शहीद अस्पताल
स्वास्थ्य संगवारी
अंक – 3
सितम्बर 2018
मेहनतकशों के स्वास्थ्य के लिए
मेहनतकशों का अपना कार्यक्रम
सहयोग राशि रू. 6.00 मात्र
फोन : 07748–216088, e-mail : shaheedhospital@gmail.com

लाल जोहार साथियों हमारी स्वास्थ्य पत्रिका के इस अंक में आपका स्वागत है।

पाठक साथियों हमने अपनी पत्रिका के पिछले अंक में टी. बी. बीमारी से संबंधित चर्चा किए थे।
इस बार हम लोग मधुमेह रोग के बारे में चर्चा करेंगे।

संपादकीय

मधुमेह एक बहुत ही आम और खतरनाक बीमारी है भारत में हर पांच में से एक व्यक्ति को मधुमेह है, यह किसी को भी और कोई भी उम्र में हो सकता है। भारत में इलाज के अभाव में हर साल करीब 3.5 लाख लोगों की मृत्यु हो जाती है। दुनिया के लगभग आधे मधुमेह रोगी भारत में है। यह बीमारी परिवार में पहले किसी को रही तो आपको भी हो सकती है।

मधुमेह एक ऐसी बीमारी है जिसमें रोगी के खून में ग्लूकोज की मात्रा आवश्यकता से अधिक हो जाती है, ऐसा दो वजहों से हो सकता है या तो आपका शरीर पर्याप्त मात्रा में इन्सुलिन नहीं बनाता या फिर सआपके शरीर कि कोशिका बने इन्सुलिन का उपयोग नहीं कर रहे। इन्सुलिन एक हार्मोन है जो हमारे शरीर में भोजन से प्राप्त ग्लूकोज को बना कर कोशिकाओं में पहुचाता है जिससे शरीर को ऊर्जा प्राप्त होती है जब यह प्रक्रिया सामान्य रुप से नहीं हो पाती तब व्यक्ति मधुमेह से ग्रस्त हो जाता है। मधुमेह पर नियंत्रण तो किया जा सकता है पर इसे जड़ से खत्म नहीं किया जा सकता। मधुमेह के रोगी के शरीर में शक्कर कि मात्रा को संतुलित रखना आवश्यक होता है। क्योंकि इसकी कमी व अधिकता दोनों घातक हो सकता है रोगी किसी भी तरह की छोटी-बड़ी बीमारी के इलाज के दौरान मधुमेह का अवलोकन अवश्य करे बिना मधुमेह की जांच के कोई शल्य चिकित्सा न कराएं तथा अगर आपको ज्ञात है कि आप मधुमेह के रोगी है तो यह बात आप इलाज के दौरान डॉक्टर को अवश्य बताएं। साथियों मधुमेह रोग के चर्चा में आयुर्वेद का चर्चा न हो तो कुछ अधूरा लगता है। हमारे आयुर्वेद में मेथी और सदाबहार को मधुमेह रोग के लिए उत्तम औषधि माना गया है।

- ☞ मेथी के बीज को पावडर बनाकर आप भोजन या पानी के साथ सेवन कर सकते है।
- ☞ मेथी के पत्ते का भी भोजन में उपयोग मधुमेह रोगी के लिए लाभकारी होता है।
- ☞ आप सदाबहार (सहासोहागी) के फूल एवं पत्ते का भी सेवन कर सकते है।

परन्तु आयुर्वेदिक औषधि के उपयोग के लिए भी आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह आवश्यक है।

साथियों हमारा लक्ष्य है कि मधुमेह से लड़ने में हम आपके सहयोगी बनें इस प्रयास में हमने डायबिटीज क्लिनिक का आयोजन शुरु किया है प्रत्येक माह के आखरी मंगलवार को हमारे अस्पताल में डायबिटीज क्लिनिक का आयोजन किया जाता है।

डायबिटिक क्लीनिक, शहीद अस्पताल में अपना उपचार कराने उपस्थित लोग

विश्व मधुमेह दिवस

१४ नवम्बर

डायबिटिक क्लीनिक, शहीद अस्पताल में अपना उपचार कराने उपस्थित लोग

दुनिया भर में आज की स्थिति में 42.5 करोड़ लोग मधुमेह से पीड़ित है ।

उसी तरह पूरे भारतवर्ष में 7.29 करोड़ लोग मधुमेह से

आइये जानते हैं.....

