

डायबेटीस माहिती -

डायबेटीस म्हणजे काय ?

साधारणपणे रक्तातील ग्लूकोज / साखरेचे प्रमाण अधिक असले कीं डायबेटीस झाला असे म्हणतात.

HB A1c - 6.5 % पेक्षा जास्त प्रमाणात असणे.

निरोगी माणसामध्ये प्रमाण 5 % च्या जवळपास असते.

- डायबेटीसचे मुख्य दोन प्रकार -

Type 1 - रक्तातील साखरेचे प्रमाण जास्त आणि इन्सुलिन कमी असते .

हा प्रकार मुख्यत्वे लहान मुलांना होतो . साधारणपणे 2 % डायबेटीस चे रुग्ण ह्या प्रकारात मोडतात . ह्या पेशंटला आयुष्य भर इन्सुलिन इंजेक्शन आवश्यक असते .

Type 2 - रक्तातील साखरेचे प्रमाण जास्त आणि

इन्शुलिन जास्त असते . - इन्सुलिन ? औषधे ?

साधारणपणे 90 % ते 95 % डायबेटीस चे रुग्ण ह्या प्रकारात मोडतात .

या शिवाय LADA म्हणजे latent autoimmune diabetes of adult असा देखील एक प्रकार आहे .

इतरही काही डायबेटीसचे प्रकार असतात पण त्यांचे प्रमाण नगण्य असते .

डायबेटी टाइप 2 ने काय त्रास होतो ?

- बऱ्याचदा काहीही त्रास नसणे .

- दुसऱ्या कुठल्यातरी परिस्थितीत केलेल्या तपासणीत समजणे . उदा. रूटीन तपासणी किंवा ऑपरेशन साठी केलेली तपासणी इ

- इतर अनेक लक्षणे - भूक जास्त लागते , लघवी जास्त प्रमाणात होते , लघवीला जळजळ होणे , अशक्तपणा , किरकोळ जखमा लवकर बऱ्या न होणे , चिडचिड , वजन वाढणे, वजन कमी होणे , इत्यादी

डायबेटीस वर उपचार का घ्यायचे ? - बऱ्याचदा पेशंट ला काहीही शारीरिक त्रास नसतो तरीही डायबेटीस साठी उपचार का घ्यायला पाहिजे याची माहिती नसते . आरोग्यासाठी

रक्तातील ग्लुकोज आणि इन्सुलिनचे प्रमाण योग्य असणे आवश्यक असते . अन्यथा याचा कालांतराने शारीरिक आणि मानसिक दुष्परिणाम होतो . ही प्रक्रिया वर्षानुवर्षे शरीरात चालू राहते आणि जेव्हा लक्षात येते तेव्हा खूप उशीर झालेला असतो.

1 शारीरिक आणि मानसिक त्रास होतो .

2 शरीराचे बहुसंख्य अवयव हृदय, किडनी , डोळे इत्यादी , लवकर निकामी होतात .

3 आयुष्यमान घटते .

4 डॉक्टर , तपासण्या आणि औषधे यासाठी खर्च होतो.

इन्सुलिन रेसिस्टन्सचा प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष सहभाग असलेले आजार

1 स्थूलता - obesity

2 - डायबेटीस टाइप 2

3 रक्तदाब - Hypertension 4 पाळीचा त्रास PCOS

5 फॅटी लिव्हर - NAFLD 6 पित्त - Acidity

7 संधिवात - Gout 8

नपुंसकत्व - Hypogonadism

9 नैराश्य - Depression 10 घोरणे - Sleep apnoea

11 हृदय विकार - IHD 12 कर्करोग - Cancer

13 संधिवात - Osteoarthritis

14 अर्धशिशी - Migraine 15 स्मृतिभ्रंश - Alzheimers

16 Multiple sclerosis इत्यादी

डायबेटीस वर सध्या उपलब्ध उपचार कोणते ?

