

मधुमेहासंबंधी उपयुक्त माहिती

डॉ. प्रदीप तळवलकर

मधुमेह तज्ञ

मधुमेहाचे प्राध्यापक

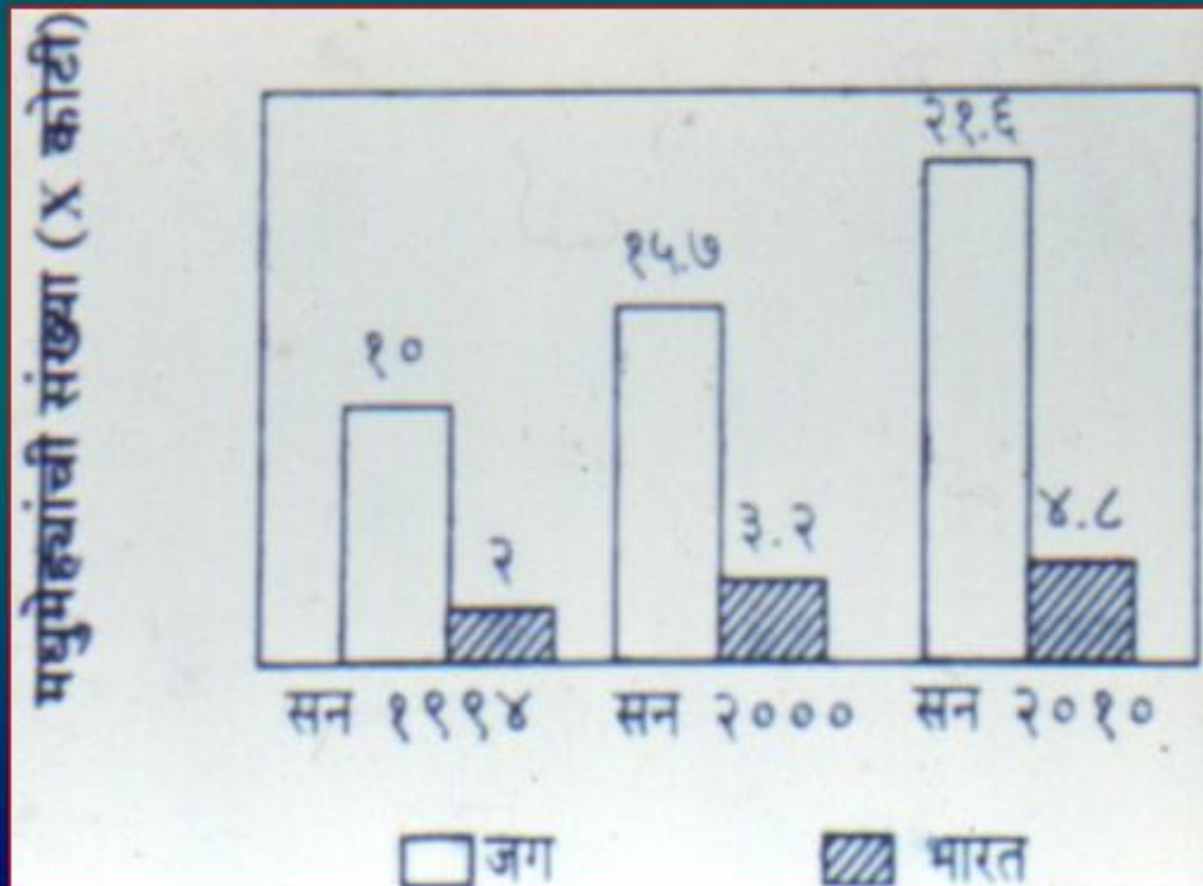
अखिल भारतीय मधुमेह संस्था

आणि

रहेजा रुग्णालय, मुंबई

मधुमेहाची शिरगाणती

काल, आज आणि उद्या



मधुमेहाचा प्रादुर्भाव - पहिले १० देश

काल - १९९५

भारत	१९.४
चिन	१६.०
अमेरिका	१३.०
रशिया	०८.९
जपान	०६.३
ब्राझिल	०४.९
इंडोनेशिया	०४.५
पाकिस्तान	०४.३
मेक्सिको	०३.८
युक्रेन	०३.६
इतर देश	४९.७
जग	१३४.५

