

# मधुमेह

“मधुमेहाने तुम्हांवर ताबा  
मिळविण्यापूर्वी जा रुग्णानो  
तुम्हीच मिळवा त्यावर ताबा”

**मधुमेह व उच्च रक्तदाबामुळे मूत्रपिंड विकार  
न होण्यास पाळावयाच्या दहा सुचना :-**

- १) स्थूलपणाचा उपचार करावा.
- २) डॉक्टरचा सल्ल्यानुसार १३०/८० च्या खाली रक्तदाब नियंत्रित ठेवावा.
- ३) लघवीतील साखरेवर नियंत्रण ठेवावे.
- ४) अन्न नैसर्गिक रूपात खावे (भाज्या, फळे, कडधान्ये इ.)
- ५) नियमित व्यायाम करा.
- ६) नियमित रक्तदाब तपासून घ्यावा.
- ७) हानिकारक औषधे व आयुर्वेदिक भस्म टाळावी.
- ८) अन्न व पाण्यामुळे होणाऱ्या रोगांचा त्वरित उपचार करावा.
- ९) मूतखड्याचा त्वरित उपचार करावा.
- १०) पिढीजात रोगाची चाहूल लागताच घरातील सर्व सदस्यांना तपासून घ्यावे.



Lancelot Medical Centre,  
111-C, Lancelot, Opp. Shastri Nagar,  
Borivali (West), Mumbai - 400 092.  
Ph. No.: 2801 2783, 2801 6266, 2862 6854

## मधुमेह

दिवस असतो सर्वसाधारण तेव्हा असते  
जीवनही सर्वसाधारण ।  
प्रकाश संपादक जातो तेव्हा ढग जमतात  
शर्करा देते नकार चक्रात जाण्यास तेव्हा  
काळोख दाटून अंधःकार येतो ॥



### मधुमेह म्हणजे काय ?

शरिरात इनसुलीन योग्य प्रमाणात वापरले जात नाही तेव्हा साखर रक्तामध्ये जास्त प्रमाणात येऊन त्याचा परिणाम शरिराच्या काही भागावर होऊ शकतो. मूत्रपिंडाच्या विकारात मधुमेह हे प्रमुख कारण आहे.

### मधुमेहाचे प्रकार

मधुमेहाचे दोन प्रकार आहेत.

#### १) जुवेनाइल ऑनसेट :-

हा मधुमेह लहान मुलांमध्ये आढळतो. यामध्ये इनसुलीन जास्त प्रमाणात तयार न झाल्यामुळे इनसुलीनचे इंजेक्शन घ्यावे लागते.

#### २) एडल्ट ऑनसेट डायबेटीस मेलिट्यूस

हा साधारणपणे चाळीस वर्षावरील व्यक्तींमध्ये आढळतो. याला इनसुलीनवर अवलंबित नसलेला मधुमेह म्हणतात. यात पेनक्रियास शरिरात इनसुलीन तयार करते परंतु शरिराकडून त्याचा योग्य वापर केला जात नाही. योग्य तो आहार व गोळ्या घेतल्यास मधुमेह नियंत्रित होतो. तरीही काहीवेळेला रुग्णांना इनसुलीन घ्यावे लागते.

### मधुमेह शरिरावर कोणते परिणाम करू शकतो ?

अनियंत्रित मधुमेहामुळे शरिरातील सर्व केशवहिन्या अवयव, त्वचा, शिरा, स्नायु पोटातील आतडी, हृदय व मूत्रपिंड यावर परिणाम होतो. मधुमेही रुग्णांच्या बाबतीत उच्च रक्तदाब वाढतो आणि रोहिणी व नीला कडक होऊन हृदयविकारही होऊ शकतो. तसेच डोळ्यावर ही परिणाम होऊ शकतो रक्तवाहिन्यात बिघाड झाल्यास मूत्रपिंडाच्या कार्यात अडथळा येऊन त्याचा परिणाम 'मधुमेही मूत्रपिंड' विकारात होतो.

### मधुमेहाचा मूत्रपिंडावर कोणता परिणाम होतो ?

मधुमेह झाल्यानंतर काही काळानंतर मूत्रपिंडाची रक्त शुद्ध करण्याची कार्यक्षमता कमी होते.

