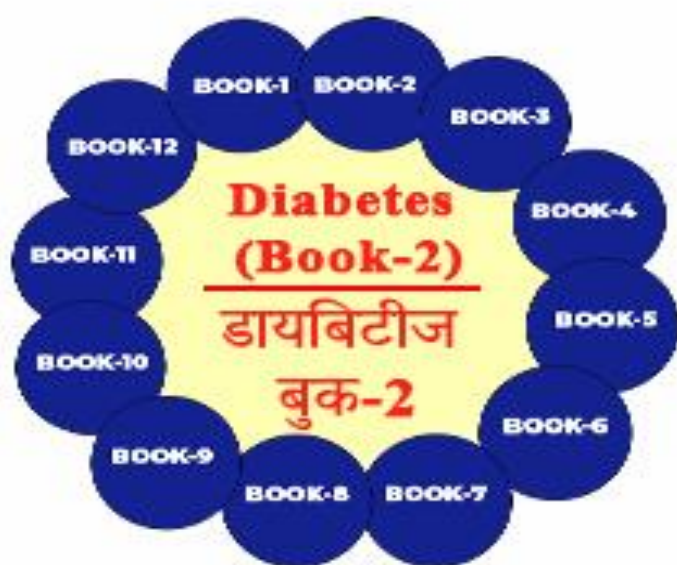




Add 15 Years | डायबिटीज - बुक-2 मेटफॉर्मिन (मेडिसिन का बाइग्वानाइड ग्रुप)

सबसे ज्यादा यूज़ की जाने वाली एकमात्र पहली मेडिसिन
जिसे डायबिटीज शुरू होने से पहले लिया जाता है।

USA/INDIA, Edition 2020 | HINDI (हिंदी)



लेखक:

(प्रो.) डॉ. एस. ओम गोयल,
एम.डी./डी.एम.

एम्स, एम.ए.एम.सी. और
दिल्ली विश्वविद्यालय से
एम.डी. मेडिसिन, यूएसए
डी.एम./फैलोशिप, यूएसए



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

सच में
ये
मेडिकल बुक्स
हमारी लाइफ में
15 हेल्दी इयर्स ऐड करने में
हेल्प कर सकती हैं।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

प्रस्तावना

जरा सोचिए इस बारे में !

चलिए मैं एक उदाहरण देता हूँ, जिसकी मदद से हम समझ पाएंगे।

सोचिये, हमें पूरे एक साल के लिए सारे सब्जेक्ट्स की पढ़ाई करनी है, और ऐसा हो कि हमने पूरे वर्ष किताब खोली तक नहीं, और बहुत सारी कक्षाओं में भाग ही नहीं लिया, और कभी भी पढ़ाई में पूरा ध्यान नहीं दिया, तब निश्चित रूप से हम कक्षा के शीर्ष 25% में नहीं हो सकते, तो आप सोच सकते हैं, कि रिजल्ट क्या होगा? आप फेल हो जायेंगे।

