



NW London

# know diabetes

## ડાયાબિટીસની સમજૂતી

ડાયાબિટીસ મેલિટસ એ સ્વાસ્થ્યની સામાન્ય સ્થિતિ છે. યુકેમાં લગભગ 3.6 મિલિઅન લોકોને ડાયાબિટીસનું નિદાન થયું છે એટલે કે દર 100માંથી 6 વ્યક્તિઓ. જેમને ડાયાબિટીસ થયો હોવાની ખબર નથી એવા નિદાન વિનાના લોકોનો સમાવેશ કરવામાં આવે ત્યારે આ આંકડો વધીને 40 લાખથી વધારે થાય છે.

ડાયાબિટીસ મેલિટસ એ એવી સ્થિતિ છે જેમાં લોહીમાં ગ્લુકોઝ (શર્કરા)નું પ્રમાણ બહુ વધારે હોય છે, કારણ કે શરીર તેનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરી શકતું નથી.

ગ્લુકોઝ સ્ટાર્ચયુક્ત ખોરાકના પાચનમાંથી મળે છે, જેમ કે બ્રેડ, ભાત, બટેટા, રોટલી, કંદ અને કેળા, શર્કરા અને અન્ય મીઠી ચીજોમાંથી અને યકૃતમાંથી મળે છે જે ગ્લુકોઝ બનાવે છે.

ઈન્સ્યુલિન જીવન માટે જરૂરી છે. તે સ્વાદુપિંડ દ્વારા બનાવવામાં આવતો અંતઃસ્ત્રાવ છે જેનાથી ગ્લુકોઝ કોષોમાં દાખલ થઈ શકે છે, જ્યાં તેનો ઉપયોગ શરીર દ્વારા શક્તિ માટેના બળતણ તરીકે થાય છે.

સારવાર કરાઈ ન હોય એવા ડાયાબિટીસનાં મુખ્ય લક્ષણોમાં તરસમાં વધારો, વારંવાર મૂત્રન્યાગ કરવા જવું (ખાસ કરીને રાત્રે), અત્યંત થાક, વજન ઘટવું, સામાન્ય ખંજવાળ અથવા ચીસ્ટના ચેપ અને દૃષ્ટિમાં ઝાંખપની નિયમિત ઘટનાઓનો સમાવેશ થાય છે.

## ડાયાબિટીસના બે મુખ્ય પ્રકાર છે

- ટાઈપ 1 ડાયાબિટીસ
- ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ (ડાયાબિટીસ હોય એવા દસમાંથી નવ લોકોને ટાઈપ 2 હોય છે)

**ટાઈપ 1 ડાયાબિટીસ** ત્યારે થાય છે જ્યારે શરીર ઈન્સ્યુલિન બિલકુલ બનાવી શકતું નથી. આ પ્રકારનો ડાયાબિટીસ સામાન્ય રીતે 40ની ઉંમર પહેલાં દેખાય છે. તેની સારવાર ઈન્સ્યુલિન ઈન્જેક્શન દ્વારા થાય છે અને આહાર તેમજ નિયમિત કસરત કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

ટાઈપ 1 ડાયાબિટીસ ત્યારે થાય છે જ્યારે સ્વાદુપિંડમાં ઈન્સ્યુલિન બનાવતા કોષોનો નાશ થાય. આ શા માટે થાય છે તેનું કારણ કોઈને ખબર નથી, પરંતુ કોષોને થતું નુકસાન મોટેભાગે રોગપ્રતિકારક તંત્રની અસામાન્ય પ્રતિક્રિયા હોવાની સંભાવના વધારે છે જે વાઈરસ અથવા અન્ય ચેપને કારણે થઈ હોઈ શકે છે. ટાઈપ 1 ડાયાબિટીસ ક્યારેક જેનેટિક પ્રભાવવાળાં કુટુંબોમાં ચાલ્યો આવતો જોવા મળે છે. આ પ્રકારનો ડાયાબિટીસ સામાન્ય રીતે યુવા લોકોને અસર કરે છે.

**ટાઈપ 2 'પરિપક્વતાના પ્રારંભ' સમયનો ડાયાબિટીસ કહેવાનો હતો, કારણ કે સામાન્ય રીતે તે મધ્યવયસ્ક લોકો અથવા મોટી ઉંમરના લોકોમાં થાય છે, તેમ છતાં તે ક્યારેક અને હવે મોટી સંખ્યામાં યુવા લોકોમાં થાય છે. ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ ત્યારે થાય છે જ્યારે શરીર હજીયે થોડું ઈન્સ્યુલિન બનાવી તો શકે છે, પરંતુ પૂરતું હોતું નથી, અથવા જે ઈન્સ્યુલિન બન્યું હોય એ બરાબર કામ કરતું ન હોય (જે ઈન્સ્યુલિન પ્રતિકારકશક્તિ તરીકે ઓળખાય છે). આ પ્રકારનો ડાયાબિટીસ સામાન્ય રીતે 40 વર્ષથી વધુ ઉંમરના લોકોમાં થાય છે, જોકે, તે 40 વર્ષની ઉંમર પહેલાં થઈ શકે છે. જેમનું વજન વધારે હોય એવા લોકોને ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ થવાની સંભાવના વધારે હોય છે.. તે કુટુંબોમાં વારસાગત ચાલ્યો આવે છે અને દક્ષિણ ભારતીય અને આફ્રિકન-કેરિબિયન સમુદાયોમાં વધારે સામાન્ય છે, જ્યાં તે સામાન્ય રીતે 25 વર્ષથી મોટી ઉંમરના લોકોમાં જોવા મળે છે.**

ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસની સારવાર માત્ર આહાર અને કસરતથી થાય છે અથવા આહાર, કસરત અને ટેબ્લેટ્સ દ્વારા થાય છે અથવા આહાર, કસરત અને ઈન્સ્યુલિનનાં ઈન્જેક્શનો દ્વારા થાય છે. બંને પ્રકારના ડાયાબિટીસની સારવારનો મુખ્ય હેતુ એ લોહીમાં ગ્લુકોઝ અને રક્તદાબનાં સ્તરો સામાન્યની શક્ય એટલી નજીક આવે એવા પ્રયત્નો કરવાનો છે.

આની સાથે સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવનશૈલી જોડવાથી સુખાકારીમાં સુધારો કરવામાં મદદ મળશે અને આંખો, મૂત્રપિંડો, જ્ઞાનતંતુઓ, હૃદય અને મુખ્ય ધમનીઓને થતાં લાંબા ગાળાના નુકસાન સામે રક્ષણ મળશે.

કેટલાક લોકો ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસને 'ખોટી રીતે 'હળવો' ડાયાબિટીસ માને છે. હળવા ડાયાબિટીસ જેવી કોઈ વસ્તુ જ નથી. કોઈ પણ પ્રકારના ડાયાબિટીસને ગંભીરતાથી લેવા જોઈએ, નિયમિતપણે દેખરેખ રાખવી જોઈએ અને યોગ્ય રીતે સારવાર કરવી જોઈએ.

Diabetes UKએ ['તમારા પરનું જોખમ જાણો છો?'](#) કહેવાતું એક મફત કેલ્ક્યુલેટર પ્રકાશિત કર્યું છે જે તમને ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ થવાના જોખમની ગણતરી કરે છે.

આ વિડિયો [“ડાયાબિટીસ શાના કારણે થાય છે?”](#) પણ તેની સારી સમજૂતી આપે છે.

## ડાયાબિટીસ થવાનાં અન્ય કારણો

ડાયાબિટીસ થવાનાં કેટલાંક અન્ય જવલ્લે જ જોવા મળતાં કારણો છે.

આમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- સ્વાદુપિંડગ્રંથિના રોગો જેમ કે ક્રોનિક પેનક્રિએટાઈટિસ
- સ્ટિરોઈડ્ઝ જેવી દવાઓને કારણે થતો ડાયાબિટીસ
- સિસ્ટિક ફાઈબ્રોસિસ અથવા કશિંગ સિન્ડ્રોમ જેવી એન્ડોક્રાઈનની સ્થિતિ જેવી અન્ય સ્થિતિના ભાગરૂપે થતો ડાયાબિટીસ
- મોનોજેનિક ડાયાબિટીસ જે ચોક્કસ જનીનમાં ખામી સાથે સંબંધિત હોય છે અને સામાન્ય રીતે બહુ મજબૂત ફેમિલિ હિસ્ટ્રી સાથે તેનો સંબંધ હોય છે. ડાયાબિટીસ જીન્સ પુષ્કળ માહિતી ધરાવતી ઉત્તમ સાઈટ છે. <http://www.diabetesgenes.org>.
- નિઓનેટલ ડાયાબિટીસ એ નવજાત શિશુઓમાં 6 મહિનાની ઉંમર પહેલાં થતા ડાયાબિટીસનો એક ખાસ પ્રકાર છે

- લેટન્ટ ઓનસેટ ઓટોઈમ્યુન ડાયાબિટીસ ઓફ એડલ્ટહૂડ (LADA) કે જે ટાઈપ 1 ડાયાબિટીસ જેવી સ્વયંપ્રતિવર્તી (રોગપ્રતિકારક તંત્ર પોતે શરીર પર હુમલો કરે તે) સ્થિતિ છે તે મોટી ઉંમરે થાય છે, જેમાં સામાન્ય રીતે ઈન્સ્યુલિનની વધારે ઝડપી (પરંતુ તાત્કાલિક નહિ) એવી જરૂરિયાત રહે છે, સામાન્ય રીતે નિદાનના એક વર્ષની અંદર, ક્યારેક વધારે ઝડપથી.
- જેસ્ટેશનલ ડાયાબિટીસ એ કેટલીક સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન થાય છે અને તે જન્મ બાદ દૂર થઈ જાય છે. જેસ્ટેશનલ ડાયાબિટીસ થયો હોય એવા લોકોને જીવનમાં પાછળથી ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ થવાની સંભાવના વધારે હોય છે

ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ વિશે વધુ માહિતી માટે આ વેબસાઈટ પર જાઓ: [ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ](#)