

प्रकार २ मधुमेह

प्रकार २ मधुमेह मुख्यत ४० वर्षभन्दा बढी उमेर पुगेका व्यक्तिहरुमा हुन्छ । यसको प्रथम उपचार भनेको खानेकुरा, वजनमा नियन्त्रण र शारिरीक गतिविधिहरु नै हुन् । यदि यी सावधानीहरुका बावजुद पनि रगतमा चिनीको मात्रा (ग्लुकोज) बढी नै रहिरह्यो भने रगतमा ग्लुकोजको मात्रा घटाउने औषधि सेवन गर्ने सल्लाह दिईन्छ । कहिलेकाहिं इन्सुलिन सुईहरुको पनि जरुरत पर्दछ । अन्य उपचारहरुमा, यदि उच्च रक्तचाप छ भने घटाउने, रगतमा बोसोको मात्रा कम गर्ने र जटिलता हटाउनका लागि अन्य उपायहरु आदि पर्दछन् ।

मधुमेह भनेको के हो ?

मधुमेह मेलिटस (जसलाई अबदेखि मधुमेह मात्र भन्ने गरिन्छ) त्यतिबेला हुन्छ जतिबेला रगतमा चिनी (ग्लुकोज)को मात्रा सामान्य भन्दा बढी हुन्छ । मधुमेह मुख्य दुई प्रकारका हुन्छन् । ती हुन्, प्रकार १ मधुमेह र प्रकार २ मधुमेह ।

प्रकार २ मधुमेह के हो ?

प्रकार २ मधुमेहमा व्यक्ति विरामी हुने र लक्षणहरु देखिने कार्य बिस्तारै हुन्छ (केही हप्ताहरु वा महिनाहरु भित्रमा) । यो हुनुको कारण के हो भने प्रकार २ मधुमेहमा तपाईंले इन्सुलिन उत्पादन गर्ने कार्य जारी नै रहन्छ । (प्रकार १ को मधुमेहभन्दा फरक) तर तपाईंलाई मधुमेह हुनसक्छ किनकी

- तपाईंले आफ्नो शरीरलाई आवश्यक पर्ने पर्याप्त इन्सुलिन उत्पादन गर्न सक्नुहुन्न, वा
- तपाईंको शरीरका कोषिकाहरुले ठीकसंग इन्सुलिन प्रयोग गर्दैनन् । यसलाई इन्सुलिन रेजिस्टेन्स भनिन्छ । तपाईंको शरीरका कोषहरु इन्सुलिनको सामान्य मात्रालाई जित्ने खालका हुन्छन् । यसको मतलब के हो भने तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा (ग्लुकोज) को मात्रा कम गर्नका लागि सामान्यत आवश्यक पर्नेभन्दा बढी इन्सुलिनको जरुरत पर्दछ ।
- माथि उल्लेखित दुईवटै कारणहरुको मिश्रण ।

प्रकार २ मधुमेह, प्रकार १ मधुमेहभन्दा धेरै व्यक्तिहरुमा हुन्छ ।

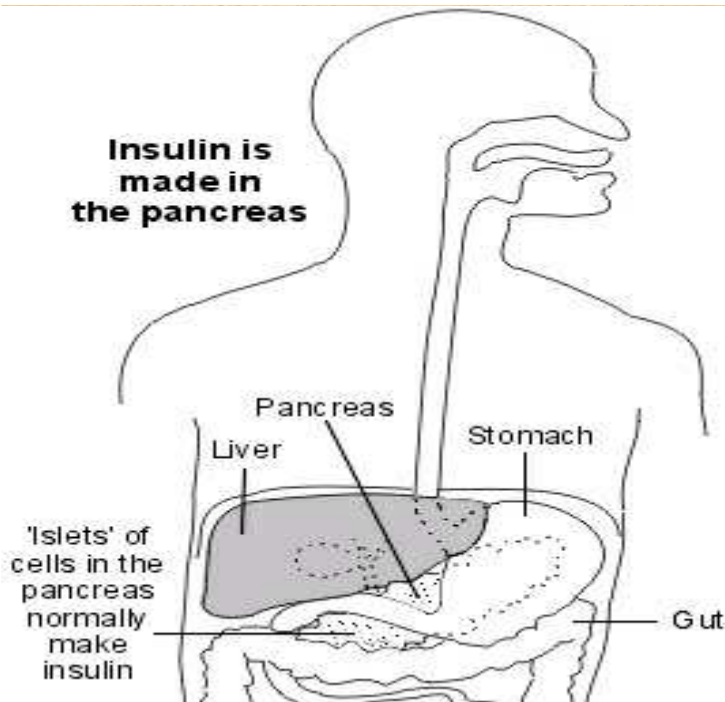
प्रकार १ मधुमेह के हो ?

