

परिचय

मानिसको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा आवश्यक भन्दा बढी भई रगत जाँच गर्दा चिनीको मात्रा चाहिने भन्दा बढी देखापर्नुलाई मधुमेह रोग भनिन्छ । यो रोगलाई चिनीरोग वा सुगर रोग पनि भनिन्छ । यो रोग सरुवा रोग होइन तर मानिसको आफ्नै खानपान र रहनसहनको कारणबाट देखापर्छ । कुनै-कुनै प्रकारको मधुमेह वंशाणुगत पनि हुन्छ ।

मधुमेहका किसिमहरू

मधुमेह हुने प्रारम्भिक कारणको आधारमा सामान्यतया यसलाई दुई किसिममा विभाजन गरिन्छ ।

पहिलो किसिमको मधुमेह (Type 1 Diabetes)

शरीरमा इन्सुलिनको उत्पादन अत्यन्त कम हुँदा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा सामान्य भन्दा बढी हुने अवस्थालाई पहिलो किसिमको मधुमेह भनिन्छ । यस्ता बिरामीहरूलाई बाँच्नको लागि नै इन्सुलिन चाहिने भएकोले यिनीहरू जीवनभर इन्सुलिनमा आश्रित हुन्छन् । जुनसुकै उमेरमा देखापर्न सक्ने भए तापनि यस्तो मधुमेह विशेष गरी बाल्यावस्था वा किशोर अवस्थामा शुरु हुने र दुब्ला पातला मानिसमा बढी देखिने गर्दछ ।

दोस्रो किसिमको मधुमेह (Type 2 Diabetes)

शरीरमा चाहिने जति इन्सुलिन उत्पादन नहुँदा वा उत्पादित इन्सुलिनले प्रभावकारी काम गर्न नसक्दा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढी भएको अवस्थालाई दोस्रो किसिमको मधुमेह भनिन्छ । यसको उपचारमा सन्तुलित खानपान र नियमित व्यायामको साथसाथै आवश्यकता अनुसार खाने औषधि र कहिलेकाहीं इन्सुलिनको पनि आवश्यकता पर्न सक्दछ । यस्तो मधुमेह सामान्यतया ४० वर्षको उमेरपछि प्रायः मोटाघाटा व्यक्तिहरूमा देखापरेको पाइन्छ ।

मधुमेह रोगका लक्षणहरू

- मुख सुख्खा हुनु, बढी तिर्खा लाग्नु ।
- पटक-पटक पिसाब हुनु ।
- पिसाबको मात्रा धेरै हुनु ।
- राम्ररी खाना खाए पनि दुब्लाउँदै जानु ।
- रुचि बढ्नु वा भोक बढी लाग्नु ।
- बराबर घाऊ खटिरा आउनु तर समयमा निको नहुनु ।
- शरीर खास गरी गुप्तांग चिलाउनु ।

- दृष्टि धमिलो हुनु ।
- हातगोडा भ्रमभ्रान्तु ।

उपरोक्त लक्षणहरू देखापरेमा बेलैमा जाँच गराई उपचार प्रक्रिया सुरु गर्नु पर्दछ । रगतमा चिनी धेरै बढी हुँदा र कम हुँदा पनि मानिस बेहोस हुन सक्छ । बेलैमा नियन्त्रणमा राख्न नसकेको खण्डमा मधुमेहले शरीरका अति महत्वपूर्ण अंगहरू जस्तै : आँखा, मुटु, मृगौला, दिमाग र रगत तथा स्नायुका नसाहरूमा नराम्रो असर पुऱ्याई दीर्घकालीन रोगहरू निम्त्याउन सक्छ । तसर्थ मधुमेह रोगको उपचार बेलैमा गर्नु अत्यावश्यक हुन्छ ।

मधुमेहबाट बच्ने उपायहरू

१. शारीरिक रूपमा सक्रिय रहने । जस्तै : हरेक दिन कम्तिमा ३० मिनेट जति हल्का पसिना आउने गरी हिँड्ने वा योगा गर्ने वा कुनै न कुनै रूपमा शरीर सक्रिय हुने क्रियाकलाप गर्ने ।
२. उचाइअनुसार स्वस्थकर तौल राख्ने ।
३. प्रशस्त मात्रामा सागसब्जी, फलफूल र रेशादार खानेकुरा खाने ।
४. चुरोट, बिँडी, सूति, तमाखु, खैनी, जर्दा आदि सूतिजन्य पदार्थहरूको सेवन नगर्ने ।
५. चिकित्सकको सल्लाह अनुसार नियमित उपचार गर्ने ।
६. छोरी, बुहारीलाई पौष्टिक आहार खुवाउने ।
७. स्तनपान गराउन प्रोत्साहित गर्ने ।

