

ડાયાબીટીસ પ્રકાર ૨ - એક સારાંશ

આ પત્રિકા ડાયાબીટીસ પ્રકાર ૨ નો સારાંશ આપે છે. ડાયાબીટીસ પ્રકાર ૨ બાબત વધુ વિગતવાર માહિતી આપતી એક જુદી પત્રિકા પણ છે, અને ડાયાબીટીસ પ્રકાર ૧ બાબત પણ એક પત્રિકા છે.

ડાયાબીટીસ શું છે અને ડાયાબીટીસ પ્રકાર ૨ ક્યાં કારણોથી થાય છે ?

જ્યારે લોહીમાં ગ્લુકોઝ(ખાંડ)નું પ્રમાણ બહુ જ વધી જાય ત્યારે ડાયાબીટીસ થાય છે. સાધારણ રીતે, આપણે ખાઈ લઈએ પછી, જુદાં જુદાં ખોરાકનું આંતરડામાં ખાંડમાં રૂપાંતર થાય છે કે જે પછી શરીરમાં શોષાય છે એમાંથી મુખ્ય ખાંડને ગ્લુકોઝ કહેવાય છે. સ્વસ્થ રહેવા માટે, તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં પ્રમાણ વધુ પડતું ઊંચું કે વધુ પડતું નીચું ન જવું જોઈએ. એક ડોરમોન જેને ઇન્સ્યુલીન કહેવાય છે તે ગ્લુકોઝને લોહીના પ્રવાહમાંથી શરીરનાં જુદા જુદા કોષોમાં લઈ જવામાં મદદ કરે છે. આનાથી લોહીમાં ખાંડનું પ્રમાણ સામાન્ય રાખવામાં મદદ થાય છે.

ઇન્સ્યુલીન પેન્ક્રીઆસમાં ખાસ કોષોમાં બને છે. ડાયાબીટીસ પ્રકાર ૨ માં તમે કાં તો : તમારા શરીરની જરૂરિયાતો માટે પૂરતું ઇન્સ્યુલીન નથી બનાવતા, અને/અથવા તમારા શરીરના કોષો ઇન્સ્યુલીન બરાબર વાપરી નથી શકતા. (પેન્ક્રીઆસ ઇન્સ્યુલીન બનાવવાનું બંધ નથી કરતું કે જે ડાયાબીટીસ પ્રકાર ૧ માં થાય છે.) ડાયાબીટીસ પ્રકાર ૨ સાધારણ રીતે ૩૦ વર્ષની ઉંમર પછી વિકસે છે. પરિવારોમાં ચાલે એવું એનું વલણ છે. અતિશય વજનવાળા લોકોમાં એ વધુ સામાન્ય હોય છે. આફ્રીકન, આફ્રો-કેરીબીઅન અને એશીઅન લોકોમાં પણ એ વધુ સામાન્ય છે.

ડાયાબીટીસ પ્રકાર ૨ ના શું લક્ષણો છે ?

લક્ષણોનો વિકાસ અઠવાડિયાં અથવા મહિના દરમિયાન બહુ ધીમીથી થાય છે. એમાં સમાવેશ થાય છે : વધુ પડતી તરસ લાગવી, વધારે પડતો પેશાબ થવો, થાક લાગવો, વજન ગુમાવવું, અને મોટે ભાગે તબિયત ખરાબ લાગવી. સારવાર શરૂ થાય પછી આ લક્ષણો ઝડપથી ઢળવાં થવાંનું વલણ હોય છે.

લાંબા ગાળાના ગૂંચવાડા ઉભા થવાની શક્યતાઓ

ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ માત્ર થોડું જ વધેલું હોય, કે જેનાથી ટૂંકા ગાળામાં કોઈ લક્ષણો પેદા નથી થતાં, તેનાથી પણ લાંબે ગાળે લોહીની નસો ઉપર અવળી અસર થઈ શકે છે. આનાથી અમુક ગૂંચવાડા ઉભા થઈ શકે છે (ઘણી વાર ડાયાબીટીસનું નિદાન પહેલી વાર થાય પછી વર્ષો બાદ). આમાં સમાવિત છે: હૃદયરોગનું વધેલું જોખમ, મગજની નસનું ફાટી જવું (સ્ટ્રોક) અને લોહીના ભ્રમણની મંદ ગતિ; આંખની તકલીફો કે જેનાથી દ્રુષ્ટિને ખરાબ અસર પહોંચે; કીડનીને નુકસાન; જ્ઞાનતંતુને નુકસાન, પગની ગંભીર તકલીફો; નપુંસકતા. સામાન્ય રીતે, જો લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ સારી રીતે કાબૂમાં રાખવામાં આવે તો, ગૂંચવાડા વિકસવાનું જોખમ ઘટી જાય છે, અને લોહીના ઊંચા દબાણ (બ્લડ પ્રેશર)ના જોખમનાં કારણોનું નિવારણ થઈ જાય છે.

ડાયાબીટીસ પ્રકાર ૨ નો ઉપચાર શું છે ?

તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ જેમ અને તેમ સામાન્ય રાખવા માટે ઉપચાર

- ઘણા લોકોનો ઉપચાર માત્ર આહારથી થાય છે. સામાન્ય રીતે તમને એક આહારશાસ્ત્રી પાસે મોકલવામાં આવશે કે જે તમને આરોગ્યદાયી, ઓછી ચરબીવાળા, વધારે રેસાવાળા ખોરાક જેમાં ખુબ કાંજીવાળા આહાર, ફળો અને શાકભાજીઓ હોય તે માટે સલાહ આપશે. તે ઉપરાંત, તમારું વજન જે વધુ પડતું હોય તો તેને કેમ ઘટાડવું તે બાબત સલાહ આપવામાં આવશે.
- માત્ર આહારથી લક્ષણો કાબૂમાં રાખવામાં અને/ અથવા લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ કાબૂમાં રાખવામાં સફળતા ન મળે તો મોટે ભાગે દવા આપવામાં આવશે. જુદી જુદી જાતની ગોળીઓ છે અને જુદી વ્યક્તિઓને જુદી ગોળીઓ માફક આવે છે. અમુક ગોળીઓ પેન્ક્રીઆસમાં બનતા ઈન્સ્યુલીનના જથ્થામાં વધારો કરે છે. બીજા પ્રકારની ગોળીઓ ઈન્સ્યુલીનને શરીરના કોષો ઉપર વધારે સારી રીતે કામ કરવા માટે મદદ કરે છે. અમુક પ્રકારની ગોળીઓ આતરડામાંથી ગ્લુકોઝનું શોષણ ઘટાડીને કામ કરે છે. અમુક લોકોને ગોળીઓના મિશ્રણની જરૂર હોય છે. ગોળીઓ આરોગ્યદાયી આહારને બદલે કામ નથી કરતી - તમને આરોગ્યદાયી આહારની પણ જરૂર છે.
- અમુક ઓછા કીસ્સાઓમાં ઈન્સ્યુલીનના ઈન્જેક્શનોની જરૂર પડે છે.

તમારા ગૂંચવાડાના જેખમને ઘટાડવા માટે ઉપચાર. તમારા લોહીનું દબાણ (બ્લડ પ્રેશર) ૧૪૦/૮૦ ની નીચે હોવું જોઈએ. આ માટે દવાની જરૂર હોઈ શકે છે. એ ઉપરાંત, તમને જોરથી ભલામણ કરવામાં આવે છે કે તમે નિયમિત કસરત કરો અને ધુમ્રપાન ન કરો. તમને એ પણ ભલામણ કરવામાં આવે છે કે તમે તમારા લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડવા માટે ગોળીઓ લો.