

टाइप 2 मधुमेहका बारेमा थाहा पाइराखौं

Type 2 मधुमेह, अधिकांश मधुमेह रोगीहरूमा देखिने मधुमेह हो। 85-90% मधुमेह भएका रोगीहरू यस किसिमको मधुमेहबाट पिडित भएका हुन्छन्।

टाइप 2 मधुमेह भनेको के हो?

रगतमा अत्यन्त ज्यादा ग्लुकोज (चिनी) भएको अवस्थालाई मधुमेह भनिन्छ। ग्लुकोज हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने शक्तिको महत्वपूर्ण स्रोत हो। यो कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाना जस्तै पाउरोटी, पास्ता, भात, अन्न, फलफूल, स्टार्चयुक्त सब्जि, दुध र दहीबाट प्राप्त हुन्छ। हाम्रो शरीरले कार्बोहाइड्रेटलाई ग्लुकोजमा परिवर्तन गर्छ र हाम्रो रगतमा सञ्चालित हुन्छ।

हाम्रो शरीरमा अग्न्याशयले इन्सुलिन (insulin) उत्पादन गर्दछ। रगतमा भएको ग्लुकोज हाम्रो शरीरको कोषमा पुगी शरीरमा शक्ति सञ्चालनका लागि insulin ले सहयोग गर्दछ।

Type 2 मधुमेह तब हुन्छ जब शरीरले इन्सुलिनको प्रभावको प्रतिरोध गर्छ र आवश्यकता अनुसार रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कायम राख्न पर्याप्त इन्सुलिन बनाउन सक्दैन। यसले गर्दा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढ्न जान्छ।

कस्ता व्यक्तिलाई टाइप 2 मधुमेहको जोखिम रहन्छ?

सामान्यतया वयस्कहरूमा टाइप 2 मधुमेह देखापर्छ, तर अहिले युवा र बालबालिकामा पनि यस किसिमको मधुमेह देखापर्न थालेको छ।

निम्न अवस्थामा टाइप 2 मधुमेहको जोखिम रहन्छ:

- » परिवारको अघिल्ला पिँढि (सन्तान) मा टाइप 2 मधुमेह रोगी भएमा
- » प्रि-डायबिटिज (pre-diabetes) भएमा
- » स्वस्थ तौल सिमाभन्दा माथि भएमा
- » निष्क्रिय जीवनशैली भएमा

- » बढ्दो उमेर
- » आदिवासी (Aboriginal) वा टोरेस स्ट्रेट (Torres Strait) टापुमा बसोवास गर्ने पृष्ठभूमी भएको
- » मेलानेसिया, पोलिनेसिया, चिनिया, दक्षिण-पूर्वी एसियाली, मध्य पूर्वी (खाडी) वा भारतिय पृष्ठभूमी भएको
- » पहिल्यै गर्भावस्थामा मधुमेह भएको
- » पोलीसिस्टिक ओभरि सिन्ड्रोम भएको
- » कुनै किसिमको एन्टिसाइकोटिक अर्सेटराइड (antipsychotic/steroid) औषधी सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूमा।

के टाइप 2 मधुमेह निको हुन्छ वा रोकथाम गर्न सकिन्छ?

टाइप 2 मधुमेहको जोखिम भएका व्यक्तिहरूले स्वस्थ जीवनशैली अप्राएर मधुमेहको प्रभावलाई ढिलो बनाउन वा कुनै अवस्थामा रोक्न सक्दछन्। स्वस्थ जीवनशैलिको लागि दैनिक शारिरिक क्रियाकलाप, स्वस्थ खानपान र स्वस्थ तौल राख्नुपर्छ।



टाइप 2 मधुमेहको कुनै उपचार छैन। तर यसको राम्रोसँग व्यवस्थित गरेमा तपाईंले स्वस्थ जीवन जीउन सक्नुहुन्छ। हालसालैको अनुसन्धानले देखायो कि जीउको तौल घटाउँदा र केहि अवस्थामा कम राख्दा type 2 मधुमेह हुने प्रक्रियालाई ढिलो गर्न सक्छ।

टाइप 2 मधुमेहका लक्षणहरू कस्ता हुन्छन्?

टाइप 2 मधुमेहका लक्षणहरू निम्न प्रकारका हुनसक्छन्:

- » सामान्य अवस्थामा भन्दा बढि तिर्खा लाग्ने र पानी पिउने
- » धेरै पटक पिसाब लाग्नु
- » थकित र कमजोर महसुस हुने
- » घाउ तथा खटिरा चाँडो निको नहुनु
- » आँखाले धमिलो देख्नु
- » छाला चिलाउने तथा छालामा सङ्क्रमण
- » गोडा तथा पैतालामा दुख्नु वा झमझम गर्नु।

मानिसहरूले प्राय यी लक्षणहरूको ख्याल राख्दैनन् वा यी लक्षणहरू बिस्तार देखा पर्छन्। कोहि व्यक्तिहरूमा कुनै लक्षण नदेखिन पनि सक्छ। कुनै अवस्थामा गोडामा अल्सर (ulcer), हृदयघात वा दृष्टिमा समस्या जस्ता कठिनाइहरू नै मधुमेहको पहिलो लक्षणका रूपमा देखापर्न सक्छन्।

टाइप 2 मधुमेहको व्यवस्थापन कसरी गर्ने?

