



Dr. Nitin Unkule
Two Ph.D.s in Yoga & Vedanta
Phone : (020) 25653448, 9822912103
E-mail ID : info@maturedhealth.com

मधुमेह

प्रत्येकाचे शारिरीक आजारपण हे त्याच्या मानसिक अवस्थेशी निगडीत असते. मधुमेहा बाबत सुद्धा असंच काहीसं म्हणता येईल.

"You are only as sick as your secrets", this is just true for diabetes.

मधुमेहासंबंधित आकडेवारी

मधुमेह व दहशतवाद यांमध्ये एक गोष्ट समान आहे आणि ती म्हणजे - दोन्हीही आटोक्यात येऊ शकतात परंतु समूळ नष्ट होऊ शकत नाहीत

- मधुमेहामुळे पुरुषांच्या सरासरी आयुष्यात ७.५ वर्षांनी तर स्त्रियांच्या सरासरी आयुष्यात ८.२ वर्षांनी घट होते.
- **इतर धोके:**
 मधुमेहामुळे हृदयविकार होण्याचा धोका स्त्रियांमध्ये दुपटीने वाढतो. तसेच हृदयविकार असलेल्या रुग्णांचे दगावण्याचे प्रमाण दुपटीने वाढते.
 पुरुषांमध्ये मधुमेहामुळे हृदयविकार होण्याचा धोका दुपटीने व हृदयरोगरुग्ण दगावण्याचा धोका १.७ पटीने वाढतो.
- **रुग्णांचे प्रमाण:** भारतामध्ये जवळजवळ ४६ कोटी मधुमेही रुग्ण आहेत. यातील ६०% रुग्ण ५० वर्षांपेक्षा जास्त वय असलेले आहेत.
 २०३० सालापर्यंत एकूण मधुमेही रुग्णांची संख्या साधारण ८ कोटीपर्यंत जाण्याची शक्यता आहे.
- मधुमेह खूप काळापासून असेल तर वृद्धत्व लवकर येतं तसेच शारीरिक आरोग्य खालावत जाते.
- मधुमेह आणि खिन्नता यांचा एकत्रित परिणाम फारच हानिकारक ठरू शकतो.
- हृदयरोग रुग्णांमध्ये ध्यानधारणेमुळे रक्तदाब कमी होऊन इन्शुलिन स्रावासाठीचा प्रतिरोध कमी होतो.

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

प्रगत देशांमध्ये अस्तित्वात असलेल्या प्राणघातक रोगांच्या यादीमध्ये मधुमेह (Diabetes) पाचव्या क्रमांकावर आहे. तसेच लवकरच भारत हा सर्वात जास्त मधुमेहाचे रुग्ण असलेला देश म्हणजेच 'मधुमेहाची राजधानी' म्हणून ओळखला जाण्याची शक्यता आहे. शरीरातील ग्लूकोजचे किंवा रक्तातील साखरेचे प्रमाण कायम राखण्यास अपयश आल्याने मधुमेह ह्या आजाराला सामोरे जावे लागते व ज्यामुळे पुढे जाऊन अधिक गंभीर व प्राणघातक समस्या उद्भवण्याची शक्यता असते. मधुमेह हा आजार स्वादुपिंडातील बिघाडामुळे होतो हे जरी खरं असलं तरी हा बिघाड होण्यामागची कारणे मात्र वेगवेगळी असू शकतात. आजच्या आधुनिक काळात माणूस हा मुबलक अन्नसाठ्याच्या केंद्रस्थानी उभा आहे. रोजचे अति प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ खाऊन त्याच्या स्वादुपिंडाची रोजच्या कॅलरीज् पचविण्याची क्षमता कमी झाली आहे. त्यामुळे आपण काय खातो यावरही स्वादुपिंडाची क्षमता व मधुमेहाची शक्यता अवलंबून असते.

रक्तातील ज्यादा साखरेच्या प्रमाणामुळे दिर्घकालीन गंभीर समस्यांना सामोरे जावे लागू शकते. त्याचप्रमाणे रक्तातील साखर झटक्यात नियंत्रणात आणण्यासाठी तसेच एकदम कमी करण्यासाठी करण्यात आलेल्या प्रयत्नांमुळे देखील व्यक्ती दगावण्याची शक्यता असते. एका डॉक्टरांच्या मते इन्शुलिनचा वापर तडकाफडकी थांबविणे म्हणजे शरीराची अवस्था कधीही भडकू शकणाऱ्या स्टोव्हप्रमाणे करण्यासारखी आहे.



