



HINDI

राष्ट्रीय
डायबीटीस
शिक्षा
कार्यक्रम

*Diabetes and Asian Americans and Pacific Islanders**

*डायबीटीस से ग्रस्त एशियाई अमेरिकी और पैसिफिक आइलैंड के निवासी**

डायबीटीस क्या है?

डायबीटीस एक गम्भीर पुराना रोग है जिसमें शरीर इन्सुलिन का उत्पादन अथवा सही प्रयोग नहीं करता। इन्सुलिन एक अंतःस्राव (हार्मोन) है जो शर्करा, श्वेतसार (स्टार्च), तथा अन्य खाद्य ऊर्जा को रोजमर्रा की ज़िन्दगी के लिए ज़रूरी ऊर्जा में परिवर्तित करने के लिए आवश्यक है। जो लोग डायबीटीस से ग्रस्त हैं उनमें रुधिर-शर्करा का स्तर अधिक होता है।

डायबीटीस का विस्तार और प्रभाव क्या है?

डायबीटीस संयुक्त राज्य में मृत्यु और विकलांगता के प्रमुख कारणों में से एक है, जिस पर प्रति वर्ष 98 बिलियन डालर से अधिक खर्च आता है। 1995 में यह यू. एस. मृत्यु प्रमाणपत्रों में सूचित मृत्यु का सातवां सबसे प्रमुख कारण था। 45 से 64 वर्ष की उम्र के एशियाई अमेरिकी और पैसिफिक आइलैंड के लोगों में यह मृत्यु का पाँचवां सबसे प्रमुख कारण है।

डायबीटीस एक व्यक्ति के जीवन-स्तर को प्रभावित करने वाली दीर्घावधि जटिलताओं से संबंधित है। यह वयस्क अंधेपन, अंतिम दर्जे के गुर्दा रोग, तथा तंत्रिका रोग के कारण पैर अथवा टाँग के अंगोच्छेदन का प्रमुख कारण है। डायबीटीस से ग्रस्त लोग में डायबीटीस से मुक्त लोगों के मुकाबले हृदय रोग और स्ट्रोक की संभावना 2 से 4 गुणा अधिक होती है तथा लगभग दो-तिहाई की मृत्यु हृदय संबंधी रोग के कारण होती है।

एशियाई और पैसिफिक आइलैंड के कितने लोगों को डायबीटीस है?

यद्यपि डायबीटीस से ग्रस्त एशियाई और पैसिफिक आइलैंड के लोगों की संख्या संबंधी आंकड़े सीमित हैं, अध्ययनों से पता चलता है कि इस जनसंख्या में कुछ समूहों में प्रकार 2 डायबीटीस एक बढ़ती हुई समस्या है। उदाहरणतः, सिएटल में रहने वाले गैर-हिस्पैनी श्वेतों के मुकाबले जापानी अमेरिकियों में प्रकार 2 डायबीटीस की व्यापकता 2 से 3 गुणा अधिक है। हवाई के श्वेत निवासियों के मुकाबले पैदायशी हवाई लोगों में यह व्यापकता 2.5 गुणा अधिक है।

डायबीटीस के विभिन्न प्रकार क्या हैं?

प्रकार 1 डायबीटीस, जिसे किशोरावस्था डायबीटीस कहा जाता था, तब आरंभ होता है जब शरीर का असंक्राम्य तंत्र आक्रमण करता है और पाचक ग्रन्थि में अपनी ही इन्सुलिन उत्पन्न करने वाली बीटा-कोशिकाओं को नष्ट कर देता है। प्रकार 1 डायबीटीस से ग्रस्त लोगों को जीवित रहने के लिए प्रतिदिन इन्सुलिन के इन्जेक्शनों की आवश्यकता होती है। एशियाई और पैसिफिक आइलैंड अमेरिकियों की एक लघु संख्या को प्रकार 1 डायबीटीस है।