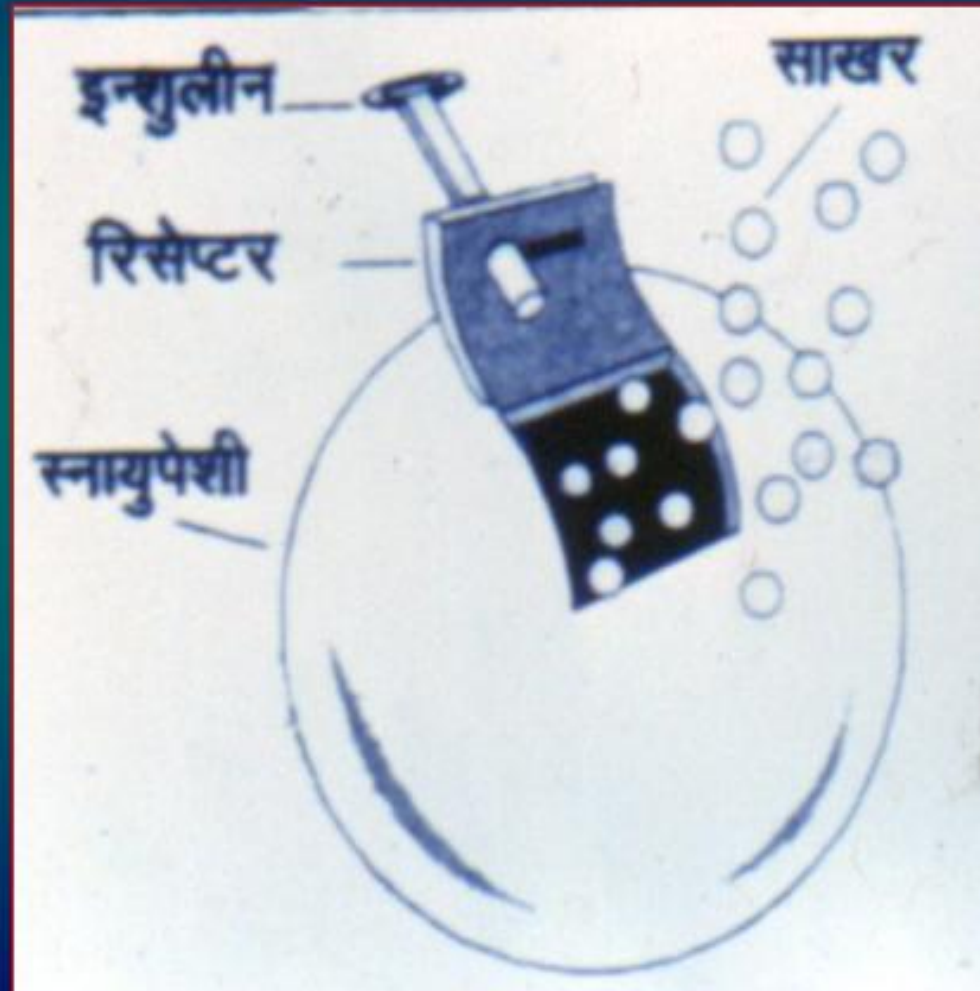
उद्या - २०२५

भारत	५७.२
चिन	३७.२
अमेरिका	२९.९
पाकिस्तान	१४.५
इंडोनेशिया	१२.४
रशिया	१२.२
मेक्सिको	११.७
ब्राझिल	११.६
इजिप्त	०८.८
जपान	०८.५
इतर देश	०३.६
जग	२११.६

रक्तातील साखरेचे इन्शुलिनद्वारा नियमन

- ↑ पेशींमधील साखरेच्या शिरकावाला मदत आणि
- ↓ यकृतातील साखरेच्या उत्पादनाला प्रतिबंध
- मधुमेहात इन्शुलिनची कमतरता असते.
परिणामी
- ↓ पेशींमधील साखरेचा शिरकाव कमी होतो आणि
- ↑ यकृतात साखरेच्या उत्पादनात वाढ होते.
परिणामी
- ↑ रक्तातील साखरेची पातळी वाढते