डायबिटीज को खत्म करने के लिये क्या करना चाहिये?

२७ जून – विश्व मधुमेह जागृति दिवस

मधुमेह क्या है ?

जैसा कि आप जानते है कि हमारे खून में आवश्यकता से अधिक मात्रा में ग्लूकोज पाया जाता है तब हम उसे मधुमेह रोग कहते हैं।

मधुमेह चयाअपचय (Metabalic disorder) सम्बन्धित रोग है। हमारे शरीर में चयअपचय कि क्रिया सही तरीके से नहीं हो पाती है जिसके चलते शरीर में इन्सुलिन नामक हार्मोन कि प्रतिक्रिया बदल जाती है। जिसके कारण मरीज को अधिक प्यास लगना, पेशाब अधिक होना, भूख ज्यादा लगना ये सब समस्याएं होती है।

मधुमेह रोग कब माना जाता है जब :-

1. खाने से पहले (खाली पेट) खून में ग्लूकोज की मात्रा 126 एमजी/डीएल या उससे अधिक होता है।
2. खाने के 1 से 2 घंटे बाद खून में शुगर की मात्रा 200 एमजी/डीएल या उससे अधिक होती है।

ब्लड शुगर लेवल चार्ट

	खाली पेट	भोजन के तुरंत बाद	भोजन करने के तीन घंटे बाद
साधारण व्यक्ति	80–100	170–200	120–140
प्रारंभिक मधुमेह रोगी	101–125	190–230	140–160
मधुमेह रोगी	126+	220–300	200+

1 मधुमेह के प्रकार

1. Type 1 (IDDM) प्रकार 1
2. Type 2 (NIDDM) प्रकार 2
3. Gestatonal Diabetes Melilitus गर्भावस्था में होने वाला मधुमेह रोग।

१. **Type 1 (IDDM) :** यह Insulin Depended Diabetes Mellitus अर्थात इस तरह के मधुमेह रोग में मरीज का शरीर इन्सुलिन के ऊपर निर्भर होता है उन्हें ठीक रहने के लिए इन्सुलिन लेना पड़ता है। इस प्रकार के मधुमेह रोग में इन्सुलिन पर्याप्त मात्रा में नहीं बनता। यह %यादातर 30 वर्ष से कम आयु में होता है।

२. **Type 2 (NIDDM) :** यह Non Insulin Depended Diabetes Mellitus इस प्रकार के मधुमेह रोग में मरीज को इन्सुलिन पर निर्भर नहीं रहना पड़ता है। यह दवाईयों द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है। यह मुख्यत: 30 वर्ष से अधिक उम्र में होता है।

३. **Gestatonal Diabetes Melilitus :** गर्भावस्था में होने वाला मधुमेह रोग - इस प्रकार का मधुमेह रोग गर्भावस्था के दौरान होता है तथा गर्भावस्था के बाद ठीक भी हो जाता है।

