उनको चाँडो उपचार गर्नुपर्छ ।

पहिलो प्रकारको मधुमेह भएको ब्यक्तिले बाँच्नका लागि आफ्नो जीवन भरी प्रत्येक दिन इन्सुलिन नामक औषधीको सुई लगाउनुपर्ने हुन्छ । उसलाई इन्सुलिन र उपकरण, एवं शिक्षा र सहायताको आवश्यकता हुन्छ ।

पेटमा इन्सुलिनको इन्जेक्सन लगाइन्छ ।

दोस्रो प्रकारको मधुमेह (टाइप टु डायविटिज) सामान्यतया वयस्कहरुमा देखिन्छ र जीवनमा ढिलो सुरु हुन्छ, तर युवाहरुलाई समेत यो हुन सक्दछ । मधुमेह भएका धेरैजसो मानिसहरुमा दोस्रो प्रकारको मधुमेह हुन्छ र यस परिच्छेदमा मुख्यतयाः त्यसै विषयमा छलफल गरिनेछ ।

प्रशोधित, गुलियो (चिनी वढी भएको) र स्टार्चयुक्त खानेकुराहरु धेरै खाने र शारिरिक ब्यायाम कम गर्ने मानिसहरुमा दोस्रो प्रकारको मधुमेह हुने सम्भावना वढी हुन्छ । ठुलो र पुट्ट पेट भएका मानिसहरु वा जसका परिवारका सदस्यहरुमा मधुमेह छ तिनीहरुमा पनि यस्तो समस्या हुन सक्छ ।

दोस्रो प्रकारको मधुमेहको उपचारको सुरुवात गर्दा स्वस्थ खानपिन गर्ने, शारिरिक क्रियाकलाप वढाउने र तनावलाई घटाउनुपर्छ । दोस्रो प्रकारको मधुमेह भएका मानिसहरुले औषधीहरु (पृष्ठ १८ देखि २१) वा वनस्पतिजन्य औषधीहरु (पृष्ठ २१) को प्रयोग गरेर समेत फाइदा लिन सक्दछन् । तर यस्ता औषधीहरुको प्रयोग आफैं गर्न हुँदैन । स्वास्थ्यकर्मीको सहायता लिनुपर्छ ।

गर्भावस्थामा हुने मधुमेह (जेस्टेस्नल डायविटिज) केही गर्भवती महिलाहरुमा हुने दोस्रो प्रकारको मधुमेहकै एक रुप हो । यदि गर्भावस्थामा आमालाई मधुमेह भए उनको गर्भमा रहेको बच्चामा पनि मधुमेह हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ । यस्तो बेलामा बच्चाको रगतको पनि जाँच गराउनुपर्छ । सुत्केरीपछि उनको रगतमा चिनीको स्तर (ब्लड सुगर लेभल) सामान्य अवस्थामा फर्किन सक्दछ वा उनमा दोस्रो प्रकारको मधुमेह विकसित हुन सक्दछ ।

गर्भावस्थामा हुने मधुमेह भएका महिलाहरुलाई गर्भावस्थामा जटिलता हुन सक्दछ र बच्चा धेरै तौलको हुन सक्दछ । मधुमेह भएकी महिलालाई शल्यक्रियाद्धारा प्रसुती (सिजेरिएन डेलिभरी) गरिनुपर्ने भएमा अस्पतालमै बच्चा जन्माउनुपर्दछ ।

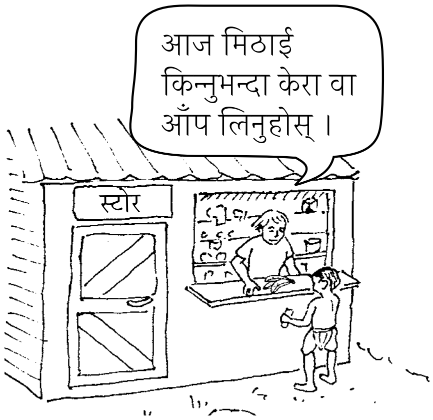
गर्भावस्थामा हुने मधुमेह धेरैजसो स्वस्थकर खानपिनबाट ब्यवस्थापन गर्न सकिन्छ र कहिलेकाहीं चाहिं औषधीहरुको जरुरत पर्दछ ।

तर मधुमेह भएका महिलाहरुले स्वस्थ बच्चा पनि जन्माउन सक्दछन् ।

मधुमेह भएमा गरिने गर्भावस्थाको योजना कसरी बनाउने

यदि मधुमेह भएकी महिलाले गर्भवति हुन चाहेको खण्डमा रगतमा चिनीको स्तर नियन्त्रण गर्नुपर्छ । मधुमेहका लागि यदि तपाईं औषधीहरु सेवन गरिरहनुभएको छ भने स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्लाह लिनुपर्छ किनकी गर्भवती हुनुपूर्व औषधि परिवर्तन गर्नुपर्ने हुन सक्दछ । मधुमेहले गर्भावस्थालाई असर गर्न सक्दछ र बच्चाको स्वास्थ्यलाई असर पुर्याउन सक्दछ, त्यसकारण आफैंले नै हेरबिचार गर्नुपर्छ ।

के कारणले दोस्रो प्रकारको मधुमेह (टाइप टु डायविटिज) हुन्छ ?



अस्वस्थकर वातावरण पनि सबैजसो दोस्रो प्रकारको मधुमेहको प्रमुख कारण हो । प्रायः मानिसहरु धेरै प्रशोधित खानेकुराहरु खान्छन् र जिवन पद्धतिमा आएको अस्वस्थकर परिवर्तनका कारणले मधुमेह हुन सक्छ । मधुमेहका निम्न कारणहरु छन् ।

अस्वस्थकर खानेकुराहरु

चिनीयुक्त चिसा पेय पदार्थहरु र प्रशोधित खानेकुराहरु एवं मैदाको धेरै प्रयोगले रगतमा चिनीको मात्रा वढ्न जान्छ र साथै शरिरमा थप वोसो जम्मा पनि हुन जान्छ । प्रशोधित र प्याक गरिएका खानेकुराहरु सजिलैसँग पाइन्छन् । तर यस्ता खानेकुराहरुले मधुमेह र अन्य गम्भिर स्वास्थ्य समस्याहरु निम्त्याउँदछन् ।

शारिरिक काम वा व्यायाम नगर्ने वानी

खेतिपाती गर्ने, हिंडडुल गर्ने, शारिरिक क्रियाकलाप वा खेलमा संलग्न मानिसहरुको रगतमा चिनीको स्तर सामान्य रहन्छ । तर दिनभरको धेरैजसो समय निष्क्रिय रुपमा रहने मानिसहरुले प्रशस्त चिनीलाई पचाउन सक्दैनन्, त्यसकारण यो तिनीहरुको रगतमै जम्मा हुन्छ ।

तनाव

तनावले गर्दा पनि शरीरमा चिनीको मात्रा बृद्धि हुन्छ ।

पेटको वरपिरिको वोसो

मोटो कम्मर भएका मानिसहरुलाई मधुमेह वढी हुने सम्भावना हुन्छ ।

मधुमेह भएका परिवारका सदस्यहरु

मधुमेह वंशाणुगत पनि हुन्छ र मधुमेहयुक्त परिवारका सदस्यहरु भएका मानिसहरुमा मधुमेह हुने सम्भावना वढी हुन्छ ।

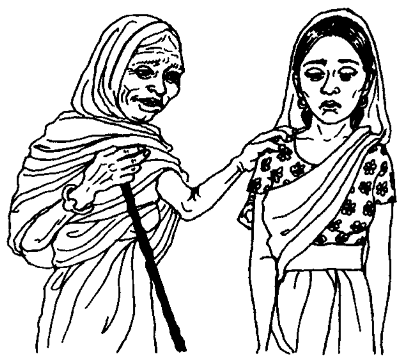
कुपोषण

महिलालाई कुपोषण भयो भने उनको पेटको शिशुलाई पछि गएर चिनीको रोगको समस्या हुन सक्दछ ।

तनाव थुप्रिदैं जाँदा यसले स्वास्थ्यलाई असर गर्दछ ।

वुढो हुनु

उमेर वढ्दै गएपछि खानपिन र जिवनशैलीमा परिवर्तन नगर्ने मानिसहरुमा मधुमेह हुने सम्भावना वढी हुन्छ ।



रसायनहरु

केही रसायनहरुले हाम्रो शरिरले चिनीलाई प्रयोग गर्ने कुरालाई प्रभाव पार्दछ । काम गर्ने ठाउँ, सडक र ईट्टा भट्टामा हुने प्रदुषणको कारणले हामीले प्रयोग गर्ने खानेकुराहरुमा वा अन्य उत्पादनहरुमा मिसाइएको रसायनले उक्त बस्तु प्रयोग गरेपछि त्यस्ता तत्व शरिरभित्र जान्छन् र मधुमेह हुन सक्छ ।

रसायनहरुले कसरी मधुमेह गराउँछन्

हाम्रो खानेकुरा र हाम्रो जिवनशैली सँगै केही रसायनहरुले पनि मधुमेह गराउँदछन् । तल उल्लेखित रसायनहरुको संशर्गमा आउँदा, खाँदा, पिउँदा वा श्वासप्रश्वास गर्दा मधुमेहको जोखिम बढ्न सक्दछ । तल दिइएका कुनै पनि रसायनहरुसँग काम गर्दा, खाँदा, सास लिंदा मधुमेहको जोखिमलाई बढाउँछ ।

- **डाइअक्सिनहरु** किरा मार्ने विषादीहरु एवं कागज बनाउँदा र प्लाष्टिकहरु जलाउँदा उत्पन्न हुन्छन् ।
- **पि.सि. वि. हरु** उद्योगमा इन्सुलेसन र चिल्लो पार्ने काम (लुब्रिकेशन) का लागि प्रयोग गरिने एक प्रकारका रसायनहरु हुन् ।
- **Phthlates** प्रायःजसो शरीरको हेरचाहमा प्रयोग हुने क्रिम र तेलहरुमा पाइन्छ ।
- **Bisphenol**s वोतलयुक्त पानी, जुस र सोडामा प्रयोग हुने प्लाष्टिक बोतलहरुमा पाइन्छ ।
- **गहुँगों धातुहरु** (लिड, मर्करी, आर्सेनिक र क्याड्मियम जस्ता) तेल ड्रिलिङ (प्वाल पार्ने) र रिफाइनिङ (शुद्ध बनाउने), माइनिङ (खानी उत्खनन) र अन्य किसिमका उद्योगबाट वातावरणमा छोडिन्छन् ।

यि रसायनहरुबाट जोगिन तिनको प्रयोग सकेसम्म गर्नुहुँदैन । यदि कसैको कार्यस्थलमा यस्ता रसायनहरु छन् भने तिनबाट सुरक्षित रहन अनुहारमा लगाउने मास्क र अन्य सुरक्षा दिने लुगा लगाएर हातहरु वेलावेलामा पखाल्नुपर्छ ताकी खानेकुरा र मुखमा रसायनहरु प्रवेश नगरुन् ।

रसायनहरु हाम्रो वरीपरि सबैतिर छन् । सकेसम्म जिवनाशक विषादीहरु नछरिएका खानेकुराहरु खानुपर्छ । रसायनहरु नभएका वा थोरै मात्र भएका घरायसी सरसफाई सामग्रीहरु (क्लिनसी) को प्रयोग गर्नुपर्छ ।

कार्यक्षेत्रहरुबाट हुने पानी, हावा र खानाको रासायनिक प्रदुषण एक कठीन समस्या हो । यसको समाधान गर्न उद्योगमा नियमहरु लागु गराउनमा समुदायले उद्योगपति र सरकारलाई दवाव दिनुपर्छ ।

हाम्रो खाना, पानी, भूमी र हावाको सुरक्षा बारेमा थप जानकारीका लागि वातावरणीय स्वास्थ्यः सामुदायिक मार्गदर्शन हेर्नुहोस् ।

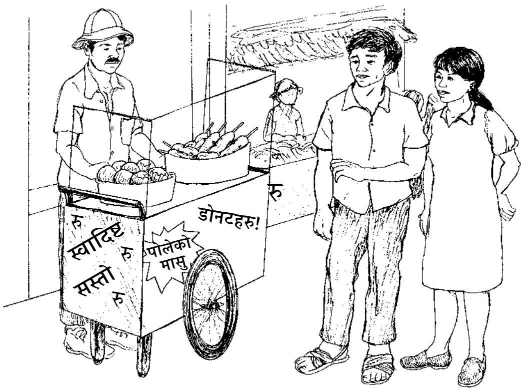
किन मानिसहरुमा मधुमेह वढी देखा पर्न थालेको छ ?

