

कोरोना के बाद डायबीटीज से डरें नहीं

न



इसे कोरोना का असर कहें या फिर स्टेरॉइड की ओवरडोज कि अब कुछ लोगों में ब्लड शुगर की परेशानी दिखने लगी है। जिन्हें पहले से डायबीटीज थी, उनके ग्लूकोमीटर में यह लेवल 300-400 तक पहुंच गया है। वहीं, जिन्हें कभी डायबीटीज नहीं थी, उनके लिए यह नई परेशानी बन गई है। पहली बार ब्लड शुगर बढ़ने की दिक्कत झेल रहे लोगों को लगने लगा है कि कहीं ज़िंदगीभर दवा और इंसुलिन न लेना पड़े? इन परेशानियों को दूर करने का तरीका क्या है? इस दौरान क्या खाएं और क्या न खाएं? क्या करें और क्या न करें? ऐसे तमाम सवालों के जवाब एक्सपर्ट्स से बात कर रहे हैं **नरेश तनेजा**

5 सबसे खास बातें

1. कोरोना के बाद शुगर के मामलों में यह भी देखा गया है कि लोगों को पहले से शुगर था, लेकिन उन्हें पता नहीं था। HbA1c टेस्ट कराकर देखना चाहिए। शुगर पर नियंत्रण के लिए लंबे समय तक या हमेशा के लिए दवा लेनी पड़ सकती है।
2. अगर कोरोना के पोस्ट कोविड इफेक्ट्स की वजह से शुगर हुआ है तो यह HbA1c टेस्ट से पता चल जाएगा। यह सामान्य या हल्का बढ़ा हुआ जाएगा। ऐसे में कुछ हफ्तों तक दवा या इंसुलिन लेने से यह नियंत्रण में आ जाता है।
3. रात के खाने में अगर कार्बोहाइड्रेट्स (चावल/रोटी या मिठाई आदि) की मात्रा को न के बराबर कर दें तो शुगर नियंत्रण में इससे काफी मदद मिलती है।

4. कोरोना के बाद शुगर होने की परेशानी उन लोगों में ज्यादा देखी गई है जिनका वजन ज्यादा रहता है या जिनकी टमी बाहर निकली होती है। इसलिए ऐसे लोगों को अपने वजन पर काबू करना बहुत जरूरी है। वैसे भी मोटापा कई बीमारियों की जड़ है। इससे बीपी की परेशानी भी बढ़ जाती है।
5. हर दिन 5 मिनट योग और 10 मिनट एक्सरसाइज करने से भी फायदा होगा। अगर इससे ज्यादा वक्त तक करने की क्षमता है तो इसे धीरे-धीरे बढ़ाए शुरुआत में हेवी न करें।

जितना चुनौतीपूर्ण कोरोना को हराना है, उतना ही चुनौतीपूर्ण है कोरोना के बाद सामने आने वाले लक्षणों को दूर करना। कोरोना का असर हमारे शरीर के भीतर और बाहर, हर तरफ होता है। कुछ लोगों में इससे शरीर के भीतर के कई खास अंगों का कामकाज सीधे तौर पर प्रभावित होता है। इनमें दिल, किडनी, फेफड़े, आंते और पैंक्रियास (अग्नाशय) खास हैं। शुगर की समस्या अमूमन पैंक्रियास में गड़बड़ी की वजह से ही पैदा होती है। कोरोना की वजह से जिन लोगों में भी शुगर की परेशानी हुई है उनमें से ज्यादातर में यह टाइप-2 डायबीटीज है। ऐसे लोगों में इंसुलिन बनना बिलकुल बंद नहीं होता, हां कुछ कम हो जाता है। कुछ दिनों तक दवा या इंसुलिन और खानपान का ध्यान रखकर इस पर काबू किया जा सकता है। वहीं टाइप-1 शुगर का मतलब है कि ऐसे लोगों में इंसुलिन का बनना न के बराबर होता है। ऐसे लोगों को शुगर पर काबू पाने के लिए ज़िंदगीभर इंसुलिन और दवा ही लेनी पड़ती है।