मधुमेह रोग के कारण :- टाईप 2 मधुमेह रोग के कारण

1. मोटापा
2. शराब
3. अत्यधिक सोचना
4. जंक फुड
5. अनुवांशिक

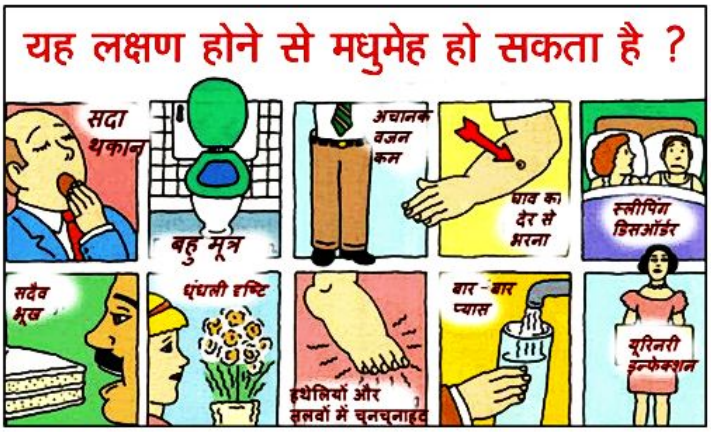
टाईप 1 मधुमेह रोग का कारण अज्ञात है ।

मधुमेह रोग के लक्षण :-

1. अधिक प्यास लगना (Polydipsia)
2. अधिक भूख लगना (Polyphagia)
3. अधिक पेशाब लगना (Polyuria)

ये मुख्यत: तीन लक्षण है इसके अलावा :-

1. चक्कर
2. ऑखों का धुंधलापन



3. बेहोशी

जटिलताएं :

- 1. उल्टी 2. पेट दर्द 3. मूर्छित होना 4. जोरों से श्वांस का चलना

ऐसा होने से मरीज को तुरंत अस्पताल में भर्ती करना आवश्यक है अन्यथा मरीज की मृत्यु भी हो सकती है। इसे **Diabetic Ketoacidosis** कहते है। इस अवस्था में शरीर में शुगर की मात्रा अधिक होती है।

- गुर्दा खराब होना
- हृद्याघात होना
- ऑखों में मोतियाबिंद व पर्दा खराब होने के कारण अंधापन होना
- हाथ पैर का सड़ना गलना
- खून की नालियों में चर्बी का जमना
- हाइपोग्लयसिमिया - इसमें शुगर की मात्रा कम हो जाती है जिससे चक्कर, पसीना आना इसके लक्षण है एवं मरीज बेहोश हो सकता है। ऐसा होने से तुरंत ग्लूकोज पानी में घोलकर पीना है या मीठी चीज जैसे चीनी खा सकते है।

सावधानियां :-

☞ सावधान रहे

- घाव का देर से भरना
- वजन कम होना
- ज्यादा प्यास लगना
- ज्यादा पेशाब होना
- अधिक भूख लगना

ये सब हो तो अपनी खून की जांच अवश्य कराएं तथा उपचार लें।

सतर्कता :-

मधुमेह रोग होने पर मरीज को समय-समय पर यह जांच कराते रहना चाहिए :-

1. खाली पेट रहकर रक्त व पेशाब में शुगर की जांच :- (FBS, Urine Sugar) प्रति माह
2. गुर्दे की जॉच :- (Serum Creatinine, Urine Micro Albumin) ६ माह के अंतराल के बाद या जरुरत होने से
3. खून में चर्बी की जाँच :- (Lipid Profile) १ साल के अंतराल के बाद
4. हृदय की जाँच :- ई. सी. जी. 1 साल के अंतराल के बाद
5. आँखों की जाँच :- (Fundoscopy) 1 साल के अंतराल के बाद
6. खून में **HBA1C** की जाँच भी करानी चाहिए।

क्या नहीं खाना चाहिए :-

- शक्कर, गुड़, मिठी चीजें
- नमक कम खाना है
- शराब, तम्बाखू, गुटखा, बीड़ी-सिगरेट
- जमीन के नीचे आने वाले कंद मूल

आहार :-

1. हर 4 घंटे बाद थोड़ा-थोड़ा खाना है
2. अलसी, मुंग, जौ, कोदो, चांवल, गेंहूँ, चना,
3. हरी साग सब्जियां, मौसमी फल खा सकते है।
4. अंडे का सफेद भाग, मछली खा सकते हैं।
5. दही, मलाई, घी, तेल, नमक, मैदा और मैदा से बनी चीजें ज्यादा मसाले वाला सीमित मात्रा में खाएं।