मधुमेह र उच्च रक्तचाप जस्ता मुटु सम्वन्धि समस्याहरुले विशेष गरी धनी मुलुकहरुका जनतालाई असर गर्दथ्यो । अहिले न्यून आय भएका मुलुकहरुमा समेत यि समस्याहरु छन् । परम्परागत जिवन पद्धतीमा आएको परिवर्तन र परिवारको विघटन सँगै यि समस्याहरु आउँदछन् । पत्रु खाना, नयाँ रसायनहरु, अस्वस्थ जिवनशैली र कम ब्यायामले गर्दा तिनले मधुमेह र अन्य जीर्ण रोगहरुको जोखिम बढाइदिन्छन् । नेपालमा अहिले युवा अवस्थामा नै मधुमेह देखिने कारण नै अस्वस्थकर भोजन र हिंडाई एवं व्यायामको कमी हो ।

अहिले शहरमा बसाइसराइ गरेपछि माइक्रोबस, ट्याम्पुको सुविधा छ, त्यसैले मानिसहरु धेरै हिंड्दैनन् । काम पनि धेरैजसो बसेर नै गर्छन् र खाना पनि पत्रु खाना खान्छन् ।

नौलो ठाउँ, नयाँ समस्याहरु

दश वर्ष अघि कान्छा र सुन्तली सहरमा कामको खोजिमा गाउँबाट शहर आए । काम पाएपछि उनीहरुको जीवन अहिले सहज छ । सुन्तली लुगा सिउन दिनभरी बसेर कारखानामा काम गर्छिन् । कान्छा बस स्टेसनमा भुँई बढार्ने काम गर्दछन् ।



गाउँमा उनीहरुलाई हिंड्नुपथ्र्यो । शहरमा जहाँ जाँदा पनि उनीहरु बस चढ्छन् । अहिले धेरैजसो समय उनीहरु घरमा बस्छन् र मनोरञ्जनका लागि टेलिभिजन हेर्दछन् ।

अहिले उनीहरुको खानेकुराहरुमा समेत परिवर्तन भएको छ । पहिले भात, गहुँ, रोटी र हरियो तरकारी खान्थे । अहिले बाटोका ममः, चाउचाउ र प्याक गरिएका खानेकुराहरु किन्छन् । यि खानेकुराहरुको स्वाद त राम्रो हुन्छ । पकाउन पनि पर्दैन । तर धेरैजसो यस्ता खानेकुराहरुमा नुन वढी हुन्छ र पौष्टिक तत्व र रेशादार पदार्थ हुँदैन ।

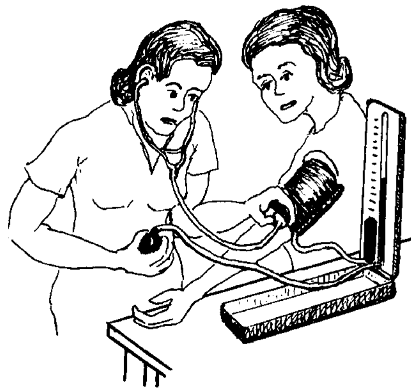
यि दुवै जनाको तौल बढेको छ । उनीहरुका मांशपेशीहरु खेतवारीमा काम गर्ने बेलाको जस्ता वलिया छैनन् । मधुमेहको परिक्षण गर्दा उनीहरुको चिनीको तह (सुगर लेभल) केही वढेको देखियो ।

उनीहरुको रगत जाँच गरेका स्वास्थ्य कार्यकर्ताले उनीहरुलाई दिनमा एक घण्टा हिंड्ने, ममः र चाउचाउ नखाने साथै चिसो पेय पदार्थहरुको सट्टा पानी पिउने सुझाव दिए ।

यो सुनेर कान्छा र सुन्तलीले बजारबाट किनेका ताजा तरकारीहरु खान थाले र हिंड्न पनि थाले । एक महिनामै दुवैको तौल केही कम भयो । उनीहरुले अव पत्रु खाना, चाउचाउ र ममः सकेकसम्म खान छोडे ।

मधुमेहका लागि परिक्षण

रगतमा चिनीको तह रगत वा पिसाव जाँचबाट परिक्षण गर्न सकिन्छ । तर रगत जाँचेपछि मात्रै चिनी वढी छ की छैन यकिन हुन्छ ।



कसको जाँच गरिनुपर्दछ ?

एउटा ब्यक्तिको मधुमेहको जाँच गर्नैपर्छ यदि उनकोः

- मधुमेहको लक्षणहरु छ (हेर्नुहोस् पृष्ठहरु २ र ३) ।
- मधुमेह भएको परिवारको सदस्य छ ।
- कम्मरको घेरा ठूलो छ र ४० बर्षभन्दा वढी उमेर छ ।
- उनलाई उच्च रक्तचाप छ (हेर्नुहोस् पृष्ठ २४) ।
- उनको बच्चा (४ के. जी. वा ९ पाउण्ड) जन्मिएको थियो ।
- युवावस्था भएपनि पहिलो प्रकारको मधुमेहका सम्भावित लक्षणहरु छन् (हेर्नुहोस् पृष्ठ ४) ।

रगतको जाँच

मधुमेह छ की छैन भनेर जान्न रगतको जाँच गरिन्छ । स्वास्थ्य कार्यकर्ताले मधुमेहको परिक्षणका लागि एकभन्दा वढी किसिमको जाँच गर्न सक्दछन् वा जाँचलाई दोहर्याउन सक्दछन् । तपाईंको आहार, जिवनशैली वा औषधीमा गर्नुभएको परिवर्तनका कारणबाट जाँचको परिणाममा कसरी परिवर्तन आउँछ भनी हेर्न केही अन्य जाँच मधुमेहको ब्यवस्थापनका लागि समेत प्रयोग गर्न सकिन्छ (हेर्नुहोस् पृष्ठहरु १८ देखि १९) ।

रगतको जाँच गर्दा रगतमा चिनीको तह सामान्य छ की, धेरै छ थाहा हुन्छ । यदि रगतमा चिनीको मात्रा वढी छ, तर धेरै माथि छैन भने ब्यक्तिले राम्रो र स्वस्थकर खानेकुराहरु खाएर र वढी शारिरिक ब्यायाम गरेर मधुमेह हुनबाट रोक्न सक्दछ । यस्तो भएमा पनि हरेक २–३ महिनामा रगतको जाँच गराईरहनुपर्छ ।

मधुमेहका लागि २ वटा प्रचलित रगतका जाँचहरु छन् ।एउटालाई खालि पेटमा जाँच गर्ने (Fasting Blood Sugar Test) र अर्कोलाई A1C Test भनिन्छ ।

Fasting Blood Sugar (FBS वा FPG) धेरै प्रचलित जाँच हो । यो जाँच प्रायः भोको पेटमा विहान गरिन्छ । केही क्लिनिकहरुले रगतमा चिनीको तहको जाँच औंलाको टुप्पोबाट लिइएको एक थोपा रगतबाट चिनीको मापन गर्ने ग्लुकोमिटर नामक औजारबाट गर्दछन् । अथवा रगत लिई प्रयोगशालामा पठाउँछन् । जाँच गर्दा यदि mmol/l (मिलिमोल्स प्रति लिटर) मा नापिएमा परिणाम ४ देखि २० बिचको संख्यामा हुनेछ । यदि नाप ६.९ mmol/l वा वढी भएमा मधुमेह हुन सक्दछ । यदि कुनै ठाउँमा mg/dl (मिलिग्राम्स प्रति डेसीलिटर) मा नापिन्छ भने परिणाम ८० र २५० बिचको संख्यामा हुने गर्दछ । यस श्रेणीको मापनमा १२५ mg/dl वा वढी भएका मानिसहरुमा मधुमेह हुन सक्दछ ।

५.६ **mmol/l** वा १०० **mg/l** भन्दा कमः रगतमा चिनीको तह ठीक छ ।

५.६ **mmol/l** वा १०० **mg/dl** भन्दा वढी तर ६.९ **mmol/l** वा १२५ **mg/dl** भन्दा कमः यसले मधुमेह हुन सक्छ भनेर देखाउँछ । स्वस्थ खानपिन र शारिरिक क्रियाकलाप वा व्यायाम गरेर, तौल घटाएर रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।

६.९ **mmol/l** अथवा १२५ **mg/dl** भन्दा वढीः मधुमेह छ र उपचार चाहिन्छ । जति चिनी वढी भयो, त्यती नै ज्यादा कुनै ब्यक्तिलाई मधुमेह सम्वन्धि जटिलता (पृष्ठ ३२) वा गम्भिर स्वास्थ्य समस्याहरु हुने सम्भावना हुन्छ (पृष्ठ ३) ।

जाँच औंलाको टुप्पोबाट लिइएको एक थोपा रगतबाट गर्न सकिन्छ (हेर्नुहोस् पृष्ठ १८) । अन्य जाँचका लागि पाखुराबाट १ भाइल (सानो सिसी) रगत लिकालिनेछ । क्लिनिकमा एक दक्ष स्वास्थ्य कार्यकर्ताले यसलाई सुरक्षित तवरले निकाल्छन् ।

A1C जाँच (ग्लाइकोजाइलेटिड हेमोग्लोबिन टेष्ट, HbA1C अथवा HgbA1C पनि भनिन्छ) ले कुनै व्यक्तिको पछिल्लो ३ महिनाहरुको रगतमा चिनीको औषत स्तर देखाउँछ । यो जाँचको लागि व्यक्तिले भोको बस्नुपर्दैन । क्लिनिकले सिरिञ्जबाट रगतको नमुना लिएर प्रयोगशालामा पठाइन्छ । A1C रक्त जाँचको परिणाम प्रतिशत (%) मा हुनेछ सामान्यतया ४ % र १४ % को बिचमा ।

५.७ % भन्दा कमः रगतमा चिनीको स्तर ठीक छ ।

यदि ५.७ % भन्दा वढी तर ६.४ % भन्दा कमः यो भएपछि जिवनमा परिवर्तन ल्याए मधुमेह हुनबाट रोक्न सकिन्छ । यदि ६.४ % छ भने स्वस्थ खानपिन र शारिरिक क्रियाकलाप वा व्यायाम गर्नुपर्छ ।

६.४ % भन्दा वढीः तपाईंलाई मधुमेह छ र उपचार चाहिन्छ । प्रतिशत जति वढी छ, त्यती नै ज्यादा कुनै ब्यक्तिलाई मधुमेह सम्वन्धि जटिलता (पृष्ठ ३२) वा गम्भिर स्वास्थ्य समस्याहरु हुने सम्भावना हुन्छ (पृष्ठ ३) ।

पिसावको जाँच

पिसावको जाँचले पनि ब्यक्तिलाई मधुमेह भएको देखाउन सक्दछ । पिसावको जाँचमा strips प्रयोग गरिन्छ । पिसावमा चिनी भएमा रङ परिवर्तन गर्दछ । व्यक्तिले पिसाव गर्ने बित्तिकै जाँच गर्नुपर्छ । जाँचका लागि भोको बस्नुपर्दैन ।

तर पिसावको जाँच गर्दा मधुमेह छ की छैन पूर्ण थाहा पाईंदैन किनकी पिसावमा चिनीको मात्रा देखाउन रगतमा चिनीको तह धेरै माथि बढ्नुपर्दछ (१० mmol/l अथवा १८० mg/dl) । यदि पिसावको जाँच गर्दा मधुमेह नदेखिएपनि मधुमेह हुने सम्भावना छ भने रगतको जाँच गराउनुपर्छ ।

यदि मधुमेह भएमा के गर्ने ?

मधुमेह भएपछि चिन्ता त लाग्छ नै । (सहायता पाउने उपायहरुका लागि हेर्नुहोस् पृष्ठ २६) । धेरै मानिसहरुले आफूलाई मधुमेह भएको स्विकार्न कठीन हुन्छ । अब बाँकि रहेको जिवनमा ब्यवस्थापन गर्नुपर्ने रोग छ भन्ने विश्वास गर्न चाहँदैनन् । यस्तो अवस्थामा विरामी भएजस्तो अनुभव भएन भने पनि रगतमा भएको चिनीले शरिरलाई हानी गर्छ । त्यसैले ध्यान दिनुपर्छ । चिन्ता गरेर बस्नुपर्दैन । किनभने आफ्नो हेरबिचार गरेर लामो र स्वस्थकर जीवन विताउन सकिन्छ ।

मधुमेह भएपछि कसरी स्वस्थ रहने

स्वस्थ खानेकुराहरु खाएर, क्रियाशिल रहेर, व्यायाम गरेर र तनाव घटाएर मधुमेहको रोकथाम र ब्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । यि कुराहरुले तपाईं र तपाईंको परिवारलाई मधुमेह नभएता पनि स्वस्थ रहन मद्दत गर्दछ ।

चिनीयुक्त पेय पदार्थहरु त शरिरका लागि विष जस्तै हो – यसले मधुमेह गराउन सक्दछ ।
पानीले चाहिं शरिरलाई स्वस्थ बनाउँछ ।

स्वस्थ खानेकुराहरु खानुहोस्

हाम्रा पुर्खाहरुले खाने गरेको खानेकुराहरु खाँदा मानिसहरुलाई मधुमेहको सम्भावना कम हुन्थ्यो । सम्भव भएमा सकेसम्म घरमा पकाएको खानेकुरा धैरै खानुपर्छ । प्याक गरिएका र प्रशोधित खानेकुराहरु र अन्य अस्वस्थकर मानिने छिटो र सजिलै बनाइने एवं खाइने खानेकुराहरु (जंक फुड्स) र पेय पदार्थहरुलाई खानुहुँदैन । तिनले हानी गर्छन् र पैसाको खति गर्छन् । थोरै पैसाले कसरी राम्रो खाने बारे जान्न असल खानाले राम्रो स्वास्थ्य बनाउँछ मा पृष्ठहरु १२ र १३ हेर्नुहोस् ।

परिवारले एक हप्तामा खाने सबै कुराहरुको सूची बनाएर स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग कुन खानेकुराले वढी सहयोग गर्छ वा कुन चाहिंले वढी समस्याहरु गर्दछ भन्ने बारेमा कुरा गरेर कसरी परिवर्तनहरु ल्याउने भन्ने बारेमा परिवारसँग कुरा गर्नुपर्छ ।

स्टार्चयुक्त खानेकुराहरुलाई तरकारीहरुले विस्थापन गर्नुहोस्

चामल, मकै, गहुँ, पिंडालु, आलु, तरुल जस्ता स्टार्चयुक्त खानेकुराहरु मानिसहरुले खाने धेरैजसो मुख्य खानेकुराहरु हुन् । मधुमेह भएको व्यक्तिले यस्ता खानेकुरा थोरै तर हरिया सागपातहरु (लिफि ग्रिन्स) को प्रयोग वढी गर्नुपर्छ । किनभने यिनमा शरिरलाई चाहिने भिटामिन र पोशणतत्व पाइन्छ । शारिरिक मेहनत वढी गर्ने मानिसले केही वढी खाए पनि हुन्छ ।

यिनी कारखानामा दिनभर बसेर काम गर्छिन् । उनले थोरै मात्रामा मात्र स्टार्चयुक्त खानेकुराहरु खानुपर्दछ, उदाहरणको लागि एक कप चिउरा वा उसिनेको आलु वा सिमिको एक कप वा फलफूलका २ साना टुक्राहरु । वरु ताजा तरकारीहरु वा प्रोटिनयुक्त खानेकुराहरु जस्तो भटमास, चना खानुपर्छ ।

यिनी दिनभर बाहिर शारिरिक काम गर्दछिन् र धेरै हिंड्दछिन् । उनको भोजनमा तरकारीहरु र प्रोटिनयुक्त खानेकुराहरु सँगसँगै स्टार्चयुक्त भोजन पनि हुनुपर्छ ।

