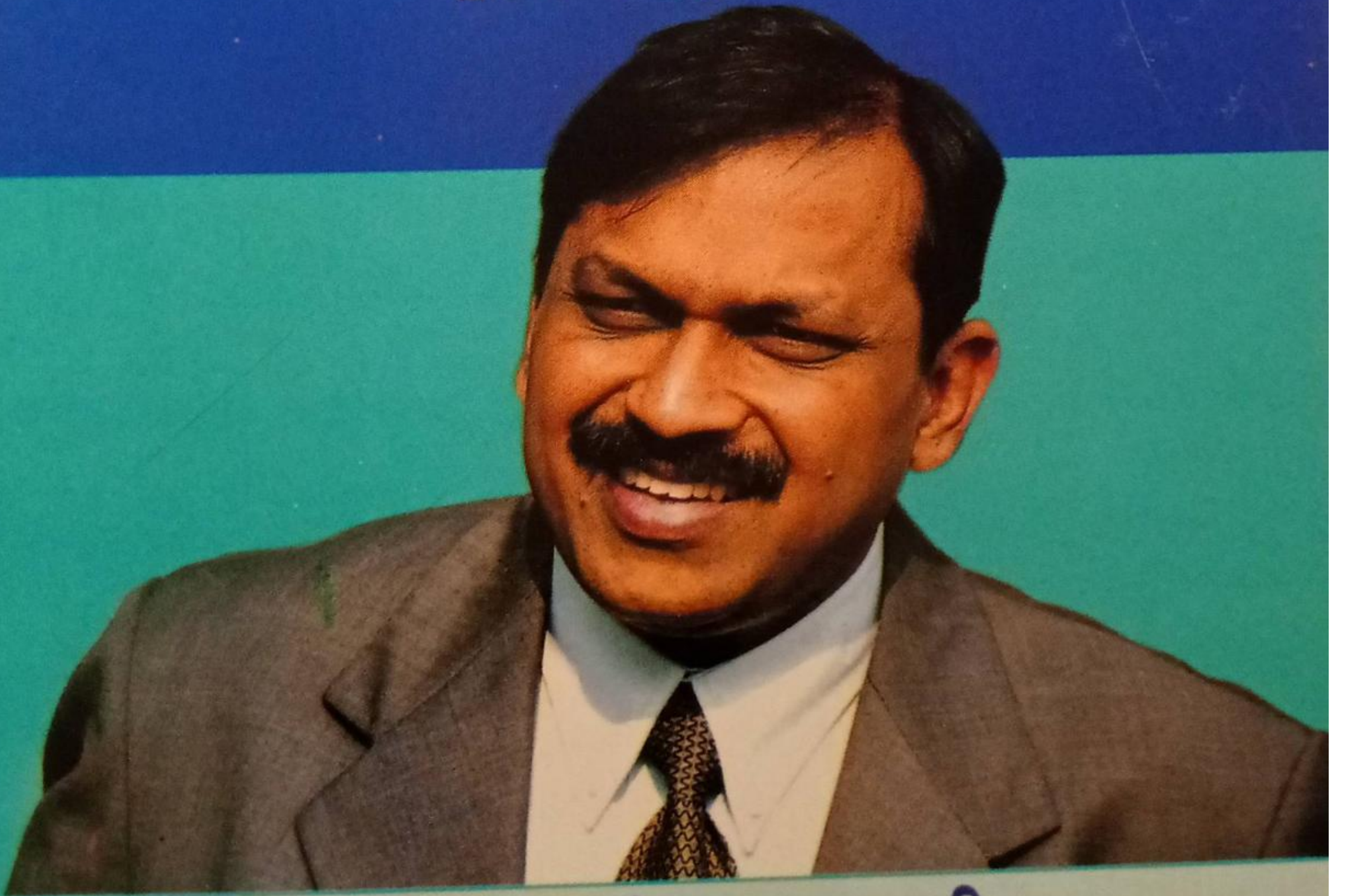


मधुमेह रोगियों
के लिए
201
टिप्स



डॉ.बिमल छाजेड़, एम.डी.