मधुमेह रोगियों हेतु डाईट पिरामिड

संकलन - सुनीता सिन्हा (स्टाफ सिस्टर)

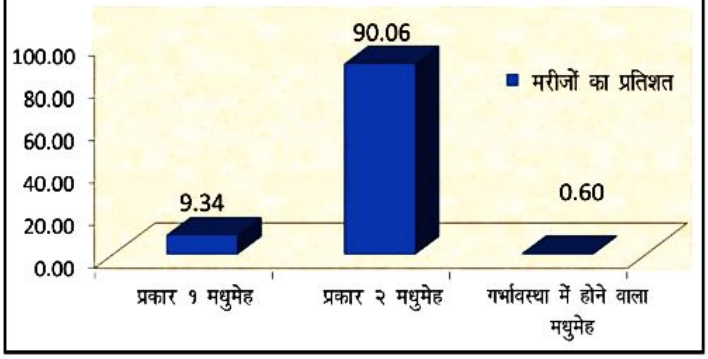
शहीद अस्पताल में जनवरी 2017 से अगस्त 2018 तक मधुमेह रोग का अंर्तरोगीय विभाग में उपचार पाये हुए मरीजों का आलेख पूर्ण विवरण (n= 332)

जनवरी 2017 से अगस्त 2018 तक लिंग अनुसार उपचार पाये हुए मधुमेह रोगी (n= 332)

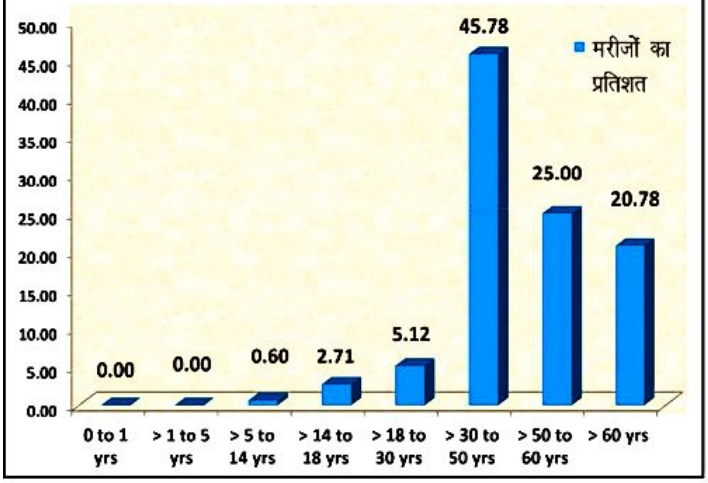
लिंग	मरीजों की संख्या	प्रतिशत
पुरूष	205	61.01
महिला	127	37.80

मधुमेह प्रकार अनुसार उपचार पाये रोगियों का विभाजन (n= 332)

मधुमेह के प्रकार	मरीजों की संख्या	प्रतिशत
प्रकार १ मधुमेह	31	9.34
प्रकार २ मधुमेह	299	90.06
गर्भावस्था में होने वाला मधुमेह	2	0.60



उम्र अनुसार उपचार पाये हुए मधुमेह रोगियों का विभाजन (n= 332)



उम्र अनुसार उपचार पाये हुए मधुमेह रोगियों का विभाजन (n= 332)

उम्र	मरीजों की संख्या	प्रतिशत
0 to 1 yrs	0	0.00
> 1 to 5 yrs	0	0.00
> 5 to 14 yrs	2	0.60
> 14 to 18 yrs	9	2.71
> 18 to 30 yrs	17	5.12
> 30 to 50 yrs	152	45.78
> 50 to 60 yrs	83	25.00
> 60 yrs	69	20.78