अनाजले शक्ति दिन्छ

गहुँ, चामल, चना आदिले हामीलाई शक्तिका लागि चाहिने उर्जा दिन्छ । रातो चामल र गहुँको दाना स्वस्थकर हुन्छन् । मैदाको सट्टामा आँटाको प्रयोग गर्नुपर्दछ । जति वढी प्रशोधन नगरिएको अन्न खायो त्यती स्वस्थ रहन सकिन्छ ।

फाइवर (रेसा) युक्त खानेकुराहरु खानुहोस्

फाइवर भनेको पात, डाँठ, जरा, कोपिलाहरु जस्ता वलियो (tough) भागहरु हुन् । फाइवरले शरिरमा चिनीको मात्रा सन्तुलन राख्न मद्दत गर्दछ । रगतको चिनीलाई व्यवस्थित गर्न, शरिरको रक्षा गर्न र पाचनलाई सुधार गर्न मद्दत गर्दछ । तरकारीहरु, सिमीहरु र फलहरु, ननिफनेको गहुँ, चामल, चना आदी (whole grains), फलफूल, वदाम र विउमा धेरै रेशादार तत्व हुन्छन् ।

वढी फाइवर पाउनका लागिः

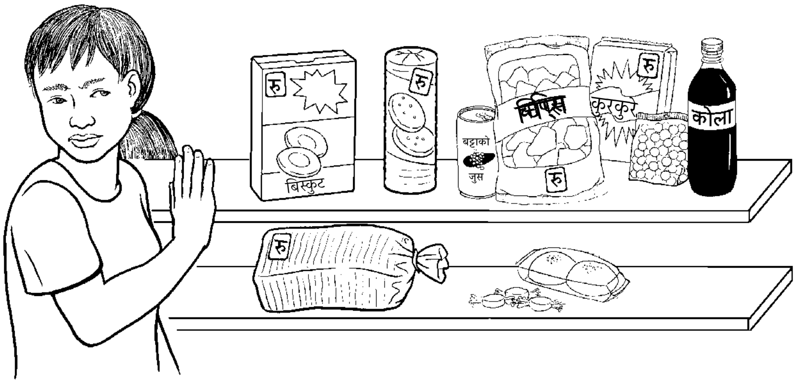
- भटमास र बकुल्ला सिमी जस्ता सिमीहरु खानुपर्छ ।
- हरियो तरकारीहरु सकेजती धेरै खानुपर्छ ।
- खैरो, रातो वा कालो चामल नफलेर खानुपर्छ ।

प्रोटिनयुक्त खानेकुराहरु खानुपर्छ

अन्य स्वस्थ खानेकुराहरुसँग मिसाएर सकिन्छ भने माछा, अण्डा, मासु, वदाम, विउ, टोफु जस्ता प्रोटिनयुक्त खानेकुराहरुले रगतको चिनीलाई सन्तुलनमा राख्दछन् ।

प्याक गरिएका खानेकुराहरु, गुलियो पेय पदार्थहरु एवं मदिरालाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ

प्याकेट वा धातुको भाँडोमा राखिएका खानेकुराहरु भण्डारण गर्न र तयार गर्न सजिलो हुने एवं मिठो स्वादका हुन्छन् । भोक लाग्दा यस्तो खानेकुरा खान मन लागिहाल्छ । तर प्याक गरिएका खानेकुराहरुमा धेरै चिनी र नुन हालिन्छ । लागु औषध वा चुरोटहरु जस्तै यि खानेकुराहरुले केही समयका लागि आनन्द दिन्छन् । तर पछि स्वास्थ्य खराब हुन्छ ।

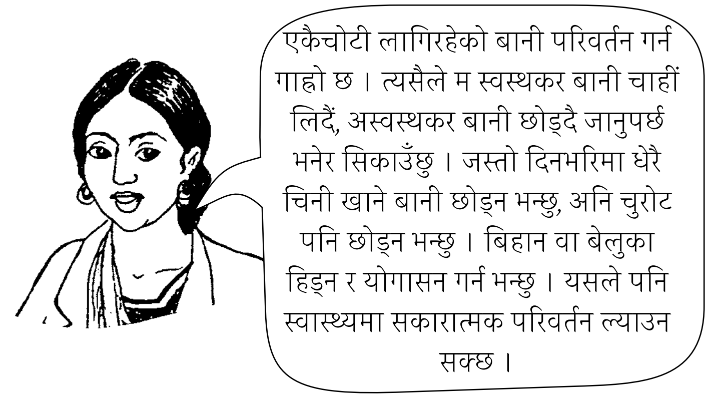


खाद्य कम्पनीहरुले तिनीहरुका उत्पादनहरु विज्ञापन गर्दा यस्तो खानेकुरा स्वस्थ छ भनेर ढाँट्दछन् पनि । तिनीहरुको उद्देश्य त स्वस्थ बनाउने नभई पैसा कमाउने मात्र हुन्छ ।

गुलियो मिसाइएका चिसो पेय पदार्थहरु हानीकारक छन् । यसमा धेरै चिनी भएकोले रगतमा चिनीको मात्रा बढाइदिन्छन् । फलफूलका जुसहरुमा समेत धेरै चिनी हुन्छ । त्यसको सट्टामा चिनी नभएको पानी वा चिया पिउनुपर्छ । प्रत्येक हप्ता थोरै मात्रामा घटाउँदै तपाईंको चिया वा कफीमा कम चिनीसँग बानी पार्न सक्नुहुन्छ । वढी सुगन्धका लागि पानी वा चियामा पुदिनाका पाताहरु वा कागती मिसाउन सकिन्छ । फलफूलको जुसको सट्टामा सिंगै फलफूल खानु मधुमेहका लागि राम्रो हुन्छ किनकी फलफूलमा भएको फाइवरले फाइदा गर्छ । जाँड, रक्सि र अल्कोहलयुक्त पेय पदार्थहरु समेत शरिरमा चिनीमा परिणत हुन्छन्, तसर्थ यस्ता वस्तु नखानु नै जाति हुन्छ ।

प्रायः कति पटक खाने

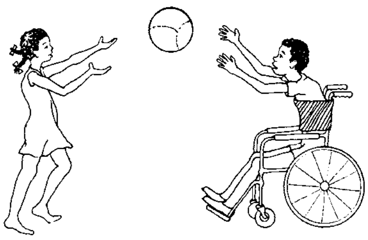
समयमा भोजन गरिएन भने रगतमा चिनीको मात्रा कम भएर रिंगटा लाग्न सक्दछ (हेर्नुहोस् पृण्ठ ३१) । तर फेरी एकैचोटी धेरै खाएमा पनि तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा बढ्न सक्दछ (हेर्नुहोस् पृष्ठ ३२) । त्यसैले अलि अलि गरेर दिनको ३ – ४ पटक भोजन गरेमा रगतको चिनीलाई स्थिर राख्न सहयोग पुग्छ ।



वढी शारिरिक क्रियाकलाप गर्नुहोस्

रगतमा भएको चिनी (सुगर) को मात्रालाई सन्तुलन राख्ने सर्बोत्तम उपाय शारिरिक व्यायाम हो । प्रत्येक दिन कम्तिमा आधा घण्टा हिंड्ने गर्नुपर्छ । मधुमेहको उपचार र रोकथामका लागि जति धेरै क्रियाकलाप गरिन्छ, त्यती राम्रो हुन्छ ।

पहाडमा बस्ने मानिसहरुको त प्रशस्त शारिरिक क्रियाकलाप हुन्छ । तर दिनभर एकै ठाउँमा बसेर काम गर्दा वढी क्रियाशिल हुने उपायहरुको बारेमा सोच्न जरुरी हुन सक्दछ ।



धेरै मानिसहरु एक्लै व्यायाम गर्नुभन्दा साथीहरुसँग मिलेर गर्दा रमाइलो मान्छन् । जस्तैं साथिहरुसँग हिंड्नु, खेलहरु खेल्नु वा नाँच्नु ।

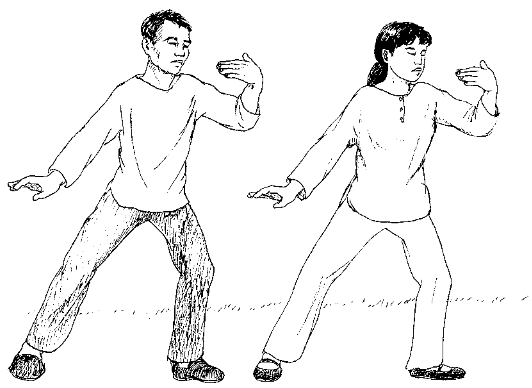
यदि तपाईंको मधुमेहको लागि सल्फोनाइलुरिया वा इन्सुलिन जस्ता औषधि लिनुहुन्छ भने (हेर्नुहोस् पृष्ठहरु १९ देखि २०) कसरत गर्नाले तपाईंको रगतको चिनीको मात्रा तल झर्न सक्दछ । यसको रोकथामका लागि कसरत भन्दा पहिले भोजनमा प्रोटिनयुक्त स्वस्थ बोसोहरु (अण्डा वा माछा जस्ता) भएको खानेकुराहरु खानुपर्छ । यदि तपाईंलाई कसरत गर्दा वा गरिसकेपछि रगतको चिनी घटीरहेको छ भन्ने लाग्यो भने त्यसलाई ठीक पार्न फलफूल वा मिश्री (मिठाई) खान सक्नुहुन्छ । त्यसकारण यि कुराहरु आफूसँग बोकीरहनुपर्छ ।

तौल
दोस्रो प्रकारको मधुमेह भएका व्यक्तिहरु अक्सर वढी तौल भएका हुन्छन् । तौल घटाए तिनीहरुलाई स्वस्थ रहन मद्दत हुन्छ । यसकारणले मधुमेहको ब्यवस्थापनका लागि स्वास्थ्यकर्मीले तौल घटाउन सल्लाह दिन्छन् । तर तौल घटाउनु निकै कठीन हुन्छ । रगतको चिनीलाई नियन्त्रण गरेर, शारिरिक व्यायाम र योगाशन गरेर, स्वस्थ खानपिन र तनावलाई कम गरेर पनि मधुमेह नियन्त्रणमा ल्याउन सकिन्छ ।

तनाव कसरी घटाउने

आफूले समाधान गर्न सक्ने भन्दा वढी समस्याहरु भएको महसुस हुँदा तनाव हुन्छ । आफ्नो काम, परिवार, घरको बारेमा तनाव हुन सक्दछन् । निरन्तर रुपमा तनावको महसुस भयो भने रगतमा चिनीको मात्रा बढ्नुका साथै धेरै प्रकारका शारिरिक समस्याहरु हुन्छन् ।

तपाईंलाई के कुराले चिन्ता दिइरहेको छ भन्ने बारेमा विश्वासिलो साथी, परिवारको सदस्य वा सहायता समुहसँग कुरा गरेमा तनाव घटाउन सहयोग गर्न सक्दछ । भजन गर्ने, एक अर्कासँग समस्याको बारेमा भन्ने, कतै हिंड्ने र व्यायाम गर्दा पनि तनाव कम हुन्छ ।



ध्यान, प्रार्थना वा ताई ची र योगा जस्ता व्यायामहरु पनि तनाव घटाउने अशल उपायहरु हुन् ।

आफूलाई आत्मविश्वासी बनाउनुपर्छ । आफूले गर्न सकेको साना साना काममा पनि खुशी लिनुपर्छ । विभिन्न योगासन गरेर, हिंडेर, स्वस्थकर खाना खाएपछि रगतमा चिनीको मात्रा घट्छ । अरुसँग मिलेर आफ्नो समस्या समाधान गर्नुपर्छ (हेर्नुहोस् पृष्ठ २७ देखि २९) ।

औषधीले मधुमेह व्यवस्थापन गर्ने तरिका

रगतमा चिनी वढी भए के हुन्छ (हाइपरग्लाइसेमिया अर्थात रगतमा चिनीको मात्रा धेरै हुने अवस्था, हेर्नुहोस् पृष्ठ ३२), कसरी जोगिने, कसरी खानपिन, ब्यायाम र औषधीहरुले शरीरलाई असर गर्दछ भन्ने जान्नुहोस् । मधुमेहका औषधीहरु (हेर्नुहोस् २० देखि २१ र ३३ देखि ४०) ले रगतमा चिनीको स्तर ठीक राख्छ, तर धेरै मात्राको इन्सुलिन अथवा सल्फोनाइलुरियाहरुले चिनीको मात्रा कम गर्न सक्दछ र रगतमा चिनीको न्यून मात्रा (हाइपोग्लाइसेमिया अर्थात रगतमा चिनीको मात्रा कम हुने अवस्था, हेर्नुहोस् पृष्ठ ३१) बनाउँदछन् । यदि यि औषधीहरु लिनुहुन्छ भने तपाईंको रगतमा चिनीको स्तर केले गर्दा माथि र तल जान्छ भन्ने थाहा पाउन समय समयमा जाँच गर्नुपर्छ ।

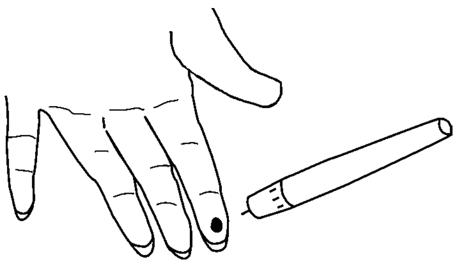
रगतमा चिनीको स्तरलाई जाँच गराउने

पृष्ठ १० देखि ११ मा मधुमेहका लागि परिक्षणमा छलफल गरिए जस्तैं रगतको जाँचहरु मधुमेहको रोग निदान गर्नमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । रगतको जाँच मधुमेहको व्यवस्थापन गर्नका लागि समेत प्रयोग गरिन्छ । ब्लड सुगर मिटर (ग्लुकोमिटर) को प्रयोग र A1C जाँच रगतमा चिनीको स्तरलाई थाहा पाउने दुईवटा उपायहरु हुन् ।