इन्शुलिन



मधुमेह नियंत्रणाला पर्याय नाही

सामान्य व्यक्तींपेक्षा मधुमेहांत

- हृदयविकाराचा संभव दुप्पट
- पक्षघाताचा संभव चौपट
- पाय कुजण्याचा संभव पावपट
- किडणी फेल्युअरचा संभव सतरा पट
- अंधत्व येण्याचा संभव २५ पट

मधुमेहावरील उपचार

४ - आधार स्तंभ

- आहार नियंत्रण
- व्यायाम
- औषध योजना
- ज्ञानार्जन



जी मधुमेही व्यक्ती मधुमेहा संबंधी
जास्तीत जास्त ज्ञानसंपादील, ती
जास्तीत जास्त जगेल

डॉ. जॉसलीन १९३२
आद्य मधुमेह तज्ञ - अमेरिका

मधुमेहाची चिन्हे

पुष्कळ लघवी होणे, फार तहान लागणे

भूक फार लागणे, अशक्तपणा वाढणे,

वजन कमी होणे, अंगावर खाज सुटणे,

वारंवार गळवे होणे, जखम लवकर भरून न येणे.

मधुमेहाची चिन्हे

काही वेळा मधुमेह त्यापासून उद्भवणाऱ्या
दुष्परिणामांचे सोंग घेऊन येतो. अर्धागवायूचा झटका,
हृदयाचा झटका, उच्च रक्तदाब,
अतिलघवी व किडनीत बिघाड, बेशुद्धावस्था, लिव्हरचा बिघाड,
दृष्टीवर परिणाम,
पुळ्या-काळपुळी, अंगावर खाज-विशेषतः लघवीच्या जागी,
पाय सडणे .

मधुमेहाची चिन्हे

काही वेळा मधुमेहाचा संशय येण्याचे कारण
वारंवार मुले जाणे, वजनदार मुले होणे,
वारंवार लघवीत पू होणे, क्षयरोग पटकन काबूत न येणे,
इतर असंबद्ध आजार होणे असेही असते.
काही वेळा मधुमेहाचे निदान आकस्मिकपणे होते.
नोकरीपूर्व तपासणी, विम्यासाठीची तपासणी,
स्वास्थ्य-चिकित्सा तपासणी,
इतर काही कारणांनी केली जाणारी तपासणी, आदी.

मधुमेहाच्या चाचण्या कोणी व केव्हा कराव्या ?

- ❶ स्त्रुप तहान अथवा लघवीला लागणे, वजन कमी होणे, थकवा येणे, महिलांना अथवा पुरुषांना गुप्त जागी रूज सुटणे अशी लक्षणे दिसतात तेव्हा
- ❷ एखाद्याला इसबसारखा चर्मरोग झाला आहे-जी पायाच्या बरच्या भागावर येती-किंवा सारखी गळवे होतात अथवा जखम भरून येण्यास वेळ लागती.
- ❸ एखाद्याला अतिरक्तदाबाचा त्रास आहे, हृदयविकार आहे, मज्जातंतुचे विकार (पायाला मुंग्या येणे, तळणे बधिर होणे), त्याचप्रमाणे पायाला होणारे रक्तवाहिन्यांचे विकार (पाय दुखतात अथवा पोट-यांत गीळे येतात) आहेत.
- ❹ एखाद्याला क्षय झाला आहे.
- ❺ एखाद्याला तरुण वयात मीतिबिंदू झाला आहे.
- ❻ कुठल्याही शस्त्रक्रियेपूर्वी.
- ❼ शिवटचे परंतु महत्वाचे : माणासाची चाळीशी उलटल्यावर (ती सुद्ध असला तरीही) ज्यांच्या कुटुंबात मधुमेहाचा पूर्वेतिहास आहे त्यांनी वयाच्या तिसाव्या वर्षी म्हणजे दहा वर्ष आधीच रक्ततपासणी करून घेणे हितावह आहे.