मेरा अनुभव

✢ मेरा नाम किरण करियारे है और मैं अभी 18 वर्ष की हूँ मुझे सुगर (मधुमेह) से ग्रसित हुए 9 वर्ष हो चुका है मैं जब 9 साल की थी तब मुझे सुगर (मधुमेह) हुआ। इस उम्र में तो मुझे पता तक नहीं था कि सुगर बीमारी होती क्या है जब यह बात मेरे मम्मी-पापा को पता चला कि मुझे सुगर है तो मेरी मम्मी बहुत रोई थी और उन्होंने मुझे बताया भी नहीं कि मुझे सुगर बीमारी हुई है बस मुझे मना किया गया कि अब से कुछ मीठा नहीं खाना है मैं बचपन में इंजेक्शन से बहुत डरती थी पर मुझे ये पता नहीं था कि अब मुझे इंजेक्शन के सहारे जिंदगी बीतानी पड़ेगी।

मुझे यह बात अपने बड़े भाई से पता चला कि मुझे सुगर बीमारी हुआ है मुझे अब रोज इंजेक्शन लेना पड़ेगा। ये जानकर मुझे बहुत दुख हुआ पर मैं उस समय बहुत छोटी थी तो मैं अपने खाने-पीने में परहेज नहीं कर पाती थी। जिससे मेरा सुगर लेबल हमेशा बढ़ा हुआ रहता था। इसकी वजह से मैं स्कूल में एक बार बेहोश भी हो गई थी। फिर यह बात मेरे शिक्षकों और मेरे दोस्तों को पता चला कि मुझे सुगर है फिर क्या था सभी ने मुझे कमजोर समझ लिए कि ये लड़की अब कुछ नहीं कर सकती है बचपन से ही मुझे खेल और सांस्कृतिक कला पर विशेष रुचि है (खो-खो) मेरा प्रिय खेल रहा है इसमें मुझे एक्सट्रा प्लेयर के रुप में रखा गया। स्कूल में जब वार्षिक उत्सव होता था तो मुझे 2 से अधिक प्रोग्राम में नहीं रखा जाता था। मुझे बहुत दुख होता थाये सब देखकर कि मेरे साथ ही ऐसा क्यों हो रहा है। इसके बाद मैं डिप्रेशन में चली गई थी। मैंने उम्मीद छोड़ दी थी कि मैं अब ज्यादा दिन जी नहीं पाऊंगी। रोज खाने से पहले इंजेक्शन लेना पड़ता था। बहुत तकलीफ होती थी। लेकिन कहते है, समय के साथ सब ठीक हो जाता है धीरे-धीरे मुझे इसकी आदत हो गई। पहले मम्मी मुझे इंजेक्शन लगाया करती थी फिर मेरे पापा ने भी इंजेक्शन लगाना सीख लिया। अब मैं भी इंजेक्शन लगाना सीख गई हूँ। और मैं खुद अपने आप को इंजेक्शन लगा लेती हूँ। पहले सब मुझे देखकर बोलने थे कि बहुत छोटी है इसे मधुमेह है इसे रोज इंजेक्शन लगता है ये सब से कि कितने दिनों तक सह पाएगी कि पर आज उन्हीं लोग मुझे अपने हाथों से इंजेक्शन लगाता देख कहते है बेटी तु बहुत हिम्मत वाली है करके।

मेरी माँ शहीद अस्पताल में स्टॉफ नर्स है । वैसे तो सभी प्राइवेट अस्पतालों में यही नियम है कि अगर स्टॉफ या उनके परिवार का कोई भी सदस्य बीमार है तो उन्हें इलाज का खर्च देना पड़ता है लेकिन शहीद अस्पताल में ऐसा कोई नियम नहीं । यहाँ के सभी स्टॉफ एवं उनके परिवार के सदस्यों का इलाज मुफ्त किया जाता है इसीलिए मैं शहीद अस्पताल को भी धन्यवाद करना चाहुंगी।

