

આ પ્રકારના ડાયાબિટિક પેશન્ટને હાઈ બ્લડ પ્રેશર અને હૃદયરોગ થવાની સંભાવના વધી જાય છે. ડાયાબિટીસ ભયજનક રોગ જણાય છે, કારણ કે એની સાથે સાથે બીજા અનેક નાના-મોટા રોગોની વાણી આવે છે. સામાન્ય વ્યક્તિની તુલનાએ ડાયાબિટિક પેશન્ટને પક્ષાઘાત થવાની શક્યતા બમણી થઈ જાય છે. તે ઉપરાંત, કિડનીના રોગો, નેન્ડરિન, હૃદયરોગ, વગેરે થવાની મોટી શક્યતા રહે છે અને તમે જાણો છો કે ડાયાબિટીસના દરદીને અંધાપો આવવાની સંભાવના બીજી તંદુરસ્ત વ્યક્તિની તુલનાએ પચીસ ગણી વધુ હોય છે.

અહીં આપણે ડાયાબિટીસને કારણે આંખો પર થતી અસર વિશે થોડું જાણીએ.

(૧) ડાયાબિટિક રેટિનોપથી: ડાયાબિટીસને કારણે થતું આ સૌથી કોમન કોમ્પ્લિકેશન છે. દસ વર્ષથી આ રોગનો ભોગ બનેલા પચીસ ટકા લોકોમાં એ જોવા મળે છે અને ૨૦ વર્ષની બીમારી બાદ લગભગ ૫૦ ટકાને આ સમસ્યા ઊભી થાય છે અને જોવાનું એ કે સમાજના ઊપલા વર્ગમાં એનું પ્રમાણ વધુ છે.

ડાયાબિટિક રેટિનોપથીના પ્રાથમિક તબક્કા (નોન-પ્રોલિફરેટિવ) માં આંખના રેટિના (નેટ્રપટલ)ની સૂક્ષ્મ રક્તવાહિનીઓને નુકસાન થાય છે અને તેમાંથી લોહી કે બીજું પ્રવાહી ઝરે છે. નેવું ટકા કિસ્સા આ પ્રકારના હોય છે, પણ એનાં કોઈ લક્ષણ નથી આંખે નથી દેખાતાં.

પરંતુ પ્રોલિફરેટિવ ડાયાબિટિક રેટિનોપથી તરીકે ઓળખાતા આગળના સ્ટેજમાં રેટિનાની ઉપર એબ્નોર્મલ નવી રક્તવાહિનીઓ બની જાય છે. અને તેમાંથી પ્રવાહી ઝરે છે. આને પરિણામે દરદીને આંખ સામે કાળાં ટપકાં, ઘાબા જેવું દેખાવા લાગે છે અને ક્યારેક અંધાપો આવી જાય છે.

આ નવી રક્તવાહિનીઓ ક્યારેક ટ્રેક્શન રેટિનલ ડિટેચમેન્ટ (નેટ્રપટલ પોતાની જગ્યાએથી ખસી જાય) જેવી સમસ્યા પણ ઊભી કરે છે.

(૧) મેક્યુલોપથી : રક્તવાહિનીઓમાં ઝરતું માકુલા તરીકે ઓળખાતું પ્રવાહી મધ્યમાં જમા થાય અને દરદીની આંખે ઝાંખપ આવી જાય.

(૨) મોતિયો : નાની ઉંમરે ડાયાબિટીસ થાય ત્યારે આ સમસ્યા થઈ શકે છે. ખાસ કરીને નબળી આંખીક, સમાજિક પરિસ્થિતિ ધરાવતા વર્ગમાં આ વધુ જોવા મળે છે. તીવ્ર તડકો એનું એક કારણ છે.

(૩) ગ્લુકોમા : આમાં આંખની અંદર પ્રેશર વધી જાય છે.

(૪) ડાયાબિટિક પેશન્ટની આંખોમાં મજ્જાતંતુ (Nerves) ને મળતો લોહીનો પુરવઠો ઘટી જવાથી અંદર પેરેલિસિસ જેવી સ્થિતિ પણ ઊભી થઈ શકે છે.

સંપૂર્ણ અંધાપો : અહીં દશવિલા વર્ગમાં આવતા ડાયાબિટિક પેશન્ટને અંધાપો આવવાની વધુ સંભાવના રહે છે.

• જેમને નાની ઉંમરથી આ રોગ હોય • જેમને આ રોગ વર્ષોથી થયો હોય. • જેમની બ્લડ શુગર નિયંત્રણમાં ન રહેતી હોય • જેમનું બ્લડ પ્રેશર

સતત ઊંચું રહેતું હોય • ધૂમપાનની આદત હોય.