मधुमेहाचे निदान

रक्त तपासणी

रक्तातील साखर	नॉर्मल	आय.जी.टी.	मधुमेह
उपाशी पोटी	< 990	< 990	> 926
भरपोटी/किंवा ७५ ब्रॅ. ग्लुकोज नंतर २ तासानी	< 980	980-999	> 200

मधुमेहाचे उपचार - सामान्य तत्वे



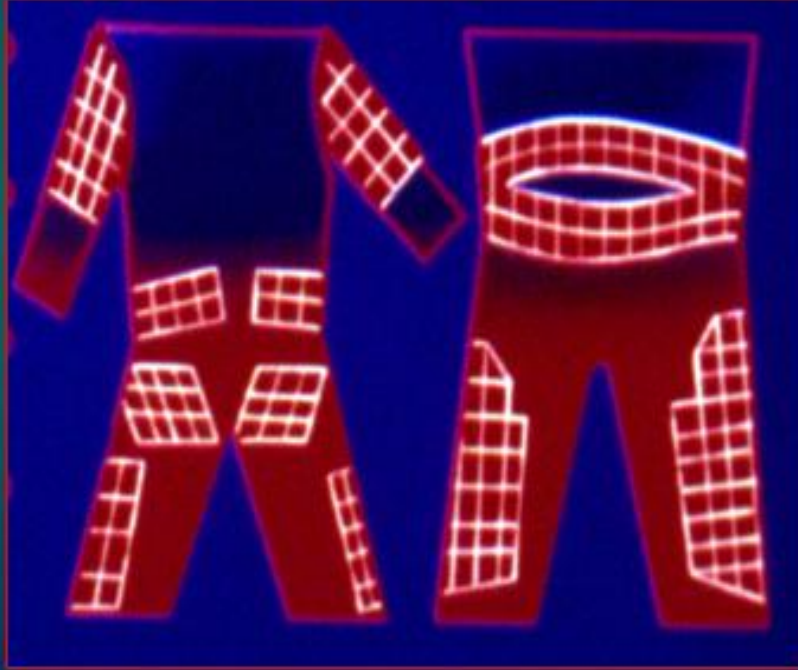
आहार - मुलभूत तत्वे

- साखर गुल वर्ज्य
- उष्मांकावर (कॅलरीज) नियंत्रण
- स्निग्ध पदार्थांवर नियंत्रण
- दर ३ तासांनी थोडा आहार घ्यावा
- एका वेळी पोटभर जेवू नये
- पोट एकदम रिकामे ठेवू नये

नियमित व्यायामाचे फायदे

- वजन काबूत रहाते
- मधुमेहावरील औषधांची क्षमता वाढते
- रक्तदाब नियंत्रित होती
- रक्तातील चर्बीचे प्रमाण नियंत्रित होते
- औषधांची मात्रा कमी होते
- शारीरिक तंदुरुस्तीत सुधारणा
- आत्मविश्वास वाढतो

इंजेक्शन देण्याची जागा



- शरिराच्या ज्या भागावर इंजेक्शन देतो, त्यावर
- इन्सुलिन शरिरात किती प्रमाणात जाते ते अवलंबून आहे
- शरिराच्या लवचिक असलेल्या भागावर इंजेक्शन द्या
- एकाच भागात, परंतु वेगवेगळ्या ठिकाणी इंजेक्शन घ्यावे