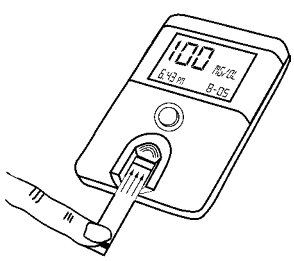
ग्लुकोमिटर एउटा साधारण उपकरण हो जसले जाँचको समयमा रगतमा भएको चिनीको मात्रालाई निरीक्षण गर्दछ । भोजन अघि र पछि रगतमा चिनी जाँच्न दिनको विभिन्न समयहरुमा र दैनिक रुपमा जाँच गर्नु उत्तम हुन्छ । यी जाँच गर्न सकिन्छः

- भोजन अघि । ठिक चिनी ४.४ देखि ७.२ mmol/l (८० देखि १३० mg/dl) का बिचमा हुन्छ ।
- भोजनको २ घण्टा पछि । ठिक स्तर १० mmol/l (१८० mg/dl) भन्दा कम हुन्छ ।

जाँचका लागि औंलाबाट लिइएको एक थोपा रगत test strip मा राख्नुहोस् र ग्लुकोमिटरमा रगतमा भएको चिनीको तह देखिनेछ । ग्लुकोमिटरको प्रकार अनुसार निर्देशनहरुले test strip राख्न भन्न सक्दछन् (तल हेर्नुहोस्) वा निर्देशनहरुले पहिले टेष्ट स्ट्रिपमा रगतको थोपा राख्ने भन्न सक्दछन् ।



टेष्ट स्ट्रिप मा जाने एक थोपा रगतको लागि सुईको प्रयोग गर्नुहोस् ।



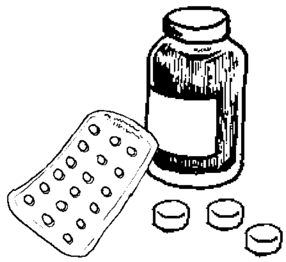
यस प्रकारको ग्लुकोमिटरको लागि टेष्ट स्ट्रिप लाई पहिले राख्नुहोस्, त्यसपछि तपाईंको औंलामा भएको रगतको थोपालाई टेष्ट स्ट्रिप को छेउमा छुवाउनुहोस् ।।

केही मानिसहरुसँग आफ्नै घरमा ग्लुकोमिटरहरु हुन्छन् र प्रायः धेरैचोटी तिनीहरु आफैंले जाँच्न सक्दछन् । तर सकेसम्म यस्तो जाँच गर्न स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा नै जान ठिक हुन्छ ।

A1C जाँच (ग्लाइकोजाइलेटिड हेमोग्लोविन टेष्ट) क्लिनिक वा अस्पतालमा मात्र उपलब्ध हुन्छ । यस जाँचले त्यस दिनको स्तरभन्दा अघिल्ला महिनाहरुको रगतको चिनीको तहको औसत दिन्छ । त्यसकारण यसले साधारणतया तपाईंले कसरी मधुमेहलाई व्यवस्थीत गरिरहनुभएको छ भन्ने देखाउँदछ । मधुमेह भएका धेरै मानिसहरुका निम्ति ठिक स्तर भनेको ८.० % भन्दा कम हो । यदि यो जाँच उपलब्ध छ भने वर्षको एक वा दुईपल्ट यसलाई गराउने कोशिस गर्नुपर्छ ।

आफूलाई कुन औषधी खाँदा ठिक हुन्छ भन्ने कुराका लागि स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह गर्नुपर्छ ।

मधुमेहका औषधीहरु



औषधीहरुले मधुमेहलाई निको पार्न सक्दैनन्, तर मधुमेह व्यवस्थापन गर्छन् । स्वस्थ खानपिन, व्यायाम र योगासनले रगतमा चिनीको स्तर ठीक राख्न मद्दत गर्छ । तर समय समयमा मृगौला र रगतमा चिनिको जाँच गराउनैपर्छ ।

खानपिन, व्यायाम र योगासनले पनि रगतमा चिनीको मात्रा कम भएन भने औषधीको प्रयोग गर्नैपर्छ । यसले मधुमेहबाट हुने जटिलताबाट बचाउँछ ।

औषधीहरुलाई नियमीत रुपमा र सहि समयमा लिइनुपर्दछ । परिवारका सदस्यहरुलाई समेत तपाईंका औषधीहरुको प्रतिकुल प्रभावहरु (साइड इफेक्ट्स) (हेर्नुहोस् पृष्ठहरु ३३ देखी ४०) र जटिलता (हेर्नुहोस् पृष्ठहरु ३० देखी ३२) को समयमा के गर्ने भनेर बुझाउनुहोस् । सम्झिनुहोस्: औषधीहरु सँगै मधुमेहको लागि स्वस्थ खानेकुराहरु खाने र सक्रिय रहने गर्नुपर्दछ ।

मेटफर्मिन (Metformin)

मेटफर्मिन (हेर्नुहोस् पृष्ठ ३३) धेरै ब्यक्तिले उपयोग गर्ने मधुमेहको औषधी हो । मेटफर्मिन साधारणतया दिनको दुईपटक लिइन्छ । मेटफर्मिनको शुरुवात गर्दा पेटमा कहिंलेकाहिं गडवडी र झाडापखाला गराउँदछ । १ देखि २ हप्तापछि साधारणतया यो समस्या रहन्न र मेटफर्मिनलाई भोजनसँगै लिए यो समस्या हुँदैन । यदि प्रतिकुल प्रभावहरु भए वा समयमै सुधार नभएमा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले औषधीलाई रोक्न वा मात्रा (डोज) लाई घटाउन सक्दछन् । मृगौला वा कलेजोका रोग भएका मानिसहरुले मेटफर्मिनको प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

सल्फोनाइलुरिया (Sulfonylureas)

Glibenclamide, glipizide, र tolbutamide जस्ता सल्फोनाइलुरिया औषधीहरु (हेर्नुहोस् पृष्ठ ३४) सामान्यतया दिनको १ वा २ पटक भोजन अघि लिइन्छन् ।

सल्फोलाइलुरियाहरुको खतरा भनेको तिनीहरुले रगतमा चिनीलाई अति कम गरिदिन्छन्, जसका कारणले रिंगटा, कमजोरी, बेहोशी, कम्पनहरु, पसिना आउने अथवा मृत्यु समेत हुन सक्दछ (हेर्नुहोस् पृष्ठ ३१) । यदि यस्तो समस्या भएमा भने रगतमा चिनीलाई बढाउनको लागि छिट्टै केही गुलियो खानुपर्छ । परिवारका सदस्यहरुले समेत यस्तो हुँदाका संकेतहरु र सहयोगका लागि के गर्ने भनेर थाहा पाइराख्नुपर्छ ।।

सल्फोलाइलुरियाहरु लिंदाका बखतमा रगतमा चिनीलाई धेरै तल हुनबाट रोकथाम गर्नः

- भोजनहरुलाई खाएर मात्रै सल्फोलाइलुरिया औषधी खानुपर्छ ।
- विहानको खाना/खाजा खाँदा प्रोटिनयुक्त वा अन्य पोषणयुक्त खानेकुराहरु खानुपर्छ ।
- शारिरिक काम, व्यायाम वा खेलकुदहरु गर्दा अतिरिक्त खानेकुराहरु खानुपर्छ ।
- कमजोरी वा रिंगटा महसुस हुने भएमा फलफूलको जुस, मिठाई वा चिनी खानुपर्छ ।

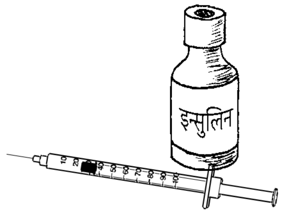
यदी रगतमा चिनी बारम्बार कम भएमा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले औषधीलाई बन्द गर्न वा मात्रालाई घटाउन सक्दछन् ।

सल्फोलाइलुरियाहरुको अर्को प्रतिकुल प्रभाव भनेको तौल वढ्नु हो । यसो हुँदा पौष्टिक आहारा र ब्यायाममा बढी ध्यान दिनुपर्ने वा मेटफर्मिन अथवा इन्सुलिन प्रयोग गर्नुपर्ने हुनसक्छ । कहिले धेरै बर्षसम्म सल्फोलाइलुरियाहरु लिएपछि रगतमा चिनिको मात्रा सन्तुलनमा आए स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग छलफल गरि औषधी घटाउन सकिन्छ ।

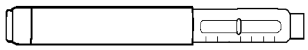
इन्सुलिन (Insulin)

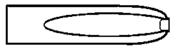
इन्सुलिन (हेर्नुहोस् पृष्ठ ३९) लाई सिरिन्जको सहायताले लगाइन्छ । रगतको चिनीलाई कम गर्ने यो सबैभन्दा छिटो उपाय हो । इन्सुलिनलाई सिरिन्जको सहायताले लगाउनु शुरुमा डर लाग्न सक्छ, तर पछि विस्तारै सिकिन्छ र सजिलै गर्न सकिन्छ ।

इन्सुलिन शरिरभित्र बन्ने एक हर्मोन हो र यसले शरीरमा चिनीको मात्रा ठिक राख्न मद्दत गर्दछ । पहिलो प्रकारको मधुमेह भएका मानिसहरुको शरिरभित्र इन्सुलिन बन्दैन । दोस्रो प्रकारको मधुमेहमा शरिरमा चाहिने जति बन्दैन । इन्सुलिनका बारेमा केही मिथ्या बिचारहरु छन् । जस्तो इन्सुलिनले अन्धोपन गराउँछ, मधुमेहलाई झन् खराब बनाउँछ र यसलाई एकपटक लिन शुरु गरिसकेपछि निर्भरताको अवस्था सृजना गर्दछ । वास्तवमा इन्सुलिनले त्यसो नभई मधुमेहलाई व्यवस्थित गराउँदछ र स्वस्थ जीवन बाँच्न मद्दत गर्छ ।



धेरैजसो मानिसहरुले इन्सुलिनलाई शरिरभित्र पठाउन सिरिन्जको प्रयोग गर्दछन् ।





इन्सुलिन विशेष प्रकारको 'कलमहरु' मा पनि आउँदछ जहाँ प्रत्येक इन्जेक्सनमा सुई टाँसिएको हुन्छ । यो प्रयोग गर्न सजिलो छ तर महंगो छ ।

हाल औषधी पशल र अस्पतालमा धेरै तरिकाका इन्सुलिनहरु पाइन्छन् । लामो समयसम्म काम गर्ने इन्सुलिन (लङ्ग याक्टिङ्ग इन्सुलिन्स) दिन र रातमा रगतको चिनीलाई ठीक तहमा राख्न दिनको एक वा दुईपल्ट प्रयोग गरिन्छन् । छोटो समयसम्म काम गर्ने इन्सुलिनहरु (शर्ट याक्टिङ्ग इन्सुलिन्स) भोजनभन्दा पहिले प्रयोग गरिन्छन् ताकि खाना पछि रगतमा चिनीको मात्रा नवढाओस् । हेर्नुहोस् पृष्ठ ३९ ।

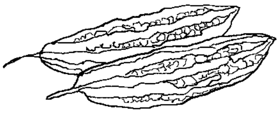
कहिलेकाहिं इन्सुलिनको एउटा खतरा भनेको यसले रगतमा चिनीलाई अति कम गर्न सक्दछ (हेर्नुहोस् पृष्ठ ३१) । यसो हुँदा विरामीलाई रिङ्गटा लाग्ने, वेहोश हुने हुन सक्दछ र धेरै इन्सुलिनले त ज्यान समेत जान सक्दछ । यसो नहोस् भन्नको लागि सल्फोलाइलुरिया खाना खाएपछि मात्रै खानुपर्छ र आफूसँग जहिले पनि मिश्री वा गुलियो खानेकुरा राख्नुपर्छ (हेनुहोस् पृष्ठ २०) ।

इन्सुलिनलाई चिसो पारेर राखिनुपर्दछ । रेफ्रिजेरेटर नभएको अवस्थामा यसलाई चिसो पानीको कचौराभित्र राख्ने र घामबाट टाढा राख्नुपर्छ ।

वनस्पतिजन्य औषधीहरुले रगतको चिनीलाई कम गर्दछन्

विश्वभर नै चिकित्सकहरुले रगतको चिनी घटाउन सहयोग गर्नसक्ने खानेकुराहरु र वनस्पति पत्ता लगाएका छन् । नेपालमा पाइने यस्ता बस्तुहरुको सुचि दिइएको छ ।

- खरवुजा
- मेथी
- दालचिनी
- बेसार



- सिरका
- अदुवा
- तितो पात

यदि कसैले यि मध्ये केही घरेलु औषधी प्रयोग गर्दैछ भने पनि चिकित्सकको राय लिनैपर्छ । यस्ता घरेलु औषधी प्रयोग गर्दा इन्सुलिन वा अन्य औषधी चाहिं छोड्नुहुँदैन ।

मधुमेहबाट उत्पन्न जटिलताहरुको रोकथाम र व्यवस्थापन कसरी गर्ने

खुट्टाको तल्लो भागको हेरचाह गर्नुहोस्

मधुमेह भएका मानिसहरुले खुट्टाको राम्रो हेरचाह गर्नुपर्छ । किनभने मधुमेहबाट भएको स्नायूको खराबिले खुट्टाको तल्लो भागमा स्पर्षबोध गर्ने क्षमतामा कम हुन्छ र चोटपटक लाग्दा थाहा पाइन्न । घाउहरुलाई निको हुन धेरै समय लाग्छ र संक्रमण पनि छिट्टै हुन्छ । खुट्टामा ढुसीको आक्रमण हुन सक्छ (हेर्नुहोस् छालासम्बन्धि समस्याहरु, तयारीको क्रममा) ।

यदि समयमा उपचार गरिएन भने खुट्टाको तल्लो भागको संक्रमण सम्पूर्ण खुट्टामा सरेर धेरै संक्रमित भए त खुट्टा नै काट्नुपर्ने हुन्छ । खुट्टाको तल्लो भागको राम्रो हेरचाह गरेर रगतमा चिनीको मात्रा ब्यवस्थापन गरे यो समस्या पर्दैन ।

