

## ડાયાબીટીસ પ્રકાર ૧ - એક સારાંશ

આ પત્રિકા ડાયાબીટીસ પ્રકાર ૧ નો સારાંશ આપે છે. બીજી એક જુદી વધુ વિગતવાર સમજાવેલ માહિતી પત્રિકા ડાયાબીટીસ પ્રકાર ૧ માટે અને ડાયાબીટીસ પ્રકાર ૨ માટે પણ છે.

### ડાયાબીટીસ શું છે અને ડાયાબીટીસ પ્રકાર ૧ કયાં કારણોથી થાય છે ?

ડાયાબીટીસ જ્યારે લોહીમાં ગ્લુકોઝ (ખાંડ)નું સ્તર વધારે ઊંચું હોય ત્યારે થાય છે. સામાન્ય રીતે જમ્યા બાદ જુદો-જુદો ખોરાક આંતરડામાં ભાંગીને ખાંડમાં પરિવર્તે છે જે પછી શરીરમાં શોષાઈ જાય છે. આ મોટા ભાગની ખાંડને ગ્લુકોઝ કહેવાય છે. તંદુરસ્ત રહેવા માટે, તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનું સ્તર વધારે ઊંચું અથવા વધારે નીચું ન રહેવું જોઈએ. એક હોર્મોન જેને ઇન્સ્યુલીન કહેવામાં આવે છે તે ગ્લુકોઝને લોહીમાંથી લઈને શરીરના જુદા-જુદા કોષોને પહોંચાડવામાં મદદ કરે છે. આથી લોહીમાં ખાંડના પ્રમાણને સર્વસાધારણ રાખવામાં મદદ થાય છે.

ઇન્સ્યુલીન પેનક્રિયાસમાં ખાસ પ્રકારના કોષોમાં બને છે. પ્રકાર ૧ ના ડાયાબીટીસમાં પેનક્રિયાસ ઇન્સ્યુલીન બનાવવાનું બંધ કરે છે અને તેથી લોહીમાં ગ્લુકોઝનું સ્તર ઊંચું રહે છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે આપણા શરીરમાં ઇમ્યુન સીસ્ટીમ એન્ટીબોડીઝ બનાવે છે, જે પેનક્રિયાસમાં ઇન્સ્યુલીન બનાવતા કોષોનો નાશ કરે છે. ઇમ્યુન સીસ્ટીમ આમ શા માટે કરે છે તે વિષે ખબર નથી. કોઈ વસ્તુ (કદાચ કોઈ વાઈરસ) ઇમ્યુન સીસ્ટીમને આમ કરવા 'ગતિમાન' કરે છે. પ્રકાર એકનો ડાયાબીટીસ સામાન્ય રીતે પહેલાં બાળકોમાં અથવા પુખ્ત વયના જુવાનોમાં વિકાસ પામે છે.

### ડાયાબીટીસ પ્રકાર ૧ ના લક્ષણો કયાં છે ?

લક્ષણોને બહુ ઝડપથી થોડા દિવસોમાં અથવા અઠવાડિયાઓમાં વિકાસ થવાની સંભાવના હોય છે. તેમાં વધુ પડતી તરસ લાગવી, મોટા પ્રમાણમાં મૂત્ર પસાર કરવું, થાક લાગવો, વજન ઘટવું અને સામાન્ય રીતે માંદા રહેવાની લાગણી અનુભવવાનો સમાવેશ થાય છે. સારવાર શરૂ કર્યા પછી આ લક્ષણો તરત જ નાબુદ થાય છે. પણ, સારવાર વગર, લોહીમાં ગ્લુકોઝનું સ્તર ઊંચું જવાથી તમે બહુ માંદા પડી, કોમામાં જઈ શકો છો અને મરી શકો છો.

