ઓબિમેટ

ડાયાબિટિસ સાથે સહેલાઈથી
જીવવામાં સહાય કરે

મૂળભુત માહિતી

ટ્રેડનામ	: ઓબિમેટ
વેચાણ વ્યવસ્થા	: નોલ ફાર્માસ્યૂટિકલ્સ લિ.
જિનેરિક નામ	: મેટફોર્મિન હાઈડ્રોક્લોરાઈડ
ક્ષમતા	: ૫૦૦ ગ્રામ
સારવારનો ક્લાસ	: એન્ડોક્રાઈન અને મેટાબોલિક
નિર્દેશ	: ટાઈપ ૨ ડાયબિટિસ મેલિટસ (એન. આઈ. ડી. ડી. એમ.) માં હાયપરગ્લાયસેમિયાની સારવાર કરે છે.

તમારા ડાયાબિટિસને વધુ સારી રીતે જાણો !

આ રહ્યા ટાઈપ ૨ ડાયાબિટિસ વિશે સૌથી વધુ પુછાતા સવાલ અને કેટલાક સરળ, સમજવામાં સહેલા જવાબ.

સ.૧ : ટાઈપ ૨ ડાયબિટિસ શું છે?

પહેલાં તો આપણે એ જાણી લઈએ કે તમે ખાઓ છો ત્યારે તમારું શરીર કેવી રીતે કાર્ય કરે છે. પછી ડાયાબિટિસ શું છે અને એ તમારા શરીરમાં કેવી અસર કરે છે એ સમજાવવું સહેલું બની જશે.

જુઓ, શું બને છે :

તમે જે આહાર લો છો એને તમારું પેટ અને આંતરડાં સાકરમાં ફેરવી નાખે છે. તેને ગ્લુકોઝ કહેવાય છે. પછી આ સાકરને લોહીના પ્રવાહમાં મોકલે છે. એ જ સમયે, સ્વાદુપિંડ પ્રોટીન બનાવે છે જેને ઈન્સ્યુલિન કહેવાય છે. એને પણ તે લોહીના પ્રવાહમાં મોકલે છે. ઈન્સ્યુલિન ચાવીનું કામ કરે છે અને તમારા કોષ માટે દરવાજા ખોલી નાખે છે જેથી સાકર અંદર આવી શકે. પછી કોષ આકરનું દહન કરે છે અને તમારા શરીરને કામ કરવા માટેનું ઈંધણ આપે છે.
પરંતુ તમને ડાયાબિટિસ હોય છે ત્યારે સાકર કોષમાં જઈ શકતી નથી. તે વિવિધ કારણસર બહાર રહી જાય છે :

૧) કદાચ ત્યાં પૂરતું ઈન્સ્યુલિન ન હોય.

૨) કોષના દરવાજા ખોલવા માટે પુષ્કળ ઈન્સ્યુલિન હોય પરંતુ તે બરાબર કાર્ય કરતું ન હોય.

સાકર કોષમાં જઈ શકતી નથી ત્યારે તે તમારા લોહીના પ્રવાહમાં જ રહે છે. આને કહેવાય છે હાયપરગ્લાયસેમિયા અથવા હાઈ બ્લડ સુગર.
અને આ રીતે ડાયબિટિસ તમારા શરીરને બદલી નાખે છે. ડાયબિટિસ ધરાવતા લોકો જે આહાર ખાય છે તેને આવશ્યક ઊર્જામાં ફેરવી શકતા નથી એટલે તેમને થાક લાગે છે: અપને નબળા પડે છે.

સ.૨ : **ટાઈપ ૨ ડાયબિટિસ શાને લીધે થાય છે?**
લાંબા સમયથી ડાયબિટિસનો અભ્યાસ થઈ રહ્યો છે પરંતુ તે શાને લીધે થાય એ બરાબર જાણી શકાયું નથી. જો કે આપણે જાણીએ છીએ કે જોખમી પરિબળો તરીકે ઓળખાતી અમુક વર્તણુકને લીધે તમને ડાયબિટિસ થવની શકયતા વધી જાય છે.

સ. ૩ : **મુખ્ય જોખમી પરિબળો કયાં છે?**
મોટા ભાગે, ડાયાબિટિસ લાંબા સમય સુધી અકળ રહે છે. જો તમને નીચેની બાબતો લાગુ પડતી હોય તો તમારા ડૉક્ટરને પૂછો કે તમ ડાયાબિટિસ થવાનું જોખમ ધરાવો છો ખરા?

- ૪૫ વર્ષથી મોટી ઉંમર
- તમારા વડીલોને ડાયાબિટિસ હોય
- વધુ પડતું વજન

સ.૪ : **ચેતવણી જેવાં અમુક લક્ષણો કયાં છે?**

- વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે
- અસામાન્ય તરસ લાગે
- ખૂબ ભૂખ લાગે
- અસામાન્ય રીતે વજન ઘટે
- ખૂબ થાક લાગે
- વારંવાર ચેપ લાગે
- દષ્ટિમાં ઝાંખપ
- ચીરા/ઘસરકા જલદીથી ન રૂઝાય
- હાથ અથવા પગમાં ખાલી ચઢે/ખોટા પડી જાય
- ત્વચા, પેઢાં અથવા મૂત્રાશયમાં વારંવાર ચેપ લાગે

સ.૫ : **મને કેવી રીતે ખબર પડે કે મને ટાઈપ ૨ ડાયાબિટિસ થયો છે?**
તમારા ડૉક્ટર સાદી લોહીની તપાસ કરીને જાણી શકે કે તમને ડાયાબિટિસ છે. અમેરિકન ડાયાબિટિસ એસોસિયેશન ભલામણ કરે છે કે ૪૫ વર્ષથી મોટી દરેક વ્યક્તિએ દર વર્ષે આ લોહીની તપાસ કરાવવી જોઈએ. જામ્યા પહેલાંનું તમારું સુગરનું પ્રમાણ ૧૨૬ મિ. ગ્રા./ ડીએલ કરતાં વધારે આવે તો માનવું કે તમને ડાયાબિટિસ છે.

