

**Dadasaheb Jotiram Godse**  
**Arts ,Commerce ,Science College**  
**,Vaduj**

**Welcome**

**Subject – Sociology ,B.A.II Year**

**Dr. Gire S.M.**

# मधुमेहाची समस्या

- डायबिटीज (Diabetes) म्हणजेच मधुमेह आता सगळ्यांना माहित असलेला आजार झालाय. दर दहा माणसांमार्गे ४ माणसांना तरी मधुमेहाची समस्या असतेच. खूप कमी कुटुंब अशी आहेत जिथे हा आजार दिसत नाही. आपल्या भारता देशात मधुमेहाची संख्या खूप जास्त आहे. त्यातल्या त्यात डायबिटीज टाइप-१ आणि डायबिटीज टाइप-२ या श्रेणीतील रुग्ण तर झपाट्याने वाढत आहेत. जगातील मधुमेहाची राजधानी म्हणून भारत ओळखला जातो ही एक खेदाची गोष्ट आहे. पूर्वी मधुमेह म्हटला कि लोकं घाबरून जायचे. आताही घाबरतातच पण त्यामानाने आता बऱ्यापैकी जागरुकता निर्माण झाली आहे. तरी काही गोष्टी अशा आहेत ज्या आजही सामान्य लोकांना माहित नाहीत आणि याच गोष्टी आज आम्ही तुमच्यापुढे उलगडणार आहोत. चला तर जाणून घेऊया काय आहे हा मधुमेहाचा आजार? काय आहेत याची लक्षणं? यावर उपचार असतील तर ते काय आहेत?

# मधुमेह म्हणजे काय?

- मधुमेह एक अशी समस्या आहे ज्यात रक्तामध्ये साखरेचा स्तर नियंत्रित राहत नाही. आता तुमच्या मनात हा प्रश्न आला असेल की अचानक कशी साखर नियंत्रित होणे बंद होते? त्या आधी कशी काय साखर नियंत्रित व्हायची? चला जाणून घेऊया या दोन्ही प्रश्नांची उत्तरे...!
- आपल्या शरीरात पॅन्क्रियाझ नावाची एक ग्रंथी असते, यातून इन्सुलिन नावाचं हार्मोन तयार होत असतं. हेच इन्सुलिन आपली शरीरातील रक्तात तयार होणाऱ्या ग्लूकोज वा साखरेची मात्रा नियंत्रित ठेवण्याचं काम करतं. पण शारीरिक बदलासह पॅन्क्रियाझ इन्सुलिन तयार करू शकत नाही आणि साखरेचा स्तर वाढत जातो. शेवटी तो मनुष्य मधुमेहाला बळी पडतो.

# मधुमेहाची कारणे

- मधुमेहाचे नेमके कारण (किंवा कारणे) अज्ञात आहे. आनुवंशिक आणि जीवनशैली अशा दोन्ही कारणाने मधुमेह होत असावा. यावर झालेल्या संशोधनातून मधुमेही व्यक्तींमध्ये जनुकीय खुणा असाव्यात असे शास्त्रज्ञांचे म्हणणे आहे. प्रथम प्रकारच्या मधुमेहामध्ये शरीराची प्रतिकार यंत्रणा विषाणू किंवा जीवाणूच्या प्रतिकारासाठी कार्यान्वित होऊन स्वतःच्या स्वीदुपिंड पेशी नष्ट झाल्या असल्याची शक्यता अधिक. दुसऱ्या प्रकारच्या मधुमेहामध्ये कौटुंबिक इतिहास आणि स्थूलपणा, यांचा सहभाग असावा.

