



GUJARATI

રાષ્ટ્રીય
ડાયાબીટીસ
અભ્યાસ
કાર્યક્રમ

*Diabetes and Asian Americans and Pacific Islanders**

ડાયાબીટીસ અને એશિયન અમેરીકનો અને પેસીફીક ટાપુવાસીઓ*

ડાયાબીટીસ એટલે શું?

ડાયાબીટીસ એ એક જુનો રોગ છે કે જેમાં શરીર ઈન્સ્યુલીન બરાબર ઉત્પન્ન કરતું નથી અથવા તો યોગ્ય રીતે વાપરતું નથી. ઈન્સ્યુલીન એ એક તત્વ છે કે જે સાકર, સ્ટાર્ચ અને બીજા ખોરાકને ટ્રેનિક જીવન માટે શક્તિમાં બદલે છે. લોકો કે જેમને ડાયાબીટીસ છે તેઓનાં લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ બહુ ઉંચું હોય છે.

ડાયાબીટીસનો વ્યાપ અને અસર શું છે?

ડાયાબીટીસ એ યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં મૃત્યુનું અને અપંગતાનું એક આગળ પડતું કારણ છે કે જે પ્રત્યેક વર્ષે 98 અબજ ડોલર નો ખર્ચ કરાવે છે. 1995 માં યુ.એસ. ના મૃત્યુ પ્રમાણપત્રમાં સાતમું આગળ પડતું કારણ નોંધાયેલું હતું. 45 અને 64 વચ્ચેની વયના એશિયન અમેરીકન અને પેસીફીક ટાપુઓના અમેરીકનો માં મૃત્યુ માટેનું પાંચમું આગળ પડતું કારણ હતું.

વ્યક્તિની ગુણવત્તા ભરેલી જીંદગી ને ડાયાબીટીસ લાંબા સમય સુધીની ગરબડ વાળી બનાવી શકે છે. પુખ્ત વયે અંધાપો, અંતિમ બિન્દુ સુધીનો કીડનીનો રોગ અને નસોના રોગને લીધે સાથળ અથવા પગમાં ખામીનું આ આગળ પડતું કારણ છે. ડાયાબીટીસ વાળા લોકો માં હૃદયરોગ નું અને હૃદય આઘાત (સ્ટ્રોક) નું પ્રમાણ 2 થી 4 ગણું વધારે ડાયાબીટીસ ન હોય તેવા લોકો કરતાં જોવા મળે છે અને લગભગ બે તૃતિયાંશ લોકો કાર્ડિવસ્ક્યુલર રોગથી મૃત્યુ પામે છે.

કેટલા એશિયન અને પેસીફીક ટાપુઓના અમેરીકનોને ડાયાબીટીસ છે?

જો કે કેટલા એશિયન અને પેસીફીક ટાપુઓના અમેરીકનોને ડાયાબીટીસ છે તેની બહુ સિમિત માહિતિ ઉપલબ્ધ છે, છતાં અભ્યાસ જણાવે છે કે પ્રકાર-2 ડાયાબીટીસ આ પ્રકારની વસતીના અમુક જુથમાં એક ઝડપથી ફેલાતો રોગ છે. દાખલા તરીકે, પ્રકાર-2 ડાયાબીટીસનું પ્રમાણ સિએટલ માં રહેતાં જાપાનીસ અમેરીકનો માં નોન-હીસ્પેનિક વ્હાઈટ્સ કરતાં 2 થી 3 ગણું વધારે છે. હવાઈના મુળ રહેવાસીઓમાં ગોરા રહેવાસીઓ કરતાં આ પ્રમાણ 2.5 ગણું વધારે છે.

ડાયાબીટીસના જુદા જુદા કેટલા પ્રકારો છે?

પ્રકાર-1 ડાયાબીટીસ, કે જે જુવાનીયો (તરૂણ) ડાયાબીટીસ કહેવાતો હતો, એ ત્યારે થાય છે જ્યારે શરીરની રક્ષણાત્મક વ્યવસ્થા પોતાના જ ઈન્સ્યુલીન બનાવતા પેનક્રિયાસ ના કોષો ને નષ્ટ કરે છે. પ્રકાર-1 ડાયાબીટીસ ઘરાવતા દરદીઓ એ જીવવા માટે દરરોજ ઈન્સ્યુલીનનાં ઈન્જેક્શન લેવા પડે છે. પ્રકાર-1 ડાયાબીટીસ ઘરાવતાં એશિયન અને પેસિફીક ટાપુઓના અમેરીકનોની સંખ્યા ઓછા પ્રમાણમાં છે.