### લાંબા ગાળા માટે વિકટ પરિસ્થિતિનો વિકાસ થવાની સંભાવનાઓ

થોડા અંશે પણ ગ્લુકોઝનું સ્તર ઊંચું જાય તેથી ટૂંક સમય માટે કોઈ લક્ષણો ન દેખાય પણ તે લોહીની નળીઓ પર ભવિષ્યમાં અસર કરી શકે છે. આમ થવાથી ઘણી વિકટતાઓ ઉભી થવાની શક્યતા છે (ઘણી વાર ડાયાબીટીસનું પ્રથમ વાર નિદાન થયા પછી વર્ષો બાદ). એમાં હૃદયરોગનું જોખમ વધવું, સ્ટ્રોક અને લોહીનું મંદ ભ્રમણ, આંખની તકલીફો જેથી દ્રષ્ટિ પર અસર થવી, મૂત્રપીંડને નુકસાન, જ્ઞાનતંતુનું નુકસાન, ગંભીર પગની તકલીફો અને નપુંસકતાનો સમાવેશ થાય છે. સામાન્ય રીતે જે લોહીમાં ગ્લુકોઝના પ્રમાણને સારી રીતે કાબુમાં રાખીએ તો વિકટ પરિસ્થિતિઓનો વિકાસ થવાનું જોખમ ઘટાડી શકાય છે અને બીજી જોખમી બાબતો દા.ત. લોહીના ઊંચા દબાણ તરફ ધ્યાન રખાય.

### ડાયાબીટીસ પ્રકાર ૧ માટે સારવાર શું છે ?

લોહીમાં ગ્લુકોઝના સ્તરને બની શકે એટલું સાધારણ રાખવું તે સારવાર છે. તમને ઇન્સ્યુલીનનાં ઇન્જેક્શનોની આજીવન જરૂર પડશે. ઘણા લોકો દરરોજ ૨-૪ ઇન્જેક્શનો લે છે. ઇન્સ્યુલીન ઘણી જાતના હોય છે અને તમારી જરૂરિયાત પ્રમાણે તમને સલાહ આપવામાં આવશે. તમારે ઓછી ચરબીવાળો, વધારે રેસાવાળો ખોરાક, ફળો અને શાકભાજી લેવાનો હેતુ રાખવો જોઈએ. પણ, તમારે જાણવું જરૂરી છે કે તમે જે ખોરાક લ્યો છો તે સાથે યોગ્ય પ્રમાણમાં ઇન્સ્યુલીન લઈ સમતોલપણ જાળવવું. આ માટે સામાન્ય રીતે તમને ડાયાબીટીસની નર્સ ઘણી માહિતી આપશે.

ભવિષ્યમાં વિકટતાઓ થવાના જોખમ ઘટાડવા માટે તમારા લોહીનું દબાણ ૧૪૦/૮૦ થી નીચે હોવું જોઈએ. આ માટે દવા લેવાની જરૂર પડી શકે છે. આ ઉપરાંત તમને ભારપૂર્વક સલાહ આપવામાં આવશે : ધુંમ્પાન ન કરવું. નિયમિત કસરત કરવી અને તમારું વજન જો વધારે હોય તો તેને ઘટાડવું. આમાંથી જીવનશૈલીના મુખ્ય શરૂઆતમાં ડાયાબીટીસવાળા નાના બાળકો માટે જરૂરી ન લાગે. પણ જેમ બાળકો મોટા થાય તેમ તંદુરસ્ત જીવનશૈલી રાખવા માટે પ્રોત્સાહન આપવું જરૂરી છે જેથી લાંબા સમયે વિકટ પરિસ્થિતિઓનો વિકાસ થવાનું જોખમ ઘટાડી શકાય.

મોટા બાળના ડાયાબીટીસ પ્રકાર ૧ વાળા લોકો ખાસ ડાયાબીટીસના દવાખાનાઓમાં જતા હોય છે જ્યાં ડોક્ટરો, નર્સો, આહારશાષ્ટ્રીઓ, પોડીઆટ્રીસ્ટો વગેરે સારવાર બાબત સલાહ આપે છે અને એમનું ધ્યેય એ હોય છે કે જેમ બને તેમ જલદીથી કોઈ પણ ઉભી થતી વિકટ પરિસ્થિતિઓને શોધી કાઢવી.