



ડાયબીટીઝ (મધુમેહ)... જોખમ કેવી રીતે ઘટાડવું

તમે મધુમેહ વિશે સાંભળ્યું છે?

મધુમેહવાળા લોકોની સંખ્યા વધી રહી છે. બે મિલિયનથી વધુ કેનેડીયન્સને મધુમેહ છે, છતાં તેમાંના ત્રીજા ભાગનાઓને એ કશીય ખબર નથી કે મધુમેહ શું છે. ઘણીવાર મધુમેહ વર્ષો સુધી તેનાં સાવ ઓછાં કે નહીંવત લક્ષણો દેખાય તે રીતે ધીમેથી શરૂ થાય છે.

મધુમેહ વિશે જાણવું શા માટે મહત્વનું છે?

જો મધુમેહનો ઉપચાર ન થાય તો ભવિષ્યમાં ગંભીર સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ થઈ શકે છે, જેમ કે હૃદયરોગ, દ્રષ્ટિહીનતા, અંગભંગ અને ગુરદા (કિડની) અંગેની બીમારી.

સારા સમાચાર એ છે કે આ ગંભીર બીમારીને રોકવા અથવા સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓના જોખમને ઘટાડવા ઘણું બધું કરી શકાય છે.

ડાયબીટીઝ (મધુમેહ) એટલે શું?

મધુમેહ, આહારમાંથી મળતી ઊર્જાને વાપરવાની શરીરની યોગ્યતા પર પ્રભાવ પાડે છે. શરીર આહારને ઝૂકોઝમાં બદલે છે. ઝૂકોઝ એક જાતની ખાંડ છે, જે આપણને ઊર્જા પૂરી પાડે છે. ઝૂકોઝ આહાર લીધા પછી લોહીમાં મળે છે. ઇન્સ્યુલિન એ શરીર દ્વારા નિર્માણ થયેલું એક હોર્મોન છે. તે, ઝૂકોઝને કોષો (સેલ્સ) સુધી જવામાં મદદરૂપ થાય છે, જેથી તેનો ઉપયોગ ઊર્જા તરીકે થઈ શકે. ડાયબીટીઝ (મધુમેહ) એક એવો રોગ છે જેના કારણે શરીર પૂરતું ઇન્સ્યુલિન બનાવતું નથી અથવા બનેલું ઇન્સ્યુલિન વાપરી નથી શકતું.

ડાયબીટીઝ (મધુમેહ)ના વિવિધ પ્રકાર કયા છે?

મધુમેહના ત્રણ પ્રકાર છે - ટાઇપ 1 ડાયબીટીઝ, જેસ્ટેબ્રલ ડાયબીટીઝ અને ટાઇપ 2 ડાયબીટીઝ.

ટાઇપ 1 ડાયબીટીઝ

ટાઇપ 1 ડાયબીટીઝ ત્યારે થાય છે જ્યારે શરીર પૂરતું ઇન્સ્યુલિન બનાવી જ શકતું નથી. ડાયબીટીઝવાળા 10 ટકા લોકો પર ટાઇપ 1 અસર કરે છે. સામાન્યપણે એ બાલ્યાવસ્થામાં પારખવામાં આવે છે. ટાઇપ 1 ડાયબીટીઝવાળા લોકોને ઇન્સ્યુલિન ઇન્જેક્શનની જરૂર હોય છે. જો તેમને જણાવવામાં આવે કે તેમને ટાઇપ 1 ડાયબીટીઝ છે, તો તમે સ્વસ્થ રહેવા અને આ બીમારીથી થતી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ રોકવા ઘણાં પ્રમુખ પગલાં લઈ શકો છો. સ્વસ્થ કેવી રીતે રહેવાય, તે વિશે પોતાની હેલ્થ કેયર ટીમ સાથે વાતચીત કરો. તમારી હેલ્થ કેયર ટીમમાં ડોક્ટર, નર્સ અને ડાયટિશ્યન સમાવિષ્ટ થઈ શકે છે.