क्यों बढ़ता है ब्लड शुगर लेवल

हम जब भी कुछ खाते हैं तो शरीर में ग्लूकोज का स्तर बढ़ता है। इसे काबू में करने का काम पैंक्रियास का है। पैंक्रियास में मौजूद बीटा सेल्स से ही इंसुलिन बनता है। जब कोरोना होता है तो बाकी अंगों की तरह पैंक्रियास में भी सूजन हो जाती है। ऐसे में बीटा सेल्स के इंसुलिन बनाने की क्षमता पर भी असर पड़ता है। स्वाभाविक तौर पर शरीर में शुगर लेवल बढ़ जाता है। सूजन कम होने पर शुगर भी काबू में आ जाती है। इसलिए सूजन कम करना और शुगर को काबू में करना जरूरी है। नहीं तो इसका असर शरीर के कई अंगों जैसे, आंखों, नसों और इम्यूनिटी आदि पर भी होता है। वैसे बहुत-से लोगों को पहले से अपने शुगर लेवल के बारे में पता नहीं होता। जब कोरोना होता है तो टेस्ट कराने पर वे मान लेते हैं कि कोरोना की वजह से ही शुगर लेवल बढ़ा है। शुगर की परेशानी का सीधा संबंध ब्लड प्रेशर से भी है। जब शरीर में शुगर का लेवल बढ़ता है तो बीपी बढ़ता है या जब बीपी बढ़ता है तो शुगर होने या इसके बढ़ने की आशंका सबसे ज्यादा होती है। इन दोनों का असर दिल, किडनी और लिवर पर पड़ता है।

किडनी पर शुगर का असर

किडनी पर तो शुगर का असर सबसे पहले होना शुरू होता है। इसलिए शुगर मरीज को अपनी किडनी का जरूर ध्यान रखना चाहिए। हर 6 महीने पर KFT (किडनी फंक्शन टेस्ट) करवाना चाहिए। इससे शरीर में क्रिएटिनिन और यूरिया का स्तर पता चलता है। बढ़ने का मतलब है किडनी खराब होनी शुरू हो चुकी है।

दिल को कैसा खतरा

शुगर बढ़ने से खून की नसें सख्त हो जाती है। इससे बीपी बढ़ता है हार्ट अटैक का खतरा भी बढ़ जाता है। इतना ही नहीं शुगर बढ़ने से नसें भी सुन्न पड़ने लगती हैं। इससे पैरों में चोट आदि का अहसास नहीं होता और गैंगरीन (घाव होने पर मुश्किल से ठीक हो पाता है। कई बार अंग को भी काटना पड़ता है।) हो जाता है।

जिगर के काम पर असर

हमारे शरीर में 300 तरह के काम करने वाला इकलौता अंग है लिवर। शुगर बढ़ने से इसके कामकाज पर असर होता है। यहां से पैदा होने वाले एंजाइम का उत्पादन कम हो जाता है। शुगर के मरीज में फेटी लिवर की शिकायत सबसे ज्यादा होती है। इसलिए शुगर को काबू में रखना बहुत जरूरी है।

ऐसे लोग क्या करें?

कोरोना होने पर जब बुखार नहीं उतरता तो स्टेरॉइड दी जाती हैं। इसका असर शुगर लेवल पर भी पड़ता है। यह लेवल 300 से ऊपर जा सकता है, लेकिन परेशान होने की जरूरत नहीं। सिर्फ कुछ बातों का ध्यान रखना है:

- कोरोना से पहले शुगर बढ़ने की परेशानी थी या नहीं, यह देखने के लिए कोरोना से ठीक होने के फौरन बाद HbA1c शुगर टेस्ट भी कराएं। इस जांच से पिछले 3 महीने की शुगर की स्थिति का पता चलता है। अगर रिपोर्ट में यह 6.5 से कम आता है तो मतलब है कि पहले शुगर नहीं थी। अगर इससे ज्यादा आ रहा है तो शुगर पहले से बढ़ी हुई थी।
- जब तक स्टेरॉइड लिए हैं, उसके 40 से 50 दिनों के बाद तक भी शुगर में कुछ वक्त के लिए बढ़ोतरी देखी जा सकती है। इसलिए कोरोना से उबरने के बाद भी शुगर पर सख्ती से काबू पाना जरूरी है।
- ब्लड शुगर पर काबू के लिए जल्द से जल्द एंडोक्राइनॉलजिस्ट (डायबीटीज के एक्सपर्ट) से बात करनी चाहिए।
- ग्लूकोमीटर की मदद से घर पर दिन में कम से कम 3 बार अपने ब्लड शुगर के लेवल की जांच करनी चाहिए: सुबह खाली पेट, दोपहर के खाने से पहले और रात के खाने से पहले। दवा या इंसुलिन की मात्रा उसी के हिसाब से दी जाती है।