मानवी शरीराच्या स्वादुपिंडामध्ये असंख्य विशिष्ट पेशींचे साधारणतः दशलक्ष समूह असतात. या पेशींमध्ये असमतोल निर्माण झाल्यास व्यक्तीस अधिक तहान लागते. तसेच वारंवार व अधिक प्रमाणात लघवी होणे, लवकर थकवा येणे, छोटीशी जखम बरी व्हायला खूप वेळ लागणे यांसारख्या समस्यादेखील उद्भवतात. त्याचबरोबर सतत भूक लागते. परंतु व्यक्तीचे वजन मात्र कमी होते. असे होण्यामागचे मुख्य कारण म्हणजे मधुमेही व्यक्तीमध्ये इन्शुलिनच्या कमतरतेमुळे खाल्लेल्या अन्नाचे पचन होत नाही त्यामुळे शरीराला लागणाऱ्या उर्जेसाठी शरीरात साठलेल्या चरबीचा (मेदाचा) वापर केला जातो. याचाच अर्थ मधुमेही व्यक्ती उपासमारीच्या प्रक्रियेतून जात असते त्यामुळे त्या व्यक्तीचे सतत भूक लागूनही वजन कमी होते.

जर अशा प्रकारच्या परिस्थितीवर वेळीच योग्य लक्ष दिले नाही तर मधुमेह झालेली व्यक्ती एखाद्या दिवशी कोमात जाते आणि जर असे झाले तर फक्त इन्शुलिन व द्रव्यांच्या (Fluids) सहाय्यानेच व्यक्ती बरी होऊ शकते. इन्शुलिन हार्मोनची निर्मिती करण्याचे महत्वाचे काम स्वादुपिंडाचे असते. पूर्वी कत्तलखान्यातील गुरांच्या स्वादुपिंडापासून इन्शुलिन मिळत असे. परंतु हल्ली साधी किंवा नैसर्गिक इन्शुलिनही औषधविक्रेत्यांकडून उपलब्ध होतात. ही इन्शुलिन द्रव किंवा क्रिस्टल स्वरूपात उपलब्ध आहेत व ज्यांचा वापर शरीरातील इन्शुलिनचे प्रमाण वाढवून रक्तातील साखर कमी करण्यासाठी केला जातो.



मधुमेह अनुवंशिक असतो का? याचे उत्तर 'हो' आणि 'नाही' असे दोन्हीही असू शकते. शरीराच्या इतर बिघाडांप्रमाणेच मधुमेह हा आजारही मानवी जनुकांवर (human genes) वर अवलंबून आहे. घरातील एखाद्या व्यक्तीस मधुमेह असेल तर त्या घरातील पुढच्या पिढीतल्या व्यक्तींना मधुमेह होण्याची शक्यता असते. परंतु जर ह्या व्यक्तींनी तरुणपणात आहारात योग्य बदल करून रक्तातील साखर वाढू न देता स्नायूतील साखरेचे प्रमाण योग्य राखल्यास मधुमेहाचा संभाव्य धोका नक्कीच टाळता येऊ शकतो. अशा प्रकारचा प्रयत्न केल्यास अनुवंशिकतेमुळे होणारा मधुमेह हा

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

टाळता येऊ शकतो.

मधुमेहाचे प्रकार आहेत का? हो. काही लहान मुलांमध्ये जन्मतःच स्वादुपिंडाशी निगडीत दोष असल्याकारणाने इन्शुलिनचा पुरेसा स्राव होत नाही. त्यामुळे इन्शुलिनच्या अभावामुळे या मुलांना मधुमेहाला सामोरे जावे लागते व त्यासाठी त्यांना 'इन्शुलिन ट्रिटमेंट' घेणे आवश्यक ठरते. यालाच 'Insulin Dependent Diabetes' असे म्हणतात. काही मुलांमध्ये मधुमेह हा वयाच्या २५ वर्षाआधी निर्माण होतो. अशा प्रकारच्या मधुमेहाला 'Maturity Onset Diabetes of the Young' (MODY) असे म्हणतात. हल्लीच्या स्थूल मध्यमवयीन व्यक्तींमध्ये मात्र अधिक अन्न सेवन केल्याने व व्यायामाच्या अभावाने मधुमेहाची लक्षणे आढळतात म्हणून याला 'Adult Onset Diabetes' म्हणजेच 'प्रौढपणी उद्भवणारा मधुमेह' असे म्हणतात. इतर काही आजारांसाठी डॉक्टरांनी दिलेल्या औषधांमुळे देखील मधुमेह होऊ शकतो ज्याला ग्रंथीशी निगडीत इतरही समस्या कारणीभूत असू शकतात अशा प्रकारच्या मधुमेहाला 'Secondary Diabetes' असे म्हणतात.