प्रकार १ मधुमेहमा पित्तथैलीका कोषिकाहरुले इन्सुलिन बनाउन बन्द गर्दछन् । बिसन्चो हुने तथा यसका लक्षणहरु छिटो (केही दिन वा हप्ताभित्र) मा विकसित हुन्छन् किनकी रगतमा इन्सुलिनको मात्रा एकदमै कम हुनजान्छ । प्रकार १ मधुमेहलाई जुभेनायल, अर्लि अनसेट वा इन्सुलेनमा निर्भर मधुमेह पनि भन्ने गरिन्थ्यो । यो सामान्यत पहिला केटाकेटीमा वा भर्खरका युवाहरुमा देखा पर्दछ । प्रकार १ मधुमेहको उपचार , इन्सुलिन सुई तथा खानाबाट गरिन्छ ।

रगतमा ग्लुकोज तथा इन्सुलिनबारे कसरी थाहा पाउने

तपाईंले खाना खाईसकेपछि तपाईंले खाएका विभिन्न प्रकारका खानाहरु पेट अर्थात आन्द्राहरुमा टुक्राटुक्रा भई चिनीमा परिणत हुन्छन् । मुख्य चिनीलाई ग्लुकोज भनिन्छ जुन तपाईंको पेटको भित्ता हुँदै रक्तप्रवाहसम्म पुग्दछ । तर, स्वस्थ हुनका लागि रगतमा ग्लुकोजको मात्रा एकदमै धेरै वा एकदमै कम हुनु हुँदैन ।

त्यसकारण जब तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढ्न शुरु गर्दछ (तपाईंले खाना खाईसकेपछि), इन्सुलिन नाम गरेको हर्मोनको मात्रा पनि बढ्नु पर्दछ । इन्सुलिनले तपाईंको शरीरका कोषिकाहरुमा काम गर्दछ र तिनीहरुलाई रक्तप्रवाहबाट ग्लुकोज लिन मद्दत गर्दछ । केही ग्लुकोज कोषिकाहरुले शक्तिका लागि प्रयोग गर्दछन् र केही ग्लुकोज शक्तिको भण्डारका रूपमा परिणत हुन्छ (ग्लाइसोजेन वा बोसो)। जब रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कम हुन शुरु गर्छ (खानाको बीचमा) । इन्सुलिनको मात्रा पनि कम हुन्छ । केही ग्लुसोजेन र बोसो त्यसपछि ग्लुकोजमा परिणत हुन्छ जुन कोषिकाहरुबाट रक्तप्रवाहमा जान्छ ।



इन्सुलिन एक किसिमको रसायन अर्थात हर्मोन हो जुन बेटा भन्ने कोषिकाहरुबाट बन्दछ । यी कोषिकाहरु पित्त थैलीभित्र कोषिकाका ससाना टापुका अंश हुन (इजलेट्स) । हर्मोन भनेको रसायनहरु हुन् जुन रक्तप्रवाहमा हुन्छन् र तिनले शरीरका विभिन्न भागहरुमा काम गर्दछन् ।

यस पर्चाको बाँकी अंशमा केवल प्रकार २ मधुमेहका बारेमा मात्र लेखिएको छ । प्रकार १ मधुमेहको बारेमा छुट्टै पर्चा छ ।

प्रकार २ मधुमेह कसलाई हुन्छ ?