जरूरी है दवा और इंसुलिन

- यह मुमकिन है कि शुगर पर काबू के लिए दवाओं के साथ इंसुलिन भी कुछ दिनों के लिए लेनी पड़े। जब शुगर काबू में आ जाएगी तो फिर इंसुलिन के साथ दवा भी बंद हो जाएगी। इंसुलिन से डरना नहीं चाहिए, यह सेफ है। इतना ही नहीं, दवा की तुलना में इंसुलिन के साइड इफेक्ट्स भी काफी कम हैं। इंसुलिन लेने से पहले शुगर की जांच करें और डॉक्टर की सलाह से इंसुलिन की खुराक को एडजस्ट करें।
- ऐसा भी हो सकता है कि शुगर लेवल कम हो जाए। शुगर लो होने पर बहुत कमजोरी होती है। इसलिए घर पर लो ब्लड शुगर को मैनेज करना आना चाहिए। ब्लड शुगर का लेवल 70 से कम होने पर तुरंत 3 चम्मच शुगर या ग्लूकोन-डी पाउडर लें।
- एंडोक्राइनॉलजिस्ट से फोन और विडियो से सलाह ले सकते हैं।
- रोजाना भरपूर पानी (हर दिन 7 से 8 गिलास) और तरल पदार्थ (1 गिलास छाछ या नमकीन लस्सी और शिकंजी) लें।
- अभी पार्क में जाना खतरे से खाली नहीं है। इसलिए जितना हो, घर पर ही टहलने (40 से 45 मिनट तक) की कोशिश करें। अगर टहलना मुमकिन न हो तो 30 मिनट की एक्सरसाइज और 15 मिनट योग व प्राणायाम करें।
- जब शरीर इंसुलिन बनाना पूरी तरह बंद कर देता है तो शुगर लेवल बहुत ज्यादा बढ़ जाता है। यह 500-600 से भी ऊपर जा सकता है। इसमें मरीज को लगातार उल्टी और पेट दर्द होने लगता है। यह डायबीटिक कीटोएसिडोसिस (Diabetic Ketoacidosis) का संकेत हो सकता है।

आमतौर पर यह टाइप-1 डायबीटीज वालों को ज्यादा होता है। यह एक गंभीर परेशानी है। इसमें फौरन ही इलाज की जरूरत होती है। इसलिए ऐसे लोग जिनमें शुगर होने की आशंका है या जिनके घर में डायबीटीज का इतिहास रहा है, वे ज्यादा सचेत रहें।

ऐसा बिलकुल न करें

- हाई ब्लड शुगर को नजरअंदाज करना
- अपनी चल रही दवाओं को बंद करना
- कोई भी नई दवा अपने आप शुरू करना

खानपान में बदलाव है जरूरी

कब-कब, क्या-क्या खाएं

जब शरीर को स्टेरॉइड मिलता है तो यह भूख को भी तेज करता है। इसकी वजह से हम ज्यादा खाना खाते हैं। फिर शुगर को काबू में करना मुश्किल हो जाता है। इसलिए हमें ऐसा खाना खाना चाहिए जिसमें कैलरी कम, लेकिन पोषण ज्यादा हो। आइए देखते हैं सुबह से रात तक की हमारी डाइट कैसी हो:

सुबह उठना: 6 से 7 बजे

- 6 से 8 घंटे की नींद पूरी होनी चाहिए।
- फ्रेश होने के बाद सबसे पहले शरीर को डिटॉक्सिफाई करने के लिए एक गिलास सादा पानी में आधा नींबू निचोड़ कर पी लें।

योग और एक्सरसाइज

अगर अभी कमजोरी महसूस होती है तो 5 मिनट के लिए प्राणायाम और 10 मिनट के लिए वॉर्मिंग एक्सरसाइज करें। कमजोरी नहीं है तो प्राणायाम के साथ सूर्य नमस्कार और 20 से 25 की एक्सरसाइज करें। अगर एक्सरसाइज नहीं करना चाहते तो प्राणायाम के साथ 10 से 15 मिनट के लिए अपने पसंदीदा गाना लगाएं और फिर अपनी ही शैली में डांस करें।