### लक्षात ठेवण्याचे मुद्दे

- मधुमेही रुग्णाने प्रयत्नपूर्वक आपल्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित ठेवणे आवश्यक आहे.
- मधुमेही रुग्णाने आपले लक्ष विशेषकरून आपल्या आहारावर व जेवणाच्या मधील वेळावर ठेवले पाहिजे.
- पायाच्या जखमेमध्ये झालेला जंतुसंसर्ग लौकर वाढतो. त्याचे रुपांतर पाय स्कापण्यामध्ये होते म्हणून पायाची काळजी घेणे आवश्यक आहे.
- डॉक्टरने जर इनसुलीन इंजेक्शनचा घेण्याचा सल्ला दिला असेल तर तो टाळू नये. त्यामुळे दुसरे गुंतागुंतीचे प्रश्न निर्माण होण्याचे शक्यता असते.
- एकदा गुंतागुंतीचे प्रश्न निर्माण झाले की ते अटळ असतात. यासाठी ते टाळणे योग्य आहे.
- मधुमेही रुग्णाला जरी कोणताही आजार झाला तरी डॉक्टरच्या सल्ल्याशिवाय इनसुलीनची इंजेक्शनस् बंद करू नयेत.

### एवढेच तरी द्यावे देवा बळ तुम्ही आम्हा कोलेस्टेरॉलच्या

जाळ्यात न अडकवावे कुणा परलोकीचा रस्ता  
दाखवीत हसते लोणी, केक तो आहे शापित !

अब्र ! मलई आणि ॥ सैतान तो रहातो सर्वांच्या

मुखी रसगुळा तो तर केवळ साखरदाणा ।

रबडीलाही आता करावी रवाना ॥

समजे मजला दृष्टपणा तो मटणबिर्याणीचा

समोसा, भजी आणि चिकन माखणीचा

आणि दक्षिणेतल्या मसाला डोशाचा ।

देवा जर मी असेन तुझा प्रिय भक्त

तर तू करावेस मजला चातुन मुक्त ॥

## भ्रम व वस्तुस्थिती

- भ्रम** : मधुमेह हा रोग पूर्ण बरा होतो.
- वस्तु** : मधुमेह पूर्ण बरा होत नाही. तो नियंत्रित करता येतो.
- भ्रम** : मधुमेही रुग्ण सर्वसामान्य अस जीवन जगू शकत नाही
- वस्तु** : मधुमेह जर पूर्णपणे नियंत्रित असेल तर मधुमेही रुग्ण पूर्णपणे सर्वसामान्य जीवन जगू शकतो.
- भ्रम** : मधुमेही रुग्णासाठी इन्सुलीन हा शेवटचा उपाय आहे.
- वस्तु** : मधुमेही रुग्णासाठी इन्सुलीन हा शेवटचा उपाय नाही. ज्याप्रकारचा मधुमेह असेल व रुग्णाला जशी गरज असेल तेवढे इन्सुलीन देणे आवश्यक आहे. डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय इन्सुलीनची इंजेक्शनस् बंद करू नयेत. त्यामुळे अनेक प्रकारचे गुंतागुंतीचे प्रश्न निर्माण होण्याचा संभव असतो.
- भ्रम** : मधुमेह आटोक्यात आहे असे वाटते म्हणून उपाययोजना थांबवावी.
- वस्तु** : डॉक्टरनी सल्ला दिल्याशिवाय मधुमेहिनी कधीही उपाययोजना थांबवू नये.
- भ्रम** : आरोग्याचा प्रश्न नाही याचा अर्थ मधुमेह आटोक्यात आहे.
- वस्तु** : कधी कधी अनियंत्रित मधुमेह असलेला रुग्ण प्रकृतीने चांगला वाटतो. रक्तातील साखर प्रमाणात असणे ही मधुमेह नियंत्रित असल्याची खूण आहे.
- भ्रम** : एकदा इन्सुलीनची इंजेक्शनस् घेण्यास सुरवात झाली की ती पूर्ण आयुष्यात घ्यावी लागतात.
- वस्तु** : आवश्यक त्या प्रमाणात Pancreas मध्ये इन्सुलीन तयार होत नाही तेव्हा त्या माणसाला इन्सुलीन इंजेक्शनस् दिली जातात. तेव्हा Pancreas ला विश्रांती मिळते व परत इन्सुलीन निर्माण करण्याचे सामर्थ्य येते असे जर झाले तर इन्सुलीनची इंजेक्शनस् थांबवण्यात येऊन रणाला गोळ्यांवर रहाणे शक्य होते.