प्रकार २ मधुमेहलाई परिपक्वतामा हुने वा इन्सुलिनमा भर पर्ने नपर्ने मधुमेह भन्ने गरिन्थ्यो । यो मुख्य रूपमा ४० वर्ष उमेर काटेका वृद्धहरूमा देखा पर्दछ (तर कम उमेरकालाई पनि हुन सक्दछ) । युकेमा ६५ वर्षभन्दा बढी उमेर पुगेका २० जनामा १ जनालाई र ८५ वर्षभन्दा बढी उमेरका करीब ५ जनामा १ जनालाई मधुमेह रोग छ । प्रकार २ मधुमेह हाल केटाकेटी तथा कम उमेरका व्यक्तिहरूमा पनि सामान्य बन्दै गैरहेको छ ।

प्रकार २ मधुमेह युकेमा बढ्दै गैरहेको छ, किनकी यो मधुमेह वजन बढी भएका वा अत्यन्त मोटा व्यक्तिहरूलाई बढी हुने गर्दछ । यो परिवारमा निरन्तर रूपमा चलिरहने पनि हुन्छ । यो मधुमेह एशियाली र अफ्रिकी- क्यारेबियनहरूमा पाँच गुणा बढी हुने गरेको छ (जुन यस समुहमा प्राय ४० वर्षभन्दा पहिला नै देखा पर्दछ) । युकेमा प्रकार २ मधुमेह भएका ७ लाख ५० हजार व्यक्तिहरू रहेको अनुमान गरिएको छ, जसलाई मधुमेह भएको भन्ने थाहा छैन ।

प्रकार २ मधुमेहका अन्य जोखिम कारणहरूमा निम्न कुराहरू पर्दछन्

- प्रकार २ मधुमेह हुनेहरूको प्रथम नातेदार (भन्नाले बाबुआमा, दाजुभाइ, दिदी बहिनी वा छोराछोरी) हुनु ।
- तौल बढी हुनु वा असाध्यै मोटाउनु
- यदि तपाईं महिला हुनुहुन्छ, भने कम्मरको नाप ३१.५ (८० सेन्टिमिटर) इन्चभन्दा बढी र पुरुष हुनुहुन्छ, भने कम्मरको नाप ३७ इन्च (९४ सेन्टिमिटर) भन्दा बढी भएमा
- ग्लुकोजको मात्रामा गडबड हुनु (ग्लुकोजको मात्रामा गडबड भन्नुको मतलब, तपाईंको रगतमा चिनी (ग्लुकोज)को मात्रा सामान्यभन्दा बढी हुनु तर मधुमेह चाहिं भैसकेको हुँदैन ।
- गर्भवती अवस्थामा मधुमेह हुनु वा ग्लुकोजको मात्रामा गडबडी हुनु ।

प्रकार २ मधुमेहका लक्षणहरू के के हुन् ?

पहिले नै उल्लेख गरिए बमोजिम प्रकार २ मधुमेहका लक्षणहरू विस्तारै देखा पर्दछन् र शुरुमा थाहै नपाउने खालका हुन्छन् । धेरै मानिसहरूलाई मधुमेह भएको भन्ने पत्ता लाग्नु अघि लामो समयदेखि नै मधुमेह भैसकेको हुन्छ ।

चारवटा साभ्ना लक्षणहरू :

- धेरैजसो समय तिर्खा लागिरहनु
- धेरै मात्रामा पिशाब गर्नु
- थकान
- वजन कम हुनु

तपाईंले धेरै मात्रामा पिशाब गर्नु र तिर्खा लागिरहनुको कारण के हो भने, पिशाबमा ग्लुकोज चुहिएको हुन्छ र त्यसले मृगौलाबाट थप पानी तान्दछ ।

लक्षणहरू बिस्तारै देखिंदै जाने हुनाले तिर्खा लाग्नु र थकान महशुस हुनमा तपाईंलाई बानी परिसक्छ र केही समयदेखि आफु बिरामी भएको कुरा तपाईंलाई थाहा नहुन सक्छ । केही व्यक्तिहरूले आंखा धमिलो देख्ने र यौनांगबाट सेतो पदार्थ बग्ने जस्ता संक्रमणहरू बारम्बार भैरहने पनि हुनसक्छ । तर यदि रगतमा चिनीको मात्रा एकदमै धेरै छैन भने प्रकार २ मधुमेह भएका केही व्यक्तिहरूमा कुनैपनि लक्षण देखिदैन । तपाईंमा कुनैपनि लक्षणहरू छैनन् भने पनि जटिलताहरूको विकास नहोस् भन्नका लागि तपाईंलाई उपचारको जरुरत छ ।

मधुमेह कसरी पत्ता लाग्छ ?