विषय-सूची

भाग-(क)

- मधुमेह क्या है? 21
- मधुमेह के प्रकार 24
- मधुमेह के लक्षण 27
- मधुमेह कारण तथा क्रियाविधि 28
- रोग का निदान 31
- मधुमेह प्रबंधन 35
- मधुमेह तथा औषधि 37
- इंसुलिन 45
- मधुमेह में जटिलताएं 48
- हाइपोग्लाइसीमिया 51

भाग-(ख)

- 'साओल' क्या है? 52
- साओल मधुमेह कार्यक्रम 54
- जीरो ऑयल की अवधारणा 61

भाग-(ग)

- मधुमेह की योग द्वारा चिकित्सा 64
- स्वास्थ्यवर्द्धक व्यायाम 66
- योगासन 72
- प्राणायाम, प्रेक्षा ध्यान विधि और कायोत्सर्ग 79

भाग-(घ)

- मधुमेह पर प्रश्न-उत्तर 82
- निदान, संकेत तथा लक्षण
- 1. मधुमेह किसे कहते हैं? 82
- 2. किन लक्षणों से मधुमेह की पहचान की जा सकती है? 82
- 3. एन.आई.डी.डी.एम. इंसुलिन जनाश्रित मधुमेह किसे कहते हैं? 83
- 4. आई.डी.डी.एम. इंसुलिन आश्रित मधुमेह किसे कहते हैं? 83
- 5. कहते हैं कि मधुमेह रोगी को सीने में दर्द व एंजाइना का पता नहीं चलता। ऐसा क्यों होता है? 84
- 6. क्या यह जरूरी है कि मधुमेह रोगी के मूत्र में शर्करा पाई जाए? 84

7. यदि रक्त में ग्लूकोज का स्तर बढ़ जाए तो हम क्या महसूस कर सकते हैं? 84
8. हाइपोग्लाइसीमिया को किन लक्षणों से पहचाना जा सकता है? 84
9. इस रोग को डायबिटीज मेलिटस क्यों कहा जाता है? 85
10. क्या ग्लूकोमा का मधुमेह से कोई संबंध है? 85

मधुमेह के कारण 86

11. मधुमेह रोग क्यों होता है? 86
12. बच्चों को मधुमेह रोग क्यों होता है? 87
13. यदि माता-पिता को डायबिटीज हो तो क्या बच्चों को भी यह रोग हो सकता है? 87
14. क्या किसी गंभीर बीमारी से भी मधुमेह हो सकता है? 88
15. क्या अन्य रोगों में मधुमेह का खतरा बढ़ जाता है? 88
16. क्या मोटापे से मधुमेह हो सकता है? 89
17. क्या हाइपरटेंशन से मधुमेह हो सकता है? 89

मधुमेह रोगियों की जांच 89

18. फास्टिंग ब्लड शूगर किसे कहते हैं? 90
19. 'पोस्ट-प्रेडियल ब्लड शूगर' किसे कहते हैं? 90
20. रैंडम ब्लड शूगर किसे कहते हैं? 90
21. सामान्य रूप से ब्लड शूगर कितनी होनी चाहिए? 90
22. ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट किसे कहते हैं? 91
23. सीरम ग्लाइकोसिलेटिड हीमोग्लोबिन किसे कहते हैं? 91
24. मूत्र की जांच से मधुमेह रोगियों का पता कैसे चलता है? 92
25. रक्त में ग्लूकोज का स्तर जांचने के लिए शरीर के किस हिस्से से रक्त लेना चाहिए? 92
26. क्या मधुमेह रोग की पुष्टि अचानक हो सकती है? 93
27. क्या जांच के लिए उंगली से खून की बूंद लेने के बाद घाव देरी से भरेगा? क्या उंगलियों पर संक्रमण भी हो सकता है? 93

आहार तथा मधुमेह

28. मधुमेह रोगियों के लिए कौन से भोजन पर पाबंदी लगाई जाती है? 94
29. हमारा पाचन-तंत्र किस प्रकार कार्य करता है? 95
30. पाचन-तंत्र में भोजन कैसे घुलता है? 95
31. कार्बोहाइड्रेट किसे कहते हैं? 95
32. ग्लूकोज किसे कहते हैं? 95
33. साधारण तथा जटिल कार्बोहाइड्रेट किसे कहते हैं? 96
34. सामान्य व्यक्ति दोनों प्रकार के कार्बोहाइड्रेट की पहचान कैसे कर सकता है? 96