જેસ્ટેબ્રલ ડાયબીટીઝ

જેસ્ટેબ્રલ ડાયબીટીઝ, સગર્ભાવસ્થામાં થઈ શકે છે. એ ૩થી ૨૦ ટકા સગર્ભા સ્ત્રીઓ પર અસર પાડે છે. જેસ્ટેબ્રલ ડાયબીટીઝવાળી સ્ત્રીઓ પૂરતું ઇન્સ્યુલિન બનાવતી નથી અથવા તેમનું શરીર ઇન્સ્યુલિન સારી રીતે વાપરી શકતું નથી. ઘણી સ્ત્રીઓ આહાર-નિયંત્રણ અને વ્યાયામ દ્વારા બીમારી પર નિયંત્રણ રાખી શકે, પણ કેટલાકને ઇન્સ્યુલિનની જરૂર રહેશે. પ્રસુતિ પછી જેસ્ટેબ્રલ ડાયબીટીઝ જતો રહે છે. પરંતુ, સ્ત્રી અને શિશુ બન્નેને જીવનમાં આગળ ટાઇપ 2 ડાયબીટીઝનું જોખમ રહે છે.

ટાઇપ 1 ડાયબીટીઝ અને જેસ્ટેબ્રલ ડાયબીટીઝ રોકવા કાંઈ કરી શકાય એમ નથી.

ટાઇપ 2 ડાયબીટીઝ

ટાઇપ 2 ડાયબીટીઝ ત્યારે થાય છે, જ્યારે શરીર ઇન્સ્યુલિન બનાવે છે પરંતુ, સારી રીતે વાપરી શકતું નથી, અથવા ઇન્સ્યુલિનનું પ્રમાણ શરીરની મદદ માટે પૂરતું નથી. એ સામાન્યપણે, 40 વર્ષથી વધુ ઉંમરના પુખ્ત વ્યક્તિઓને હોય

છે, પણ હવે એ પ્રમાણ નાની ઉંમરના વ્યક્તિઓ અને બાળકોમાં પણ વધી રહ્યું છે. ડાયબીટિઝવાળા લગભગ 90 ટકા લોકોને ટાઇપ 2 હોય છે. એવા પ્રકારના ડાયબીટિઝ પર જીવન-પદ્ધતિની ટેવોના પરિવર્તનથી નિયંત્રણ રાખી શકાય છે, પણ કેટલીકવાર દવાની ગોળીઓ અને/અથવા ઇન્સ્યુલિન ઇન્જેક્શનની પણ જરૂર હોય છે.

ટાઇપ 2 ડાયબીટિઝને રોકવા ઘણું બધું કરી શકાય છે.

જોખમનાં કારણો શું હોય છે?

જો તમે:

- 40 વરસ અથવા વધુ ઉંમરના હો
- વધુ વજન હોય અથવા મોટાભાગનું વજન શરીરના મધ્યભાગ અથવા આજુબાજુ હોય
- વધુ જોખમવાળા વર્ગના હો - આદિવાસી, આફ્રિકન, એશિયન, હિસ્પેનિક અથવા દક્ષિણ એશિયાન મૂળના હો

તમે જો:

- ડાયબીટિઝ પરિવારથી સંલગ્ન - માતા/પિતા, ભાઈ,બહેન અથવા દાદા-દાદી/નાના - નાની
- 4 કિલોગ્રામ (9 પાઉન્ડ)થી વધુ વજનના શિશુને જન્મ આપ્યો હોય અથવા જેસ્ટેશનલ ડાયબીટિઝ પરિવારથી સંલગ્ન
- ગ્લૂકોઝ ટોલરન્સ અથવા ફાસ્ટિંગ ગ્લૂકોઝના સ્તર સામાન્ય સીમાથી બહાર હોય
- હાઇ કોલેસ્ટરલ અને/અથવા ઊંચ રક્ત દબાણ અને/અથવા હૃદયરોગ
- ડાયબીટિઝથી સંલગ્ન સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ જેમ કે આંખ, નસ અથવા કિડનીની સમસ્યા

તમને નિમ્નલિખિતમાંની કોઈપણ બીમારી છે:

- સ્ટ્રોકોફેનિઆ
- પોલીસિસ્ટિક ઓવરી સિન્ડ્રોમ
- એકેન્થોસિસ નિગ્રીકેન્સ (ત્વચા પર ઘેરા રંગના ડાઘ)

ટાઇપ 2 ડાયબીટિઝને રોકવા અથવા વિલંબિત કરવા હું શું કરી શકું?