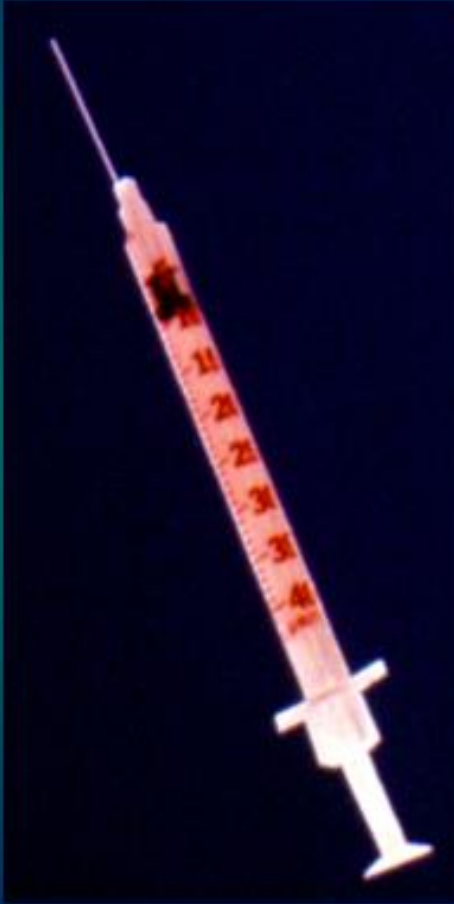
टाइप २ - साधारण गोळ्या



गरज भासल्यास इन्शुलिन

मधुमेहावर औषधे

टाईप १ - इन्शुलिन फक्त



ताबा योग्य आहे किंवा नाही हे दाखवणारा तक्ता

वेळ	स्क्वातील साखर मि. ग्रॅ. %		
	उत्कृष्ट ताबा	बरा ताबा	वाईट ताबा
उपाशी घेई	≤ 990	$\leq 990-980$	≥ 980
जेवणानंतर २ तासांनी	≤ 950	$\leq 950-960$	≥ 960

मधुमेहजन्य व्याधी

(Complications)