इंजेक्शन -इन्सुलिन विविध प्रकार

GLP - victosa etc

गोळ्या - sulfonylureas , glynase , GP 1, etc

glitazones, pioz etc

Meglitinides - Repaglinide etc

DPP 4 inhibitors - janumet,vildagliptin, teneligliptin, etc

metformin - glyciPhase etc

Voglibose etc

SGLT 2 inhibitors - jardiance , dapagliflozine

सध्याच्या उपलब्ध औषधे / इंजेक्शन - उपचाराने डायबेटीस ने होणारा त्रास/ शारीरिक आणि मानसिक नुकसान ही प्रक्रिया थांबते का ?

संशोधन काय सांगते ?

Conclusion of

1- Meta analysis of all available literature upto 2016 including 20

RCT

- There is no significant evidence of long-term efficacy of insulin on any clinical outcome in type 2 diabetes.

- Harmful side effects like weight gain and hypoglycemia.

2 - JAMA review of all the trials up to March 2016

-None of the drug classes considered including metformin, sulfonylureas, thiazolidinediones, DPP 4 inhibitors reduced cardiovascular disease or other complications.

Mayo clinic - 95% of published guidelines endorsed the use of diabetes drugs despite their nonexistent benefits.

थोडक्यात

सध्याच्या डायबेटीसच्या गोळ्या आणि इन्सुलिन इंजेक्शन उपचाराने रक्तातील साखर कमी होते . पण

रुग्णांना होणारा त्रास , अवयवांची होणारी हानी , घटणारे आयुष्य आणि होणारा खर्च यात काहीच फरक पडत नाही.

कारण - फक्त साखर कमी होते .

- इन्सुलिन रेसिस्टन्स कमी होत नाही.मुख्य आजार बरा होत नाही

डायबेटीस टाइप 2 का होतो ?

नैसर्गिक प्रक्रिया - जेवणे - इन्सुलिन तयार होते . — अन्न पदार्थ (पिष्टमय , प्रथिने , स्निग्ध) वापरले जातात किंवा साठवून ठेवले जातात. मानवी शरीराची पिष्टमय/ carbs साठवण क्षमता फार कमी असते.

साठवणे - यकृत - 100 ग्रॅम पिष्टमय - glycogen

- स्नायू - 200 ते 400 ग्रॅम - glycogen

उरलेलं सर्व अन्न चरबीच्या रूपात

त्वचेखाली - subcutaneous

पोटात - visceral - आणि

अवयवात - ectopic - साठवले जाते .

हे करत असताना चरबीच्या पेशी मोठ्या - hypertrophy - होतात .

या मोठ्या झालेल्या पेशीं मध्ये अन्न/ calories साठविण्यासाठी जास्त इन्सुलिनची गरज लागते . परिणामी रक्तातील इन्सुलिन वाढते - hyperinsulinemia . हे चक्र वर्षानुवर्षे जेव्हा चालते तेव्हा एक वेळ अशी येते की त्या वेळेस इन्सुलिनची क्षमता कमी पडते - insulin resistance - आणि साखर रक्तात वाढते त्याला आपण

डायबेटीस म्हणतो. वाढलेल्या इन्सुलिनच्या स्थितीला **इन्सुलिन रेसिस्टन्स** म्हणतात .

म्हणजे खाण्यामुळे hyperinsulinimia मूळ ,
त्यामुळे होतो तो इन्सुलिन रेसिस्टन्स ,
आणि त्यामुळे रक्तात साखरेचे प्रमाण वाढते .

सध्याच्या उपलब्ध उपचार पद्धतीत
ब्लड शुगर कमी करण्यावर लक्ष दिले जाते
पण **इन्सुलिन कडे दुर्लक्ष केले जाते .**
यामुळे साखर कमी होऊन देखील पेशंटला बरे वाटत नाही.

थोडक्यात - डायबेटीस हा साखरेचा आजार नसून इन्सुलिन चा आजार आहे.
डायबेटीस टाइप 2 वरील उपचाराने साखर आणि इन्सुलिन **दोन्ही** कमी होणे आवश्यक आहे.

डॉक्टर सांगतात - डायबेटीस हा कधीच बरा होत नाही आणि त्यासाठी आयुष्यभर औषधे किंवा इंजेक्शन घ्यावीच लागतात . तसेच कालांतराने औषधे आणि इंजेक्शन वाढवावी लागतात - Chronic and Progressive.