टाइप 2 मधुमेहको व्यवस्थापन स्वस्थकर खानपिन र दैनिक शारीरिक क्रियाकलापबाट गर्न सकिन्छ। समय बित्दै जाँदा तपाईंलाई ग्लुकोज कम गर्ने औषधि (चक्कि वा सुइबाट लगाउने औषधि) को आवश्यकता पर्न सक्छ। मधुमेहको असर बढ्दै जाँदा कोहि व्यक्तिहरूलाई, रगतमा ग्लुकोजको मात्रा उपयुक्त अवस्थामा राख्नको लागि इन्सुलिन (insulin) खोप आवश्यक पर्छ।

स्वस्थ स्थिती राम्रो बनाउन र आँखा, मुगौला, नशा तथा रक्तनलीलाई नकारात्मक असर गर्ने जस्ता कठिनाइहरूबाट जोगिन मधुमेहको स्तर थाहा पाईराख्नु महत्वपूर्ण छ।



टाइप 2 मधुमेह कसरी पत्ता लाग्छ?

टाइप 2 मधुमेह तीन तरिकाले पत्ता लगाउन सकिन्छ:

- रगतको ग्लुकोज परिक्षण (औलामा घोचेर मात्र हैन) जसलाई प्याथोलोजि ल्याबमा परिक्षण गरिनुपर्छ। यस्तो परिक्षण फास्टिङ टेष्ट (कम्तिमा आठ घण्टासम्म केहि नपिइ वा नखाइ) वा नन फास्टिङ टेष्ट (खाना खाईकन) को रूपमा गरिन्छ।
- टाइप 2 मधुमेहको परिक्षण प्रयोगशालामा गइ ओरल ग्लुकोज टोलरेन्स टेस्ट (Oral Glucose Tolerance Test, OGTT) बाट पनि गर्न सकिन्छ। यस विधि अन्तर्गत सुरुमा तपाईंको रगतको ग्लुकोज फास्टिङ टेस्टबाट गरिन्छ र त्यसपछि तपाईंलाई केहि गुलियो पेय पदार्थ दिएर दुई घन्टापछि पुन रगत परिक्षण गरिन्छ।
- एचबिए1सि (HbA1c) परिक्षणले अघिल्लो 10 देखि 12 हप्ताको रगतमा रहेको औसत ग्लुकोजको मात्रा परिक्षण गर्दछ। यो टेष्ट पनि प्रयोगशालामा गरिन्छ तर यसका लागि खालि पेट (फास्टिङ) राख्नु जरुरी छैन।

मधुमेह पिडितलाई कसले सहयोग गर्न सक्छ?

मधुमेहको व्यवस्थापन, तपाईं, तपाईंको परिवार, साथी-भाइ एवं स्वास्थ्यकर्मीको संयुक्त प्रयासबाट गर्न सकिन्छ। तपाईंलाई सहयोग गर्नसक्ने विभिन्न किसिमका स्वास्थ्यकर्मीहरू हुन्छन्:

- » तपाईंको सामान्य चिकित्सक (डाक्टर)
- » इन्डोक्राइनोलोजिस्ट (मधुमेह विशेषज्ञ)
- » मान्यताप्राप्त मधुमेह शिक्षक, वा मधुमेह पिडितलाई सेवा दिने नर्स
- » मान्यताप्राप्त आहार विशेषज्ञ
- » मान्यताप्राप्त व्यायाम विशेषज्ञ (फिजियोलोजिष्ट)
- » दर्तावाल खुट्टा सम्बन्धि विशेषज्ञ (पोडायट्रिष्ट)
- » सल्लाहकार, सामाजिक कार्यकर्ता वा मनोवैज्ञानिक।

प्रमुख सुझावहरू:

- एक स्वस्थ भोजन योजनाको पालना गर्नुहोस्, नियमित शारीरिक गतिविधि गर्नुहोस्, रगतमा ग्लुकोजको मात्रा जाँच गर्नुहोस् र तपाईंको मधुमेह व्यवस्थापन गर्न (यदि आवश्यक भएमा) औषधि लिनुहोस्।
- तपाईंको मधुमेह व्यवस्थापनलाई नियन्त्रणमा राख्न नियमित रूपमा आफ्नो डाक्टरलाई देखाउनुहोस्।
- आफ्नो डाक्टरलाई अन्य स्वास्थ्य पेशाकर्मिहरूले तपाईंलाई तपाईंको मधुमेहमा कसरी सहयोग गर्न सक्छन् भन्ने सोध्नुहोस्।
- 'एउटै-कुरा' सबै ठाउँमा मिल्दैन। तपाईंको पेशेवर स्वास्थ्यकर्मिहरूले तपाईंको मधुमेह व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्नको लागि तपाईंसँग सहकार्य गर्नेछन्।
- **NDSS हेल्पलाइन (Helpline) 1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस् र तपाईंको मधुमेह व्यवस्थापन गर्न एकजना स्वास्थ्य पेशाकर्मिसँग कुरा गर्नको लागि अनुरोध गर्नुहोस्। के तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ? अनुवाद र दोभाषे सेवा (Translating and Interpreting Service) (TIS) लाई **131 450** मा फोन गर्नुहोस्। तपाईंले बोल्ने भाषा बताउनुहोस्। अनि जोडिनको लागि पर्खनुहोस् र त्यसपछि **1800 637 700** मा जोडिदिन आग्रह गर्नुहोस्।

**NDSS र तपाईं**

NDSS ले तपाईंलाई आफ्नो मधुमेह व्यवस्थापन गर्न, स्वस्थ रहन र राम्रोसँग बाँच्न मद्दत गर्न विभिन्न सहयोग सेवाहरू, जानकारी र सहूलियतयुक्त सामानहरू प्रदान गर्दछ।