मधुमेहलाई कसरी नियन्त्रणमा राख्ने

मधुमेहको किसिम, बिरामीको अवस्था तथा दैनिक कामको प्रकृति आदिलाई ध्यानमा राखी यसको उपचार गरिने भएकोले मधुमेहका बिरामीहरू विज्ञ चिकित्सकको परामर्शमा रहनु जरुरी हुन्छ । संयमित एवं सन्तुलित खानपान, नियमित व्यायाम र आवश्यकता अनुसारको सही औषधि वा इन्सुलिनको प्रयोग गरेर मधुमेहलाई नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ ।

संयमित खानपान

मधुमेह रोगीले आफ्नो खानाबारे थाहा पाइराख्नु पर्छ । मधुमेह रोगीहरूले निम्न प्रकारका खानाहरू खाए हुन्छ ।

- कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाना जस्तै : भात, आलु कम खाने ।
- चिल्लो/बोसो नभएको मासु । तर रातो मासु धेरै नखाने ।

- ताजा माछा ।
- पर्याप्त ताजा सागसब्जी, बन्दा, काउली, काँक्रो, भन्टा, साग, गोलभेंडा, मुला, गाँजर, प्याज र ताजा फलफूल ।
- अमिलो अचार ।
- भोल वा सुप ।
- नुन, खोर्सानी, तोरी, भिनेगर ।
- चिनी कम भएको चिया वा कफी कम मात्रामा पिउन सकिन्छ ।
- तरकारी बनाउन प्रयोग गरिने तोरी अथवा भटमासको तेल कम मात्रामा खानु हुन्छ ।
- धेरै रेशादारयुक्त गहुँ, मकै, कोदो, फापर जस्ता खाना चिनीका रोगीहरूले खानु राम्रो हुन्छ । धानबाट तयार हुने भात, चिउरा आदिको सट्टा गहुँ, मकै जस्ता अन्य खानाहरूमा कार्बोहाइड्रेटको मात्रा तुलनात्मक रूपमा कम हुने हुँदा त्यसतर्फ ध्यान पुऱ्याउनु उचित हुन्छ । साथै दाल, सागसब्जी, फलफूल खानु बढी लाभदायक मानिन्छ । भात खाने नहुने त होइन परन्तु कोदो, मकै आदिबाट निर्मित ढिँडो, रोटीतर्फ ध्यान दिँदा शरीरमा कार्बोहाइड्रेटको मात्रा केही कम भई रगतमा चिनीको मात्रा कम हुन सक्दछ ।

निम्न प्रकारका खानाहरू खानु हुँदैन वा कम खाने :

- चिनी र चिल्लो/बोसोयुक्त प्रशोधित खानेकुराहरू जस्तै : चिनी, सख्खर, जुस, जाम, मह, चकलेट, मिठाई, गुलियो पेयपदार्थ, हर्लिक्स, खुवा, चाकु, केक, आइसक्रिम, बिर कुट, घ्यु, वनस्पति घ्यु, नौनी, बोसो, तारेको वा भुटेको खाना ।
- चुरोट, बिँडी, सूति, तमाखु, खैनी, जर्दा आदि सूतिजन्य पदार्थहरूको सेवन नगर्ने ।
- बियर, रक्सीजस्ता अल्कोहलयुक्त पदार्थ सेवन नगर्ने ।
- लामो समयसम्म भोकै नबस्ने ।
- व्रत नबस्ने । यसो गर्दा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा घट्न गई बिरामी बेहोस पनि हुनसक्छ ।

शारीरिक व्यायाम

मधुमेहका बिरामी शारीरिक रूपमा सक्रिय रहनु पर्छ । जस्तै : हरेक दिन कम्तिमा ३० मिनेटदेखि १ घण्टासम्म हल्का पसिना आउने गरी हिँड्ने, खेतबारीमा हल्का काम गर्ने, साइकल चलाउने, सामान्य खेलकुदमा सहभागी हुने,

पौडी खेल्ने आदि जस्ता क्रियाकलापहरू नियमित रूपमा गर्दा मधुमेह नियन्त्रण हुने मात्र नभई तौल, रक्तचाप र रगतमा कोलेस्ट्रॉल घट्न मद्दत पुग्छ ।