खुट्टाको तल्लो भागलाई दैनिक जाँच्नुपर्छ

चोटपटक लाग्दा महशुस गर्न सकिएन भने समस्या पर्छ । त्यसकारणले खुट्टालाई प्रत्येक दिन हेरेर र छोएर खुट्टाको जाँच गर्नुपर्छ । यदि आफैंले यो काम गर्न सकिएन भने सहयोग गर्ने कोहि खोज्नुपर्छ । केही मानिसहरुले तिनीहरुको खुट्टाको मुनी हेर्नका लागि ऐनाको प्रयोग गर्दछन् । फोकाहरु, रातोपन, काटिएर बनेको घाउहरु अथवा खटिरा भए नभएको हेर्नुपर्छ । तातेको वा सुन्निएको भाग छ भने तिनीहरु संक्रमणका पूर्व–संकेत हुन सक्दछन् । औंलाहरुको बिचमा समेत जाँच गर्नुपर्छ ।

लामो समय निको नभएको घाउ, संक्रमण भएको घाउको उपचार गराउनुहोस् । यसो भएमा गम्भिर जटिलताहरु हुँदैनन् ।

खुट्टाहरुको तल्लो भागका घाउचोटहरुको हेरचाह

चोटपटक लागेको भागलाई सफा र सुख्खा राख्नुपर्छ । सम्भव भएसम्म खुट्टालाई माथि राखेर बस्नुपर्छ । खटिरामा दवाव नपरोस् भनेर हिंड्दाखेरी वैशाखीहरुको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

खटिराहरु सफा पानी वा घाउ पाक्न नदिने औषधीले सफा गरेर मरेको तन्तुलाई हटाउनुपर्छ । खुट्टालाई मनतातो (तातो होइन) पानीमा भिजाएमा मरेका तन्तुलाई हटाउन सकिन्छ । त्यसपछि घाउलाई पातलो पारदर्शक सुतिको कपडा (गज) वा सफा नरम कपडाले ढाक्नुहोस् ।

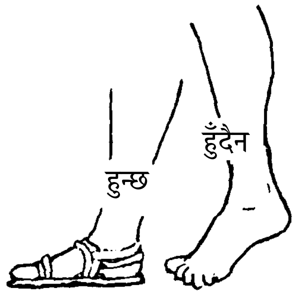
सुन्निनु, तातो हुनु, घाउ रातो हुनु जस्ता संक्रमणका संकेतहरु बिचार गर्नुपर्छ । संक्रमणलाई tetracycline, doxycycline, penicillin वा metronidazole जस्ता जिवाणु मार्ने औषधीहरु (एण्टीवायोटिक) बाट उपचार गर्नुपर्छ (हेर्नुहोस् प्राथमिक उपचार, एण्टीबायोटिक्स पृष्ठहरु ६०, ६६ र ६९) । यो प्रयोग गर्दा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ ।

यदि घाउ आरामले निको नभएमा औषधोपचारको सहयोग लिनुहोस् ।

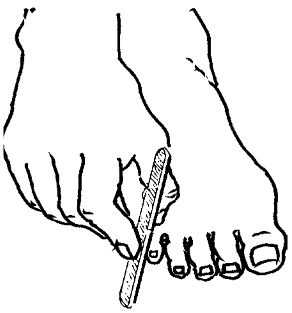
खुट्टाहरुको तल्लो भागका घाउचोटहरु रोकथाम गर्ने तरिका

घरभित्रमा समेत जुत्ता र चप्पलहरु लगाउनुपर्छ ताकि केहीले पनि नघोचोस् । दिनदिनै खुट्टा धोएर सुख्खा हुने गरी पुछ्नुपर्छ् । औंलाहरुको बिचमा सधैं सुख्खा राख्नुपर्छ ।

जुत्ता लगाउनु अघि त्यहाँभित्र तिखो वा खस्रो वस्तु झिक्नुपर्छ ।



खुट्टाका नङहरु



भित्रभित्रै बढेर मासुमा गाडिएको खुट्टाको नङले छालाभित्र काट्न सक्दछ र संक्रमण गराउँदछ । खुट्टाको नङ मासुमा गाडिन थालेमा भिजेको कपासको एक टुक्रा नङको किनाराभित्र राखी यसलाई बाहिर उठाउनुहोस् । औंलाहरुमा चोटपटक नलाग्ने गरी सावधानी अपनाएर खुट्टाका नङहरुलाई सबैतिर सिधा काट्नुपर्छ । तिनीहरुलाई बक्ररुपमा काट्नुभन्दा सबैतिर सिधा हुने गरी काटेमा मासुभित्र गाडिने खुट्टाको नङलाई हटाउन सकिन्छ ।

रक्तचापको जाँच गर्नुहोस्

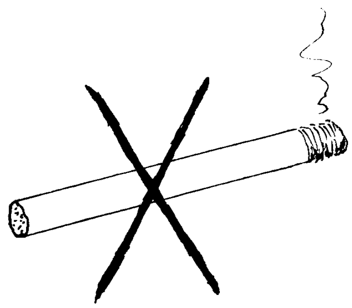
मधुमेह भएका व्यक्तिले उच्च रक्तचापका लागि जाँच गर्नुपर्दछ र उच्च रक्तचाप भएका हरेकले मधुमेहका लागि परिक्षण गर्नुपर्दछ । मधुमेहले जस्तै उच्च रक्तचापले मुटु, रक्तनलिहरु, मृगौलाहरु र शरिरका अन्य भागहरुमा हानी पुर्याउँदछ । यदि कोहि मधुमेह र उच्च रक्तचापको विरामी छ भने मुटु सम्बन्धि रोगहरु, स्ट्रोक, मृगौला सम्बन्धि रोग वा अन्य गम्भिर समस्याहरु विकसित हुने सम्भावनाहरु कि मधुमेह वा उच्च रक्तचाप एक्लै हुनुभन्दा वढी हुन्छ ।

मधुमेहलाई व्यवस्थित गर्नका लागि खाइने स्वस्थ खानेकुराले उच्च रक्तचापको नियन्त्रणमा समेत सहयोग गर्दछ । थोरै मात्रामा नुन खानाले रक्तचापलाई ठिक राख्न सहयोग गर्दछ ।

सामान्य रक्तचाप १४०/९० mm Hg भन्दा कम हुन्छ (हेर्नुहोस् मुटु सम्वन्धि रोगहरु, तयारीको क्रममा) । यदि रक्तचाप धेरै छ भने शारिरिक ब्यायाम बढाएर, तनावलाई घटाएर र स्वस्थकर खानेकुरा खाएर यसलाई ठिक तहमा राख्नुपर्छ । यस्तै गर्दा मधुमेह र उच्च रक्तचाप दुवै कम हुन सक्छन् ।

ACE Inhibitors भनिने औषधीहरुले रक्तचापलाई तल झार्दछन् र मृगौलालाई ठिक राख्न मद्दत गर्न सक्दछन् । Stains भनिने अर्को समूहका औषधीहरुले रगतमा भएको कोलेष्ट्रलको मात्रालाई घटाउनमा सहयोग गर्दछन् । रक्तचापलाई तल झार्ने औषधीहरु र कोलेष्ट्रल सम्वन्धि औषधीबारेको थप कुराहरुको लागि, हेर्नुहोस् मुटुसम्वन्धि रोगहरु (तयारीको क्रममा) ।

धुम्रपानलाई छोड्नुपर्छ



धुम्रपान गर्ने मानिसहरुमा अक्सर वढी मधुमेह हुन्छ र मधुमेह भएका मानिसहरुले धुम्रपान गर्दा धुम्रपान नगर्नेहरु भन्दा वढी गम्भिर स्वास्थ्य समस्याहरु हुन्छन् । सुर्तीजन्य पदार्थको धुम्रपानले फोक्सोहरु मात्र होइन की शरिरका धेरै अंगमा हानी पुर्याउँदछ । यसले रगतको प्रवाहलाई रोक्दछ र रक्तचापलाई वढाउँदछ । रगतमा चिनीको सतह ठीक राख्न जतिको जरुरी छ, मधुमेह भएको मानिसले धुम्रपान छोड्न पनि त्यतिकै जरुरी छ । धुम्रपानलाई कसरी रोक्ने भनी सहयोगका निम्ति हेर्नुहोस् लागु औषध, मादक पदार्थ र सूर्तीजन्य पदार्थ (तयारीको क्रममा) ।

दृष्टि/आँखामा खरावी

रगतमा चिनीको मात्रा धेरै हुँदा आँखामा खराबि आउन सक्छ । तर रगतमा चिनी सामान्य अवस्थामा भएपछि फेरी ठिक हुन्छ । तापनि मधुमेहले दृष्टिको क्रमिक ह्रास वा अन्धोपन हुने गरी आँखाहरुमा भएका रक्तनलीहरुलाई हानी पुर्याउन सक्दछ । मधुमेह भएको मानिसले वर्षको एकपटक वा यदि उनीहरुका आँखाहरुमा पहिलेनै केही खराबी भएमा दुईचोटी आँखा जाँच्नुपर्छ । आँखाका रक्तललीहरुमा भएको खराबिलाई यदि शुरुमै पहिचान गर्न सकिएको खण्डमा दृष्टिको ह्रासलाई रोक्न एक आँखा विशेषज्ञ (नेत्र रोग विशेषज्ञ) बाट यसलाई उपचार गराउनुपर्छ ।

मुखको हेरचाह

मधुमेहले गिजाको संक्रमणलाई झनै बढाउँछ र यसले गर्दा मधुमेह गम्भिर हुन जान्छ । मधुमेह भएका मानिसहरुले दांत माझ्ने ब्रुश (टुथब्रश) र फ्लोराइडयुक्त दन्तमन्जन वा दतिउन (मिसवाक, निमको डाँठ) को सहायताले दिनको कम्तिमा २ पटक आफ्ना दाँतहरु माझ्नुपर्दछ । यदि दाँत कोट्याउने सिन्काहरु (टुथपिक्स) वा रेशमको काँचो धागो (फ्लस) उपलब्ध छन् भने दाँतहरुका बिचमा सफा गर्नका लागि तिनको प्रयोग गर्नुपर्छ । गिजाको संक्रमणलाई कसरी रोकथाम गर्ने भन्ने बारेको थप कुराहरुका लागि हेर्नुहोस् दाँत, गिजा र मुख (तयारीको क्रममा) ।

मधुमेह भएको मानिसले दन्त चिकित्सकलाई समय समयमा जाँच गराउनुपर्छ । मधुमेह छ भने सदैव दन्त चिकित्सकहरुलाई जानकारी गराउनुपर्छ ।

खोपहरु (भ्याक्सिनहरु)

मधुमेह भएका मानिसहरुले इन्फ्लुएन्जा र निमोनिया जस्ता रोगहरु (जुन मधुमेह भएमा झनै गम्भिर हुन सक्दछन्) को रोकथामका लागि नियमित तवरले खोपहरु (भ्याक्सिनहरु) लिनुपर्दछ । नेपालमा अझै यसको बारेमा छलफल भएको छैन ।

मधुमेह भएपछि कसरी स्वस्थ रहने

मधुमेह गम्भिर रोग भएपनि यो ब्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । मधुमेहलाई व्यवस्थापन गरेर मानिसहरुले सकारात्मक, स्वस्थ, सक्रिय र उत्पादनशिल जीवन जिउन सक्दछन् ।

मधुमेहको कसरी हेरचाह लिने भन्ने जानकारी भएन भने चांहि गाह्रो हुन्छ । तर जानकारी लिएर प्रयोग गरिएमा वढी स्वस्थ भएर बाँच्न सकिन्छ । स्वस्थकर खाना खाएर, तनाव कम गरेर, सुरक्षित तरिकाले जुत्ता लगाएर मधुमेहलाई व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

मधुमेहबाट बच्न

मधुमेह भएका मानिसहरुले जीवनशैली परिवर्तन गर्नेपर्छ । यस्ता परिवर्तनहरु गर्न केही बुँदाहरु यहाँ दिइएका छन् :

- **सानो परिवर्तनहरुबाट शुरुवात गर्नुपर्छ** । उदाहरणको लागि चिनीयुक्त पेय पदार्थहरु र चिनीको मात्रालाई विस्तारै घटाउनुपर्छ । योगासन र ब्यायामको मात्रा बढाउनुपर्छ र विस्तारै विस्तारै वानी पर्दैजान्छ ।
- **आफूले के परिवर्तन गर्न चाहेको हो निर्णय लिनुपर्छ** । लक्ष निर्धारण गर्नुपर्छ जस्तोकि वढी हिंडडुल गर्नु, धुम्रपान त्याग्नु, नातीनातीनाहरुसँग खेल्नु, समूदायसँग कुरा गर्नु ।
- **सहायता खोज्नुपर्छ** । परिवार, साथी वा मधुमेह भएका अन्य मानिसहरुले परिवर्तन ल्याउनमा सहयोग गर्न सक्दछन् । मधुमेह भएका मानिसहरुको परिवारले खानपिनमा परिवर्तन गर्न र जिवनशैली सुधार गर्नमा मद्दत गर्न सक्छन् । मधुमेह भएका विरामीहरुसँग एक अर्कासँग छलफल र सल्लाह गरेर मधुमेह नियन्त्रण गर्न सक्छन् ।
- **जिवनमा आशा संचार गर्नुपर्छ** । मधुमेह भएका मानिसहरुलाई डर लाग्नु, स्वास्थ्यमा आएको ह्रासका बारेमा चिन्तित हुनु, वा चाहिएको परिवर्तनहरुका बारेमा रिस उठ्नु सामान्य हो । यस्तो अवस्थामा चिन्ता कम गर्न मधुमेह भएको मानिससँग छलफल गरेर जीवनमा गर्न चाहेको परिवर्तन ल्याउन मद्दत हुन्छ । मानसिक चिन्ताका बारेमा थप कुराहरुका लागि हेर्नुहोस् मानसिक स्वास्थ्य (तयारीको क्रममा) ।
- **स्वस्थ हुने इच्छा वढाउनुपर्छ** । मधुमेह भएर पनि भविष्यमा कसरी स्वस्थ रहने, परिवारका सदस्यसँग कसरी समाइलोसँग बाँच्ने, के के काम गर्ने भनेर सोच्नुपर्छ । यस्तो सकारात्मक सोचले तनाव कम गर्न मद्दत गर्छ । तनाव कम भएपछि मधुमेह नियन्त्रणमा पनि सहयोग मिल्छ ।