જો તમારા જોખમનાં એવાં કારણો હોય જે બદલી ન શકાય, જેમ કે ઉંમર અને પરિવારનો ઇતિહાસ, તો પણ એવાં કેટલાંક પ્રમુખ કારણો છે, જેના ઉપર તમારો કાબુ છે. તાજેતરના અભ્યાસો જણાવે છે કે જીવન-પદ્ધતિના નાનાં પરિવર્તનો પણ, ટાઇપ 2 ડાયબીટિઝને રોકી અથવા ટાઇપ 2 ડાયબીટિઝના જોખમવાળા વ્યક્તિઓમાં તેની શરૂઆતને વિલંબિત કરી શકે છે.

‘સ્વસ્થ જીવન-પદ્ધતિ’ મેળવવા શું કરી શકાય?

પૌષ્ટિક આહાર, શારીરિક સક્રિયતા અને ધુમ્રપાન મુક્ત હોવું એ એવાં મહત્વપૂર્ણ પગલાં છે, જે તમને સ્વસ્થ જીવન મેળવવા અને બીમારીને રોકવા સહાયક થઈ શકે.

માન્યતા: “મને જણાવવામાં આવ્યું છે કે મને સીમારેખાનો મધુમેહ (બોર્ડરલાઇન ડાયબીટિઝ) છે”

‘સીમારેખાના મધુમેહ’નું અસ્તિત્વ જ નથી. તમને કાં તો ડાયબીટિઝ છે અથવા નથી. તમારા ટેસ્ટનાં પરિણામો વિશે ડોક્ટર સાથે વાત કરીને સમજણ મેળવવી અગત્યની છે; જે તમારે સ્વસ્થ રહેવાના મહત્વપૂર્ણ પગલાં લેવામાં સહાયક થશે. જો કે ટેસ્ટમાં તમારો બ્લડ ગ્લૂકોઝ વધુ હોય, પણ એટલો નહીં કે તમને ડાયબીટિઝ છે એમ કહેવાય, તો તમારા ડોક્ટર તેને ‘પ્રિડાયબીટિઝ’ ‘ઇમ્પેયર્ડ ગ્લૂકોઝ ટોલરન્સ’ અથવા ‘ઇમ્પેયર્ડ ફાસ્ટિંગ ગ્લૂકોઝ’ કહી શકે. વખતોવખત ડોક્ટર તમારો ગ્લૂકોઝ ટેસ્ટ કરશે. જીવન-પદ્ધતિના પરિવર્તનો જેમ કે પૌષ્ટિક આહાર અને શારીરિક સક્રિયતા એવાં મહત્વપૂર્ણ પગલાં છે, જે ટાઇપ 2 ડાયબીટિઝ અને હૃદયરોગની શરૂઆતને વિલંબિત કરી શકે છે.

પૌષ્ટિક આહારને તમારા દૈનિક જીવનનો એક ભાગ બનાવો

બધા ખાદ્યપદાર્થો પૌષ્ટિક આહારમાં સામેલ થઈ શકે છે. કોઈ એક ખાદ્યપદાર્થ અથવા દિવસનો કોઈ એક આહાર પૌષ્ટિક આહાર કહેવાતો નથી; એ તો તેમાં દરરોજના આહારનો નમૂનો છે જે ‘સ્વસ્થ આહારની જીવન-પદ્ધતિ’ કહેવાય છે. શરૂ કરવા આ રહ્યાં કેટલાંક સૂચનો:

