

शूगर के रोग को नियन्त्रण रखने के

शूगर के रोग को नियन्त्रण रखने के लिये यदि मात्र दवाईयों का आश्रय लिया जाये तो प्रायः यह सफल नहीं होता। दवाईयों के अतिरिक्त उपयुक्त भोजन, भार पर कंट्रोल, व्यायाम, इंसुलिन और ध्यानपूर्वक निगरानी की सहायता से शूगर अधिक नियन्त्रित रहती है और शरीर के अंगो पर इसका ज़्यादा बुरा प्रभाव भी नहीं पड़ता।

उपयुक्त भोजन



हमारे भोजन में शरीर को शक्ति देने वाली कैलोरीज़ (Calories) पूरी होनी चाहिए, आवश्यकता से अधिक नहीं। ज़रूरत से ज्यादा ली गई खुराक, शरीर के अन्दर चर्बी में तबदील होकर इक्ठी हो जाती है और शूगर के कंट्रोल में रूकावट डालती है।



उपयुक्त भोजन में निशासता (Carbohydrate), चरबी या वसा (Fats) और प्रोटीन (Protein) संतुलित मात्रा में होनी चाहिए। इस के साथ सूक्ष्म तत्व जैसे खनिज, विटामिन और पानी की भी आवश्यकता होती है।



चीनी, गुड़ और मैदे के बने हुए पदार्थों से खून में गलूकोज़ अचानक बढ़ जाता है। शूगर के रोगी को इन पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।



इसके साथ साथ जमी हुई चर्बी (Saturated Fat) जैसे कि देसी घी, मक्खन, मलाई और तली हुई चीज़ों से भी परहेज़ करना चाहिए।

अपने भार का नियन्त्रण



हरेक व्यक्ति का ठीक भार उसके कद के अनुसार होता है। शूगर के रोगी को चार्ट देखकर अपना उपयुक्त भार जान लेना चाहिए और अगर ज़्यादा हो तो इसको नियन्त्रण करना चाहिए। भार ठीक कर लेने से दवाई की मात्रा भी कम हो जाती है और व्यक्ति अपने आप को ज़्यादा स्वस्थ महसूस करता है।

नियमित व्यायाम



शूगर के रोगी के लिये व्यायाम, दवाई जितना ही महत्वपूर्ण है। व्यायाम से शरीर में कैलोरीज़ खर्च होती हैं, रक्त की नलियाँ सुचारू होती हैं और शरीर की अपनी इंसुलिन बेहतर काम करती है।

शूगर की दवाईयाँ



यदि उपयुक्त भोजन, वज़न के कंट्रोल और व्यायाम के बावजूद भी शूगर नियन्त्रित न हो तो शूगर को ठीक करने वाली गोलियाँ लेनी चाहिए। यह दवाईयाँ कई किस्मों की होती हैं जो कि रोगी के भार, उसके गुरदे की अवस्था और रोग की अन्य जटिलताओं को ध्यान में रखते हुए चुनी जाती हैं। कोई एक दवाई सभी रोगियों पर लागू नहीं की जा सकती।

इंसुलिन



कभी कभी शूगर की खाने वाली दवाईयों के बावजूद भी शूगर का रोग नियन्त्रित नहीं होता। ऐसे रोगियों को इंसुलिन के टीके की

ज़रूरत होती है। इस के अतिरिक्त किसी आप्रेशन, ज़्यादा बीमारी, लंबे वक्त का बुखार अथवा टी.बी.के रोग में शूगर के रोगी को टीका ही लेना चाहिए ।

इंसुलिन के टीके की आवश्यकता प्रायः कुछ समय के लिये होती है और थोड़े समय के बाद यह टीके बंद किये जा सकते हैं। परन्तु यदि आपके डाक्टर साहिब फैसला करें कि आप के लाभ के लिये इंसुलिन के टीके की आवश्यकता लंबे समय के लिये है तो आप बिना संकोच या विरोध के यह टीके लगवायें ताकि आपके कीमती अंगों को नुकसान से बचाया जा सके।

निगरानी



आप को उपयुक्त भोजन, ठीक वज़न, व्यायाम और दवाईयाँ तब ही अच्छे परिणाम देंगे यदि इन पर नियम से निगरानी रहे। आप के शूगर के स्पेशलिस्ट डाक्टर को इन चीज़ों का सुक्ष्म ज्ञान है। अपने अनुभव से आप के डाक्टर बीमारी की बारीक बातें जानते हैं और आने वाले ज़ोखिमों से आप को सुचेत कर सकते हैं और उनको रोकने का उपाय कर सकते हैं। एक बार अच्छा नियन्त्रण होने के बाद महीने में कम से कम एक बार अपने डाक्टर साहिब से चैकअप करवायें।

तीन महत्वपूर्ण निर्देश

शूगर के रोग में अगर तीन नुक्तों का ध्यान रखा जाए तो बहुत सी उलझनों से बचा जा सकता है।

- (1) मध्यम ब्लड शूगर: HbA₁C नाम का यह टैस्ट पिछले तीन महीने में आप की शूगर कितनी रही, उस की औसत निकल के, उसकी जानकारी देता है।



(2) रक्त चाप:- हरेक मुलाकात पर अपने डाक्टर साहिब से ब्लड प्रेशर चैक करवाएं और इस को 140/90 से कम रखें।

(3) कोलेस्ट्रॉल:- अपने खून की चर्बियों की वार्षिक

जाँच करवायें और यदि यह ज़्यादा हो तो खुराक या दवाईयों से इन पर नियन्त्रण करें।

मुसीबतें जीवन का अटूट अँग है और मुश्किलों का डटकर सामना करने से वे आपके ऊपर भारी नहीं हो सकतीं। शूगर के रोग में अगर हम ठीक तरीके से चलें तो यह बहुत बिगाड़ पैदा नहीं कर सकती। आप का भाग्य काफी हद तक आप के अपने हाथ में है।