प्रकार 2 डायबीटीस, जिसे वयस्क-आरंभ डायबीटीस कहा जाता था, तब होता है जब शरीर पर्याप्त इन्सुलिन नहीं बनाता अथवा जो इन्सुलिन वह बनाता है उसका प्रभावशाली उपयोग नहीं कर सकता। आमतौर पर यह प्रकार 40 से अधिक उम्र वाले वयस्कों में विकसित होता है किन्तु युवा आयु वर्गों में अधिक व्यापक होता जा रहा है। डायबीटीस से ग्रस्त अधिकतर एशियाई अमेरिकियों और पैसिफिक आइलैंड के लोगों को प्रकार 2 डायबीटीस है।

गर्भावस्था डायबीटीस, गर्भावस्था के दौरान विकसित होता है अथवा पाया जाता है। आमतौर पर गर्भावस्था समाप्त होने पर यह प्रकार लुप्त हो जाता है, किन्तु जिन महिलाओं को गर्भावस्था डायबीटीस हो चुका होता है उनमें अपने जीवन में आगे चलकर प्रकार 2 डायबीटीस विकसित होने का अधिक खतरा होता है।

डायबीटीस के लक्षण क्या हैं?

प्रकार 1 डायबीटीस के लक्षण आमतौर पर कुछ समय के अंतराल पर विकसित होते हैं। उनमें बढ़ी हुई प्यास और लघुशंका, लगातार भूख, वजन कम होना, अस्पष्ट दृष्टि, और अत्याधिक थकान शामिल हैं। यदि प्रकार 1 डायबीटीस का निदान और उपचार नहीं किया जाता, एक व्यक्ति जानलेवा संमूर्छा (कोमा) में जा सकता है।

प्रकार 2 डायबीटीस के लक्षण धीरे-धीरे विकसित होते हैं और प्रकार 1 डायबीटीस के समान स्पष्ट नहीं होते। लक्षणों में थका हुआ या बीमार महसूस करना, आसाधारण प्यास, विशेषतः रात में बारम्बार लघुशंका, वजन कम होना, अस्पष्ट दृष्टि, बारम्बार संक्रमण, और धीरे-धीरे भरने वाले घाव शामिल हैं।

डायबीटीस का निदान कैसे किया जाता है?

डायबीटीस का निदान एक व्यक्ति के ब्लड ग्लूकोस स्तरों के एक सरल प्रयोगशाला परीक्षण द्वारा होता है जब उस व्यक्ति ने आठ घंटों से कुछ न खाया हो। एक व्यक्ति डायबीटीस से ग्रस्त है यदि उपवास सत्त्व ब्लड ग्लूकोस 126 मि. ग्रा. प्रति डे. ली. या उससे अधिक हो।

किन कारणों से ये संभावनाएं बढ़ती हैं कि एशियाई अमेरिकी और पैसिफिक आइलैंड के लोगों में प्रकार 2 डायबीटीस विकसित होगा?

जिन लोगों के परिवार के सदस्यों को डायबीटीस है उन्हें इस रोग का अधिक खतरा है। साथ ही, जो स्थूलकाय लोग हैं, जो एक बड़ी मात्रा में वसापूर्ण आहार लेते हैं, तथा जो शारीरिक रूप से निष्क्रिय हैं उनमें प्रकार 2 डायबीटीस विकसित होने की अधिक संभावना है। कई लोगों के विश्वास के विरुद्ध, अत्याधिक मिष्टान्न अथवा शक्करयुक्त खाद्य-पदार्थ खाने से डायबीटीस नहीं होता।

कुछ एशियाई अमेरिकी और पैसिफिक आइलैंड के लोगों की खाद्य प्राथमिकताएं उनके संयुक्त राज्य में प्रवासन और आधुनिक समय के कारण बदल गई हैं। अपने पारम्परिक वनस्पति और मछली-आधारित आहार के बजाय, वे अधिक जैविक प्रोटीन, जैविक वसा, और संसाधित कार्बोहाइड्रेट वाले खाद्य-पदार्थों का चयन कर रहे हैं। साथ ही, वे शारीरिक रूप से कम सक्रिय हो गए हैं। अतः, उनकी डायबीटीस विकसित करने की संभावनाएं बढ़ गई हैं।

क्या प्रकार 2 डायबीटीस को रोका जा सकता है?