ડાયાબિટીસ બિહામણી બીમારી છે એ વાત સાચી, પરંતુ આ રોગ લાગુ પડે એટલે હિંમત હારી જવાની જરૂર નથી. થોડું ધ્યાન રાખ્યો તો હેલ્થી જીવન જીવી શકો છો. અને હૃદયરિસર્ચ પરથી એટલું સાબિત થાય છે કે ડાયાબિટિક પેશન્ટ એમ આહારમાં ધ્યાન રાખે તો એને આંખોની તકલીફ થવાની શક્યતા ઘણા અંશે ઘટી જાય છે. ડાયાબિટિક માટે આદર્શ આહાર કહેવાય તેમાં અહીં આપેલી ચીજોનો સમાવેશ થાય છે.

• રસોઈ બનાવવામાં તેલને બદલે ઘીનો ઉપયોગ • ફિશ અને ફિશ-ઓઈલ ધરાવતી દવા. માછલીમાં સેલેનિયમ અને ઝિંક પુષ્કળ માત્રામાં હોય છે. તમે માંસાહારી હો તો માછલી તમારા માટે ઉત્તમ આહાર છે. • લીલાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી. • લીલાં શાકભાજી અને ગાજર જેવા વિટામિન એથી સમૃદ્ધ ખોરાક • સંતરાં, મોસંબી જેવાં વિટામિન સીથી ભરપૂર ખટમીઠાં ફળ. • ઘઉં, ચોખા, બાજરા જેવાં વિટામિન ઈ ધરાવતાં ધાન્ય. • ડાયાબિટિક વ્યક્તિએ તળેલી વાનગીઓ, પ્રોસેસ્ટડ અને પ્રિઝર્વડ ફૂડ તથા એનિમલ ફેટ (તેમાં દૂધ અને માછલી અપવાદરૂપ છે) થી દૂર રહેવું હિતાવહ છે.

નિયમિત આંખની તપાસ કરાવો

દરેક ડાયાબિટિક પેશન્ટે ભૂલ્યા વિના સમયાંતરે આંખની તપાસ (With dilated pupils) કરાવવી જ જોઈએ.

નાના વયે આ બીમારી થઈ હોય તો બાર વર્ષની ઉંમર બાદ દર વર્ષે કમ સે કમ એક વાર આઈ ચેકઅપ જરૂરી છે.

મોટી ઉંમરના દરદીએ ડાયાબિટીસનું નિદાન થાય કે તરત આંખ ચેક કરાવી લેવી અને પછી દર છથી બાર મહિને આ ચેકઅપ કરાવવો.

રેટિનોપથીનું નિદાન થાય તો પછી ડોક્ટર કહે એટલી વાર ચેકઅપ કરાવવો. એમાં બેદરકારીથી દષ્ટિ ગુમાવવાનો વારો આવી શકે છે.

રેટિનોપથીને વકરતી અટકાવવા માટે લેઝર ટ્રીટમેન્ટ ઉપયોગી થઈ શકે છે. આ માટે શરૂઆતના તબક્કામાં ડોક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ. સમયસર સારવાર મળે તો ડાયાબિટીસથી આવતો અંધાપો ચોક્કસ રોકી શકાય.

આટલું ધ્યાન રાખો

• ડાયાબિટીસના દરદીએ પોતાનું વજન વધી ન જાય એની તકેદારી રાખવી. નિયમિત કસરત કરવી. • જરા પણ બેપરવાઈ દાખવ્યા વિના તમારું બ્લડ પ્રેશર અને બ્લડ શુગર લેવલ કન્ટ્રોલમાં રાખો. • જાતે કોઈ સારવાર કે ઊંટ્યેદાં કરવાં નહીં. ક્વોલિફાઈડ ડોક્ટરની સલાહ માનીને ચાલો. • ખાવા-પીવામાં ધ્યાન રાખો. ક્યારેય ભૂલતા નહીં કે ડાયાબિટીસ કાબૂમાં રાખવા માટે દવા કરતાં પણ તમારો યોગ્ય આહાર વધુ મદદરૂપ નીવડે છે. • છથી બાર મહિને એક વાર આંખના ડોક્ટર પાસે જઈને બરાબર ચેકઅપ કરાવો • ચાદ રાખો કે આ રોગમાં બેદરકારી જોખમી સાબિત થઈ શકે છે. લાઈફસ્ટાઈલમાં થોડા ફેરફાર અને થોડી શિસ્ત તમને ડાયાબિટીસ સાથે પણ જીવનભર હેલ્થી રાખશે.