✢ मेरे बेटे का नाम तिलक राम ठाकुर है। हम लोग ग्राम भेड़ी के रहने वाले है, मेरे बेटे का उम्र 30 वर्ष है। जन्मांध होने के कारण इसकी शादी भी नहीं हो पाई है। दो माह पहले इसके पैर में चोट लगा था। जो बहुत इलाज के बाद भी ठीक नहीं हो रहा था फिर गांव में किसी ने बताया कि शुगर बीमारी होने के कारण भी घाव ठीक नहीं होता तब हम लोग 12 जुलाई 2018 को शहीद अस्पताल आये चहां जांच के बाद पता चला कि इसको शुगर बीमारी है फिर यहीं भर्ती रहते हुए इलाज शुरु हुआ, घाव का रोज साफ-सफाई और पट्टी होता रहा, साथ में इन्सुलिन का इंजेक्शन लग रहा। 20 जुलाई को डॉक्टर द्वारा बताया गया कि घाव बढ़ते जा रहा है, पैर को घुटने तक काटना पड़ेगा। हम लोग तो घबराए जिस उमर में मुझे सहारे की जरुरत है, मुझे अपने जवान बेटे का सम्भालना पड़ता है। एक तो देख नहीं पाता ऊपर से पैर से भी अपाहिज हो जाएगा पर क्या करते पैर कटवाने के अलावा कोई रास्ता भी नहीं था। डॉक्टर ने बताया कि घाव ठीक नहीं हुआ तो धीरे-धीरे पूरे शरीर में फैल जाएगा। फिर हमने ऑपरेशन की मंजूरी दे दी और 23 जुलाई को ऑपरेशन हुआ और बांया पैर काट दिया गया। एक महिने से अस्पताल में हैं। खाने रहने में परेशानी हो रही है। यह सब शुगर बीमारी के कारण है।

आपसे मेरा अनुरोध है कि मेरे साथ जो भी बीता वह आपके साथ न हो इसलिए मधुमेह रोग से संबंधित कोई भी लक्षण रहने से तुरंत जांच व ईलाज करायें एवं इस बीमारी से बचें।

माँ बनने का एहसास

✢ मेरा नाम पूजा निषाद है, मैं राजनांदगांव में पली बढ़ी मैं 26 साल की हूँ। मैं दसवीं कक्षा तक पढ़ाई की हूँ और मेरी शादी 2017 में हुआ और अपने ससुराल में मैं बहुत खुश हूँ। शादी के कुछ महिने बाद मैं गर्भवती हो गई सब बहुत खुश थे। घर में और मैं भी बहुत खुश थी। खुशी के साथ-साथ डर भी था कि अब जिम्मेदारी बढ़ जाएगी। मेरा ससुराल यही दल्ली राजहरा में है तो शहीद अस्पताल में ही जॉच के लिए गई 12 अगस्त 2018 को मेरा ऑपरेशन हुआ और 7:45 मिनट में मैंने बेटे को जन्म दिया।

✢ मैं मंजूलता मेरा जन्म सन् 1990 में 20 अगस्त को दल्ली राजहरा चंदेनीभाठा में हुआ था। मैंने अपना बचपना राजहरा में ही बिताया और पढ़ाई भी कि 12वीं के बाद मैंने शासकीय नेमीचंद जैन महाविद्यालय से बी.ए. किया। उसके बाद मेरी शादी विकासखण्ड डौण्डी लोहारा के ग्राम गैंजी में हो गई। शादी के बाद 3 साल बाद मेरा पहला बच्चा आया था लेकिन कुछ कारण से उसकी मृत्यु हो गई। फिर तो मैं एकदम टूट गई थी लेकिन फिर से मैं माँ बनी तो मुझे बहुत सुकुन मिला। एक औरत के लिए माँ बनना सबसे खुबसूरत एहसास है जब उसके अंदर एक जान पल रहा होता है। एब कुछ अगल बदला हुआ लगता है। घर वालों से बहुत प्यार मिलता है। मेरा बच्चा ठीक नहीं था जिसके कारण हमें दो हसे अस्पताल में भर्ती रहना पड़ा । 30 अगस्त को मेरा छुट्टी हुआ और मैं अपने बच्चे के साथ घर जा रही हूँ।