हाँ। डायबीटीस निवारण कार्यक्रम, राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान द्वारा प्रायोजित एक शोध अध्ययन, से पता चला था कि अपनी शारीरिक सक्रियता बढ़ाने से, एक स्वस्थ आहार खाने से, और 10 से 15 पाउंड कम करने से, डायबीटीस के बढ़े खतरे वाले भाग लेने वाले 58 प्रतिशत लोग इस रोग के आरंभ को रोकने में सफल हो गए थे।

लोग डायबीटीस को नियन्त्रित कैसे करें?

डायबीटीस एक स्वनियन्त्रित रोग है। डायबीटीस से ग्रस्त लोगों को अपनी ब्लड ग्लूकोस को सामान्य स्तरों के निकट रखने का प्रयास करते हुए अपनी दिन-प्रतिदिन की देखभाल के लिए जिम्मेदारी लेनी चाहिए।

प्रकार 1 डायबीटीस से ग्रस्त लोगों को प्रतिदिन इन्सुलिन के इन्जेक्शनों की आवश्यकता होती है क्योंकि उनका शरीर अब उसे नहीं बनाता। उपचार के लिए आहार और व्यायाम के कठोर नियम चाहिए जिनमें आमतौर पर एक सावधानी से योजनाबद्ध आहार, एक शारीरिक सक्रियता कार्यक्रम, ब्लड ग्लूकोस स्तरों का स्वनिरीक्षण, और दिन में कई बार इन्सुलिन के इन्जेक्शन शामिल होते हैं।

प्रकार 2 डायबीटीस से ग्रस्त लोगों के लिए उपचार में विशेषतः एक आहार योजना का पालन करना, नियमित शारीरिक सक्रियता प्राप्त करना, ब्लड ग्लूकोस स्तरों का स्वनिरीक्षण, और कई मामलों में, मौखिक औषधि और/अथवा इन्सुलिन के इन्जेक्शन शामिल होते हैं। प्रकार 2 डायबीटीस से ग्रस्त लोगों में से लगभग 40 प्रतिशत के लिए इन्सुलिन के इन्जेक्शन आवश्यक हैं।

प्रमुख शोध अध्ययनों से पता चला है कि जो लोग अपने ब्लड ग्लूकोस स्तरों को सामान्यतः सीमित रखते हैं वे चक्षु रोग, गुर्दा रोग, और तंत्रिका रोग के आरंभ और प्रगति को महत्वपूर्ण रूप से रोक देते हैं। दरअसल, शोध से पता चला है कि ब्लड ग्लूकोस स्तरों में की गई **कोई भी** कमी इन डायबीटीस जटिलताओं को रोकने में सहायक होती है।

ब्लड ग्लूकोस नियन्त्रण को मापने का सर्वोत्तम तरीका A1C (ए-वन-सी उच्चारित) परीक्षण है, एक सरल प्रयोगशाला परीक्षण जो गत तीन महीनों के औसत ब्लड ग्लूकोस स्तर को मापता है। साथ ही, चूँकि डायबीटीस से ग्रस्त लोगों में हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा अधिक होता है, उन्हें अपना ब्लड प्रेशर, और कॉलेस्ट्रॉल भी नियन्त्रित रखना चाहिए। डायबीटीस से ग्रस्त लोगों में हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा कम करने हेतु NDEP निम्न लक्ष्यों का सुझाव देता है :

ब्लड ग्लूकोस (A1C निरीक्षण)7 प्रतिशत से कम
ब्लड प्रेशर130/80 मि.मि. Hg से कम
कॉलेस्ट्रॉल (LDL)... .. 100 मि.ग्रा./डे.ली से कम

* डायबीटीज़ ओवरव्यू और डायबीटीज़ इन एशियन एण्ड पैसिफिक आइलैण्डर अमेरिकन्स, नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ डायबीटीज़ तथा डाइजेस्टिव एण्ड किडनी डिज़िज़िज़, नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ हेल्थ से अनुकूलित।