मधुमेहाच्या विकारामुळे मूत्रपिंडाच्या नियमित कार्यावर असा परिणाम होतो. टाकाऊ द्रव्य रक्तात राहिल्याने रक्तातील पाणी व मिठाचे प्रमाण वाढून वजन वाढते. पावलांना सूज येते. मूत्रामध्ये प्रथिनांचे प्रमाण वाढते मधुमेहामुळे शिरांवर परिणाम होऊन मूत्राशय रिकामे होण्यावर परिणाम होतो. पूर्ण भरलेल्या मूत्राशयाच्या दाबामुळे मूत्रपिंडावर परिणाम होतो. मूत्राशयात मूत्र फार काळ राहिल्यास जंतु संसर्ग होऊन त्याचे मूत्रातील प्रमाण वाढते.

## मधुमेह मूत्रपिंड विकारात सुरवातीची व नंतरची लक्षणे

- अल्ब्युमिन/मूत्रपिंड प्रथिने
- उच्च रक्तदाब
- पायावर सूज येणे व पायामध्ये गोळे येणे.
- लघवी जास्त वेळा होते विशेषतः रात्री
- (BUN) बन व क्रिएटिनीन (Creatinine) चे रक्तातील प्रमाण वाढते.
- इन्सुलीन व मधुमेह प्रतिबंधक गोळ्यांची गरज कमी तळमळणे, अन्नावरची वासना जाणे कलटी होणे अशक्तपणा येणे अॅनिमिया (पंडुरोग) होणे. अंगाला खाज येणे.
- मूत्रपिंड निकामी होण्यापासून कसे रक्षण करावे ?
- मधुमेह नियंत्रित ठेवल्यास मूत्रपिंड निकामी होण्याचा धोका कमी असतो.
- रक्तदाब नियमित ठेवावा व मूत्रातील अॅल्ब्युमिनची तपासणी करावी.
- आहार व व्यायाम नियमित असावा.
- मद्यपान व धूम्रपान टाळणे.

## मूत्रपिंड कार्यात बिघाड झाल्यास काय होऊ शकते ?

मधुमेही मूत्रपिंड विकार जरी बरा होत नसला तरी त्याची वाढ पुढील उपायाने नियंत्रित करता येते.

- मधुमेहावर नियंत्रण ठेवणे.
- उच्च रक्तदाबावर नियंत्रण ठेवणे.
- मूत्रवाहिनीतील जंतुसंसर्गावर उपचार करणे.
- मूतखड्यासारख्या इतर आजारावर उपचार करणे.
- मूत्रपिंडावर परिणाम करणारी औषधे टाळावीत. उदा. वेदनाशामक गोळ्या आयुर्वेदिक औषधे.

## मूत्रपिंड शक्य तेवढे कार्यक्षम कसे ठेवावे ?

तुमचे मूत्रपिंडतज्ञ (नेफ्रॉलॉजिस्ट) तुमच्या आज्ञाप्रमाणे योग्य ती उपाययोजना करतील. रक्तदाबावर नियंत्रण ठेवणे ही मुख्य गोष्ट आहे. मधुमेहीचा आहार नियंत्रित व प्रथिने नसलेला असावा. कृपया यासाठी आपल्या डॉक्टरचा सल्ला घ्यावा.

## मधुमेही रुग्णांचा आहार

असेल जर तोकाळ भयप्रद  
त्यास पार करणे संशयास्पद ।  
असाल जरी तुम्ही प्रकृतीदक्ष  
आहार व्यायाम असे उपयुक्त ॥

अन्नाचे प्रमाण व त्यामधील वेळेचे अंतर याबाबत विशेष खबरदारी घ्यावी. आवश्यक तेवढे वजन ठेऊन ते कायम ठेवले पाहिजे. रोजच्या आहारात विविधता असून सर्व प्रकारचे घटक योग्य प्रमाणात असावेत. ते खालीलप्रमाणे

## साखर व गोडपदार्थ :

मधुमेही रुग्णांना साखर घातक असल्याने त्यानी ती घेऊ नये. त्याऐवजी उष्मांक (कॅलरीज) नसलेले शॅकरीत सारखे माफक प्रमाणात डॉक्टरच्या सहकार्यानुसार घ्यावे. गर्भवती स्त्री मात्र यास अपवाद आहे.