एउटा सानो छेस्कालाई पिशाबमा डुबाएर चिनी वा ग्लुकोज भए नभएको थाहा पाउन सकिन्छ । तर, मधुमेह भएको पक्का गर्नका लागि यतिमात्र पर्याप्त छैन । त्यसकारण रगत परिक्षणको जरुरत पर्दछ । रगत परिक्षणबाट तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा पत्ता लगाउन सकिन्छ । यदि रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढी छ भने यसले तपाईंलाई मधुमेह भएको पक्का हुन्छ । केही व्यक्तिहरूलाई रगतको परीक्षण दुई पटक गर्नुपर्ने हुन्छ र परिक्षण अघि भोकै बस्नुपर्ने पनि हुनसक्छ । (यसको मतलब रक्त परिक्षण गर्नुभन्दा अघि मध्यरातदेखि नै पानी बाहेक केही पनि खान वा पिउन नहुने) ।

आजकाल एचबिएएसि का लागि गरिएको रगत परिक्षणबाट पनि मधुमेहको बारेमा थाहा पाउन सकिने सुझाव दिईएको छ । ४८ एमएमओएल /एमअमेएल (६.५ प्रतिशत) वा माथिको एचबिएएसि बाट मधुमेह भए नभएको पत्ता लाग्न सक्दछ ।

मधुमेह धेरैजसो नियमित स्वास्थ्य जांच वा अन्य यससंग असम्बन्धित अवस्थामा गरिएका परिक्षणहरूबाट पत्ता लाग्दछ ।

मधुमेहका जटिलताहरू के हुन् ?

छोटो समयका लागि जटिलता— रगतमा एकदमै धेरै (चिनी) ग्लुकोजको मात्रा

यो प्रकार २ मधुमेहमा त्यति हुने खालको लक्षण होइन । यो प्रकार १ मधुमेहमा बढी देखिन्छ जब ग्लुकोज अधिक मात्रा एकदम छिटो बढ्न सक्दछ । तर उपचार नभएमा प्रकार २ मधुमेह भएका केही व्यक्तिमा पनि ग्लुकोजको अधिक मात्रा हुन सक्दछ । रगतमा अधिक मात्रामा ग्लुकोज भएमा त्यसले शरीरमा पानीको मात्रा कम हुने, निन्द्रा लागेजस्तो हुने र ज्यानै लिनसक्ने गम्भीर रोगहरू पनि लाग्न सक्दछन् ।

दिर्घकालीन जटिलता

यदि लामो समयसम्म तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा सामान्यभन्दा बढी भयो भने यसले बिस्तारै रगतका धमनीहरूलाई क्षति पुर्याउन सक्छ । यसबाट तलमध्येका केही जटिलताहरू हुन सक्दछन् । (तपाईंलाई मधुमेह भएको कयौं वर्षपछि)

- मुटुका धमनीहरु कडा हुने (आथेरोमा) । यसका कारण एन्जाइना, हृदयघात, पक्षघात वा रक्तसंचार राम्रोसंग नहुने समस्याहरु देखा पर्न सक्छन् ।
- मृगौलामा क्षति हुने जसका कारण पछि, मृगौलाले काम नगर्ने हुनसक्छ ।
- आंखामा समस्या जसका कारण दृष्टिलाई असर पर्न सक्छ (आंखाको पछाडितिर भएको रेटिनास्थित ससाना रक्त धमनीहरुमा क्षति पुगेका कारण)
- नशाहरुमा क्षति
- पैतालाहरुमा समस्या (रक्त सन्चार नराम्रो भएको र नशाहरुमा क्षति पुगेका कारण)
- बांभोपन (रक्त सन्चार नराम्रो भएको र नशाहरुमा क्षति पुगेका कारण)
- अन्य विरलै देखिने समस्याहरु

दिर्घकालीन समस्याका प्रकार र गम्भीरता मान्छैपिच्छे, फरक फरक हुन सक्छन्। तपाईंलाई यीमध्ये केही पनि नहुन पनि सक्छ । सामान्यतया तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा सामान्य मात्राको जति नजिक हुन्छ, त्यति नै तपाईंमा जटिलताहरुको विकास हुने खतरा कम हुन्छ । त्यसैगरी उच्च रक्तचापजस्ता अन्य जोखिमहरुलाई कम गर्न सक्नुभयो भनेपनि तपाईंमा कम जटिलताहरुको विकास हुन्छ ।