પ્રકાર-2 ડાયાબીટીસ, કે જે પુખ્તવયના ઉપર હુમલો કરતો ડાયાબીટીસ કહેવાતો હતો, એ ત્યારે થાય છે કે જ્યારે શરીર પુરતા પ્રમાણમાં ઈન્સ્યુલીન બનાવી શકતું નથી અથવા તો બનાવેલું ઈન્સ્યુલીન અસરકારક રીતે વાપરી શકતું નથી. આ પ્રકારનો ડાયાબીટીસ સાધારણ રીતે 40 વર્ષથી વધુ ઉંમર ઘરાવતા લોકોમાં જોવા મળે છે, પરંતુ હવે એ યુવાન વયજુથ માં પણ ફેલાઈ રહ્યો છે. મોટા ભાગના એશિયન અમેરીકનો અને પેસિફીક ટાપુઓના અમેરીકનમાં પ્રકાર-2 ડાયાબીટીસ જોવા મળે છે.

ગેસ્ટેશનલ ડાયાબીટીસ સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન થાય છે અથવા તે દરમ્યાન જણાય છે. આ પ્રકાર નો ડાયાબીટીસ સાધારણ રીતે સગર્ભાવસ્થા પુરી થવાથી અદ્રશ્ય થઈ જાય છે, પરંતુ એવી સ્ત્રીઓ કે જેને ગેસ્ટેશનલ ડાયાબીટીસ થયો હોય, તેમને તેમના જીવનમાં પ્રકાર-2 ડાયાબીટીસ થવાની શક્યતાઓ વધારે રહે છે.

ડાયાબીટીસનાં લક્ષણો કયા છે?

પ્રકાર-1 ડાયાબીટીસનાં લક્ષણો સામાન્ય રીતે બહુ ટૂંકા સમયમાં ઉત્પન્ન થાય છે. આ લક્ષણો છે વધતી તરસ અને મૂત્રનું પ્રમાણ, સતત ભૂખ, વજનમાં ઘટાડો, ઝાંખી દ્રષ્ટિ, અને ખૂબજ થાક. જો પ્રકાર-1 ના ડાયાબીટીસનું નિદાન અને સારવાર ઝડપથી ન થાય તો દરદી જીવન જોખમી મૂર્છામાં સરી શકે છે.

પ્રકાર-2 ડાયાબીટીસનાં લક્ષણો ધીમે ધીમે ઉત્પન્ન થાય છે અને પ્રકાર-1 જેટલાં દેખીતા હોતાં નથી. આ લક્ષણો છે થાકેલા અથવા માંદા લાગવું, અસામાન્ય તરસ, વારંવાર મૂત્રત્યાગ કરવો પડે - ઘણું કરીને રાતના, વજનમાં ઘટાડો, ઝાંખી દ્રષ્ટિ, વારંવાર ચેપ લાગવો અને પડેલા જખમ ધીમે ધીમે રૂઝાવા.

ડાયાબીટીસ નું નિદાન કેવી રીતે થાય છે?

ડાયાબીટીસનું નિદાન મનુષ્યના લોહીમાં સાકર પ્રમાણનું એક સામાન્ય પ્રાયોગિક પરિક્ષણ કરવાથી થઈ શકે છે. આ પરિક્ષણ કરતા પહેલા 8 કલાક સુધી મનુષ્યએ કંઈપણ ખાધુ હોવું જોઈએ નહીં. મનુષ્યની ઉપવાસ સાથેની લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ જો 126 મીગ્રા/લી. અથવા વધારે હોય તો તેને ડાયાબીટીસ છે તેમ કહી શકાય.

ક્યા કારણો ને લીધે એશિયન અમેરિકન અને પેસિફિક ટાપૂઓના રહેવાસીઓને પ્રકાર-2 ડાયાબીટીસ થવાની શક્યતાઓ વધે છે?

માણસો કે જેમના કુટુંબીજનોને ડાયાબીટીસ છે તેમને આ રોગ થવાની શક્યતાઓ વધારે છે. ઉપરાંત, જેઓ વધારે જાડા છે, જે વધારે પડતો ચરબી યુક્ત ખોરાક ખાય છે, અને શારિરીક રીતે અક્રિય રહે છે, તેમને પ્રકાર-2 ડાયાબીટીસ થવાની શક્યતાઓ વધારે છે. મોટા ભાગના લોકો માને છે તે કરતાં વિરૂઢ, ડાયાબીટીસ વધારે પડતી મીઠાઈ અથવા સાકરયુક્ત ખોરાક ખાવાથી થતો નથી.

કેટલાંક એશિયન અમેરિકન અને પેસિફિક ટાપૂઓના રહેવાસીઓની ખોરાકની પસંદગી યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ માં સ્થળાંતર થવાથી અને આધુનિક યુગ પ્રમાણે બદલાઈ ગઈ છે. તેમના પરંપરાગત વનસ્પતિ અને માછલી આધારીત ખોરાકને બદલે તેઓ એ પ્રકારનો ખોરાક પસંદ કરે છે કે જેમાં વધારે પ્રાણીજ પ્રોટીન, ચરબી અને કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ હોય. વધારામાં, તેઓ ઓછા શારિરીક સક્રિય બન્યા છે. પરિણામે, તેમને ડાયાબીટીસ થવાની શક્યતાઓ વધી છે.