- સારી રીતે ખાવાનો આનંદ લો. પરિવાર અને મિત્રો સાથે મળીને આહાર લો જીવનનું એ એક મહત્વનું સુખ છે
- આહારના ચાર વર્ગોમાંથી દરેકમાંથી આહાર પસંદ કરીને પોતાના આહારને સંતુલિત રાખો. ‘ઇટિંગ વેલ વીથ કેનેડાઝ ફૂડ ગાઇડ’ આહાર પસંદ કરવામાં સહાયક થઈ શકે. (મફત નકલ મેળવવા ટોરન્ટો પબ્લિક હેલ્થને 416-338-7600 પર ફોન કરો)
- વિવિધતા પસંદ કરો! આહારના જુદા જુદા વર્ગોમાંથી આહાર પસંદ કરો અને દરેક વર્ગના જુદા જુદા પદાર્થો લેવાનો પ્રયત્ન કરો.
- પોતાના શરીરનો અવાજ સાંભળો. જ્યારે ભૂખ લાગે ત્યારે ખાવ, ‘પેટ ભરાઈ ગયું છે’ એમ લાગે તો ખાવાનું બંધ કરો.
- શક્ય હોય ત્યાં સુધી નિયમિત અંતરાલ પછી જ જમો. દિવસની શરૂઆત એક પૌષ્ટિક નાસ્તાથી કરો.





- વધુ ફાઇબરવાળો આહાર લો, જેમ કે હોલગ્રેઇન બ્રેડ અને સિરિઅલ્સ, દાળો, બદામી રંગનો ભાત, શાકભાજી અને ફળો.
- ઓછી ચરબીવાળા દૂધના પદાર્થો, ચરબી વિનાનું માંસ અને ઓછી ચરબી કે ચરબી રહિત બનાવેલો આહાર જમો.
- મીઠું, આલ્કોહોલ અને કેફીન મર્યાદિત રાખો.

ચાલો, શરૂ કરીએ! દરરોજ સક્રિય રહેવાનો આનંદ અનુભવો

તમને એમ લાગે છે કે સક્રિય રહેવા ઘણા સમય અને પ્રયત્નની જરૂર હોય છે? તો આગળ વાંચીને જુઓ કે સક્રિય જીવનનું સુખ પ્રાપ્ત કરવું કેટલું સહેલું છે.

- બાળકો સાથે મળીને બગીચામાં કામ કરવું, પગપાળા ચાલવું, નૃત્ય કરવું અથવા રમવું; આ બધી વધુ સક્રિય રહેવાની રીતો છે.
- સક્રિય જીવનની શરૂઆત કરવા માટે ક્યારેય મોડું હોતું નથી. ધીમે ધીમે સામાન્યથી શરૂ કરીને જોશીલી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓને સપ્તાહના 150 મિનિટ સુધી લઈ જાવ. આ 10-10 મિનિટ કે તેથી વધુની પાળીમાં થઈ શકે. ઝડપથી ચાલીને, તરીને કે સાયકલ ચલાવીને તમારા હૃદયને ધબકારાને ઝડપી બનાવો.
- સક્રિય બનવા જિમ અથવા વ્યાયામના વર્ગોમાં જવું જરૂરી નથી હોતું. સક્રિય બનવાના ઘણા રસ્તા છે. જુદી જુદી પ્રવૃત્તિઓને અજમાવો અને તમારા માટે યોગ્ય પ્રવૃત્તિઓને પસંદ કરો.
- નાનાં નાનાં પગલાં પણ મહત્વપૂર્ણ હોય છે - પોતાની કાર દૂર પાર્ક કરો અને પગે ચાલીને જાવ, અને/અથવા વધુ વખત દાદરાનો ઉપયોગ કરો.
- શરૂઆત કરવામાં સહાયતા માટે પબ્લિક હેલ્થ એજન્સી કેનેડાની 'ટીપ્સ ટુ ગેટ એક્ટિવ' વેબસાઇટની મુલાકાત લો. (જુઓ હવે પછીના પૃષ્ઠ પર). 'ધી કેનેડિયન ફિઝીકલ એક્ટિવિટી ગાઇડલાઇન્સ'ની મફત નકલ માટે ટોરન્ટો પબ્લિક હેલ્થને 416-338-7600 પર ફોન કરો.