તન-કુરસ્તી

ડાયાબિટીસ અને આંખ

છેલ્લાં વીસ વર્ષમાં કોઈ કારણસર દુનિયાભરમાં ડાયાબિટીસ મેલિટસ તરીકે ઓળખાતી બીમારીએ જબરદસ્ત ઉછાળો માર્યો છે. સૌથી કોમન બિનચેપી (Non-communicable) રોગોમાં આજે ડાયાબિટીસનો સમાવેશ થાય છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન (WHO) ના અંદાજ પ્રમાણે ૨૦૦૦ની સાલમાં દુનિયામાં તેર કરોડ ૫૦ લાખ ડાયાબિટિક પેશન્ટ્સ હતા અને ૨૦૨૫ સુધીમાં આ આંકડો ૩૦ કરોડને આંબી જશે એવો ભય સેવાય છે. ઘરઆંગણે આપણા માટે આ બહુ મોટી ચિંતાનો વિષય છે, કારણ કે દુનિયામાં સૌથી વધુ ડાયાબિટીસના દરદીઓ ભારતમાં છે. ૧૯૯૪ ની સાલમાં આપણે ત્યાં એક કરોડ ૯૪ લાખ ડાયાબિટીસના દરદી હતા. ૨૦૦૦ માં ત્રણ કરોડ ૨૦ લાખ થઈ ગયા અને આપણે આપણું ચાલતું રહ્યું તો ૨૦૨૫ માં ભારતની અંદર પાંચ કરોડ ૭૨ લાખ લોકો ડાયાબિટીસનો શિકાર બન્યા હશે. અત્યારની પરિસ્થિતિ જોતાં એવું તારણ નીકળ્યું છે કે નજીકના ભવિષ્યમાં વિકસિત, સમૃદ્ધ દેશોમાં ડાયાબિટીસનું પ્રમાણ ૪૨ ટકા જેટલું વધશે, પણ ભારત જેવા વિકસી રહેલા દેશો (developing nations) માં આ ટકાવારી ૧૭૦ ટકા જેટલી જંગી રહેશે. આપણી ભારતીય સંસ્થા, ઈન્ડિયન કાઉન્સિલ ઓફ મેડિકલ રિસર્ચ (ICMR) નો અભ્યાસ કહે છે કે ૧૯૭૦ માં શહેરની ૨.૩ ટકા વસતિને ડાયાબિટીસ હતો. ૨૦૦૧ માં આ પ્રમાણ વધીને ૧૨.૧ ટકા જેટલું થઈ ગયું અને આજે? કલ્પના જ ધુજાવી મૂકે એવી છે. ડાયાબિટીસમાં ફેલાવા પાછળનું મુખ્ય કારણ છે આપણી બદલાઈ ગયેલી જીવનશૈલી.

શહેરીકરણ, હાઈ કેલરી ખોરાક, બેઠાડું જીવન, માનસિક તણાવ.. તે ઉપરાંત આનુવંશિકતા, જેનેટિક ફેક્ટર્સ અને લાંબી થયેલી આવરદા પણ ભાગ ભજવે છે. બદલાયેલા સંજોગોનું એક ભયજનક પાસું એ છે કે પહેલાંની તુલનાએ હવે શહેરોમાં લોકોને નાની ઉંમરે ડાયાબિટીસ થવાનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે.

ડાયાબિટીસના બે પ્રકાર છે.

ટાઈપ - ૧ (ઈન્સ્યુલિન ડિપેન્ડન્ટ)

એ જ્યુવેનાઈલ ડાયાબિટીસ તરીકે પણ ઓળખાય છે અને નાની વયે વધુ જોવા મળે છે. આ બીમારીનો ભોગ બનેલી વ્યક્તિમાં ઈન્સ્યુલિન હોતું જ નથી અને એ સંપૂર્ણપણે બહારની ઈન્સ્યુલિન ટ્રિટમેન્ટ પર આધાર રાખે છે. આ બીમારી પાછળ બાળકોમાં વધતી જતી સ્થૂળતા મોટો ભાગ ભજવે છે.

ટાઈપ - ૨ (નોન-ઈન્સ્યુલિન ડિપેન્ડન્ટ)

આ મોટી ઉંમરે જેવા મળતો પ્રકાર છે. એમાં કાં તો દરદીના શરીરમાં વધુ પડતું ઈન્સ્યુલિન ઝરે છે અથવા તો ઈન્સ્યુલિનનો પ્રતિકાર કરે છે. આવા દરદીઓની સારવાર દવા કે ઈન્સ્યુલિન દ્વારા થઈ શકે છે. વિશ્વના નેવું ટકા કિસ્સા ટાઈપ-૨ ડાયાબિટીસના છે અને બદલાઈ રહેલી લાઈફસ્ટાઈલને કારણે આપણે ત્યાં એનું પ્રમાણ ઝડપભેર વધી રહ્યું છે.