શું પ્રકાર-2 ડાયાબીટીસને થતો રોકી શકાય છે?

હા. ડાયાબીટીસ અટકાયત કાર્યક્રમ, નેશનલ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ હેલ્થ દ્વારા પ્રાયોજિત એક સંશોધન અભ્યાસ, દર્શાવે છે કે તેમની શારિરીક સક્રિયતા વધારી, તંદુરસ્ત આહાર લઈ, અને 10 થી 15 પાઉન્ડ વજન ઘટાડીને 58% જેટલા પરિક્ષણમાં ભાગ લેનાર લોકો, કે જેમને ડાયાબીટીસ ની શક્યતાઓ પૂબ વધુ હતી, આ રોગનો હુમલો ખાળી શક્યા છે.

લોકો ડાયાબીટીસનું નિયમન કેવી રીતે કરે છે?

ડાયાબીટીસ એક જાતે નિયમન કરી શકાતો રોગ છે. લોકો કે જેમને ડાયાબીટીસ છે, તેમણે તેમના રોજંદા જીવનમાં તેમની લોહીમાં સાકરને પ્રમાણસર રાખવાની જવાબદારી જાતે ઉઠાવવી જોઈએ.

લોકો કે જેમને પ્રકાર-1 ડાયાબીટીસ છે, તેમણે દરરોજ ઈન્સ્યુલીનનાં ઈન્જેક્શન લેવા જોઈએ કારણકે તેમનું શરીર તે બનાવતું નથી. તેની સારવાર માં સામેલ છે કડક પરેજી, કે જેમાં કાળજીપૂર્વક યોજનાબદ્ધ રીતે ઘડેલો આહાર, શારિરીક સક્રિયતાનો કાર્યક્રમ, લોહીમાં સાકર પ્રમાણનું જાત-પરિક્ષણ, અને દિવસમાં કેટલીક વખત ઈન્સ્યુલીન ઈન્જેક્શન નો સમાવેશ થાય છે.

પ્રકાર-2 ડાયાબીટીસ ધરાવતા લોકોની સારવાર માં એક યોજનાબદ્ધ ઘડેલા આહાર નું પાલન, નિયમસર શારિરીક સક્રિયતા, લોહીમાં સાકર પ્રમાણનું જાત-પરિક્ષણ, અને ઘણા દાખલાઓમાં, મોઢેથી લેવાની દવાઓ અને/અથવા ઈન્સ્યુલીન ઈન્જેક્શન નો સમાવેશ થાય છે. લગભગ 40% જેટલા લોકો કે જેમને પ્રકાર-2 ડાયાબીટીસ છે, તેમને ઈન્સ્યુલીન ઈન્જેક્શન લેવાની જરૂર પડે છે.

મોટા સંશોધન અભ્યાસ દર્શાવે છે કે જે લોકો તેમનું લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ સામાન્ય મર્યાદામાં રાખે છે તેઓ સૂચક રીતે આંખના રોગો, કીડનીના રોગો અને જ્ઞાનતંતુઓના રોગો નો હુમલો અને વિસ્તાર રોકી શકે છે. વાસ્તવમાં સંશોધન દર્શાવે છે કે લાંબા સમય સુધી નીચું રહેલું લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ ડાયાબીટીસની ગરબડોને નાથવામાં મદદ કરે છે.

લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ માપવાનો સૌથી સારો રસ્તો છે A1C (એ-વન-સી વંચાય) પરિક્ષણ. આ એક સામાન્ય પ્રાયોગિક પરિક્ષણ છે જે છેલ્લા ત્રણ મહીનાનું સરેરાશ લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ માપે છે. વધારામાં, જેથી ડાયાબીટીસ ધરાવતા લોકો ને હૃદયરોગ અને હૃદય આઘાત (સ્ટ્રોક) થવાની શક્યતાઓ વધારે છે, તેમણે તેમનો બ્લડ પ્રેશર અને કોલેસ્ટરોલ પ્રમાણ પણ કાબુમાં રાખવું જોઈએ. એનડીઈપી (NDEP) નીચે દર્શાવ્યા પ્રમાણેના લક્ષ્યનું સુચન ડાયાબીટીસ ધરાવતા લોકો માટે હૃદય રોગ અને હૃદય આઘાત (સ્ટ્રોક) ની શક્યતા ઘટાડવા માટે કરે છે:

લોહીમાં સાકર (એ-વન-સી પરિક્ષણ).....	7% થી ઓછું
બ્લડ પ્રેશર	130/80 mmHg થી ઓછું
કોલેસ્ટરોલ (એલડીએલ).....	100 mg/dl થી ઓછું

* ડાયાબીટીસ ઓવરલ્યુ એન્ડ ડાયાબીટીસ ઈન એશિયન એન્ડ પેસિફિક આઈલેન્ડર્સ, નેશનલ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ ડાયાબીટીસ એન્ડ કીડની ડીસિસ, નેશનલ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ હેલ્થ માંથી લેવામાં આવેલ છે.