# उपचार

- सध्या मधुमेह पूर्णपणे बरा करेल असे एकही औषध उपलब्ध नाही. पण मधुमेह आटोक्यात ठेवला म्हणजे रुग्ण सामान्य आयुष्य जगू शकतो. मधुमेह उपचाराची दोन लक्ष्ये आहेत. पहिले रक्तातील ग्लूकोजचे प्रमाण सामान्य पातळीवर ठेवणे आणि दुसरे मधुमेहामुळे उत्पन्न होणाऱ्या व्याधी टाळणे. योग्य आहार, व्यायाम, इन्शुलिन किंवा तोंडाने घ्यावयाची औषधे नियमित घेऊन मधुमेहावर चांगलेच नियंत्रण ठेवता येते. २००३ मध्ये अमेरिकन डायबेटिक असोसिएशन या संस्थेने मधुमेहाची काळजी घेण्यासाठी काही पद्धती सुचवलेल्या आहेत. त्यामुळे मधुमेही रुग्णांच्या जीवनशैलीमध्ये चांगली सुधारणा झाली आहे.
- आहारातील बदल योग्य तो आहार आणि पुरेसा व्यायाम ही मधुमेही रुग्णांच्या उपचारांची पहिली पायरी आहे. बहुतेक दुसऱ्या प्रकारच्या मधुमेहीचे वजन कमी करण्याने मधुमेह आटोक्यात येतो. आहारामध्ये ५०-६०% उष्मांक कार्बोहायड्रेट्स, १०-२०% प्रथिनांमधून आणि ३०% मेदाम्लामधून घेणे श्रेयस्कर. प्रत्येकाच्या शरीरास आवश्यक उष्मांक वय, वजन आणि दररोज करण्यात येणारे काम यावर अवलंबून आहेत. घेण्यात येणारे उष्मांक दिवसभर विभागले गेले म्हणजे एका वेळी शरीरातील ग्लूकोजची पातळी वाढत नाही.

# मधुमेह आहार काय असावा

- Diabetes म्हणजेच मधुमेह या आजाराच्या रोगींना आहारावर नियंत्रण ठेवावे लागते. मधुमेह आहार वर नक्कीच नियंत्रण ठेवण्यास भाग पाडतो. पण असे असले तरी मधुमेह रोगींनी पूर्ण पौष्टिक आहार घेणे गरजेचे आहे. जर मधुमेहामध्ये आहारावर नियंत्रण नसेल तर आरोग्य बिघडण्या सोबतच अनेक आजार होण्याची शक्यता वाढते. म्हणूनच डायबटीज रोगींना माहित पाहिजे की त्यांच्यासाठी कोणता आहार योग्य आहे. तर पाहुया मधुमेह असल्यास कोणता आहार घेतला पाहिजे.
- मधुमेह असलेल्या लोकांना आणि सर्व सामान्य लोकांना हे माहित असते की मधुमेह झाल्यास गोड खाणे चालत नाही पण हे माहित नसते की खारट आणि आंबट देखील जास्त चालत नाही.
- तुरट, कडू आणि तिखट पदार्थ जास्त खावेत.
- मधुमेहाच्या रुग्णांनी पचन होण्यास हलका असलेला त्याच सोबत सहज मिसळणारे फायबर असलेले आहार घ्यावेत.
- लवकर पचणारे फळे उदा. टरबूज, पपई, बोर इत्यादी फळे. जे लवकर पचतात आणि आतड्यांना साफ ठेवण्यास मदत करतात.
- मधुमेह आहार नियंत्रण ठेवण्याचे पदार्थ मिठाई, चॉकलेट, साखर, केळी, तळलेले पदार्थ, सुका मेवा, चिकू, सीताफळ इत्यादी खाऊ नये.
- मधुमेह झाल्यास तरल पदार्थ घ्यावेत. उदा. लिंबूपाणी, फळांचा रस, भाज्यांचा रस, सूप इत्यादी. यामुळे देखील मधुमेह नियंत्रणात येण्यासाठी मदत होईल.
- डॉक्टर कडून सल्ला घेऊन मधुमेह रोगी पौष्टिक आहारासाठी एक 'मधुमेह आहार तक्ता' बनवून घेऊ शकतात.
- मधुमेह आणि झोप यांचा काय संबंध आहे .

# मधुमेहाचा प्रतिबंध

- मधुमेहाचा प्रतिबंध आणि मधुमेह होण्याची शक्यता असलेल्या व्यक्तीचा वेळ निघून जाण्याआधी शोध हे सध्या संशोधनाच्या टप्प्यात आहे. दुसऱ्या प्रकारच्या मधुमेहीमध्ये योग्य ते वजन राखणे, पुरेसा दररोज व्यायाम करणे, यामुळे मधुमेह लवकर होत नाही. शस्त्रक्रिया, मद्यपान, गभरिपण, धूम्रपान अशामुळे मधुमेह होण्याची शक्यता वाढते. निरोगी सवयी आत्मसात केल्याने मधुमेह आणि मधुमेहासंबंधी गुंतागुंत टळते.

**Thank You**