પૌષ્ટિક આહાર અને સક્રિય જીવન તમને વધુ ઊર્જા મેળવવા, તાણ ઘટાડવા અને પોતાના વિશે સારું અનુભવવામાં સહાયક થશે. યાદ રાખો..... નાનાં પગલાંથી પણ મોટો ફરક પડી શકતો હોય છે. તમારી જાતને પૂછો ટાઇપ 2 ડાયબીટીઝને રોકવા તમે કયાં પગલાં લઈ શકો એમ છે?

ધુમ્રપાન અને ડાયબીટીઝ વચ્ચે શું કડી છે?

- ધુમ્રપાન નહીં કરનારાઓ કરતાં ધુમ્રપાન કે તમાકુનું સેવન કરનારાઓને ટાઇપ 2 ડાયબીટીઝ થવાની ઓછામાં ઓછી 50% વધુ તક હોય છે.
- ધુમ્રપાન કરનારાઓને પેટ અથવા 'ઉદર'ના ભાગની ચરબી વધુ હોય છે. આ પ્રકારની ચરબી શરીરને ઇન્સ્યુલિન સામે વધુ પ્રતિકારોદક બનાવે છે.
- સિગરેટમાંનું નિકોટિન શરીરને ઇન્સ્યુલિન સામે વધુ પ્રતિકારોદક બનાવે છે. જેમને ડાયબીટીઝ હોય એવા ધુમ્રપાન કરનારાઓને વધુ ઇન્સ્યુલિનની જરૂર પડતી હોય છે અને તેમનો સુગર લેવલ પરનો કાબુ ધુમ્રપાન નહીં કરનારાઓ કરતાં વધુ ખરાબ હોય છે.
- સિગરેટના ધુમાડામાંનાં રસાયણો રક્તવાહિનીઓની ધાર પરના કોષોને નુકશાન કરે છે. ડાયબીટીઝ હોય એવા ધુમ્રપાન કરનારાઓને રક્તવાહિનીઓના કોષોને નુકશાનને લીધે થનારા રોગો થવાની સંભાવના ધુમ્રપાન નહીં કરનારા ડાયબીટીઝના દર્દીઓ કરતાં વધુ હોય છે.
- જો તમે ધુમ્રપાન કરતા હોવ તો તેને છોડવાનો પ્રયત્ન કરો. 'ધુમ્રપાન-છોડો' એ દવાનો ઉપયોગ કરવાથી સફળતાપૂર્વક ધુમ્રપાન છોડવાના ચાન્સ બમણા થશે.
- તમને શરૂઆત કરવામાં ટોરન્ટો પબ્લિક હેલ્થ મદદરૂપ થઈ શકે છે. 416-338-7600 પર ફોન કરો અથવા અમારી વેબસાઇટ પર જઈ લાઇવ ઇ-ચેટનો પ્રયાસ કરો.
- 'સ્મોકર્સ હેલ્પલાઇન' એ 'કેનેડિયન કેન્સર સોસાયટી'ની એક નિ:શુલ્ક સેવા છે, જે લોકોને ધુમ્રપાન/તમાકુ-સેવન છોડવા માટેની ખાનગી અને દોષારોપણ વિનાની સહાય પૂરી પાડે છે. 1-877-513-5333.



માન્યતા: “ટાઇપ 2 ડાયબીટીઝ ગંભીર નથી હોતો”

બધા પ્રકારના ડાયબીટીઝ ગંભીર હોય છે. ડાયબીટીઝને લીધે થતા સ્વાસ્થ્યના પ્રશ્નો એ કેનેડિયનોમાં, શારીરિક અક્ષમતા અને મૃત્યુનાં પ્રમુખ કારણોમાં છે. ડાયબીટીઝનો કોઈ ઇલાજ નથી. પરંતુ જીવન શૈલીનાં કાળજીપૂર્વકનાં પરિવર્તનો, ગોળીઓ અને/અથવા ઇન્સ્યુલિન દ્વારા તેનું નિયંત્રણ કરી શકાય છે.