ब्रेकफास्ट: सुबह 8 से 9 बजे

- भूख और ब्लड शुगर को काबू में करने के लिए हर दिन के भोजन में फाइबर वाले खाने की मात्रा ज्यादा होनी चाहिए।
- यह पूरे दिन के सभी खानपान में सबसे ज्यादा भरापूरा होना चाहिए।
- इसमें मिक्स्ड आटे की चपाती/मूंग दाल का चीला/ दलिये के साथ कम तेल और मसाले वाली 1 कटोरी मौसमी हरी सब्जी, 1 कटोरी पनीर की सब्जी या 2 अंडे (सिर्फ सफेद भाग) और 1 प्लेट सलाद।

ऐसे करें मिक्स्ड आटा तैयार

मान लें कि 10 किलो मिक्स्ड आटा तैयार करना है तो इसमें 6 किलो गेहूं+ 2 किलो चना दाल+1 किलो ज्वार+1 किलो बाजरा मिलाकर पीस लें। यह पौष्टिक आटे का अच्छा विकल्प है। इनका अनुपात 6:2:1:1 रहता है। इसमें चाहें तो इनकी मात्रा कम ज्यादा कर सकते हैं। साथ ही इसमें गेहूं या दाल की मात्रा 1 किलो कम करके 1 किलो मक्का मिला सकते हैं।

सलाद में: खीरा, गाजर, चुकंदर, टमाटर और धनिया पत्ता शामिल हों। नमक और नींबू अपनी इच्छा से लें। वैसे नेचरोपैथी के मुताबिक सलाद में नमक और नींबू मिलाने की मनाही है।

लंच: दोपहर 1 से 2 बजे

अगर सुबह चपाती नहीं खाए हैं तो लंच में 1 से 2 चपाती और 1 कटोरी दाल। अगर सुबह पनीर की सब्जी ले चुके हैं तो सिर्फ मौसमी सब्जी लें। आधा प्लेट सलाद खा सकते हैं। नॉनवेज खाते हैं तो हफ्ते में 2 से 3 दिन चिकन या फिश भी एक टाइम खा सकते हैं। यह भी ध्यान रहे कि यह कम तेल और मसाले में पका हो। खाने में दही भी लें।

लंच के बाद: शाम 4 से 6 बजे

- 1 कटोरी भुने हुए चने या 1 कटोरी मखाने या 1 प्लेट पोहा लें। अगर पहले स्प्राउट नहीं लिए हैं तो इस वक्त ले सकते हैं। फिर बाकी चीजों को छोड़ सकते हैं।
- 1 गिलास चना सत्तू ड्रिंक नमक, जीरा पाउडर और नींबू के साथ भी पी सकते हैं। 1 गिलास पानी में 2 से 3 चमच सत्तू और 2 से 3 चुटकी नमक और 2 चुटकी जीरा के साथ पी सकते हैं।
- कटोरी जामुन बिना नमक के खाएं।
- 1 से 2 अखरोट या 4 से 5 बादाम का सेवन भी हर दिन कर सकते हैं। बादाम रात को पानी में भिगो दें। छिलका हटाकर खा सकते हैं।

डिनर: रात 8 से 9 बजे

वैसे तो हर शख्स का डिनर ड्राई (कैलरी की मात्रा कम) हो तो बहुत बढ़िया है। डायबीटीज के मरीज के लिए यह और भी जरूरी हो जाता है। शुगर कंट्रोल के लिए रात के खाने में कार्बोहाइड्रेट्स (चावल, रोटी, ब्रेड) न के बराबर हो। रात में अगर पेट भरना हो तो 2 कटोरी दाल, 1 कटोरी हरी सब्जी और 1 प्लेट सलाद या फ्रूट सलाद लें।