उपचारमा जटिलता

ग्लुकोजको मात्रा एकदमै कम सामान्यत ४ एमएमओएल भन्दा कम भयो भने हाईपोग्लिसेमिया (जसलाई प्राय हाइपो भनिन्छ) हुनसक्छ। मधुमेह भएका र इन्सुलिनको प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरुलाई हाइपो हुने खतरा हुन्छ । यदि तपाईंले मधुमेहको औषधि अत्याधिक सेवन गर्नुभयो भने, खाना वा खाजा खान बिसन्नुभयो वा ढिला भयो भने वा विना योजना शारिरीक अभ्यासमा वा गतिविधिमा भाग लिएमा हाइपो हुन सक्दछ ।

नोट : खानाबाट मात्र तपाईंको उपचार भएको छ भने हापोग्लिसेमिया हुन सक्दैन ।

उपचारका उद्देश्यहरु के के हुन् ?

मधुमेह पुरै निको पार्न नसकिए पनि यसको उपचार सफलतापूर्वक गर्न सकिन्छ । यदि रगतमा भएको अधिक चिनी (ग्लुकोज) को मात्रा सामान्य वा सामान्य मात्राको नजिकसम्म ल्याउन सकियो भने तपाईंका लक्षणहरु कम हुँदै जान्छन् तपाईंले पुन स्वस्थ महशुस गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा अलिकति मात्र पनि बढी छ भने तत्कालका लागि केही पनि लक्षणहरु नदेखिएतापनि लामो समयमा तपाईंमा जटिलताहरु देखिने खतरा हुनसक्छ । तरपनि ग्लुकोज नियन्त्रण राम्रो भएका व्यक्तिहरुमा नियन्त्रण राम्रो नभएका व्यक्तिहरुभन्दा कम जटिलताहरु (जस्तै मुटुको रोग वा आंखाका समस्याहरु) कम हुन्छन् ।

त्यसकारण उपचारका मुख्य उद्देश्यहरु :

- तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा सकेसम्म सामान्य मात्राको नजिक पुर्याउने
- जटिलताहरुको विकास हुने खतरा भएका अन्य जोखिमहरुलाई कम गर्ने । विशेषत यदि तपाईंको रक्तचाप बढी छ भने घटाउने र कोलेस्टोरल अर्थात रगतमा बोसो कम गर्ना
- कुनैपनि जटिलता संभव भएसम्म छिटो पत्ता लगाउन । । उपचार गरेमा केही जटिलताहरुको रोकथाम हुनसक्छ, वा ढिलाई हुनसक्छ ।

उपचारको उद्देश्य १- तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा सामान्य स्तरमा राख्ने

रगतमा चिनी (ग्लुकोज) को मापन कसरी अवलोकन गर्ने ?

तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कति छ भनेर गरिने रक्त परीक्षणलाई एचबिएएसि परिक्षण भनिन्छ । यो परिक्षण सामान्यत तपाईंको डाक्टर वा नर्शले हरेक २-६ महिनामा गर्दछन् ।

एचबिएएसि परिक्षणले रातो रक्त कोषिकाहरुको अंश मापन गर्दछ । रगतमा भएको ग्लुकोज रातो रगतको कोषिकाहरुसंग जोडिएको हुन्छ । यो अंशको मापन गर्न सकिन्छ र यसले १ देखि ३ महिनाभित्रमो तपाईंको रगतमा भएको औसत ग्लुकोजको मात्राको संकेत दिन्छ ।

उपचारबाट तपाईंको एचबिएएसि लक्षित गरिएको स्तरभन्दा कममा भार्न सकिन्छ । सिद्धान्तत भन्ने हो भने एचबिएएसि ४८ एमएमओएल/एमओएल (६.५ प्रतिशत) भन्दा कम हुनु राम्रो हो । तरपनि यो गर्नु सधैं संभव नहुन सक्दछ र तपाईंको एचबिएएसिको लक्षित मात्राबारे तपाईंको डाक्टर र तपाईंबीचमा सहमति हुनु पर्दछ । यदि तपाईंको एचबिएएसि, तपाईंको लक्षित मात्रा भन्दा माथि छ भने तपाईंलाई रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कम गर्नका लागि उपचार थप गर्न सल्लाह दिइन सक्छ । (उदाहरणका लागि औषधिको मात्रा बढाउने)