बऱ्याचअंशी असे दिसून येते की मधुमेहाच्या या वाढत्या प्रमाणाविषयी लोकांच्या मनात त्यांना घाबरवून उगाच भीती निर्माण केलेली आहे. या भीतीमुळे व्यक्तीच्या रक्तातील साखरेची पातळी तात्कालिक वाढू शकते. जेव्हा माणूस अग्रगत अवस्थेत शिकारीकरता जंगलात भटकायचा तेव्हा संकटापासून पळून जाण्याकरता याचा फायदा व्हायचा. मात्र आता इमारतींच्या जंगलात माणूस समस्यांपासूनही पळून जाऊ शकत नाही. त्यातच भर म्हणून काही लोक स्वतःची औषधे विकली जावीत यासाठी वेगवेगळ्या रोगांचा शोध लावतात किंवा एखाद्या आहे त्या रोगाविषयी अफवा पसरवून लोकांना घाबरवतात म्हणजे घाबरून लोक त्यांची औषधे विकत घेतील. मधुमेहाबाबत असंच काहीसं घडलय.

काही औषध कंपन्या स्वार्थासाठी बळी पडणाऱ्या डॉक्टरांना संशोधन करण्यासाठी आमिष दाखवतात. नंतर संशोधनातून मिळालेली माहिती डॉक्टरांच्या नावावर स्वतःच्या फायद्यासाठी प्रकाशित करतात. यात डॉक्टरांचा स्वाभिमानही जपला जातो.



जागतिकीकरणाच्या रेट्यात आपण आपल्या पूर्वापार चालत आलेल्या आहाराच्या सवयी सोडून साठवलेल्या प्रक्रिया केलेल्या तयार पदार्थांचे सेवन करत आहोत. या पदार्थांमध्ये भरपूर उष्मांक व मीठाचे प्रमाण असते ज्यामुळे आपल्या आयुष्यावर घातक परिणाम होऊ शकतात.

मधुमेहावरील उपचार



सुमारे ४००० वर्षापूर्वीदेखील अथर्व वेदामध्ये मधुमेहासाठीच्या औषधांचा उल्लेख केलेला आढळून येतो. चरकाने नमूद केल्याप्रमाणे प्राचीन काळातील औषधांचा व योगप्राणायामाचा मुख्य उद्देश हा व्यक्तीची सुदृढता टिकवणे व त्याची व्याधींपासून मुक्तता करणे हा होता. प्राचीन काळातील वैद्यांना मधुमेह या आजाराविषयी चांगलीच माहिती होती. त्यांनी मधुमेहाची लक्षणे व धोके यांचा स्पष्ट उल्लेख केलेलाही आढळून येतो. 'सुश्रुत' च 'चरक' या दोन्ही प्राचीन ग्रंथांमध्ये मधुमेह निराकरणासाठी योग्य आहार व व्यायाम या दोहोंवर भर दिलेला आहे.

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

© Arogyadarpan.com

इतर सर्व उपायांबरोबरच मानसिक शांती व स्वास्थ्य या दोन्ही गोष्टी देखील साखरेची पातळी संतुलित ठेवण्यासाठी महत्वाच्या आहेत.

याबरोबरच,

- इन्शुलिनचा कमीत कमी वापर हे डोक्यात ठेवणे ही दिर्घायुष्याची गुरुकिल्ली आहे.
- योग्य आहारपद्धती व व्यायाम यामुळे इन्शुलिनचा मेंदुवरील प्रभाव कमी करून तुम्ही अधिक तरुण राहू शकता.
- संतुलित आहार, व्यायाम, योगा व योग्य प्रमाणात वजन ठेवल्याने शरीरातील पेशीसमूह इन्शुलिनला प्रतिसादात्मक राहून शरीराला लागणाऱ्या इन्शुलिनची गरज मर्यादीत ठेवतात.
- उच्च रक्तदाब व सदोष स्वादुर्पिंडाचा थेट संबंध Syndrome X (Metabolic Syndrome or स्थूलता) याच्याशी आहे. त्यामुळे मेद किंवा फॅटी ॲसिड्स कमी करण्यासाठी सूर्यनमस्कार व ॲरोबिक्स करणे गरजेचे ठरते.
- इन्शुलिन डीपेन्डंट डायबेटीस मेलीटस (Insulin Dependent Diabetes Mellitus) या मधुमेहाच्या प्रकारामध्ये जास्तीत जास्त इन्शुलिनची गरज लागते. योगासनांनी ही गरज आटोक्यात आणता येऊ शकते.
- NIDDM (Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus) या मधुमेहाच्या प्रकारामध्ये योगासनांनी साखरेचे प्रमाण नियंत्रित ठेवता येते.
- तरुणपणात मधुमेहाला सामोरे जाणाऱ्या व्यक्तींनी जर नियमित योगा केला तर स्नायूंची अधिक हालचाल झाल्याने शरीरातील साखर स्नायूंसाठी वापरली जाते व त्यामुळे रक्तातील साखर नियंत्रणात राहते.
- योगासनातील विविध प्रकारांमुळे शरीरातील अवयवांची आकारबद्धता योग्य राहून पेशीरचनेवर योग्य नियंत्रण राहील्याने हायपोग्लेसिमिया (Hypoglycemia - शरीरातील साखर प्रमाणापेक्षा कमी होणे) सारख्या समस्याही टाळता येतात.