नियमित स्वास्थ्य परीक्षण

१. रगतमा सुगरको नियमित जाँच ।
२. तौलको नियमित जाँच ।
३. रक्तचापको नियमित जाँच ।
४. कमसेकम वर्षको एकपल्ट आँखाको नानी फुलाएर आँखाको जाँच ।
५. खुट्टाको नियमित जाँच (फुटेको, घाऊ, चोटपटक लागेको) ।
६. वर्षको कमसेकम एकपल्ट पिसाबमा एल्बुमिन (albumin) [एल्बुमिन छैन भने पिसाबमा माइक्रोएल्बुमिन (micro-albumin)] को जाँच ।
७. चिकित्सकको परामर्शमा वर्षको २-४ पल्ट रगतमा २-३ महिनाको सुगरको अवस्था बारे जानकारी दिने ग्लाइकेटेड हेमोग्लोबिन (Glycated hemoglobin or HbA1C or A1C) को जाँच ।
८. कमसेकम वर्षको एकपल्ट रगतमा मृगौला सम्बन्धी परीक्षण जस्तै : युरिया (urea) र क्रिएटिनिन (creatinine) को जाँच ।
९. कमसेकम वर्षको एकपल्ट रगतमा भएको बोसोको मात्राको जाँच (lipid profile) ।
अन्य नियमितबाहेक चिकित्सकसँग सल्लाह गरी आवश्यक अन्य जाँचहरू गर्नुपर्छ । जस्तै : मुटुको लागि ECG, दाँतको जाँच आदि ।

उपचार

- मधुमेहको उपचार लामो र केही जटिल भएकोले चिकित्सकको निरन्तर सम्पर्कमा रहनुपर्छ ।
- मधुमेहका रोगीहरूलाई भाडापखाला लागेर पुनर्जलीय उपचार गर्नुपरेमा ग्लुकोजरहित IV fluid वा अन्य पुनर्जलीय भोल खान दिनु बेस हुन्छ ।
- औलो ग्रसित क्षेत्रमा औलो लागेका चिनी रोगका बिरामीहरूलाई पनि पुनर्जलीय भोल खुवाँउदा ग्लुकोज नपरोस् भनेर ध्यान दिनुपर्दछ ।
- मधुमेहविरुद्धको चक्की औषधीले नियन्त्रण नभएमा चिकित्सकको सल्लाह अनुसार इन्सुलिन दिनुपर्दछ ।

रगतमा चिनीको मात्रा कम हुने अवस्था (Hypoglycaemia)

- भर्खर जन्मेका बच्चाहरूमा, कुपोषित अवस्थामा, चिनीरोगको उपचार गराइरहेका व्यक्तिहरूमा, औलो ग्रसित बच्चाहरूमा आदि ।
- थोरै खाएर यात्रा गर्नेहरूमा बढी हुने गर्दछ, त्यस्तै धेरै शारीरिक परिश्रम गर्ने, गर्मी ठाँउमा बस्ने, रक्सी खाने, तनावमा रहनेहरूलाई रगतमा चिनीको मात्रा कम हुन सक्दछ ।
तुरुन्त उपचार नपाएमा बिरामीको मृत्यु पनि हुन सक्दछ ।

लक्षण र चिन्हहरू (रगतमा चिनीको मात्रा कम)

- धेरै भोक लाग्नु, भिँभिनु, कम्प हुनु
- रिंगटा लाग्नु, मुर्छा पर्नु, पसिना आउनु
- पेट दुःख्नु, बान्ता हुनु
- नवजात शिशुहरूमा मुर्छा पर्ने समेत हुन्छ ।

उपचार

- नशाबाट वा मुखबाट ग्लुकोजको मात्रा पुऱ्याउने
- चिकित्सकको सल्लाहमा औषधि वा इन्सुलिनको मात्रा थप गर्नुपर्ने हुन सक्छ ।

रगतमा चिनीको मात्रा बढी हुने अवस्था (Hyperglycaemia)

यो अवस्था अनियन्त्रित मधुमेहमा भेटिन्छ । साथै चिनी रोग लागेर संक्रमण भयो भने यो अझ जटिल बन्दछ ।

उपचार

- प्रशस्त मात्रामा चिनीरहित भोलिलो पदार्थ दिने
- नशामार्फत् नर्मल सलाइनको सुई दिनु
- Insulin को व्यवस्था गरेर
- यो अवस्था गर्भवती र प्रसव अवस्थामा बढी खतरनाक हुने हुँदा त्यसतर्फ ध्यान दिनु उचित हुन्छ ।



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

टेकु, काठमाडौं

फोन : ०१-४२५४२७१ फ्याक्स नं. : ०१-४२६१३८७

Website : www.nheicc.gov.np

२०६९/०७०

मधुमेह (चिनी रोग) बारे जानकारी

मधुमेह लागेको शंका लागेमा
तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा जाँच गराइ
उपचार गराउनु पर्दछ ।

मधुमेहबाट बच्न नियमित व्यायाम,
सन्तुलित आहार आदिमा ध्यान दिनु पर्दछ ।