

भारत में डायबटीज़

स्रोत: IE

[लॉन्गटियूडिनल एजि सटडी इन इंडिया \(LASI\)](#) पर आधारित लैंसेट ग्लोबल हेल्थ अध्ययन में पाया गया कि वर्ष 2019 में 45 वर्ष और उससे अधिक आयु के कम-से-कम पाँच में से एक भारतीय डायबटीज़ से ग्रसित था।

- लगभग 40% डायबटीज़ रोगियों को अपनी बीमारी के बारे में जानकारी नहीं थी, जो नदिन और जागरूकता में कमी को दर्शाता है।

डायबटीज़ क्या है?

- परिचय: डायबटीज़ या मधुमेह एक क्रोनिक [गैर-संचारी रोग](#) है जिसमें अग्न्याशय इंसुलिन का उत्पादन बंद कर देता है या शरीर इसका ठीक से उपयोग नहीं कर पाता। इंसुलिन एक हार्मोन है जो रक्त शर्करा (Blood Sugar) को नियंत्रित करता है। जब इंसुलिन ठीक से काम नहीं करता, तो रक्त शर्करा का स्तर बढ़ जाता है, जिसे हाइपरग्लाइसीमिया (हाई ब्लड सुगर) कहते हैं।
 - वपिरित स्थिति में, बहुत अधिक इंसुलिन के कारण हाइपोग्लाइसीमिया (निम्न रक्त शर्करा/लो ब्लड सुगर) हो सकता है।
- डायबटीज़ के प्रकार
 - टाइप 1 डायबटीज़: यह एक स्व-प्रतिकर्षी स्थिति है जिसमें इंसुलिन उत्पादन करने वाली कोशिकाओं का वनाश होता है, जिसके लिये रोज़ाना इंसुलिन की आवश्यकता होती है। यह मुख्य रूप से बच्चों और युवा वयस्कों को प्रभावित करता है।
 - टाइप 2 डायबटीज़: शरीर इंसुलिन का प्रतिरोध करता है या पर्याप्त इंसुलिन का उत्पादन नहीं करता। यह अधिक वज़न, नषिक्रयिता और आनुवंशिकी से संबद्ध है। यह डायबटीज़ के 95% से अधिक मामलों के लिये ज़िम्मेदार है और जीवनशैली में बदलाव के साथ इसे रोका जा सकता है।
 - गर्भकालीन डायबटीज़: गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्त शर्करा का स्तर। यह माँ और बच्चे के लिये जोखिम बढ़ाता है और बाद में टाइप 2 डायबटीज़ के विकास की संभावना को बढ़ाता है।
- भारत की पहल
 - स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहन: [फाटि इंडिया मूवमेंट](#) के माध्यम से स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा दिया जा रहा है।
 - जनसंख्या आधारित स्क्रीनिंग: [आयुषमान आरोग्य मंदिरों](#) में डायबटीज़ के लिये स्क्रीनिंग की जा रही है।
 - शिक्षा और जागरूकता: केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (CBSE) ने स्कूलों में 'शुगर बोर्ड' अनिवार्य किये हैं, ताकि बच्चों को भोजन में चीनी की मात्रा तथा स्वास्थ्य जोखिमों के बारे में शिक्षित किया जा सके।

नोट: टाइप 2 डायबटीज़ हाल ही में पहचाना गया एक प्रकार, जो कम वज़न वाले कशिरों और युवा वयस्कों (बॉडी मास इंडेक्स (BMI) 18.5 kg/m² से कम) को प्रभावित करता है।

- यह टाइप 1 (स्व-प्रतिकर्षी) या टाइप 2 (इंसुलिन प्रतिरोध) से भिन्न है, क्योंकि यह कुपोषण के कारण अग्न्याशय की बीटा कोशिकाओं को नुकसान पहुँचाने से होता है, जिसके परिणामस्वरूप इंसुलिन की कमी होती है।

और पढ़ें: [वशिव मधुमेह दविस 2024](#)