

## शूगर के रोग में लक्ष्य



शूगर के रोग में उलझनों से बचने के लिए रक्त में गलूकोज़ की मात्रा को नियन्त्रित तो करना ही चाहिए (खाली पेट हमारे रक्त में शूगर 100mg% से कम होनी चाहिए, और भरे पेट 170mg% से कम।) इस के अतिरिक्त शूगर के रोगी को कुछ और तथ्यों का ध्यान रखना चाहिए जिन के बिगड़ने से शूगर के रोगी के जीवन पर बुरा प्रभाव पड़ता है। शूगर के रोगी को विशेषतर निम्नलिखित बातों

का ध्यान रखना चाहिए: -

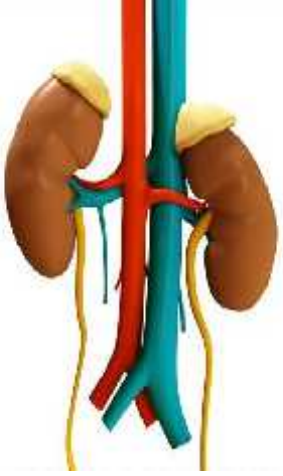
- (1) रक्त की वसा ।
- (2) गुरदों की कार्य शक्ति ।
- (3) ब्लड प्रेशर या रक्त चाप ।
- (4) रक्त की मध्यम शूगर ।

## रक्त में मौजूद वसा

हमारे रक्त में कई किस्मों की वसा मौजूद होती है। उन में से कुछ वसा यदि ज़रूरत से अधिक मात्रा में हों तो हानिकारक हो सकती हैं। हमारे रक्त में Cholesterol की मात्रा 200mg% और Triglyceride की मात्रा 150mg% से अधिक नहीं होनी चाहिए।

रक्त में से चर्बियों की अधिक मात्रा को उपयुक्त भोजन, व्यायाम और दवाईयों से नियन्त्रित किया जा सकता है।

## गुरदों की कार्य शक्ति



शूगर का कुप्रभाव जब गुरदों के ऊपर पड़ता है तो गुरदे शरीर से विशैले पदार्थ बाहर निकालने में असमर्थ हों जाते हैं। यह ज़हरीले पदार्थ हमारी कार्य शक्ति पर बुरा प्रभाव डालते हैं। प्रारम्भ में ही, गुरदों पर पड़ने वाले बुरे प्रभाव की जाँच Urine for Microalbuminuria टेस्ट से की जा सकती है और दवाईयों से उसकी रोकथाम की जा सकती। इस के अतिरिक्त S. Creatinine से भी गुरदों की कार्यशक्ति का पता चलता है।

रक्त में इस तत्व की मात्रा पुरुषों में 1.5mg% और स्त्रियों में 1.4mg% तक हो सकती है।

## ज्यादा रक्त चाप



यदि ब्लड प्रेशर ज़्यादा रहे तो शूगर के रोगी को दिल का दौरा या अधरंग, गुरदे खराब होना या आँखों की रोशनी कम होने की सम्भावना बनी रहती है। अपने हर प्रामर्श पर डाक्टर साहिब से ब्लड प्रेशर की जाँच करवानी चाहिए और यह 140/90 से कम ही होना चाहिए।

## औसतन या मध्यम ब्लड शूगर

Diabetes Control Chart												
	Excellent			Good			Poor					
HbA <sub>1c</sub> test Score	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	
MEAN BLOOD mg/dL	50	80	115	150	180	215	250	280	315	350	380	
GLUCOSE mmol/L	2.6	4.7	6.3	8.2	10.0	11.9	13.7	15.6	17.4	19.3	21.1	

हमारे रक्त में ग्लूकोज़ की मात्रा लगातार बदलती रहती है। भोजन, कामकाज और दवाईयों का रक्त में शूगर की मात्रा पर प्रभाव पड़ता है। पिछले तीन महीने की औसतन शूगर को Glycosylated Haemoglobin कहते है और इसकी

मात्रा आम लोगो में 4% से 6% तक होती है। शूगर के रोगी में इस की मात्रा ज्यादा हो सकती है और प्रयत्न करके इस को 7% से नीचे रखना चाहिए ताकि अंगो को शूगर के कुप्रभाव से बचाया जा सके।

यदि ऊपर लिखे लक्ष्यों को प्राप्त कर लिया जाये तो शूगर का रोग शरीर के अंगों को ज्यादा नुकसान नहीं कर सकता और शूगर का रोगी लंबा और स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकता है।