सास बहू के गोठ बात

लता : दाई तै बिहनिया ले कहां घुमेला चल देसि ओ मैं सोचत रहेव 9 महिना होगे हे सिस्टर दीदी ह डिलवरी के लिए जेन तारीख बताए रहिस वहु तारीख निकलगे फेर दरद, पिरा नई होथे, त अस्पताल जातेन जांच करांए ला।

सास : पिरा नई हे त काबर जाबे अस्पताल मे ऑपरेशन कर दीही बहु पिरा शुरु होही त जाबो।

लता : नहीं दाई सिस्टर दीदी बोलत रहिस डिलवरी तारीख ले %यादा दिन ऊपराथे त पानी कम हो जाथे जेकर से बच्चा ला खतरा होथे समय ले अस्पताल जाए से डॉक्टर सिस्टर मन डिलवरी के लिए कहि उपाए करथे।

सास : ले बने हे बहु रामू संग चल देबे।

लता : नहीं दाई तहु जाबे संग मा भर्ती करही त रहेला पड़ही।

सास : ले बने हे बहु चल दुहु अऊ ठाकुर घर के दीदी हा भर्ती हे तहुला देख लेहु अस्पताल मा।

लता : का होगे, दाई, बड़े दाई ला

सास : कोन जनि काली तो संग मा खेत गये रहेन निंदेबर, साँझा बेरा ऑखी धुंधराहा दिखत हे कहिस कथे अऊ चक्कर आगे कथे ताहन ले बातचीत बंद बेहोस होगे, ओकर छोटकी बहु बतावत रहिस बोरिंग मा। गांव के बईगा ला बुलवाये रहिन फुंक झाड़ सब करस कही काट नहीं करिस। फेर मितानीन हा 108 गाड़ी ला फोन करके बुलाइस कथे अऊ अस्पताल लेगिन हे रातो रात। ऊहां खून जांच करिन अऊ ग्लूकोस के बाटल चढ़ाहे कथे अभी बात करत हे कथे। ओकर तो शक्कर बिमारी हे ककि डॉक्टर बता हे कथे दाई कोन जाने ये शक्कर के बिमारी कइसन होथे हम तो जिनगी में पहली बार सुनत हन।

लता : शक्कर बिमारी होथे दाई शरीर में शक्कर के मात्रा बढ़ जाथे तब होथे खून के जांच ले पता लगथे सिस्टर दीदी बतात रहिस शक्कर बिमारी ला ही शुगर बिमारी मधुमेह रोग बोलथे। ये कोई ला भी अऊ कोई भी उमर में हो सकत हे। अब चल दाई अस्पताल ऊहा अऊ अच्छा जानकारी लेबो । अऊ तहु जांच करवा लेबे।

संकलन – **हेमलता देशमुख** (स्टाफ सिस्टर)

सम्मानीय पाठकों से निवेदन है कि पत्रिका से संबंधित आवश्यक सुझाव हेतु शहीद अस्पताल के पते पर पत्र-व्यवहार या ई-मेल द्वारा अपने सुझाव भेज सकते है ।

संपादक - दीपांजली, हेमलता, उमा "स्टाफ सिस्टर, शहीद अस्पताल, दल्ली राजहरा" मुद्रक - राव प्रिंटर्स, राजहरा

स्वास्थ्य संगवारी के अगले अंक में ब्लड प्रेशर (हाईपरटेंशन/उच्च रक्त दाब) के बारे में चर्चा करेंगे ।