डायबेटीस खरोखरच बरा होतो का?

डायबेटीस टाइप 2 हा मूलतः जीवनशैली चा आजार असल्याने त्यासाठी औषधी उपचार खूपच अपूर्ण आहेत.

डायबेटीस टाइप 2 हा chronic आणि प्रोग्रेसिव्ह नसून योग्य जीवनशैली ने आटोक्यात येतो. खूप कमी लोकांना अत्यंत कमी प्रमाणात औषधे द्यावी लागतात.

वजन कमी करण्यासाठी जी bariatric surgery operation केली जातात (gastrectomy, इंटेस्टीनल बायपास) त्या नंतर काय होते ? साधारणपणे 4 ते 5 आठवड्यात थोडे वजन कमी होते आणि डायबेटीस बरा होतो .

म्हणजेच **डायबेटीस बरा होऊ शकतो .**

रिवर्सल म्हणजे काय ? त्याचे फायदे काय?

डायबेटीस रिव्हर्सल म्हणजे - डायबेटीस च्या पेशंटचे -

- औषधे न वापरता रक्तातील ग्लुकोजचे प्रमाण योग्य असणे . किंवा
- रक्तातील साखरेचे प्रमाण योग्य ठेवण्यासाठी लागणारे औषधाचे डोस कमी होणे .

रिव्हर्सल कोणत्या प्रकारे होऊ शकते?

डायबेटीस रिव्हर्सल साठी खालील 3 प्रकारे उपचार उपलब्ध आहेत.

Low carb diet - जेवणातील पिष्टमय पदार्थांचे प्रमाण कमी करणे . प्रत्येक पेशंट चा

ग्लुकोज टॉलरन्स कमी अधिक असतो त्यानुसार पिष्टमय पदार्थांचे प्रमाण कमी जास्त ठरवावे लागते.

Low calorie diet - जेवणातील कॅलोरी 800 पेक्षा कमी करणे . काही पेशंट ला याचा फायदा होतो. परंतु या पद्धतीने काही दिवसांनी दुष्परिणाम दिसू लागतात.
Bariatric surgery - हा प्रकार खूप खर्चिक आहे . तसेच शस्त्रक्रिया करण्याची रिस्क ही असते. तसेच ह्या शस्त्रक्रिया केल्यानंतर अनेक दुष्परिणाम होतात आणि त्यासाठी आयुष्यभर काही उपचार सुरु ठेवावे लागतात . जर पेशंटचे जीवनशैलीत योग्य बदल केले नाहीत तर साधारणपणे 5 ते 7 वर्षांनंतर पेशंटला पुन्हा डायबेटीस चा त्रास होऊ शकतो.

वरील सर्व गोष्टी लक्षात घेता low carb diet हा सर्वात योग्य वाटतो.

Low carb diet चे फायदे काय ?

- सोपं आणि स्वस्त .
- रुग्णांना कमीत कमी औषधे घेऊन साखर कंट्रोलमध्ये ठेवता येते.
- डायबेटीस मुळे होणारा त्रास कमी होतो.
- बहुसंख्य रुग्णांना औषधे वापरावी लागत नाहीत.
- औषधामुळे होणारे त्रास जवळपास नाहीसे होतात.
- डॉक्टर, तपासण्या , औषधे , हॉस्पिटल या साठीचा वेळ आणि खर्च वाचतो.
- आरोग्याचा अनुभव येतो . आनंदी जीवन जगता येते.

रिवर्सल कसे होऊ शकेल ?

