

આ પ્રકારના ડાયાબિટિક પેશાને હાઈ બ્લડ પ્રેશર અને હુદયરોગ થવાની સંભાવના વધી જાય છે. ડાયાબિટીસ ભયજનક રોગ જણાય છે, કારણ કે એની સાથે સાથે બીજા અનેક નાના-મોટા રોગોની વણાકાર આવે છે. સામાન્ય વ્યક્તિની તુલનાએ ડાયાબિટિક પેશાને પક્ષાધાત થવાની શક્યતા બમેણી થઈ જાય છે. તે ઉપરાંત, કિડનીના રોગો, ગ્રેન્જરિન, હુદયરોગ, 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 આપણો ડાયાબિટીસને કારણો અંખો પર થતી અસર વિશે થોડું જાણીએ.

(૧) ડાયાબિટિક રેટિનોપથી: ડાયાબિટીસને કારણો થતું આ સોથી કોમન કોગ્લિસ્ટિકેશન છે. ટસ વર્ષથી આ રોગનો ભોગ બનેલા પચીસ ટકા લોકોમાં એ જોવા મળે છે અને ૨૦ વરસની 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 (નેત્રપટલ)ની સૂદ્રમ રક્તવાહિનીઓને નુકસાન થાય છે અને તેમાંથી લોહી કે બીજું પ્રવાહી ઝરે છે. નેવું ટકા કિસ્સા આ પ્રકારના હોય છે, પણ એનાં કોઈ લક્ષણ નથી અંખે નથી દેખાતાં.

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

આ નવી રક્તવાહિનીઓ ક્યારેક્ટ્રેક્શન રેટિનલ ડિટ્રેક્ટન્ટ (નેત્રપટલ પોતાની જગ્યાએથી ખસી જાય) જેવી સમસ્યા પણ ઊભી કરે છે.

(૧) મેલ્યુલોપથી : રક્તવાહિનીઓમાં ઝરતું માહુલા તરીકે ઓળખાતું પ્રવાહી મધ્યમાં જમા થાય અને દરદીની અંખે ઝાંખપ આવી જાય.

(૨) મોતિથો : નાની ઉમરે ડાયાબિટીસ થાય ત્યારે આ સમસ્યા થઈ શકે છે. ખાસ કરીને નબળી ર્યાન્સિસ્ટ, સાંગ્રાન્ઝિક પરિસ્થિતિ થાંડતા વર્ગમાં આ વધુ જોવા મળે છે. તીવ્ર તકા એનું એક કારણ છે.

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

(૪) ડાયાબિટિક પેશાની અંખોમાં મજાતંતુ (Nerves) ને મળતો લોહીનો પુરવઠો ઘટી જવાથી અંદર પેરેલિસિસ જેવી સ્થિતી પણ ઊભી થઈ શકે છે.

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

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

સતત ઊંચું રહેતું હોય • ઘૂમ્પાનની આદિત હોય.

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

• રસોઈબનાવામાં તેલને બદલે ધીનો ઉપયોગ • ફિશ-ઓર્ધિલ ઘરાવતી દ્યા. માછલીમાં સેલેનિયમ અને કિન્ક પુષ્કળ માત્રામાં હોય છે, તમે માંસાહી હો તો માછલી તમારા માટે ઉત્તમ આહાર છે. • લીલાં પાંડાંવાળાં શાકભાજુ. • લીલાં શાકભાજુ અને ગાજર જેવા વિટામિન એથી સમૃદ્ધ ખોરાક • સંતરાં, મોસંબી જેવાં વિટામિન સીથી ભરપૂર ખટમણીં હણ. • ઘઉં, ચોળા, બાજરા જેવાં વિટામિન ઈ ઘરાવતાં ધાન્ય. • ડાયાબિટિક વ્યક્તિએ તળેતી વાનગીઓ, પ્રોસેટ્રક અને પ્રિઝર્વક કૂડ તથા એનિમલ ફેટ (તેમાં ટૂટ્ય અને માછલી અપવાદ્યપ છે) થી ટૂર રહેણુંહિતાવહણે.

નિયમિત અંખની તપાસ કરાવો

દરેક ડાયાબિટિક પેશાને ભૂલ્યા વિના સમયાંતરે અંખની તપાસ (With dilated pupils) કરાવવી જ જોઈએ.

નાના વધે આ બીમારી થઈ હોય તો બાર વર્ષની ઉમર બાદ દર વર્ષે કમ સે કમ એક વાર આઈચેકઅપ જરૂરી છે.

મોટી ઉમરના દરદીએ ડાયાબિટીસનું નિદાન થાય કે તરત અંખ 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 દાખિ 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 ડાયાબિટિસથી આવતો અંધાપો ચોક્કસ રોકી શકાય.

આટલું દ્યાન રાખો

- ડાયાબિટિસના દરદીએ પોતાનું વજન વધી ન જાય એની તકેદારી રાખવી. નિયમિત કસરત કરવી. • જરા પણ બેપરવાઈદાખવ્યા વિના તમારું બ્લડ પ્રેશર અને બ્લડ શુગર લેવલ કન્ટ્રોલમાં રાખો. • જાતે કોઈ સારવાર કે ઊંટયેદાં કરવાં નહીં. કવોલિફાઇડ ડોક્ટરની સલાહ માનીને ચાલો. • ખાવા-પીવામાં દ્યાન રાખો. ક્યારેય ભૂલતા નહીં કે ડાયાબિટિસ કાબૂમાં રાખવા માટે દ્યા કરતાં પણ તમારો યોગ્ય આહાર વધુ મદ્દદરૂપ નીવડે છે. • છથી બાર મહિને એક વાર અંખના ડોક્ટર પાસે જઈને બરાબર ચેકઅપ કરાવો • ચાદર રાખો કે આ રોગમાં બેદરકારી જોખમી સાબિત થઈ શકે છે. લાઈફસ્ટાઇલમાં થોડા ફેરફાર અને થોડી શિસ્ત તમને ડાયાબિટીસ સાથે પણ જીવનભર હેલ્થી રાખશો.

તન-ફુરેસ્ટી

ડાયાબિટીસ અને અંખ

હેલ્લાં વીસ વર્ષમાં કોઈ કારણસર દુનિયાભરમાં ડાયાબિટીસ મેલિટસ તરીકે ઓળખાતી બીમારીએ જબરદસ્ત ઉછાળો માર્યો છે. સોથી કોમન બિનચેપી (Non-communicable) રોગોમાં આજે ડાયાબિટીસનો સમાવેશ થાય છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગનાઇઝેશન (WHO) ના અંદાજ પ્રમાણે ૨૦૦૦૦ની સાલમાં દુનિયામાં તેર કરોડ ૫૦ લાખ ડાયાબિટિક પેશાન્ટ્સ હતા અને ૨૦૨૫ સુધીમાં આ આંકડો ૩૦ કરોડને આંખી જશે એવો ભેદ સેવાય છે. ઘરાંગાંગાએ આપણા માટે આ બહુ મોટી ચિંતાનો વિષય છે, કારણ કે દુનિયામાં સોથી વધુ ડાયાબિટિસના દરદીએ ભારતમાં છે. ૧૯૮૪ ની સાલમાં આપણે ત્યાં એક કરોડ ૮૪ લાખ ડાયાબિટિસ