35. कार्बोहाइड्रेट पाचन-तंत्र में कैसे टूटते हैं?	98
36. प्रोटीन किसे कहते हैं?	98
37. प्रोटीन पाचन तंत्र में कैसे टूटते हैं?	99
38. वसा किसे कहते हैं?	99
39. वसा पाचन-तंत्र में कैसे टूटती है?	99
40. विटामिन किसे कहते हैं?	100
41. संतृप्त, एकल असंतृप्त तथा बहुअसंतृप्त तेल किसे कहते हैं?	100
42. रेशा किसे कहते हैं?	102
43. रेशेदार खाद्य पदार्थों की सूची बनाएं।	102
44. मधुमेह के रोगी को दिन में कितनी बार भोजन लेना चाहिए?	104
45. क्या किसी मधुमेह रोगी को अपने लिए आवश्यक कैलोरी से कम मात्रा में भोजन लेना चाहिए?	104
46. मधुमेह का रोगी भोजन में कैलोरी की मात्रा घटा कर तृप्ति का अनुभव कैसे करे?	105
47. क्या कम वजन वाले मधुमेह रोगी को भी वजन की मात्रा घटानी होगी? यदि वह हृदय रोगी है तो क्या होगा?	105
48. डायबिटिक आटा किसे कहते हैं?	107
49. क्या मैं चीनी खा सकता हूँ?	107
50. क्या मधुमेह रोगी अपनी इच्छानुसार कृत्रिम शर्करा का उपयोग कर सकते हैं?	107
51. चीनी के तत्व हमारी जीभ को मिठास कैसे देते हैं?	108
52. यदि हम भोजन में ग्लूकोज या चीनी लें तो यह कितनी देर में ब्लडशूगर का स्तर बढ़ा देते हैं?	108
53. क्या मैं शहद ले सकता हूँ?	108
54. क्या मैं गुड़ ले सकता हूँ?	109
55. क्या मैं गन्ने का जूस ले सकता हूँ?	109
56. गुड़ तथा चीनी बनाने के लिए कौन से कच्चे माल का प्रयोग होता है?	109
57. मधुमेह के रोगी कौन-सी मिठाई खा सकते हैं?	109
58. आहार में रेशे की मात्रा कैसे बढ़ाई जा सकती है?	110
59. मधुमेह रोगियों को किन फलों का सेवन नहीं करना चाहिए?	110
60. ताजे फल अथवा जूस में क्या फायदेमंद है?	110
61. आपातकाल में या बेचैनी महसूस होने पर कैसा भोजन लेना चाहिए?	111
62. क्या मैं पपीता खा सकता हूँ?	111
63. क्या लौकी का रस (घिया) मधुमेह में फायदेमंद है?	111
64. क्या मैं करेला खा सकता हूँ?	112

- | | |
|---|-----|
| 65. क्या मैं नीम ले सकता हूँ? | |
| 66. क्या मैं भोजन में राई का प्रयोग कर सकता हूँ? | 112 |
| 67. क्या मेथी के बीज रक्तशर्करा का स्तर घटाते हैं? | 113 |
| 68. मेथी के बीज किस मात्रा में कितनी बार लेने चाहिए? | 113 |
| 69. क्या मैं जामुन खा सकता हूँ? क्या यह भी मधुमेह में लाभदायक है? | 113 |
| 70. क्या मैं चावल खा सकता हूँ? | 113 |
| 71. क्या मैं आलू खा सकता हूँ? | 114 |
| 72. क्या मैं अमरुद खा सकता हूँ? | 114 |
| 73. क्या मैं पेप्सी तथा कोक जैसे पेय पदार्थ पी सकता हूँ? | 114 |
| 74. क्या मैं दूध पी सकता हूँ? | 114 |
| 75. क्या मैं पनीर खा सकता हूँ? | 115 |
| 76. क्या मैं टाफू खा सकता हूँ? | 115 |
| 77. क्या मैं मैकरोनी अथवा नूडल्स खा सकता हूँ? | 115 |
| 78. क्या मैं कंडेंस्ड दूध पी सकता हूँ? | 115 |
| 79. क्या मैं प्रिजर्वेटिव्स का प्रयोग कर सकता हूँ? | 116 |
| 80. क्या मैं नॉन खा सकता हूँ? | 116 |
| 81. क्या मैं डबलरोटी खा सकता हूँ? | 116 |
| 82. क्या मैं मूंगफली खा सकता हूँ? | 117 |
| 83. क्या मैं कॉफी पी सकता हूँ? | 117 |
| 84. क्या मैं चाय पी सकता हूँ? | 117 |
| 85. क्या मैं खजूर खा सकता हूँ? | 117 |
| 86. क्या मैं बादाम खा सकता हूँ? | 118 |
| 87. क्या मैं अखरोट खा सकता हूँ? | 118 |
| 88. क्या मैं नारियल खा सकता हूँ? | 119 |
| 89. क्या मैं नारियल का पानी पी सकता हूँ? | 119 |
| 90. क्या मैं अंजीर खा सकता हूँ? | 119 |
| 91. क्या मैं प्याज खा सकता हूँ? | 120 |
| 92. क्या मैं पान खा सकता हूँ? | 120 |
| 93. क्या मैं इमली खा सकता हूँ? | 120 |
| 94. क्या मैं मक्की खा सकता हूँ? | 120 |
| 95. क्या मैं अपने भोजन में खाने वाले रंग डाल सकता हूँ? | 121 |
| 96. क्या मैं टमाटर की चटनी खा सकता हूँ? | 121 |
| 97. क्या मैं ढोकला खा सकता हूँ? | 121 |
| 98. क्या मैं किशमिश व मुनक्का खा सकता हूँ? | 121 |
| 99. क्या मैं गाजर खा सकता हूँ? | 122 |
| 100. क्या मैं काजू खा सकता हूँ? | 122 |
| 101. क्या मैं भाजन में सांबर मसाले का प्रयोग कर सकता हूँ? | 122 |