मधुमेह भएका केही व्यक्तिहरुले, रगतमा ग्लुकोज निरीक्षणका माध्यमबाट आफ्नो रगतको खास ग्लुकोजको मात्रा परिक्षण गर्दछन् । यदि तपाईंलाई यसो गर्न सल्लाह दिईएको छ भने, यो परिक्षण कसरी गर्ने भन्ने बारेमा तपाईंको डाक्टर वा नर्शले निर्देशन दिनेछन् ।

जीवनशैली- खाना, वजनमा नियन्त्रण र शारिरीक गतिविधि

प्रकार २ मधुमेह भएका सबै व्यक्तिहरुको उपचारमा, उनीहरुले औषधि खाएपनि, नखाएपनि जीवनशैली परिवर्तन गर्नु एकदम महत्वपूर्ण छ ।

तपाईंले सामान्यत निम्न उपायहरु अपनाउनुभयो भने रगतमा ग्लुकोजको मात्रा र एचबिएएसि कम गर्न सक्नुहुन्छ :

- **स्वस्थ तथा सन्तुलित आहार खानुहोस्** तपाईंको नर्श वा आहार विशेषज्ञले स्वस्थ आहारका विवरणहरु दिनेछन् । सो आहार सबैका लागि लागु हुने आहारजस्तै हो । तपाईंलाई मधुमेह

भएको छ भने विशेष आहार चाहिन्छ भने कुरा हल्ला मात्र हो । मधुमेह विरामीका लागि भनिएको खानाले पनि रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढाउँछ, अरु खानामा जति नै बोसो र क्यालोरी हुन्छ र अझ महंगो पनि हुन्छ । सामान्यत तपाईंले बोसो, चिनी र नुन कम भएका र रेशाहरू बढी भएका खाना तथा प्रशस्त फलफुल तथा सागसब्जीहरू खनु पर्दछ ।

- **वजन बढी छ भने घटाउनुहोस्** यदि सक्नुहुन्छ भने हप्ताको ५ पटक आधा घण्टा हिंड्न सल्लाह दिइन्छ । यसभन्दा पनि अझ चर्को र अझ धेरै कुनैपनि कसरत भन् राम्रो हुन्छ । उदाहरणका लागि पौडी, साइकल चलाउने, छिटोछिटो हिंड्ने, नृत्य गर्ने आदि । सिद्धान्तत भन्नुपर्दा तपाईंले यस्तो गतिविधि गर्नुपर्छ जसले तपाईंलाई अलिकति स्वांस्वां होस् र हलिकति पसिना पनि बगोस् । तपाईंले यी गतिविधिहरू दिनभरमा मिलाएर गर्न सक्नुहुन्छ । उदाहरणका लागि १५ मिनेट, १५ मिनेटको दुईपटक हिंड्ने, साइकल चलाउने, नृत्य गर्ने आदि । नियमित शारिरीक व्यायामले तपाईंलाई हृदयघात तथा पक्षघात हुनेजस्ता जोखिमहरू पनि कम हुन्छन् ।

प्रकार २ मधुमेह भएका धेरै मानिसहरूले माथिका उपायहरू अपनाएर रगतमा ग्लुकोज (र एचबिएएसि) लाई कम गर्न सक्दछन् । यदि माथिका उपायहरू केही महिनासम्म अपनाउंदा पनि रगतमा ग्लुकोज (वा एचबिएएसि) को मात्रा बढी रहिरह्यो भने सामान्यत औषधि खान सुझाव दिइन्छ ।

औषधि

रगतमा ग्लुकोजको मात्रा घटाउने विभिन्न औषधिहरू छन् । फरक फरक व्यक्तिहरूलाई फरक फरक औषधि ठीक हुन्छ । तपाईंको रगतमा ग्लुकोज नियन्त्रण गर्नका लागि औषधिहरूको मिश्रणको जरुरत पर्ने कुरा सामान्य हो । केही औषधिहरूले शरीरका कोषहरूमा इन्सुलिनले राम्रोसंग काम गर्नमा मद्दत गर्दछन् । अरु औषधिहरूले पित्त थैलीले बनाएको इन्सुलिनको मात्रालाई बढाउने काम गर्दछन् । अरु किसिमका औषधिहरूले, पेटले ग्लुकोज सोस्ने कार्यलाई ढिला गर्दछन् । यस्तो किसिमको पनि औषधि छ जसले ग्लुकागन नामको रसायनलाई दबाउंदछ जुन रसायन पित्त थैलीद्वारा रगतमा जान्छ र इन्सुलिनलाई काम गर्नबाट बन्द गराउँछ ।

