

सुर्य नमस्कार



मन्डुकासन



“जीवनशैली परिवर्तन,
तौल नियन्त्रण, नियमित
व्यायाम”



मधुमेह



प्रदेश सरकार
सुदूरपश्चिम प्रदेश
सामाजिक विकास मन्त्रालय
कैलाली, नेपाल

मधुमेह

परिचय

मधुमेह अर्थात डाइबेटिजालाई सामान्य भाषामा “विनि रोग” भन्ने गरिन्छ । रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढी भएपछि हुने रोग नै मधुमेह हो । प्यांक्रियाज नामक ग्रन्थीबाट उत्पादन हुने इन्सुलिनले रगतमा ग्लुकोजको मात्रा नियन्त्रण गर्नु पर्दछ । यो ग्रन्थी रोगग्रस्त भएको अवस्थामा पर्याप्त मात्रामा इन्सुलिन उत्पादन हुन सक्दैन । जसका कारण रगतमा ग्लुकोजको मात्रा अत्यधिक बढेको हुन्छ । भने कोशिकामा शक्तिको उत्पादन हुन नसकेर शरीर कमजोर हुँदै जान्छ । यही अवस्थालाई मधुमेह भनिन्छ ।

कारण

उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्टरोल र धूम्रपान तीन प्रमुख कारक शत्रु हुन् ।

- * आनुवांशिक कारण - बाबु र आमामा मधुमेह भएको खण्डमा छोराछोरीमा पनि सर्वे क्षमता सम्भावना रहन्छ ।
- * आवश्यक भन्दा बढी तौल ।
- * व्यायामको कमी ।
- * पअस्वस्थ्य आहार विहार

स्थिति

विश्व स्वास्थ्य संगठनले मधुमेहलाई “विश्वको नयाँ महामारी” का रूपमा चित्रित गरेको छ । संगठनको तथ्यांक अनुसार विश्वभरका ४० देखि ५६ वर्ष उमेर समूहका ३८ करोड २० लाख मानिस मधुमेहबाट पीडित छन् । मधुमेह भएकामध्ये ८० प्रतिशत मानिस न्यून र मध्यम आय भएका देशका बासिन्दा हुन् । नेपालमा पनि ४० वर्ष सम्म उमेर समूहका करीब १५ प्रतिशत मधुमेहबाट ग्रसित रहेको र सो उमेर समूहभन्दा माथिका करीब १६ प्रतिशतलाई मधुमेह लागेको बताइएको छ ।

लक्षण

यदि सुगर १०० देखि १२६ मिलिग्रामको बीचमा देखियो भने मधुमेह रोग लाग्ने सम्भावना भएको मानिन्छ । त्यस्तै खाना खाए पछि सुगर दुई सय मिलिग्राम भन्दाबढी देखिएमा पनि ब्लड सुगर बढेको मानिन्छ भने १४० देखि १६६ सम्म भएमा मधुमेहको जोखिम मानिन्छ । रगतमा ग्लुकोजको मात्रा १८० मिलिग्राम भन्दा बढी पुगेको अवस्थामा मात्र पिसाब जाँचेर मधुमेह पता लगाउन सकिन्छ ।

कतिपयलाई कुनै लक्षण विना नै मधुमेह देखिन सक्छ जस्तै :-

- * छिटो छिटो पिसाब लाग्ने र तिर्खा लाग्ने ।
- * बढि भोक लाग्ने ।
- * शरीरको वजन घट्ने, थकाइ महसुस हुने, शरीर कमजोर हुने ।
- * लामो समयसम्म चोटपटक निको नहुने ।
- * हातखुट्टा भमफमाउने, रिंगटा लाग्ने ।



प्रभाव

दृष्टिघात, अन्धोपन हनु सक्ने सम्भावना अत्यधिक रहेको हुन्छ ।

- * हृदयघात, मस्तिष्कघात, मिर्गीलाघात र अंगघात हुने सम्भावना एकदमै बढेर जान्छ ।
- * शरीरका संवेदनशील नसा (छुँदा थाणा पाउने नसा) मा असरगर्द्ध ।
- * सबैभन्दाम बढी हातखुट्टा भमफम गर्ने समस्या देखिन्छ ।

बच्ने उपाय

समयमै ध्यानदिए मधुमेहबाट बच्न सकिन्छ । यो रोग लागि सकेपछि रोगीको आयु बढाउने अर्थात् यो रोगको व्यवस्थापन गर्ने विकल्प मात्र बाँकी रहन्छ । खानपान र व्यायामबाट मधुमेहलाई नियन्त्रणमा ल्याउने प्रयास गर्नुपर्द्ध । आएन भने औषधि खानै पर्ने हुन्छ । रोगको व्यवस्थापन उपायहरु निम्न छन् :

- * जीवनशैली परिवर्तन, तौल नियन्त्रण, नियमित व्यायाम ।
- * पानी पिउने ।
- * सन्तुलित र नियमित भोजन लिने ।
- * मानसिक तनाब घटाउने ।
- * पर्याप्त सुल्ने ।
- * धुम्रपान र मद्यपान त्याग्ने र बढि चिल्लो युक्त पदार्थको सेवन नगर्ने ।
- * रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने ।
- * बिरामीले प्रत्येक ६-६ महिनामा आँखा, मुटु मिर्गीला लगायतको परीक्षण गराउनुपर्द्ध ।

आयुर्वेद मधुमेहमा प्रयोगहुने जडिबुटीहरु

- | | | |
|----------|---------|------------|
| * गुडमार | * मेथी | * पुनर्नवा |
| * जामुन | * हल्दी | * निम |
| * करेला | * आनलकी | |