योग-प्राणायाम व ध्यानधारणा यांचे अधिक फायदे



- शरीराच्या इतर अवयवांना होणारे विकार टाळण्यासाठी.
- मधुमेहासारख्या आजारामुळे खचून न जाता धैर्याने सामोरे जाण्याची प्रेरणा मिळते.
- योग-प्राणायामामुळे औषधांचा खर्च वाचतो तसेच औषधांमुळे होणारे दुष्परिणामही टाळता येऊ शकतात.
- योग प्रणालीमुळे फक्त दिर्घायुषी होता येते असे नसून मरणाची भिती न बाळगता आयुष्य अधिक चांगल्या रितीने कसे जगता येईल हे ही शिकता येऊ शकते.

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

- योग-प्राणायामामुळे ताणतणाव तसेच आजाराचे इतर संभाव्य धोके कमी झाल्याने व्यक्ती अधिक आनंदी राहते व त्यामुळे व्यक्तीची कार्यक्षमतादेखील वाढते.
- जर एखाद्या डॉक्टरने रोगाची मूळ कारणे न शोधता फक्त वरवरच्या समस्यांवर उपचार केले तर नवीन समस्या उद्भवण्याचा, जुन्या समस्या पुन्हा उद्भवण्याचा तसेच इतर दुष्परिणामांमुळे उपचाराचा खर्च वाढण्याचा धोका संभवतो.
- योग प्राणायामाने सुखी जीवनाचे कौशल्यच फक्त अवगत होते असे नाही तर मरणाला हसत सामोरे जाऊन उर्वरित आयुष्य कसे अधिक आनंदाने जगता येईल हे ही शिकायला मिळते.
- योगा व सूर्यनमस्कारामुळे हाडांची हालचाल होते.शक्ती (धमक) वाढते.स्नायु अधिक लवचिक बनतात. इन्शुलिनची गरज पूर्ण होणे (इन्शुलिनचा योग्य प्रमाणात स्त्राव होणे), स्वादुपिंडाशी निगडीत दोषांचे निराकरण करणे यांसारखे फायदेही होतात.
- प्राणायामामुळे पेशीसमूहाला ऑक्सिजनचा योग्य पुरवठा होतो.जर एखादी व्यक्ती तणावाखाली असेल तर हा तणाव शरीराच्या प्रत्येक अवयवावर परिणाम करत असतो अशा प्रकारच्या तणावापासून प्राणायाम केल्यामुळे मुक्तता मिळू शकते.
- योगासनातील विविध प्रकारानी पायातील किंवा हृदयातील रक्तवाहिन्यांमधील अडथळे (blockages) कमी करता येऊ शकतात.
- योग-प्राणायामाने पेशीसमूहास ऑक्सिजनचा योग्य पुरवठा होतो त्यामुळे सुद्धा नैसर्गिक उर्जा (शाश्वत) खात्रीशीर व पद्धतशीर पद्धतीने पेशीसमूहास पुरवली जाते.
- प्राणायामानी कुठल्याही गंभीर समस्यांवर मात करता येऊ शकते.प्राणायामाचा फायदा कार्डीयाक ऑटोनॉमिक डीसफंक्शन, रेटीनोपॅथी, पेरीफेरल आर्टरीयल ऑक्लुझिव्ह कंडीशन्स व प्रोजेन शोन्डरस् यांसारख्या समस्यांबाबतीतही होतो.
- व्यक्तीला तणावापासून मुक्त करण्याचं सर्वात उत्तम औषध व्यक्तीच्या नाकाखालीच असतं. ते म्हणजे प्राणायाम.ज्यामुळे हृदयाची स्पंदने (आटोक्यात येतात), रक्तदाब कमी होतो, स्नायूंना आराम मिळतो, औषधे न घेता तणाव मुक्त होऊन मन शांत होते, पचनक्रिया सुधारते, झोप चांगली लागते व टवटवीतपणा येतो.



मधुमेह तुमच्या आयुष्यात खूप गोडवा आणो हीच शुभेच्छा.या सर्व उपचारांमुळे मधुमेहासारखा विकारसुद्धा आपल्या आयुष्यातील गोडवा कमी न करो हीच सदीच्छा.

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.