સ.૬ : **કોઈને ટાઈપ ૨ ડાયાબિટિસ થાય તો કેવી સમસ્યાઓ કે અસર સર્જાઈ શકે?**

- અંધાપો
- હૃદયરોગ
- કિડનીનો રોગ
- અંગ કાપવું પડે
- પક્ષાઘાત
- અવસાન

સ.૭ : **હાયપરગ્લાયસેમિયા (હાઈ બ્લડ સુગર) શાને લીધે વણસી શકે?**

ડાયાબિટિસના બધા દરદીઓ હાયપરગ્લાયસેમિયા ધરાવે છે પરંતુ અમુક બાબતોને લીધે તે વણસી શકે છે. જેવી કે:

વધુ પડતો આહાર ગળી વનગીઓ માંદગી અથવા માનસિક તણાવ

સ.૮ : **ટાઈપ ૨ ડાયાબિટિસ અથવા હાયપરગ્લાયમિયાનાં લક્ષણો કયાં કયાં છે?**

એના કોર્સ લક્ષણ નથી. લક્ષણો જણાય તો તેમાં સામેલ છે :

- દષ્ટિમાં ઝાંખપ
- તરસમાં વધારો
- વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે
- ખંજવાળ આવે, ત્વચા રુક્ષ બને
- થાક લાગે

સ. ૯ : **હાયપરગ્લેસેમિયા હોય તો શું કરવું જોઈએ?**

- ખાંડ વિનાનાં, કૅફીન વિનાનાં પ્રવાહી પીઓ. જેવાં કે પાણી, ડાયેટ સોડા અથવા હર્બલ યા તમારું લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ નિયમીત ટેસ્ટ કરાવતા રહો.
- તમારા લોહીની સાકર બે દિવસ માટે ૨૪૬ મિ.ગ્રા./ડીએલ રહે તો તમારા ડૉકટરનો સંપર્ક કરો
- તમરા ડૉકટરનો સંપર્ક કરો અને તેમાણે જણાવેલા આહાર તથા કસરતને લગતી સૂચનોઓ બરાબર પાળો. લોહીની સુગરન નિમંત્રણ માટે એ પૂરતાં ન હોય તો દવા લો. તેમાં કદાચ ઓબિમેટનો સમાવેશ થઇ છે.

સ.૧૦: **હાયપોગ્લાયસેમિયા (લોહીમાં ઓછી સાકર) શું છે?**

હાયપરગ્લાયસેમિયા કરતાં હાયપોગ્લાયસેમિયા અલગ છે. લોહીમાં ખૂબ ઓછી સાકર હોય ત્યારે હાયપોગ્લાયસેમિયા થામ છે. કયારેક ઈન્સ્યુલિન લેતા લોકોને અથવા સલ્ફોનાયલુરિયાસ તરીકે ઓળખાતી ડાયાબિટિસની ગોળી લેતા લોકોને થાય છે. તેને લીધે નીચની તકલીફ થાય છે.

- માથાનો દુખાવો
- ધ્રુજારી, ચક્કર અથવા માથું ખાલી લાગે
- ભૂખ
- હાથ ઠંડા પડી જાય
- હૃદયન ધબકાર સકત, ઝડપી પને
- ગૂંચવણ કે બેચેની
- બેભાનાવસ્થા
- અવસાન

યાદ રાખો કે ડાયાબિટિસની અમુક દવાઓ હાયપોગ્યાયસેમિયા નોતરી શકે છે. એટલે તમારા ડૉકટરને પૂછો કે તમારા માટે કઇ હવા યોગ્ય છે.

અમને આશા છે કે આ સવાલ અને જવાબ તમને સહાયક નીવડશે.

ડાયાબિટિસ સાથે જીવવનો કદાચ એવો અર્થ થાય છે કે જીવનશૈલીમાં અમુક ફેરફાર કરવા. ક્યારેક એ પડકારરૂપ લાગે. છતાં એનો અર્થ નકી કે તમારી જીવનનો આનંદ ગુમાવી દેવો. ટાઈપ ૨ ડાયાબિટિસ વિશે વધુ સમજીને અને એના નિમંત્રણ વિશે વધુ જાણીને તમે વધુ તંદુરસ્ત જીવન જીવી શકી છો.

ઓબિમેટ

મૅગ્નસ નોવો નોર્ડિસ્ક

ડૉક્ટરનુ સૅમ્પલ પૅક.
વચાણ માટે નથી.

Metformin 500mg

ઓબિમેટ

મૅગ્નસ નોવો નોર્ડિસ્ક

વિનંતી કરોની અહીંથી વધુ માહિતી મેળવી શકશે :
નોલ ફાર્માસ્યૂટિકલ્સ લિ.
(મૅગ્નસ ડિવિઝન)
૧૭, આર. કામાણી માર્ગ, મુંબઈ ૪૦૦ ૦૦૧.

નોવો નોર્ડિસ્ક ફાર્મા ઈંડિયા લિ.
રાજેશ ચેમ્બર્સ, ૧૪/૨ બ્રન્ટન રોડ,
બેંગ્લોર ૫૬૦ ૦૨૫.