ये भी उपाय आयुर्वेद में भी इलाज

- शुगर का सीधा संबंध तनाव से है। इसलिए मन को शांतचित्त और खुश रखने से तनाव कम होगा। इससे शुगर लेवल नहीं बढ़ेगा।
- आयुर्वेद में डायबीटीज के इलाज के लिए कई दवाएं हैं, जैसे सप्तपर्ण, गुड़मार, मामज्जक घनवटी, शिलाजीत, निशा आमलकी, सहजन आदि। इनमें से किसी एक का सेवन करने की सलाह दी जाती है। इसके अलावा बेल के पत्ते का जूस, मेथी, आंवला, हल्दी, लहसुन का सेवन भी डायबीटीज में फायदेमंद बताया जाता है।
- आयुष मंत्रालय ने 'आयुष 82' नाम की दवा भी ईजाद की है, जिसे अलग-अलग कंपनियां अलग-अलग नाम से बेच रही हैं। इस दवा को शुगर कंट्रोल करने के अलावा डायबीटीज में होनेवाली आंखों, किडनी और न्यूरो की दिक्कतों को कम करने में भी असरदार माना जा रहा है।
- जामुन की गुठली, तेज पत्ता, बेल के पत्ते, नीम के पत्ते और आम के पत्ते बराबर मात्रा में लेकर पीसकर पाउडर बना लें। दोपहर और रात के खाने के बाद एक छोटा चम्मच पानी के साथ लें।
- रात को 1 चम्मच मेथी दाना, 1 गिलास पानी में भिगो लें। सुबह छान कर उस पानी को पी लें।
- सकारात्मक चीजें देखें। सकारात्मक ही सोचें। टीवी, रेडियो के प्रोग्राम भी सोच-समझकर ही चुनें। कॉमिडी और पसंदीदा गीत-संगीत देखें।
- योगासन, सूर्य नमस्कार करें।
- रोजाना 5 से 10 मिनट के लिए मेडिटेशन करें।

होम्योपैथी

स्टेरॉइड्स से बढ़े ब्लड शुगर लेवल के लिए: **Nux Vomica**

कितनी: 4-5 गोलियां, दिन में एक बार। हो सके तो शाम को 5 से 7 बजे के बीच लेना ज्यादा फायदेमंद।

कितने दिन: 15 दिन तक लें। फिर टेस्ट कराएं, अगर जरूरत हो तो डॉक्टर की सलाह से लें।

किस बात का ध्यान रखें: दवा लेने के 30 मिनट पहले और 30 बाद में कुछ न खाएं और न पिएं।

शुगर की वजह से आई कमजोरी को दूर करने के लिए: **Five Phos 6x**

कितनी: 2 गोलियां दिन में कभी भी एक बार लें।

कितने दिन: 15 दिनों तक

नोट: कोई भी दवा डॉक्टर की सलाह से ही लें।

नेचरोपैथी

कुदरती चिकित्सा में भी शुगर लेवल को काबू में करने के लिए कई उपाय बताए गए हैं। इसमें दवा नहीं दी जाती।

गीली पट्टी

सुबह पेट साफ होने के बाद 15 से 20 मिनट के लिए छाती से नीचे और पेट के बीच में एक पट्टी को लपेट लें। इससे शरीर की गंदगी निकलती है।

कटिस्नान

गीली पट्टी के बाद 15-20 मिनट कटिस्नान लें। एक टब में बैठ जाएं। पैर बाहर निकाल लें। सिर्फ कमर और नाभि तक का हिस्सा पानी में डूबा रहे। बैठने से पहले एक-दो गिलास पानी पी लें। इससे कोरोना के इलाज के दौरान ली दवाइयों की गर्मी शांत हो जाएगी। लिवर और पैकिरियास का कामकाज ठीक हो जाएगा।

गर्म पट्टी

रात को सोते वक्त गर्म पट्टी बांधें। 6 फुट लंबे और 6 इंच चौड़े एक कपड़े को गर्म पानी में भिगो-निचोड़कर पेट और कमर के इर्दगिर्द लपेट लें। इसके नहाने के बाद नाभि में सरसों, नारियल या बादाम का तेल लगा सकते हैं।

एक्सपर्ट पैनल

- डॉ. अंबरीश मित्तल, हेड, एंडोक्राइनॉलजी, मैक्स हॉस्पिटल
- डॉ. अशोक झिंगन, सीनियर डायबीटीज एक्सपर्ट

- डॉ. आर. एन. कालरा, डायरेक्टर, कालरा हॉस्पिटल
- डॉ. परजीत कौर, सीनियर डायबीटीज एक्सपर्ट, मेदांता
- डॉ. प्रताप चौहान, डायरेक्टर, जीवा आयुर्वेद
- डॉ. मुकेश बत्रा, चेयरमैन, बत्रा होम्योपैथिक क्लिनिक
- शुभदा भनोट, डायबीटीज एजुकेटर और डाइटिशियन
- आचार्य विक्रमादित्य, डायरेक्टर, विवेकानंद नेचर क्योर हॉस्पिटल

नोट: यहां दी गई जानकारी के आधार पर बीमारी या टेस्ट कराने के बारे में कोई फैसला न करें। डॉक्टर से सलाह जरूर लें।