स्वस्थ आहार, वजनमा नियन्त्रण र शारिरीक व्यायामको साटो औषधिको प्रयोग गर्ने होइन । तपाईंले यी कुराहरू औषधि खाएता पनि गर्नु पर्दछ । थप जानकारीका लागि प्रकार २ मधुमेहको उपचार भन्ने छुट्टै पर्चा हेर्नुहोस् ।

उपचार लक्ष २- अन्य जोखिमहरूलाई कम गर्नु

अन्य जोखिमहरू कम गर्ने हो भने तपाईंमा मधुमेहका जटिलताहरूको विकास हुने संभावना कम हुन्छ । यसका बारेमा तल छोटकरीमा बताईएको छ । थप जानकारीका लागि धमनीसंग समबन्धित रोगहरूको रोकथाम नामक छुट्टै पर्चा हेर्नुहोस् । हरेक व्यक्तिले रोकथाम गर्न सकिनेसम्मका जोखिमहरू हटाउने कोशिस गर्नुपर्ने भएतापनि मधुमेह भएका वक्तिले यसो गर्नुमा कारणहरू छन् ।

रक्तचाप कम गर्नुहोस्

तपाईंको रक्तचाप नियमित रूपमा जांच गर्नु एकदमै जरुरी छ। उच्च रक्तचाप र मधुमेहको मिश्रण विशेषत जटिलताहरूका कारकहरू हुन्। यदि तपाईंलाई मधुमेह छ भने रक्तचाप अलिकति मात्र बढेमा पनि त्यसको उपचार गर्नु पर्दछ। दुइ वा अझ तीन प्रकारका औषधिहरू तपाईंको रक्तचाप घटाउनका लागि प्रयोग गरिन सक्छन्। थप जानकारीका लागि मधुमेह र उच्च रक्तचाप भन्ने छुट्टै पर्चा हेर्नुहोस्।

धूम्रपान गर्नुहुन्छ भने –अब बन्द गर्ने समय हो

जटिलताहरूका लागि धूम्रपान एकदम खतरापूर्ण कार्य हो। यदि धूम्रपान छोड्न गाह्रो परेको छ भने तपाईंले आफ्नो नर्शलाई भेट्नुपर्छ वा धूम्रपान बन्द गर्ने क्लिनिकमा जानु पर्दछ। आवश्यक परेमा औषधि वा निकोटिन थेरापि (निकोटिन, गम) ले पनि तपाईंलाई धूम्रपान बन्द गर्न मद्दत पुर्याउन सक्छ।

अन्य औषधिहरू

तपाईंलाई सामान्यत रगतमा बोसोको मात्रा कम गर्ने औषधि खान सल्लाह दिईन्छ। यसले मुटुको रोग, धमनीसंग सम्बन्धित रोग तथा पक्षघात जस्ता केही जटिलताहरूलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ।

उपचारको लक्ष ३- कुनैपनि जटिलता छिटो पत्ता लगाएर छिटो उपचार गर्नु

अधिकांश जिपी सर्जरी तथा अस्पतालहरूमा विशेष मधुमेह क्लिनिकहरू हुन्छन्। डाक्टर, नर्श, आहार विशेषज्ञ, पैतालाको हेरचाह विशेषज्ञ, आंखा स्वास्थ्य विशेषज्ञ र अन्य स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू सबैले सुझाव दिने तथा प्रगति परिक्षण गर्ने काममा भुमिका खेल्दछन्। नियमित परिक्षणहरूमा निम्न कुराहरू पर्दछन्।