काय खाऊ नये ? - प्रोसेसड carb / food

डायबेटीस आणि सर्वांच्या आरोग्यासाठी अपायकारक खाद्यपदार्थ

- 1 - चवीला गोड असे सर्व पदार्थ - साखर , गूळ , मध वापरून केलेले सर्व पदार्थ . - चहा, कॉफी, मिठाई ई.
- 2 - रिफाइण्ड तेल वापरून केलेले घरातील आणि बाजारातील सर्व खाद्यपदार्थ
- 3 - बेकरीचे सर्व पदार्थ - बिस्किटे - मारी , पार्ले , गुड डे , ब्रिटनिया , पतंजली , खारी बिस्कीट , टोस्ट, खारी, पाव, ब्रेड, ब्राउन ब्रेड , नानकटाई केक इ .
- 4 -प्रक्रियायुक्त पदार्थ - चॉकलेट , आईस्क्रीम , वेफर्स , थंड पेये, जाम, जेली , सॉस , केच अप , फळांचा रस , मिल्कशेक , ई. बोर्णवीटा कॉम्प्लान , बुस्ट , प्रोटीन पावडर
- 5 -रिफाइण्ड तेलात तळलेले सर्व खाद्य पदार्थ - वडा ,समोसा, भजी, पुऱ्या, ई.
- 6 - खाद्य पदार्थ - पोहे , साबुदाणा , मुरमुरे , चिवडा , मैदा , ओट्स , कॉर्नफ्लेक्स इ
- 7 - सर्व प्रकारचे पॅकेज्ड , bottled , मार्केटेड , प्रोसेसड , advertised , ब्रँडेड , खाद्य पदार्थ .

वरील यादीतील सर्व खाद्यपदार्थ हे सर्वांच्या आरोग्यासाठी अपायकारक असतात . याचा सर्वात जास्त धोका लहान मुलांना असतो . घरामध्ये आपण सर्वजण जे खातो ते सर्वांना दिले जातेच . त्यामुळे हे पदार्थ घरात न आणणे सोयीस्कर .

कमीतकमी खावे

सर्व पिष्टमय पदार्थ - साखर म्हणजे ग्लुकोज आणि फ्रुक्टोज . सर्व पिष्टमय पदार्थांचा मूळ घटक - amylose , amylopectin - म्हणजेच ग्लुकोज - (सर्व धान्ये, कडधान्ये, फळे) .सर्व पिष्टमय पदार्थ खाल्ल्याने साखर वाढते. ह्या गुणधर्माला glyceemic इंडेक्स म्हणतात.

सर्व धान्य पिठांचा glyceemic इंडेक्स साखरेपेक्षा जास्त आहे .

पिष्टमय पदार्थ शरीरासाठी अनावश्यक असतात.

फ्रुक्टोज शरीरात वापरली जात नाही.

भरपूर प्रमाणात खावे

- 1 - सर्व प्रकारच्या पालेभाज्या , फळभाज्या , (बटाटा, रताळी सोडून)
- 2 - आवश्यक ते प्रथिने - अंडी, मासे, चिकन , वाळवलेले मासे , मटण , पनीर, खोबरे , शेंगदाणे, सोया इत्यादी
- 3 - गरजेनुसार स्निग्ध पदार्थ - तूप , साय , लोणी , ऑलिव्ह ऑईल , खोबरेल तेल

इतर आवश्यक गोष्टी

- 1 योग्य व्यायाम - strength , stamina , elasticity
योगा आणि प्राणायाम अत्यंत महत्त्वाचे
व्यायाम म्हणून नाही .
- 2 झोप - रोज 8 तास आरामदायी.
- 3 स्ट्रेस नियोजन महत्त्वाचे. - मेडीटेशन उपयुक्त
- 4 Vit D , सूर्यप्रकाश ,
- 5 आवश्यक असेल तर उपवास - inetrmittent , extended , block fasting .
- 6 जेवणातील फायबर, इत्यादी घटक लक्षात घ्यावे लागतात.
- 7 योग्य औषधे -
इन्सुलिन वाढविणारी औषधे कमी प्रमाणात - Glipizide, Glimipiride ,
Pioglitazone , etc
इन्सुलिन शिवाय काम करणारी औषधे प्राधान्य - metformin , voglibose ,
sitagliptin , dapagliflozin etc

जेवणाची योग्य पद्धत

भूक लागली तरच जेवावे / खावे
भूक नसेल तर जेवू /खाऊ नये
जेवताना पोटभर जेवावे
पोट भरल्यानंतर खाऊ नये
मधे अधे खाणे टाळावे
दिवसात 2 (गरजेनुसार 3 वेळा) वेळा जेवावे.

डॉ कणसे चंद्रकांत , एम. डी . , मेडिसिन
Ph D scholar
Disease To Health Clinic,
पिंपळे सौदागर, फोन - 96655 38833