102. क्या मैं सब्जी में गर्मसाला डाल सकता हूँ? 123
103. क्या मैं भोजन में एसेंस का प्रयोग कर सकता हूँ? 123
104. क्या मैं लालमिर्च व मिर्ची पाउडर का इस्तेमाल कर सकता हूँ? 123
105. क्या मैं भोजन में पोस्तदाना (खसखस) का प्रयोग कर सकता हूँ? 123
106. मैं कौन से चाइनीज व्यंजन खा सकता हूँ? 123
107. दक्षिण भारतीय व्यंजन में क्या खाया जा सकता है? 124
108. दक्षिण भारतीयों को उत्तर भारतीयों की तुलना में मधुमेह अधिक क्यों होता है? 124
109. गुजराती व्यंजनों में क्या खा सकते हैं? 124
110. उत्तर भारतीय व्यंजनों में क्या खाया जा सकता है? 124
111. विवाह आदि समारोह में मधुमेह रोगी को क्या खाना चाहिए? 124
112. ट्रेन में यात्रा करते समय मधुमेह रोगी को कैसा भोजन करना चाहिए? 125
113. मधुमेह रोग में लहसुन खाने से क्या लाभ है? 125
114. इस रोग में आंवला गुणकारी क्यों माना जाता है? 125
115. मधुमेह में टमाटर से क्या लाभ है? 126
116. क्या केवल आहार से नियंत्रित मधुमेह में भी जटिलताएं आ सकती हैं? 126
117. क्या मैं 'विजयसार' ले सकता हूँ? 126
118. क्या मैं ओटमील (जई का आटा) खा सकता हूँ? 126

मधुमेह तथा व्यायाम

119. मधुमेह रोगियों के लिए व्यायाम का कौन-सा रूप लाभप्रद है? 127
120. आप मधुमेह के लिए किन योगासनों का सुझाव देते हैं? 127
121. अर्द्धमत्स्येंद्रासन करने की उचित विधि क्या है? 128
122. यह आसन मधुमेह में किस प्रकार लाभ पहुंचाता है? 128
123. भुजंगासन करने की उचित विधि क्या है? 128
124. भुजंगासन मधुमेह में किस प्रकार लाभदायक है? 129
125. हलासन करने की उचित विधि क्या है? 129
126. यह मधुमेह में किस प्रकार लाभ पहुंचाता है? 130
127. नौलि करने की उचित विधि क्या है? 130
128. नौलि से मधुमेह किस प्रकार नियंत्रित होता है? 130
129. मधुमेह रोग में चहलकदमी से क्या लाभ है? 131
130. मधुमेह रोगी को कितनी देर चहलकदमी करनी चाहिए? 131
131. क्या व्यायाम के दौरान हाइपोग्लाइसीमिया होने का खतरा रहता है? 131
132. यदि व्यायाम से ब्लड शूगर सामान्य हो जाए तो क्या दवा बंद कर देनी चाहिए? 132