- रगतमा चिनी (ग्लुकोज), एचबिएए१सि, बोसोको मात्रा र रक्तचापको परिक्षण गर्ने
- आहार तथा जीवनशैलीका बारेमा नियमित सल्लाह
- जटिलताका शुरुका लक्षणहरूको परिक्षण जस्तै
 - आंखा परिक्षण-रेटिनामा भएका समस्याहरू पत्ता लगाउने (मधुमेहको संभावित जटिलता) जसलाई एकदमै नराम्रोसंग बिग्रनुबाट रोक्न सकिन्छ। आंखामा दबाव बढी हुने मधुमेहका रोगीहरूमा पनि हुन्छ र सामान्यत यसको उपचार हुनसक्छ।
 - पिशाब परिक्षण : यस परिक्षणमा पिशाबमा प्रोटीन भए नभएको परिक्षण गरिन्छ, जसले मृगौलामा भएका शुरुका समस्याहरूलाई संकेत गर्दछ।
 - पैतालाको परिक्षण: पैतालामा अल्सर हुनबाट रोक्नका लागि
 - अन्य रक्त परिक्षणहरू : यसमा मृगौलाका कामहरू तथा अन्य साधारण परिक्षणहरू पर्दछन्।

केही जटिलताहरू विशेषगरि शुरुमै पत्ता लागेका खण्डमा उपचार गर्न सकिने वा एकदम खराब हुनबाट रोकथाम गर्न सकिने हुनाले नियमित परिक्षणहरू भैरहनु जरुरी छ ।

खोप

तपाईंले रुघाखोकी विरुद्ध (हरेक शरद याममा) र निमोकोकल ब्याक्टेरियाका विरुद्ध खोप (जुन एकपटक मात्र दिईन्छ) लिन जरुरी छ । यदि तपाईंलाई मधुमेह छ भने यी संक्रमणहरू अप्रिय हुन सक्छन् ।

थप मद्दत तथा जानकारीका लागि

मधुमेह युके

म्याकलिबोड हाउस, १० पार्कवे, लण्डन, एनडब्लु१ ७एए

टेलिफोन : (हेरचाह) ०८४५ १२० २९६० (प्रशासन) ०२०७ ४२४ १०००

वेबसाइट : www.diabetes.org.uk

थप अध्ययन तथा सन्दर्भ सामाग्री :

- प्रकार २ मधुमेह : प्रकार २ मधुमेह व्यवस्थापन (संशोधित): नाइस, स्वास्थ्य निर्देशनहरू (मे २००८)
- प्रकार २ मधुमेह-नयां एजेण्टहरू (आंशिक संशोधित) : नाइस, स्वास्थ्य निर्देशनहरू (मे २००९)
- मधुमेह व्यवस्थापन : स्कटिस इन्टरकलेजिएन गाइडलाइन्स नेटवर्क- साइन (मार्च २०१०)
- मधुमेह: प्रकार २, नाइस सिकेएस, जुलाई २०१०
- मधुमेह जोखिम स्कोर , मधुमेह युके

घोषणा: यो लेख केवल जानकारीका लागिमात्र हो र यसलाई स्वास्थ्य समस्याहरू किटान गर्न वा उपचार गर्नका लागि प्रयोग गर्नु हुँदैन । जानकारीहरू एकै ठाउँमा जममा गर्ने क्रममा इएमआइएस ले सबै जायज सावधानीहरू अपनाएको छ तर यसको तथ्यताका बारेमा हामी जिम्मेवार हुन सक्दैनौं । स्वास्थ्य समस्या वा रोग किटान गर्न वा उपचारका लागि डाक्टर वा अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरूसंग सल्लाह लिनुहोस् । विवरणहरूका लागि हाम्रा शर्तहरू हेर्नुहोस् ।

शुरुका लेखक

हालको संस्करण

पुनरावलोकक

डा टिम केनी

डा कोलिन टिडी

डा जोन कक्स्

अन्तिम जांच

दस्तावेज परिचय

१४/०६/२०१३

४२३३(४४)

प्रतिलिपि: इएमएस

यो लेख अनलाइन पनि हेर्न सक्नुहुन्छ www.patient.co.uk/health/type-2-diabetes

www.patient.co.uk मा मधुमेह प्रकार २ का बारेमा छलफल गर्नुहोस् र थप विश्वसनीय सामाग्रीहरु www.patient.co.uk मा फेला पार्न सक्नुहुन्छ ।

इएमएस भनेको इगटन मेडिकल इन्फरमेशन सिस्टम्स् लिमिटेडको ट्रेडिंग नाम हो ।