मधुमेहका लागि सामुदायिक कार्य

मधुमेह भएमा मानिसहरुले समुदायमा काम गरेर, मधुमेहको बारेमा जानकारी दिएर स्वस्थ समूदाय बनाउन सक्दछन् । जस्तो कसरी स्वस्थकर खाना खाने, सस्तो तर स्वादिष्ट र पौष्टिक खाना कसरी बनाउने, उनीहरुको समुदायमा कस्तो स्वस्थकर खाना पाइन्छ भन्ने जानकारी एक अर्कालाई दिन सकिन्छ । त्यसैगरी शारिरिक रुपमा वढी सक्रिय रहन समुदायमा योगासनको कार्यक्रम ल्याउन सकिन्छ र समुदायलाई जानकारी दिन सकिन्छ ।

शिशु र बालबच्चाहरुलाई जोगाउनुहोस्

मधुमेहको रोकथामका लागि आमा र बालबच्चाहरुलाई राम्रोसँग खुवाउनुहोस् । छोरा र छोरीहरुलाई प्रशस्त मात्रामा पोषणयुक्त खानेकुराहरु दिनुपर्छ । गर्भमै वा वाल्यावस्थामै कुपोषित बालबच्चाहरुमा पछि गएर मधुमेह हुने सम्भावना हुन्छ । बालबच्चाहरुलाई चिनी, मिठाईहरु, वा अन्य अस्वस्थकर खानेकुराहरु (जंक फुड्स) दिनु हुँदैन । च्युरा, भटमास, मकै, अण्डा आदि दिनुपर्छ ।

स्वस्थकर खानेकुराहरु पकाउनुपर्छ

समूदायमा स्वस्थकर खानेकुरा कसरी पाइन्छ, कहाँ पाइन्छ भनेर छलफल गर्नुपर्छ । यसको विविधता, मात्रा, र सम्भाब्यता बढाउनका लागिः

- स्वस्थ खानपिनका बारेमा शिक्षा दिन **स्वस्थकर भोजन बनाउने कला सम्बन्धि कक्षाहरु सञ्चालन** गर्न सकिन्छ । स्वस्थ खानेकुराहरु स्वादीलो भएपछि कसरी तयार गर्ने भनी सिक्ने इच्छा हुन्छ र घरमा पनि बनाउँछन् ।
- संस्कृतिका **स्वस्थ खानेकुराको परम्पराहरुलाई** अपनाउनुपर्छ । परम्परागत खानेकुराहरु प्रायः स्वस्थ हुन्छन् । तर वढी मिठाई वा गुलियो खानु स्वस्थकर हुँदैन । सकेसम्म परम्परागत खाना खाँदा गुलियो खाना कम खानुपर्छ ।
- स्वस्थ खानेकुराहरु पकाउन र बालबच्चाहरुको सहभागिता गराउन **विद्यालयहरुको प्रयोग गर्न सकिन्छ** । विद्यालयमा खाजा दिंदा स्थानीय गहुँ, चामल, चना, फलफूल आदीको प्रयोग गर्नुपर्छ । विद्यालयमा र यसको नजिकमा अस्वस्थकर खानेकुराहरु (जंक फुड्स) र गुलियो पेय पदार्थहरुको विक्रिलाई रोक्न पहल गर्नुपर्छ ।

- **आफ्नो बगैंचा वा कौशीमा हरियो तरकारी**, सिमि, लट्टे, हरियो धनियाँ, लौका, करेला आदि रोपेर दैनिक भोजनमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- **स्कूलमा वालवालिकालाई स्वस्थकर खाना पठाउनुपर्छ** । साथै स्कूलको वरीपरि पत्रु खाना बेच्न नदिनको लागि पनि समूदायले दवाव दिन सक्छ ।

व्यायाम र खेल्नका लागि पार्क र खुला ठाउँ बनाउनुपर्छ

सहरी क्षेत्रहरुमा मानिसहरुसँग उनीहरु सक्रिय रहन, व्यायाम गर्न खुला ठाउँ धेरै हुँदैनन् । तर समुदाय र वालवालिका खेल्नको लागि यस्ता ठाउँ कहाँ बनाउने भन्ने बारेमा छलफल गर्न सकिन्छ । प्राय हरेक गाउँमा एउटा मैदान त हुन्छ नै । त्यसलाई सुरक्षित बनाएर खाल्टाहरु पुरेर खेल्ने ठाउँ वा पार्क बनाउन सकिन्छ ।

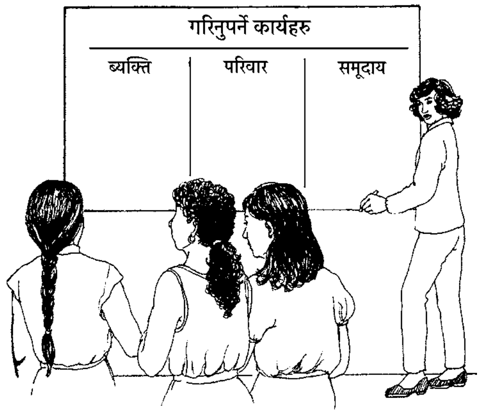
समुदायमा मधुमेहको बारेमा जानकारी फैलाउनुपर्छ

मधुमेहको रोकथाम कसरी गर्ने, कसरी स्वस्थकर भोजन गर्ने भन्ने बारेमा छलफल चलाउनुपर्छ । साथै आम संचार माध्यममा पनि लेख लेख्न, टि. भि. मा डाक्टरसँग छलफल गर्न सकिन्छ ।

सबैको जाँच गर्नुपर्छ

समुदायमा रगत जाँच गर्नको लागि सबै मिलेर सरकारी अस्पतालमा आग्रह गर्न सकिन्छ । मधुमेह भएकाहरुको २–२ महिनामा जाँच भयो भने त सबैलाई फाइदा हुन्छ । यसरी जाँच गरेपछि मधुमेह भएका रोगिलाई पनि सजिलो हुन्छ । मधुमेह नभएका मानिसलाई पनि ढुक्क हुन्छ । जाँच गरेपछि सबैले आफ्नो रिपोर्ट लिएर सरकारी अस्पतालमा जँचाउन जान सक्छन् ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरुको सहयोग लिनुपर्छ
स्वास्थ्य कार्यकर्ताले स्वास्थ्य जाँच गर्न आउने विरामी, गर्भवती महिला सबैलाई मधुमेहबाट जोगीन के गर्ने भनेर सल्लाह दिन सक्छन् । मधुमेह भएको विरामीलाई पनि कसरी स्वस्थकर खाना खाने, किन खाने, कुन कुन बेला जाँच गराउन आउने भन्ने बारेमा जानकारी दिन सक्छन् ।



सहायता समूह

मधुमेह भएका मानिसहरुको जमघट गराएर उनीहरुको समस्या बुझ्न, उनीहरुलाई जीवनमा सक्रिय गराउन समूदायका नेताले कदम चाल्न सक्छन् । मधुमेह भइसकेपछि डराएका मानिसहरुसँग स्वस्थकर जिवन कसरी विताउने भनेर छलफल गर्नुपर्छ ।

काठमाडौंको महाराजगन्ज स्थित त्रि. वि. शिक्षण अस्पतालमा पनि समयसमयमा यसको बारेमा समुदायलाई जानकारी दिइन्छ । विभिन्न गाउँमा गएर मानिसहरुको रगत जाँच गरेर रगतमा चिनीको मात्रा वढी देखिएका मानिसहरुलाई सल्लाह पनि दिइन्छ ।

अन्य सामुदायिक प्रयत्नहरु

- मधुमेह भएको वा हुन सक्ने मानिसहरुलाई निशुल्क जाँच, औषधी एवं मधुमेह जाँच सामग्रीहरु र औषधी कम मुल्यमा उपलब्ध गराउन स्वास्थ्यकर्मी र प्रशासनलाई आग्रह गर्नुहोस् ।
- पत्रु खानाको गलत विज्ञापन रोक्न आवाज उठाउनुहोस् ।
- श्रोतमा रासायनिक प्रदुषणको रोकथाम गर्नुहोस् ।
- जीवनाशक विषादीहरुको प्रयोगलाई घटाउनुहोस् ।

मधुमेह सम्वन्धि जटिलता

मधुमेह भएका मानिसहरुलाई पर्न सक्ने २ प्रकारका जटिलता छन् । रगतमा चिनी कम हुने समस्या त्यस्तो ब्यक्तिलाई हुन्छ जसलाई मधुमेह भएको थाहा छ र यसको उपचारका लागि औषधी वा इन्सुलिन लिइरहेको छ । इन्सुलिन धेरै लिएर वा भोजन कम गर्दा यस्तो समस्या आउन सक्छ ।

मधुमेह भएको रोगिले आफ्नो परिचयपत्रसँगै आफ्नो मोवाइल नम्वर र आफू मधुमेहको रोगी भएको एउटा कार्ड पनि राख्नुपर्छ । यदि कहिले रगतमा चिनीको मात्रा कम भएर वेहोश भइयो भने वरीपरीका मानिसले मधुमेहको रोगी हो भन्ने थाहा पाएर अस्पताल पुर्याउन मद्दत गर्न सक्छन् । विदेशमा यस्तो प्रचलन छ । तर नेपालमा अझै मधुमेहका विरामीहरुले यसरी आफू रोगि हुँ भनेर कार्ड राख्ने चलन आइसकेको छैन ।

रगतमा चिनीको न्यून मात्रा (हाइपोग्लाइसेमिया)

रगतमा न्यून चिनी भएको कुनै ब्यक्तिले हडबडाएको, चिन्तित, पसिनैपसिना भएको वा गाह्रो महसुस गर्छ । त्यसपछि अचानक लोसो वा छिट्टै रिसाउने हुन जान्छ । यस्तो लक्षण देखिने बित्तिकै उसले केही खाइहाल्नुपर्छ । नत्र त स्थिति झन् खराब भएर जान्छ ।

पहिला लक्षणहरुसँगै उसले त्यतीखेरैदेखि ठिक चिजहरु खानुपर्दछ । यदि नखाएमा उसको अवस्था अत्यन्त खराब हुनेछ । यस्ता खतराका लक्षणहरु हेर्नुहोस्ः

खतराका लक्षणहरु (चिन्हहरु)

- हिंड्दा गाह्रो
- धेरै कमजोरी
- हेर्न गाह्रो
- अलमल वा अनौठो ब्यवहार गर्नु (तपाईं उसले मदिरा सेवन गरेको भनी झुक्किनुहुनेछ) ।
- वेहोश हुने
- कम्प हुने

उपचार

यस्तो अवस्थामा यदि उ होशमै छ भने तुरुन्तै उसलाई चिनी, फलफूलको जुस, मिश्री दिनुपर्छ । उसले त्यसपछि तुरुन्त पेटभरी भोजन गर्नुपर्छ । यदि ग्लुकोमिटरले रगतको चिनी नाप्न सक्नुहुन्छ भने उपचारले काम गरेको तपाईंले जान्नुहुनेछ । यदि उ अझै पनि अलमलमा छ वा तपाईंले चिनी दिएको १५ मिनेट पछि पनि अझ राम्रो महशुस गर्न शुरु गरेन भने सहयोग माग्नुहोस् ।

यदि उ वेहोश छ भने उसको जिब्रो मुनी एक चिम्टी चिनी वा मह राख्नुहोस् । थोरै मात्रामा दिंदै गर्नुहोस् । शरीरलाई चिनी सोस्न केही समय लाग्छ । जब उ ब्युझिन्छ, तपाईं उसलाई बढी दिन सक्नुहुन्छ । खतराका लक्षणहरु नफर्किउन् भन्नका लागि ३ वा ४ घण्टा उसलाई हेरिरहनुपर्छ र सकेसम्म छिटो अस्पताल लैजानुपर्छ ।

रगतमा चिनीको मात्रा धेरै हुने अवस्था (हाइपरग्लाइसेमिया)

मधुमेह भएको ब्यक्तिले वढी खाना खाएमा, सामान्यभन्दा कम शारिरिक व्यायाम गरेमा, ज्वरो आएमा, मधुमेहको औषधी नलिएमा वा शरिरमा पानीको मात्रा कम (निर्जलित) भएमा उसको रगतमा चिनी धेरै हुन सक्दछ । मधुमेह भएको थाहा नभएको तर शरीरमा चिनीको मात्रा वढी भएका मानिसलाई पनि यो हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा उसलाई उपचारको जरुरत पर्छ ।

मधुमेहका लक्षणहरु

- तिर्खा लाग्नु र प्रशस्त पानी पिउनु
- वारम्वार पिसाव लाग्नु
- आँखा धमिलो हुनु
- तौलमा गिरावट (कमी)

यदि मधुमेहको उपचार गरिएन भने मानिस बेहोश भएर मृत्यु समेत हुन सक्दछ । यस्तो वेलामा विरामीलाई छिटै सहायता गरे ज्यान जोगिन्छ ।

यो बेलामा खतरनाक लक्षणहरु

- मुटुको धड्कन वढ्नु
- श्वास वेसरी गन्हाउनु, कुहिएको फलफूलको गन्ध हुनु
- खस्रो छाला
- वाकवाकी, वान्ता हुने, पेट दुख्ने
- रक्तचाप कम हुनु
- आफू कहाँ छु, थाहा नहुनु
- छिटो, गहिरो (लामो) श्वासप्रश्वास
- वेहोश हुनु

उपचार

यस्ता खतरनाक लक्षणहरु भएको ब्यक्तिलाई तुरुन्त चिकित्सा केन्द्रमा लैजानैपर्छ । यदि उ सचेत छ भने थोरै थोरै गरेर पिउनको लागि प्रशस्त पानी दिनुपर्छ । अस्पतालमा लगेर तुरुन्त उपचार गरेपछि विरामीको ज्यान बच्छ ।

मधुमेहका औषधीहरु

दोस्रो प्रकारको मधुमेहका लागि खुवाइने औषधीहरु

मेटफर्मीन (Metformin)