માન્યતા: “વધુ ખાંડ ખાવાથી ડાયબીટીઝ થઈ શકે છે.”

ડાયબીટીઝ થવાનું કારણ ખાંડ વધુ ખાવી એ નથી. ડાયબીટીઝ એ એક જટિલ બીમારી છે, જે ઘણા કારણોથી થઈ શકે છે. એકવાર જો કોઈ વ્યક્તિને ડાયબીટીઝ થઈ જાય તો ખાંડ ઓછી ખાવી આવશ્યક છે. આહારના આયોજનમાં ડાઇટેશ્યન તમને સહાય કરી શકે.

મને કેવી રીતે ખબર પડે કે મને ડાયબીટીઝની બીમારી છે?

આ છે કેટલાંક લક્ષણો જે તમે ધ્યાનમાં રાખી શકો છો:

- અતિશય તરસ
- વજન ઓછું થાય અથવા વધે
- અસ્પષ્ટ દ્રષ્ટિ
- હાથ અને પગ સંવેદનાશૂન્ય લાગે/ ઝણઝણાટી થતી લાગે
- વારંવાર પેશાબ લાગે
- અતિશય થાક લાગે, અશક્તિ લાગે
- વારંવાર અથવા ફરી ફરી થતા ચેપ - ઇન્ફેક્શન
- ઘા અથવા ઉઝરડા ધીમે ડુઝાય

જો તમે 40 વરસ અથવા વધુ ઉંમરના હો તો તમને ટાઇપ 2 ડાયબીટીઝ થવાનું જોખમ હોય છે અને તમારે ઓછામાં ઓછું ત્રણ વરસમાં એક વાર ટેસ્ટ કરાવવો જોઈએ. જો ડાયબીટીઝના જોખમનાં અન્ય કારણો તમને લાગુ થતાં હોય, તો ઉંમર ગમે તે હોય વધુ વખત ટેસ્ટ કરાવવાની આવશ્યકતા થઈ શકે.

જો તમને ટાઇપ 2 ડાયબીટીઝ હોય, તો વધુ સ્વસ્થ જીવનશૈલીના ફેરફારો ડાયબીટીઝ પર કાબુ રાખવા અને તે રોગને કારણે થનારી અન્ય સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓને રોકવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. જો તમને ડાયબીટીઝનાં કોઈપણ લક્ષણ હોય તો તમારા ફેમિલી ડોક્ટર સાથે વાતચીત કરો.

વધુ માહિતી માટે

- કેનેડિયન ડાયબીટીઝ એસોસિએશન
1-800-BANTING (226-8464)
diabetes.ca
- નજીકના ડાયબીટીઝ એજ્યુકેશન સેન્ટરના કાર્યકર્મો અને સેવાઓ વિશે માહિતી મેળવવા સ્થાનિક હોસ્પિટલ અથવા કમ્યુનિટી હેલ્થ સેન્ટરનો સંપર્ક કરો.
- હેલ્થ કેનેડા - કેનેડાઝ ફૂડ ગાઇડ
canadasfoodguide.net
- પબ્લિક હેલ્થ એજન્સી ઓફ કેનેડા -કેનેડિયન ફિઝીકલ એક્ટિવિટી ગાઇડલાઇન્સ
phc-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/03paap-eng.php
- વિમેન્સ હેલ્થ મેટર્સ
womenshealthmatters.ca
- ડાયેટિશિયન્સ ઓફ કેનેડા
dietitians.ca
- CANRISK પ્રશ્નાવલી
ટાઇપ 2 ડાયબીટીઝ થવાનાં જોખમ વિશે જાણો
http://www.healthycanadians.gc.ca/health-sante/disease-maladie/diabetes-diabete/canrisk/index-eng.php
- ડાયબીટીઝ એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામ
જો તમને ટાઇપ 2 ડાયબીટીઝ હોય અને તમે જાણવા માંગતા હો કે તેને કેવી રીતે કાબુમાં રાખી શકાય તો torontodiabetesreferral.comની મુલાકાત લો

PH0802SS030 Gujarati