इंसुलिन

133. इंसुलिन किसे कहते हैं? 133
134. मधुमेह का रोगी कौन-कौन सी इंसुलिन का प्रयोग कर सकता है? 133
135. इंसुलिन क्या काम करता है? 133
136. क्या दो प्रकार की इंसुलिन मिला कर सिरिंज में ले सकते हैं? 134
137. मुझे अपनी इंसुलिन कहां रखनी चाहिए? 134
138. मुझे भोजन लेने से कितना समय पहले इंजेक्शन लेना चाहिए? 135
139. शरीर के किस भाग में इंसुलिन का इंजेक्शन दिया जाना चाहिए? 135
140. इंसुलिन भरते समय यदि हवा के बुलबुले आ जाएं तो क्या वे नुकसानदायक हो सकते हैं? 135
141. क्या मैं ब्लड ग्लूकोज मापने वाली स्टिक्स इंसुलिन के साथ फ्रीज में रख सकता हूँ? 135
142. क्या इंजेक्शन लगाने से पहले तथा बाद में स्पिरिट का प्रयोग करना चाहिए? 136
143. क्या इंसुलिन से किसी रोगी को एलर्जी हो सकती है? 136
144. मैं पिछले दो वर्षों से मधुमेह के इलाज के लिए गोलियों का सेवन कर रहा हूँ। अब चिकित्सक ने मुझे इंसुलिन का प्रयोग करने को कहा है। क्या मेरा रोग बिगड़ गया है? 136
145. क्या मानव इंसुलिन के प्रयोग से एड्स (AIDS) हो सकता है? 136
146. इंसुलिन ईंधन की खपत को कैसे नियंत्रित करता है? 137
147. कभी-कभी मेरा हाजमा बिगड़ जाता है। क्या ऐसी अवस्था में मुझे इंसुलिन की खुराक घटा देनी चाहिए? 137
148. इंसुलिन पैन किसे कहते हैं? इसके प्रयोग से क्या लाभ है? 137
149. मैं पिछले अनेक वर्षों से 45° के कोण से इंसुलिन का इंजेक्शन लेता आ रहा हूँ परंतु कहा गया कि यह तरीका गलत है। इस विषय में आप क्या सुझाव देंगे? 138
150. मैं इंसुलिन का प्रयोग करता हूँ। क्या मैं अपने ब्लड ग्लूकोज का स्तर सामान्य रख सकता हूँ? 138

मधुमेह तथा औषधि सेवन

151. मधुमेह के रोगी की चिकित्सा कैसे होती है? 139
152. मधुमेह रोगियों को दवाई का सेवन कब आरंभ कर देना चाहिए? 139
153. मधुमेह रोगियों के लिए कौन सी एलोपैथिक दवाएं उपलब्ध हैं? 140
154. क्या यह दवाएं मिश्रित रूप में ली जा सकती हैं? 140
155. क्या मधुमेह रोगी किसी अन्य बीमारी की दवा ले सकता है? 141
156. मैंने हाल ही में मधुमेह की दवाएं लेना आरंभ किया है। क्या मैं खान-पान में ढील दे सकता हूँ? 141

157. जिन रोगियों की मधुमेह दवा से नियंत्रित हो क्या उन्हें भी ब्लड ग्लूकोज के स्तर की जांच करनी चाहिए? 141