मेटफर्मीन मधुमेहको औषधी हो । यसले शरीरको इन्सुलिनलाई झन् राम्रोसँग काम गर्न सघाएर कलेजोमा चिनीको उत्पादन घटाउँदछ । यो औषधी दोस्रो प्रकारको मधुमेह भएका मानिसहरु जसलाई खानपिन र शारिरिक क्रियाकलापमा परिवर्तन गरेर मात्र मधुमेहलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्न, उनीहरुलाई प्रयोग गरिन्छ । पहिलो प्रकारको मधुमेह भएका मानिसहरुलाई प्रयोग गरिदैंन । मधुमेहका अन्य औषधी भन्दा यो कम खर्चिलो छ, यसले रगतमा चिनीको स्तर ठीक राख्छ र तौलमा बृद्धि हुन दिंदैन । कहिंलेकाहिं मेटफर्मिनलाई अन्य औषधीहरु (सल्फोनाइलुरिया वा इन्सुलिन) सँगै दिइन्छ ।

प्रतिकुल प्रभावहरु (साइड इफेक्ट्स)

झाडापखाला, वाकवाकी, पेटमा ऐंठन, ग्याँस । मुखमा धातुको जस्तो स्वाद । खानासँगै मेटफर्मिन लिइएमा यि प्रतिकुल प्रभावहरुलाई रोकथाम गर्न सहयोग गर्छ । यस्ता असर कडा हुँदैनन् (सौम्य हुन्छन्) र औषधीको सुरुवात गरेपछि वा मात्रालाई बढाएपछिको १ वा २ हप्तापछि हराएर जान्छन् । यदि प्रतिकूल प्रभावहरु कम भएन भने अर्को औषधीको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा ⚠

शरिरमा पानीको मात्रा कम भएको वेला वा गम्भिर संक्रमण भएका ब्यक्तिहरुले ठीक नहुन्जेल मेटमर्फिन रोक्नुपर्छ ।

- मृगौलाको समस्या भएका मानिसहरुले मेटमर्फिन शुरु गर्नुपूर्व मृगौलाको कार्य परिक्षण गर्न रगतको जाँच गर्नुपर्छ ।
- सौम्य प्रकृतिको (कडा नभएको) मृगौलाको रोग भएका मानिसहरुले पनि मेटमर्फिनको कम मात्रा (१००० मि. ग्रा प्रति दिन भन्दा वढी हुनुहुँदैन) लिनुपर्छ ।
- गम्भिर मृगौलाका रोग भएका मानिसहरुले मेटमर्फिन लिनुहुँदैन ।

गम्भिर मुटुजन्य समस्याहरु, कलेजोको रोग वा मदिराको सेवन गर्नेले मेटमर्फिन प्रयोग गर्नुहुन्न ।

यो बाहेक डाक्टरहरुले कुनै विशेष परिस्थितिमा यो रोक्न सुझाब दिन्छन् ।

कसरी प्रयोग गर्ने

औषधी प्रयोग गर्दा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार गर्नुपर्छ । मधुमेहको औषधीको सुरुवात गर्दा कुन औषधीले राम्ररी काम गर्छ भनेर पत्ता लगाउन सहयोग गर्नका लागि सामान्यभन्दा वढी जाँचहरु गर्नुपर्छ ।

मेटमर्फिन ५००, ८५० वा १००० मि. ग्रा. (एमजि) को ट्याब्लेट (गोली) मा आउँदछन् र भोजनसँगै खानुपर्छ ।

➡ वयष्कहरुका लागि सामान्यतः ब्यक्तिले साँझको भोजनसँग दिनको एक पटक ५०० मि. ग्रा. बाट शुरु गर्दछ । यदि रगतमा चिनीको मात्रा अझै घटेन भने मात्रा बढाउन सकिन्छ । कहिंलेकाहिं दिनमा दुई चोटी पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

उदाहरणको लागिः

पहिलो हप्ताः ५०० मि. ग्रा. वा

प्रत्येक राती ८५० मि. ग्रा. ट्याब्लेटको आधा लिनुपर्छ

दोस्रो हप्ताः प्रत्येक दिन ८५० मि. ग्रा. लिनको लागि विहानको भोजनसँगै ८५० मि. ग्रा. ट्याब्लेटको आधा र साँझको खानासँगै ८५० मि. ग्रा. ट्याब्लेटको आधा वा

प्रत्येक दिन १००० मि. ग्रा. लिनको लागि ५०० मि. ग्रा. विहानको खाना र ५०० मि. ग्रा. साँझको खानासँग प्रत्येक दिन लिनुहोस् ।

यसरी औषधी प्रयोग गर्दा खानामा पनि कति खाने कसरी खाने भनेर स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।

कहिले मेटफर्मिनलाई दिनको ३ पटकसम्म (विहानी, मध्यदिन र साँझको भोजनसँग) पनि खान सकिन्छ ।

उदाहरणको लागिः

एक दिनमा जम्मा १५०० मि. ग्रा. लिनको लागि, प्रत्येक भोजनसँगै प्रत्येक दिन ३ पटक ५०० मि. ग्रा. खानुपर्छ ।

तर २००० मि. ग्रा. भन्दा वढी प्रयोग गरिदैंन ।

बच्चालाई मेटमर्फिन दिनुपर्यो भने डाक्टर वा अनुभवी स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सुझाबमा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।

अन्य औषधीहरु

सल्फोनाइलुरियाहरु र इन्सुलिन पनि मेटमर्फिनको सट्टामा वा सँगसँगै प्रयोग गरिने औषधीहरु हुन् ।

सल्फोनाइलुरियाहरु

दोस्रो प्रकारको मधुमेह भएका मानिसहरुका लागि औषधिहरुको किसिमको समूह हो । यसले प्याङ्क्रियाजलाई धेरै इन्सुलिन बनाउन सहयोग गर्दछन् र शरिरलाई इन्सुलिनको प्रयोग गराउन सहयोग गर्दछन् । छोटो समयसम्म काम गर्ने (शर्ट याक्टिङ्ग) सल्फोनाइलुरियाहरुले रगतको चिनीलाई छिट्टै कम गर्दछन् तर प्रत्येक दिन २ पटक लिनुपर्छ । लामो समयसम्म काम गर्ने (लङ्ग याक्टिङ्ग) सल्फोनाइलुरियाहरुले ढिलो काम गर्दछन् तर शरिरमा लामो समयसम्म रहन्छन् । कसले कति प्रयोग गर्ने भन्ने स्वास्थ्यकर्मी र डाक्टरको सुझाब अनुसार गर्नुपर्छ ।

रगतमा चिनीको तहलाई राम्रोसँग नियन्त्रण गर्नका लागि सल्फोनाइलुरियाहरुलाई एक्लै वा अन्य मधुमेहका औषधीहरु (मेटमर्फिन वा इन्सुलिन) सँग जोडेर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

प्रतिकुल प्रभावहरु

सल्फोनाइलुरियाले रगतमा चिनीको स्तर छिट्टै कम गर्न सक्छन् । औषधी खाएपछि केही खाना नखाएमा पनि चिनीको स्तर छिट्टै घट्न सक्छ । यसैले बारम्वार स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग र सुझाव लिनुपर्छ । यसको प्रतिकुल प्रभावः

- भोकमा बृद्धि र तौल बढ्नु । पौष्टिक खाना र शारिरिक क्रियाकलाप गरेर यसलाई रोकथाम गर्न सकिन्छ ।
- सल्फोनाइलुरियाहरुको प्रयोग गर्दा मदिरा सेवन गरेमा कहिंलेकाहिं वान्ता गराउन सक्दछ ।
- केही मानिसहरुका लागि यो औषधीले छालामा एलर्जि गराउन सक्छ । यो औषधी प्रयोग गर्दा कहिंलेकाहीं घाममा हिंड्दा समस्या पर्न सक्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा ⚠

मृगौला वा कलेजोको रोग भएका विरामी वा मदिरा सेवन गर्ने मानिसले सावधानीपूर्वक सल्फोनाइलुरियाहरुको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

बृद्ध मानिसहरु (६५ बर्षभन्दा वढी उमेर) वा मृगौलाको रोग भएका मानिसहरुका लागि रगतको चिनीको स्तर कम हुनबाट रोक्न छोटो समयसम्म काम गर्ने (शर्ट याक्टिङ्ग) सल्फोनाइलुरियाहरुको प्रयोग गर्नुपर्छ । कति मात्राबाट शुरु गर्ने भन्ने कुरा डाक्टरसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।

पहिलो प्रकारको मधुमेह भएका मानिसहरु वा सल्फायुक्त औषधीहरुसँग एलर्जि भएका मानिसहरुले सल्फोनाइलुरियाको प्रयोग गर्न हुँदैन ।

गर्भवती महिलाहरुलाई मधुमेहको औषधी प्रयोग गर्दा वडो ध्यान दिनुपर्छ र स्वास्थ्यकर्मीको सुझाव लिएर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।

दोस्रो प्रकारको मधुमेह भएका साना वालवालिकालाई सल्फोनाइलुरियाहरु दिनुहुँदैन ।

अत्यन्त धेरै लिइनुका लक्षणहरु

औषधी प्रयोग गर्दा रगतमा चिनीको स्तर कम भयो भने हिंड्दा धरमर हुने, कमजोरी, हेर्न गाह्रो, भ्रम (अलमल), वेहोश हुने, काम्ने हुन सक्छ । यदि ब्यक्ति होशमै छ भने तुरुन्तै केहि गुलियो र केही खानेकुरा दिनुपर्छ । वेहोश भए उसको जिब्रो मुनी एक चिम्टी चिनी वा मह राख्ने र उ नब्युँझिउन्जेल थोरै मात्रामा दिंदै गर्नुपर्छ ।

अन्य औषधीहरुसँग प्रयोग गर्दा प्रभाव

यस्ता औषधी प्रयोग गर्दा अरु रोगको लागि पनि औषधी खाइरहेको भएमा त्यसको बारेमा स्वास्थ्यकर्मीलाई पूर्ण जानकारी दिनुपर्छ । किनभने कुनै अन्य औषधी प्रयोग गर्दा यस्तो औषधीको प्रभाव कम पनि हुन सक्छ ।

कसरी प्रयोग गर्ने

मधुमेहको औषधी लिइरहेको ब्यक्तिले समयसमयमा रगतको जाँच गर्नुपर्छ । औषधी प्रयोग गर्दा थोरैबाट शुरु गरेर त्यो मात्रालाई थोरै थोरै गरेर बढाउनुपर्छ । स्वास्थ्य कार्यकर्ताले यो विषयमा सल्लाह दिनुपर्छ ।

सल्फोनाइलुरिया औषधीहरु दोस्रो प्रकारको मधुमेह भएका वयष्कहरुका लागि प्रयोग गरिन्छन् ।

- खाना खानुभन्दा ३० मिनेट पहिले सल्फोनाइलुरियाहरु लिनुपर्छ । यो औषधी लिइसकेपछि खाना खानुपर्छ । खाना खाएन भने रगतमा चिनी कम हुने र समस्या पर्न सक्छ ।
- औषधी खाँदाखाँदै पनि चिनीको मात्रा कम भयो भने स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्लाह गर्नुपर्छ र औषधी फेर्नुपर्ने हुन सक्छ ।
- सल्फोनाइलुरिया शुरु गर्दा थोरै मात्राबाट शुरु गर्न सकिन्छ र दिनको एक चोटी बिहानको खाना खानु अघि लिन सकिन्छ । औषधीको मात्रा बिस्तारै बढाउन सकिन्छ । स्वास्थ्यकर्मीले कसरी मात्रा बढाउने भनेर सल्लाह दिन्छन् ।

GLIBENCLAMIDE (GLYBURIDE)

Glibenclamide लामो समयसम्म काम गर्ने (लङ्ग याक्टिङ्ग) सल्फोनाइलुरिया हो र सामान्यतया १.२५ मि. ग्रा., २.५ मि. ग्रा., र ५ मि. ग्रा. ट्याबलेटहरुमा आउँदछ ।

➡ शुरुमा सामान्यतया १.२५ र ५ मि. ग्रा. को ट्याब्लेट प्रयोग गर्नुपर्छ र विहान खाना खानुभन्दा पहिले खानुपर्छ ।

प्राय २.५ मि.ग्रा. वा १० मि. ग्रा. को प्रयोग गरिन्छ । १० मि. ग्रा. भन्दा वढी लिइरहेको भएमा बिहान बेलुका गरेर पनि औषधी प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

उदाहरणको लागिः

➡ विहान ५ मि. ग्रा. को ट्याब्लेट भोजन अघि र अर्को ५ मि. ग्रा. ट्याब्लेटलाई साँझको भोजन अघि लिनुपर्छ ।

➡ यदि एक दिनमा १५ मि. ग्रा. लिनु छ भने २.५ मि. ग्रा. को ३ चक्कि बिहानको खाना खानु अघि लिने, २.५ मि. ग्रा. को अर्को ३ चक्कि बेलुकाको खाना खानु अघि खान सकिन्छ ।

एक दिनमा २० मि. ग्रा. भन्दा बढी मात्रा लिनु हुँदैन ।

GLIMEPIRIDE

Glimepiride लामो समयसम्म काम गर्ने (लङ्ग याक्टिङ्ग) सल्फोनाइलुरिया हो र सामान्यतया १ मि. ग्रा., २ मि. ग्रा., र ४ मि. ग्रा. का ट्याबलेटहरुमा आउँछ । यो कहिले र कति मात्रामा प्रयोग गर्ने भन्ने कुरा स्वास्थ्यकर्मीले सल्लाह दिन्छन् ।

GLIPIZIDE

GLIPIZIDE छोटो समयसम्म काम गर्ने (शर्ट याक्टिङ्ग) सल्फोनाइलुरिया हो र सामान्यतया ५ मि. ग्रा. र १० मि. ग्रा. को ट्याब्लेटमा आउँदछ ।

➡ सुरुवातमा सामान्यतया २.५ मि. ग्रा. को ट्याबलेट दिनदिनै विहान खानुभन्दा अघि खानुपर्छ ।

विस्तारै यो मात्रालाई बढाउन सकिन्छ । १० मि. ग्रा. वा वढी प्रयोग गर्दा विहान र वेलुका बाँडेर खान सकिन्छ ।