सूक्ष्म रक्त वाहिनींचे विकार

- मुत्रपिंड विकार
- डोळ्यांचे विकार
- मज्जातंतूचे विकार

मधुमेहजन्य व्याधी

मीठया रक्त वाहिन्यांचे विकार

- हृदयविकार
- पक्षाघात
- पायांचे विकार
- अति रक्तदाब

सुक्ष्म जंतुजन्य रोग

- गळवे
- क्षयरोग
- पंगस (नायटा)
- मुत्रपिंड / मुत्राशयाचे इनफेक्शन

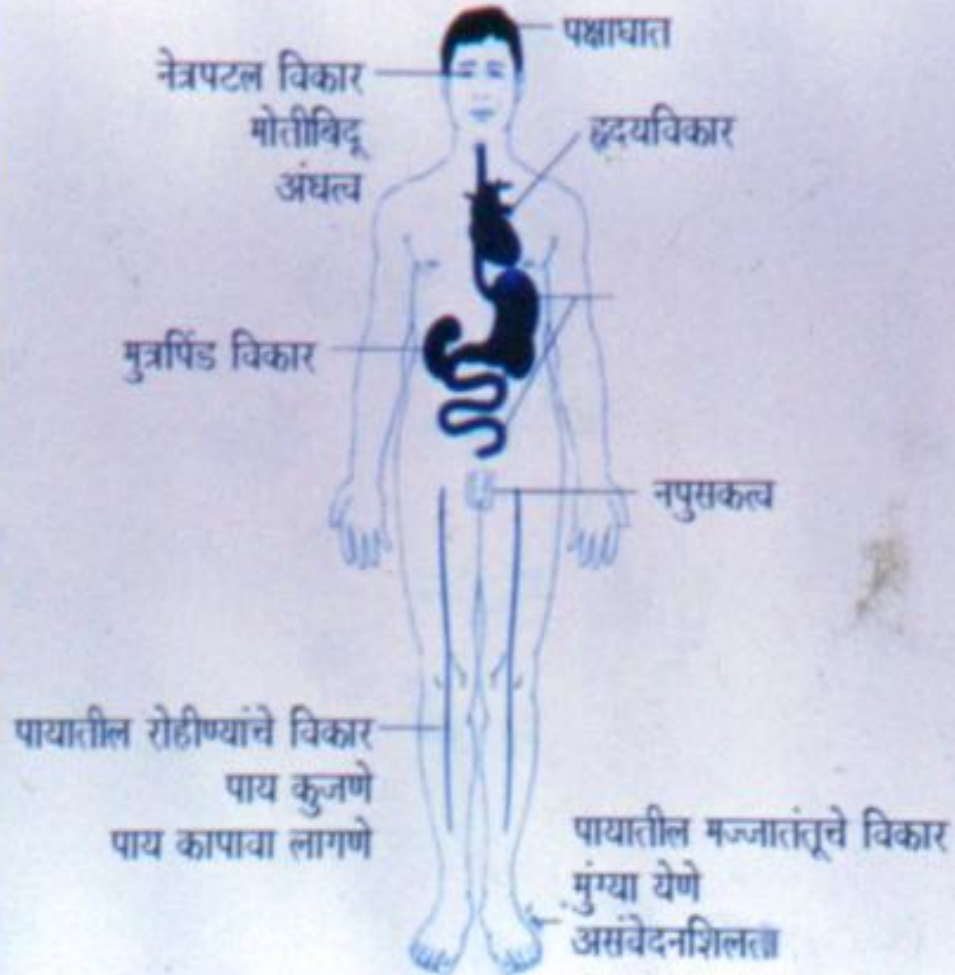
एकाएकी होणाऱ्या व्याधी

○ बेशुद्धावस्था

डायबेटीक कोमा

हायपोग्लायसेमीक कोमा

मधुमेहजन्य उपद्रव व व्याधी



मधुमेह कसा टाळावा

- सतत वजन काबूत ठेवा
- नियमित व्यायाम करा
- अभक्ष भक्षण करू नका
- मानसिक ताण कमी करा
- नियमित रक्त चाचण्या करा

मधुमेहाबद्दलच्या गैरसमजुती

- मधुमेह प्रगत देशातच आढळून येणारा रोग आहे आणि तो फक्त श्रीमंतानाच होतो.
- गोड पदार्थ न खाणाऱ्यांना मधुमेह होत नाही.
- आईवडोलांच्या घराण्याकडून वारसा नसेल तर मधुमेह होणे असंभव

मधुमेहाच्या निदानाविषयी गैरसमज

- ❖ लघवीची चाचणी ही मधुमेह आहे अथवा नाही हे ठरवण्यास पुरेशी आहे.
- ❖ लघवीत साखर सापडल्यास मधुमेहाचे निदान पक्के होते.

मधुमेहाबद्दलच्या गैरसमजुती

- ❖ इन्सुलिन अथवा मधुमेहावरील गोळ्या रक्तातील साखर तपसण्याच्या दिवशी बंद कराव्या.
- ❖ औषधीयचार (इंजेक्शन -गोळ्या) चालू असणाऱ्या मधुमेही व्यक्तीला आहाराचे काटेकोर नियमन करणे जरूर नाही.
- ❖ मधुमेही व्यक्तीनी भात खाऊ नये.
- ❖ मधुमेही व्यक्तीना मद्यार्क (दारु) पिण्यास हरकत नसते.
- ❖ हृदयविकार असणाऱ्या अथवा अति रक्तदाब असणाऱ्या व्यक्तीनी कितीही प्रमाणात शेंदे मीठ खाण्यास हरकत नाही.
- ❖ सफोला तेल खूप प्रमाणात घेण्यास हरकत नसते.

इन्सुलीनविषयीच्या गैरसमजुती

- इन्सुलीन एकदा चालू केले की ते शेवटपर्यंत घ्यावे लागते
- इन्सुलीनांची बाटली शीतपेटीत (फ्रीजमध्ये) ठेवणे आवश्यक.

मधुमेहास मुठीत ठेवा
त्याच्या मुठीत जाऊ नका

आयुष्य गुंतागुंत होण्याचे टाळू शकतो काय ?

चांगली बातमी

द डायबेटिक्स कंट्रोल अँड कॉम्प्लिकेशन ट्रायल (डो. सी.टी. चाचणी) ने सिद्ध केले आहे मधुमेह आटोक्यात ठेवल्यास दुष्परिणामांचे

- | | | |
|------------------|---|-----|
| ❶ डोळ्यांचे हानी | - | ७६% |
| ❷ मज्जातंतू हानी | - | ६०% |
| ❸ मूत्रपिंड हानी | - | ५६% |

धन्यवाद