## चरबी :

जास्त प्रमाणातील चरबीयुक्त आहार हृदयविकाराकडे नेणारा असल्यामुळे त्यावर पूर्णपणे नियंत्रण असावे. १ ग्रॅम चरबीपासून ९ उष्मांक (कॅलरीज) मिळतात. चरबीमध्ये उष्मांकाचे प्रमाण भरपूर असल्यामुळे मधुमेह, उच्च रक्तदाब व लड्डपणा यात वाढ होऊ शकते.

## मीठ :

सामान्यपणे माणसे गरजेपेक्षा मीठ जास्त खातात. सतत मीठ जास्त खाण्याने उच्च रक्तदाब होतो. काही अन्नपदार्थात मूळातच मीठाचेप्रमाण जास्त असते. म्हणून अन्न शिजवतांना मीठाचा वापर कमी करावा. तसेच जेवताना ताटात मीठ घेऊ नये. बंद डब्यातील अन्न प्रक्रिया केलेले अन्न, चिनी पद्धतीचे अन्न, पाव व बिस्किटस् यात प्रमाण जास्त असते.

## तंतू :

रक्तातील चरबी व साखर यांचे प्रमाण योग्य ठेवण्यास तंतूचा उपयोग होतो. ज्यात उच्च प्रक्रियायुक्त कर्बोदके कमी

असतात अशाऐवजी नैसर्गिकरित्या प्रक्रिया न केलेली कर्बोदके अधिक घ्यावीत. यासाठी जेवणात डाळी, चने, सफेद वटाणा, अख्खा मूग, उडीद, राजमा वगैरेचा अंतर्भाव असावा. अन्नामध्ये मैद्यापासून तयार केलेले पाव बिस्किटस्, केक्स वगैरे पदार्थ घेण्यापेक्षा फळे, धान्य, फळभाज्या व पालेभाज्या यांचा समावेश असावा.

## मद्य :

मद्य ठराविक प्रमाणातच घ्यावी असे जरी सांगितले जाते तरी ती पूर्णपणे टाळणेच योग्य आपले शरीर मद्याचा उपयोग चरबी म्हणूनच करते. १ ग्रॅम मद्यापासून ७ उष्मांक मिळतात. पण आहारदृष्ट्या त्याला महत्व नाही. उष्मांकाचा प्रकार व प्रमाण हे ज्या अन्नातून आपणास मिळतील एवढेच अन्न असावे.

## विशेष सूचना :

- दोन जेवणामध्ये अंतर असावे
- उपवास व मेजवानी कटाक्षने टाळणे.
- आहारामध्ये गहू, ओट, ज्वारी, बाजरी, राजमा, चवळी, चना, मूग, मसूर इत्यादी कडधान्ये असावीत. कारण त्यात तुंतूचे प्रमाण अधिक असते.
- मैदा, पास्ता, नुडल्स, साबूदाणा, फळांचे रस, सरबते, चिज, सॉसेस, बेकरीतील तयार पदार्थ, गोठवलेले मांस, पापड, लोणची इत्यादि प्रक्रिया केलेले पदार्थ टाळावेत.
- ग्लुकोज, साखर, गुळ, मद्य सर्वप्रकारची मिठाई चॉकलेट्स, कॅंडीज टाळावेत त्याऐवजी सॅकरीनचा उपयोग करावा.
- मलईयुक्त नसलेले गाईचे दूध वापरावे. चरबी विरहित कॉंबडीचे, गाईचे, डुकराचे मांस यापेक्षा अंड्यातील पांढरा बळक व मासे आहारात असावेत. प्रत्येक जेवणात सॅलड व सूप यांचा समावेश असावा.
- बटाटे, सुरण, अरेबी, रताळी, डाळमुथ, काचऱ्या, वेफर्स, शेंव, फरसाण या वस्तु टाळाव्यात.
- फळांमध्ये केळ, चिकू, द्राक्ष, आंबा, सिताफळ, फणस, सुकामेवा हे पदार्थ खाऊ नयेत त्याऐवजी तंतूचे प्रमाण भरपूर असलेली पेरू, पेर, पपया, सफरचंद, अननस, कलिंगड ही फळे खावीत.
- मधुमेहाचे निदान होताच व्यायाम करणे. जलद चाळणे, धावणे, पोहणे, एरोबिक टेनिस, योगा ह्या गोष्टी कराव्यात. त्या आरोग्याच्या दृष्टीने चांगल्या आहेत.