उदाहरणको लागिः

➡ एउटा ५ मि. ग्रा. ट्याब्लेटलाई विहानको भोजन अघि र अर्को ५ मि. ग्रा. ट्याबलेटलाई साँझको भोजन अघि खाने ।

एक दिनमा २० मि. ग्रा. भन्दा वढी प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

GLICLAZIDE र GLICLAZIDE MR

Gliclazide दुईवटा रुपमा आउँदछ ।

Regular gliclazide सामान्यतया ८० मि. ग्रा. ट्याब्लेटको हुन्छ ।

➡ सुरुवाती मात्रा सामान्यतया ४० मि. ग्रा. र ८० मि. ग्रा. को हुन्छ । विहान भोजन गर्नुभन्दा अघि ४० मि. ग्रा. र बेलुका भोजन गर्नुभन्दा अघि ४० मि. ग्रा. खानुपर्छ ।

आवश्यक परेमा यो मात्रालाई बढाउन सकिन्छ । १६० मि. ग्रा. वा वढी प्रयोग गर्दा दैनिक मात्रालाई आधामा बाँड्नुपर्छ । विहानको भोजन अघि र एक पटक साँझको भोजन अघि दिनको २ पटक लिइन्छ । उदाहरणको लागिः

➡ ८० मि. ग्रा. ट्याब्लेटलाई विहानको भोजन अघि र अर्को ८० मि. ग्रा. ट्याबलेटलाई साँझको भोजन अघि लिइन्छ ।

एक दिनमा ३२० मि. ग्रा. भन्दा वढी प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

Gliclazide MR (modified release) ३० मि. ग्रा. को ट्याब्लेटमा हुन्छ र regular gliclazide भन्दा फरक मात्रा हुन्छ । Gliclazide MR शुरु गर्दा ३० मि. ग्रा. बाट शुरु गरिन्छ ।

आवश्यक भएमा मात्रालाई बढाउन सकिन्छ र स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ । धेरैजसो बिरामीलाई बिहानको खानाभन्दा अघि ३० मि. ग्रा. देखि १२० मि. ग्रा. सम्म प्रयोग गर्दा मधुमेह राम्ररी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । Gliclazide MR प्रयोग गर्ने बिरामीले दिनमा १२० मि. ग्रा. भन्दा बढी मात्रा लिनु हुँदैन ।

CHLORPROPAMIDE

Chlorpropamide लामो समयसम्म काम गर्ने (लङ्ग याक्टिङ्ग) सल्फोनाइलुरिया हो र सामान्यतया यसको १०० मि. ग्रा. र २५० मि. ग्रा. को ट्याबलेट हुन्छ ।

➡ शुरु गर्दा सामान्यतया १०० मि. ग्रा. र २५० मि. ग्रा. बाट शुरु गर्छन् । प्रत्येक दिन १ पटक, विहानको भोजनभन्दा पहिले प्रयोग गरिन्छ ।

आवश्यक परेमा मात्रालाई बढाउन सकिन्छ । तर स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुपर्छ ।

त्यसैगरी Tolazamide र Tolbutamide जस्ता छोटो समयसम्म काम गर्ने (शर्ट याक्टिङ्ग) सल्फोनाइलुरिया का ट्याब्लेटहरु पनि छन् । यद्यपी नेपालमा भने यि औषधीहरु उपलब्ध छैनन् ।

इन्जेक्सनको सहायताले दिइने मधुमेहका औषधीहरु

इन्सुलिन

इन्सुलिन प्याङ्क्रियाजमा उत्पादन हुने हर्मोन हो र यसले शरिरलाई खानेकुरामा भएको चिनीको प्रशोधन गर्न सहयोग गर्दछ । जीवनको लागि यो महत्वपूर्ण छ र यदि शरिरले यसलाई उत्पादन गर्न सकेन भने त्यसको सट्टामा इन्सुलिनको रासायनिक रुपको प्रयोग गरिनुपर्दछ । पहिलो प्रकारको मधुमेह भएका सबै मानिसहरुलाई बाँच्नका लागि इन्सुलिन लिनुपर्छ । यदि कसैको शरिरमा इन्सुलिन नै उत्पादन भएन भने पनि वाहिरबाट इन्सुलिन प्रयोग गर्नुपर्छ । मेटफर्मिन वा सल्फोनाइलुरियाहरु जस्ता खाने औषधीहरुले मात्र पुग्दैन र रगतमा चिनीको तहलाई ब्यवस्थित गर्न इन्सुलिन प्रयोग गर्नैपर्छ ।

इन्सुलिनलाई इन्जेक्सनको सहायताले दिइनुपर्दछ । यो सानो सिसी (भायल) मा उपलब्ध हुन्छ र सहि मात्रा तयार गर्न सिरिन्जको प्रयोग गरिन्छ ।

इन्सुनिलहरु ३ तरिकाका छन्:

- छोटो समयसम्म काम गर्ने (शर्ट याक्टिङ्ग): धेरैजसो उपलब्ध हुने शर्ट याक्टिङ्ग इन्सुलिनलाई रेगुलर इन्सुलिन भनिन्छ । Lispro र aspart समेत शर्ट याक्टिङ्ग हुन् । यस्तो प्रकारको इन्सुलिन भोजनहरु अघि प्रयोग गरिन्छ ।
- लामो समयसम्म काम गर्ने (लङ्ग याक्टिङ्ग): धेरैजसो उपलब्ध हुने लङ्ग याक्टिङ्ग इन्सुलिन NPH हो । Glargine र determir पनि लङ्ग याक्टिङ्ग हुन् । यस प्रकारको इन्सुलिन दिनको १ वा २ पटक प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- मिसाइएको मात्रा (Mixed dose) वा पूर्व–मिश्रित (pre-mixed): दिनको २ पटक प्रयोग गरिने लङ्ग याक्टिङ्ग र शर्ट याक्टिङ्ग इन्सुलिनहरुको योग (combination) NPH/regular ७०/३० हो । अर्को प्रचलित Mixed dose इन्सुलिन NPH/regular ५०/५० हो ।

प्रतिकुल प्रभावहरु

इन्सुलिनले रगतको चिनीलाई घटाइदिन सक्छ । हेर्नुहोस् मधुमेह सम्वन्धि जटिलता ।

इन्सुलिनको प्रयोग गरेपछि पौष्टिक खाना खाने र शारिरिक रुपमा क्रियाशिल रहेर जटिलता कम गर्न सकिन्छ । सुरुवातपछि तौलमा हुने बृद्धिलाई राम्रो खाएर र क्रियाशिल रहेर आंशिक रुपमा रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा ! ⚠

इन्सुलिनको प्रयोग गर्दा कहिले कहिले रगतमा चिनीको स्तर तल जान सक्छ । इन्सुलिन लिएपछि यदि खाना खाइएन वा चाहिने भन्दा वढी इन्सुलिन प्रयोग गरिएमा यो हुन सक्ने बढी सम्भावना हुन्छ ।

इन्सुलिन प्रयोग गर्ने ब्यक्तिले यसलाई कसरी सुरक्षित तवरले प्रयोग गर्ने भनी बुझ्न र रगतमा न्यून चिनीका खतरनाक लक्षणहरु पहिचान गर्न सक्नु महत्वपूर्ण हुन्छ (पृष्ठ ३१ हेर्नुहोस्) यदि त्यसो नभएमा उनीसँग घरमा प्रशस्त सहयोग उपलब्ध हुनुपर्दछ । सिमीत दृष्टि भएको मानिसलाई समेत उनले सहि मात्रा लिन्छन् भन्ने सुनिश्चित हुन अतिरिक्त सहयोग चाहिन सक्दछ ।

यदि कुनै ब्यक्तिले लङ्ग याक्टिङ्ग र शर्ट याक्टिङ्ग दुवै इन्सुलिनको प्रयोग गर्दछ भने यो धेरै महत्वपूर्ण छ की उनी तिनीहरुबिचको फरक बुझ्दछन् र तिनलाई सहि तरिकाले प्रयोग गर्दछन् भनेर ।

कसरी प्रयोग गर्ने

इन्सुलिनलाई अत्यन्त तातो वा चिसोबाट जोगाई चिसो ठाउँमा राखिनुपर्दछ । यसलाई रेफ्रिजेरेटरभित्र भण्डारण गर्न सकिन्छ तर इन्सुलिनलाई कहिल्यैपनि फ्रिज नगर्नुहोस् ।

मधुमेहको औषधीहरु लिइरहेको जोकोहीलाई पनि रगतको चिनी नाप्न एक थोपा रगतको जाँच (पृष्ठहरु १८ देखि १९ हेर्नुहोस्) ले औषधी कतिको राम्रो छ वा औषधीको तोकिएको मात्राले काम गरिरहेको छ भन्ने देखाउन सक्दछ । प्रायजसो एउटा ब्यक्तिले कम मात्रामा शुरु गर्दछ र त्यसपछि त्यस मात्रालाई थोरै थोरै गरेर बढाइन्छ । त्यसकारण नयाँ औषधी शुरु गर्दाखेरी सर्बोत्तम रुपले काम गर्ने मात्रा पत्ता लगाउन सहयोग गर्नका लागि सामान्यभन्दा वढी जाँचहरु गरिन्छन् ।

पहिलो प्रकारको मधुमेहका लागि

पहिलो प्रकारको मधुमेह भएका मानिसहरुलाई स्वस्थ रहनका लागि प्रत्येक दिन इन्सुलिन चाहिन्छ । ब्यक्तिलाई रातभर र दिनभर स्थिर राख्न लङ्ग याक्टिङ्ग इन्सुलिन चाहिन्छ र ब्यक्तिले भोजनका आधारमा र उनीहरु शारिरिक रुपमा सक्रिय भएको बेला शर्ट याक्टिङ्ग इन्सुलिनको मात्राहरु मिलान गर्न सिक्दछ । अनुभवी स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरुले कुनै ब्यक्ति र उनको परिवारलाई इन्सुलिनको प्रकारहरु र सर्बोत्तम रुपमा काम गर्न सक्ने मात्रा निर्धारण गर्न सहयोग गर्नेछन् ।

दोस्रो प्रकारको मधुमेहका लागि

दोस्रो प्रकारको मधुमेह भएका मानिसहरुले या त एक्लै अथवा मेटमर्फिन वा सल्फोनाइलुरियाहरु जस्ता मुखबाट खुवाइने औषधीहरुका अतिरिक्त लङ्ग याक्टिङ्ग इन्सुलिनको इन्जेक्सन दिनको १ पटक हुने गरी इन्सुलिन लिन शुरु गर्दछन् ।

लङ्ग याक्टिङ्ग इन्सुलिनका पहिला मात्राहरु कम मात्राको हुनुपर्दछ, जस्तोकी १० एकाई । तपाईंले NPH को एउटा इन्जेक्सनबाट शुरु गर्नुभयो भने यसलाई राती दिइनुपर्दछ । तर NPH करीब १२ घण्टासम्म मात्र रहने कारणले धेरै मानिसहरु रगतमा हुने उतारचढाव (swings) रोक्नका लागि दिनको २ पल्ट लिन्छन् ।

तपाईंको स्वास्थ्य कार्यकर्ताले तपाईंका लागि धरै कम मात्रामा लङ्ग याक्टिङ्ग इन्सुलिनको मात्रा वढाइदिन्छन् रगतमा चिनी वढी नहोउन्जेलसम्म । रगतको चिनी एकपटक अशल सिमाभित्र रहेमा तपाईं त्यस मात्रालाई प्रत्येक दिन लिन जारी राख्नुहोस् । सहि मात्रा थाहा पाउनका लागि यसले धेरै हप्ताहरु लिन सक्दछ ।

रगतमा चिनी विहानको समयमा अशल तहमा हुन सक्दछ, तर भोजन पछि उच्च । यदि यसो भएमा भोजन अघि दिइने रेगुलर इन्सुलिन जस्ता शर्ट याक्टिङ्ग इन्सुलिन समेत ब्यक्तिलाई चाहिन सक्दछ । शर्ट याक्टिङ्ग इन्सुलिन समेत कम मात्राबाट शुरु गरिनुपर्दछ, लगभग ४ एकाई । यसलाई प्रायजसो दिनको एकपटक सबैभन्दा ठूलो भोजन अघि शुरु गर्न सकिन्छ, तर केही मानिसहरुका लागि प्रत्येक भोजनको अघि यसलाई प्रयोग गर्नुपर्नेछ । रेगुलर इन्सुलिनलाई खानुभन्दा ३० मिनेट पहिले लिइनुपर्दछ । पहिले तपाईंको रगतको चिनीलाई बारम्वार मापन गरेमा तपाईंको स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई तपाईंलाई चाहिन सक्ने शर्ट याक्टिङ्ग इन्सुलिनको मात्रालाई मिलान गर्न सहयोग गर्नेछ ।

इन्सुलिनको मिश्रीत मात्रा (mixed dose insulin) लङ्ग याक्टिङ्ग इन्सुलिन भन्दा वढी चाहिने मानिसहरुलाई अर्को विकल्प हो । उदाहरणको लागि NPH/Regular ७०/३० लाई दिनको दुई पटक दिइन्छ, विहानको खानाको ३० मिनेट पहिले र साँझको खानाको ३० मिनेट पहिले ।

अत्यन्त धेरै लिइनुका लक्षणहरु

रगतमा न्यून चिनीको खतराका लक्षणहरुभित्र कठीन हिंडाईं, कमजोरीको महशुस, देख्नमा कठीनाई, अलमल, चेतनाको ह्रास वा कम्प हुनु पर्दछन् । यदि ब्यक्ति होशमै छ भने तिनलाई केही गुलियो तुरुन्तै चाहिन्छ र त्यसपछि सम्भव भएसम्म छिटो पेटभरी भोजन । यदि व्यक्ति वेहोश छ भने उसको जिब्रो मुनी एक चिम्टी चिनी वा मह राख्नुहोस् र उ नविउझिउन्जेल र आफैंले वढी लिन सक्ने नहोउन्जेल थोरै मात्रामा दिंदै गर्नुहोस् । पृष्ठ ३१ हेर्नुहोस् ।