

## मधुमेह (Diabetes)

मधुमेह एक जानलेवा रोग है। यह बीमारी शरीर में अग्नाशय द्वारा इंसुलिन का स्राव कम हो जाने के कारण होती है। रक्त में ग्लूकोज स्तर बढ़ जाती है। साथ ही मरीजों में रक्त कोलेस्ट्रॉल, वसा के अवयव भी असामान्य हो जाते हैं। धमनियों में बदलाव होते हैं इन मरीजों में आँखों गुर्दों स्नायु मस्तिष्क, हृदय के क्षतिग्रस्त होने से इनके गंभीर जटिल धातक रोग का खतरा बढ़ जाता है। मधुमेह होने पर शरीर में भोजन को ऊर्जा में परिवर्तित करने की सामान्य प्रक्रिया तथा होने वाले अन्य परिवर्तनों का विवरण इस प्रकार है।

भोजन पेट में जाकर एक प्रकार के ईंधन में बदलता है जिसे ग्लूकोज कहते हैं। यह ग्लूकोज एक प्रकार का शर्करा होता है ग्लूकोज रक्त धारा में मिलता है और शरीर की लाखों कोशिकाओं में पहुँचता है। अग्नाशय वह अंग है जो रासायन उत्पन्न करता है और इस रसायन को इंसुलिन कहते हैं। इंसुलिन भी रक्त धाराओं में मिलकर कोशिकाओं तक जाता है।

मधुमेह होने पर शरीर को भोजन से ऊर्जा प्राप्त करने में कठिनाई होती है किन्तु पेट फिर भी भोजन को ग्लूकोज में परिवर्तित करता रहता है। ग्लूकोज रक्त धारा में जाता है किन्तु अधिकांश ग्लूकोज कोशिकाओं में नहीं जा पाते जिसके कारण शरीर में इंसुलिन की मात्रा कम हो जाती है। पूरे ग्लूकोज को ग्रहण कर सकने के लिए रिसेप्टरों की संख्या कम हो जाती है।

### लक्षण (Symptoms)

मधुमेह रोग के प्रमुख लक्षण निम्नांकित है—

- रोगी का मुँह खुश्क रहना तथा अत्यधिक प्यास लगना।

- भूख अधिक लगना ।
- अधिक भोजन करने पर भी दुर्बल होते जाना ।
- बिना कारण रोगी का भार कम होना ।
- शरीर में थकावट के साथ-साथ मानसिक चिन्तन एवं एकाग्रता की कमी ।
- मूत्र बार-बार एवं अधिक मात्रा में होना तथा मूत्र त्यागने के स्थान पर मूत्र की मिठास के कारण चिटियाँ लगना ।
- शरीर में घाव व फोड़ा होने पर उसका जल्दी न सूखना ।
- शरीर पर फोड़े फुंसियों का बार-बार निकलना ।
- शरीर में निरन्तर खुजली रहना एवं दूरस्थ अंगों का सुन्न पड़ना ।
- नेत्र ज्योति बिना किसी कारण कम होना ।
- पुरुषत्व शक्ति में क्षीणता होना ।
- स्त्रियों में मासिक स्राव में विकृति अथवा उनका बंद होना ।

### उपचार (Treatment)

मधुमेह होने के कारण पैदा होने वाली जटिलताओं की रोकथाम के लिए नियमित आहार व्यायाम व्यक्तिगत स्वास्थ्य सफाई और संभावित इंसुलिन इंजेक्शन अथवा खाने वाली दवाओं (डाक्टर के सुझाव के अनुसार) का सेवन आदि तरीकों को अपनाया जा सकता है। मधुमेह से बचाव के कुछ उपाय अपनाये जा सकते हैं।

- चिंतां तनाव व्यग्रता से मुक्त रहें।
- प्रत्येक तीन माह में रक्त शर्करा की जाँच करायें।
- भोजन कम करें, भोजन में रेशेदार द्रव्य सब्जियों जो चने गेहूँ बाजरे की रोटी हरी सब्जियां एवं दही प्रचुर मात्रा में सेवना करना चाहिए।
- हल्का व्यायाम करें, रोगी को शारीरिक श्रम करना चाहिए तथा नियमित 4-5 कि०मी० टहलना चाहिए।
- मधुमेह रोगियों को नियमित व संयमित जीवन के लिए विशेष ध्यान देना चाहिए।
- शर्करीय पदार्थों के सेवन से बचें।
- स्थूल तथा अधिक भार वाले व्यक्ति अपना वजन कम करने का प्रयत्न करें।
- मैथुन, मधुमेह के रोगियों के लिए वर्जित नहीं है। मैथुन से शरीर का

### गैर संक्रामक रोग

- व्यायाम होता है। अतः इसे समय-समय पर करते रहना चाहिए।
- रोगी को दवाओं का सेवन चिकित्सक के परामर्श से करना चाहिए।
  - प्रतिदिन कुछ समय के लिए प्रणायाम अवश्य करना चाहिए। जहाँ तक सम्भव हो सकें कुछ समय नंगे पैर जमीन पर अवश्य चलें।
  - यदा-कदा स्थान जलवायु इत्यादि में भी बदलाव करते रहना चाहिए।