तनाव तथा मधुमेह

158. तनाव से रक्त में ग्लूकोज का स्तर क्यों व कैसे बढ़ जाता है? 142

159. आप मधुमेह रोगियों को तनाव से बचने के लिए क्या सुझाव देंगे? 142

160. क्या तनाव खान-पान की आदतों को भी प्रभावित करता है? 143

161. ध्यान किस प्रकार सहायक हो सकता है? 144

जटिलताएं

162. यदि मधुमेह रोग नियंत्रित न हो तो कौन-कौन सी जटिलताएं हो सकती हैं? 145

163. मधुमेह के कारण हृदय रोग क्यों हो जाता है? 146

164. मधुमेह के कारण गुर्दे के रोग क्यों हो जाते हैं? 146

165. डायबिटिक -किडनी फेल्योर' का क्या इलाज है? 147

166. डायबिटिक न्यूरोथैपी किसे कहते हैं? यह किस प्रकार होती है? 148

167. डायबिटिक न्यूरोपैथी के लक्षण कौन-कौन से हैं? 148

168. डायबिटिक न्यूरोपैथी की चिकित्सा कैसे संभव है? 148

169. मधुमेह के कारण रेटिनोपैथी क्यों हो जाती है? 148

170. डायबिटिक रेटिनोपैथी की चिकित्सा कैसे की जाती है? 149

171. मधुमेह के दौरान पैरों में क्या तकलीफ हो सकती है? 149

172. गैंग्रीन किसे कहते हैं? यह कैसे हो जाता है? 149

173. पांव तथा टांग में रक्त के धीमे प्रवाह से आप क्या समझते हैं? 150

174. क्या आप पांव की देखभाल से संबंधित कुछ सुझाव दे सकते हैं? 150

175. मैंने सुना है कि मधुमेह रोगियों को धमी रक्त प्रवाह की समस्या को झेलना पड़ता है? मैं रक्त के प्रवाह को सुचारु कैसे बना सकता हूँ? 151

176. एंटरोपैथी क्या है तथा कैसे होती है? 152

177. मधुमेह रोगियों में नपुंसकता क्यों पाई जाती है? 152

178. मधुमेह रोग में जख्म (घाव) देर से क्यों भरते हैं? 152

179. यदि 'हाइपोग्लाइसीमिया' हो जाए तो मुझे क्या करना चाहिए? 153

180. मधुमेह में रक्तचाप को कैसे नियंत्रित रखें? 153

181. मूत्र में कीटोन की उपस्थिति का पता कैसे चलता है? वे क्या हैं? क्या वे नुकसानदायक हो सकते हैं? 154

विविध

182. क्या मधुमेह रोग में गर्भधारण करना उचित है? 155

183. क्या मधुमेह यौन जीवन को भी प्रभावित करता है? 155

184. यदि ब्लड शूगर का स्तर कम हो तो क्या वह शिशन की उत्तेजना तथा स्खलन को प्रभावित कर सकता है?
185. मैं पिछले पांच वर्षों से मधुमेह का रोगी हूँ। क्या मैं नपंसुक हो सकता हूँ? 156
186. क्या मधुमेह रोगियों तथा साधारण रोगियों को बांझपन के लिए एक सी दवा दी जा सकती है? 156
187. मेरे पति का मधुमेह खान-पान से ही पूरी तरह नियंत्रित है। पिछले दो वर्षों से उन्होंने रोग का पता लगने पर, आहार पर पूरा ध्यान दिया। उनके मूत्र की जांच भी पॉजिटिव नहीं है तथा ब्लड ग्लूकोज का स्तर भी सामान्य है। क्या हम यह मान लें कि वह मधुमेह से पीड़ित नहीं हैं? 156
188. क्या रक्त शर्करा तथा 'रक्त ग्लूकोज' शब्द दोनों एक ही हैं? 157
189. मेरे पति की मधुमेह अनियंत्रित है, ऐसे में मैं यदि गर्भवती हुई तो क्या गर्भस्थ शिशु पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है? 157
190. क्या यह संभव है कि मधुमेह रोगी को अचानक यौन क्रिया से अरुचि हो जाए? 157
191. यदि मधुमेह से ग्रस्त कोई पुरुष रोगी अपनी वैस्कोटामी कराना चाहे तो इसके क्या दुष्प्रभाव हो सकते हैं? 157
192. कुछ समय पहले मैं स्त्री-संसर्ग के बाद हाइपोग्लाइसीमिया से पीड़ित हो गया। यदि ऐसा दोबारा हो तो मुझे बचाव के लिए क्या करना होगा? 158
193. एक आम आदमी को मधुमेह के विषय में क्या जानना चाहिए? 158
194. क्या मधुमेह की रोगिनी के लिए गर्भनिरोधक गोलियां नुकसादायक हो सकती हैं? 158
195. मैं प्रतिदिन इंसुलिन के दो इंजेक्शन लेता हूँ तथा मेरा स्वास्थ्य भी ठीक है। क्या मैं रक्तदान कर सकता हूँ? 159
196. क्या मधुमेह से ग्रस्त महिला गर्भपात करवा सकती है? 159
197. 'जैस्टेशनल डायबिटीज' डायबिटीज किसे कहते हैं? 159
198. मधुमेह रोगियों को छुट्टियों पर जाते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? 159
199. क्या अन्य व्यक्तियों की तुलना में मधुमेह का रोगी बांझपन का शिकार अधिक होता है? 160
200. क्या मधुमेह रोगी को दांत व मसूड़े से जुड़ी समस्याएं भी घेर सकती हैं? 160
201. मधुमेह नियंत्रित होने से पूर्व लोगों का वजन कम क्यों हो जाता है? 160