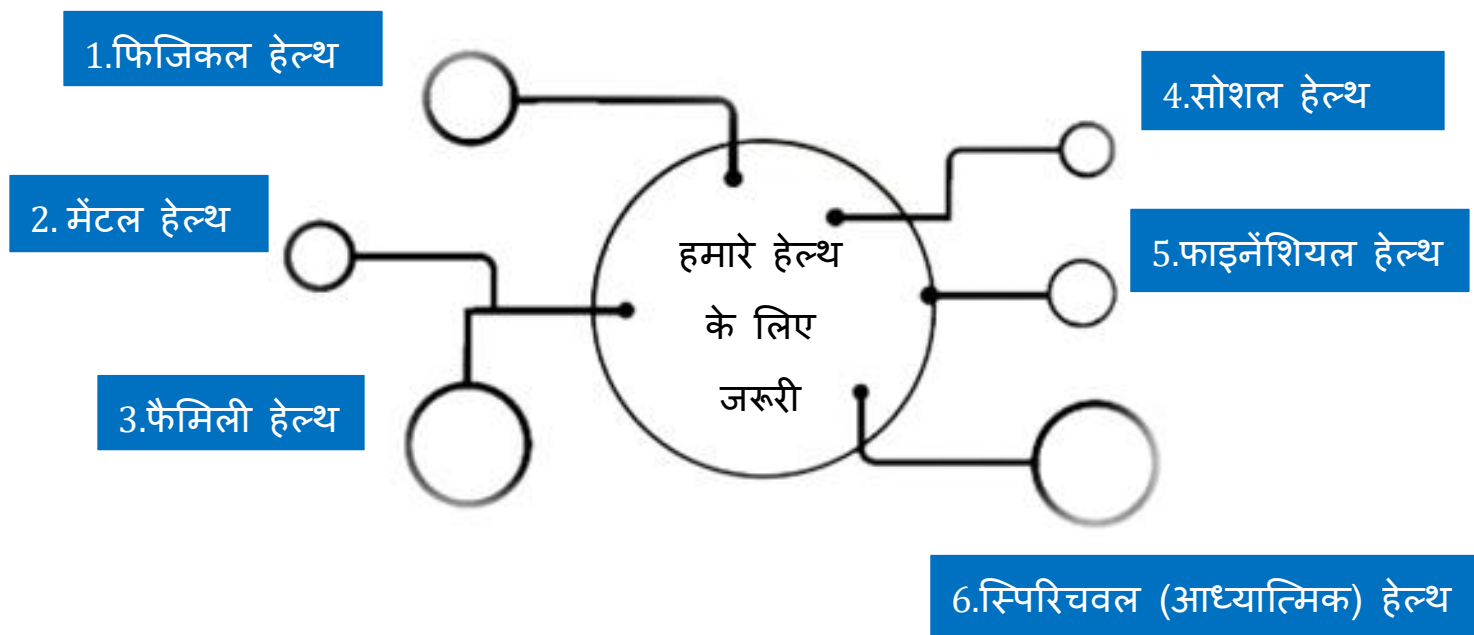
चमत्कार असल ज़िन्दगी में नहीं होते हैं।

भारत में तो अक्सर (पर यू.एस.ए. USA में नहीं कह सकते।), हम एमडी डॉक्टर आपके ऊपर बहुत ध्यान देते हैं, और फोकस भी करते हैं जिसे अलार्मिंग सिमटम्स कहते हैं। (हम इसे मुश्किल में खाने वाली दवाई भी कहते हैं)

2020 में या आने वाले सालों में, ये “अलार्मिंग सिमटम्स” (जिसे **“क्राइसेस मेडिसिन”** भी कहते हैं) काफी कम मात्रा में पहुँच जायेगा, इससे पहले कि हम 75 से 50 वर्ष के आयु वर्ग में आते हैं।

प्रोवाइडेड

हम अपने हेल्थ (मेडिकल परिभाषा में) के बारे में जानते हैं और बेसिक मेडिकल के बारे में जानकारी हासिल करते हैं, हम सक्रिय रूप से योजना बनाते हैं और हम ध्यान देते हैं:



मेरा विश्वास कीजिए ये सभी 6 हेल्थ बहुत जरूरी हैं।

रिजल्ट बहुत ही ड्रामेटिक (नाटकीय) होगा।



अस्वीकरण

एक एमडी फिजिशियन के रूप में मैं जितनी भी किताबें लिखता हूँ, वो अपने जीवन के सभी अनुभवों के द्वारा, अपनी पूरी टीम के साथ लिखता हूँ। *अपने आपको स्वस्थ रखने के लिए मैं वो सारी बातें बताता हूँ, जो हम सबको जानना जरूरी होता है।*

2020 में, किसी भी प्रकार की *अज्ञानता कोई आशीर्वाद* नहीं है।

मैं सिफारिश करता हूँ कि कोई भी जो मिडिल स्कूल (8th कक्षा में मतलब 13 साल की उम्र) में पहुँचा है, उन्हें ये किताबें पढ़नी शुरू करनी चाहिए, जिससे कि उन्हें अपनी हेल्थ के बारे में बहुत आम मेडिकल बातें पता चलना शुरू हो जाएँगी।

ये सभी किताबें बहुत ही आसान हिंदी, इंग्लिश और कई सारी भाषाओं में लिखी गई हैं। जिससे कि पढ़ने वालों को किसी भी प्रकार की कोई परेशानी न हो। किसी भी प्रकार की गलत आदतों (स्मोकिंग और शराब आदि) में पड़ने से पहले यदि आपको मेडिकल ज्ञान हो जाये तो आप उन गलत आदतों से दूर रहेंगे और एक स्वस्थ जीवन जी पायेंगे।

मेरी सभी रिसर्च और समझ यही कहती है कि - 13 साल की उम्र से शुरू, यानी जब आप अपनी किशोरावस्था में प्रवेश करते हैं, तो हमारा व्यक्तित्व, हमारी आदतें, हमारी पसंद और नापसंद - सभी 26 साल या उससे अधिक उम्र तक वही रहते हैं।

यूएसए (USA) और इंडिया दोनों ही मेरे लिए बहुत प्यारे हैं।

इंडिया में मेरा जन्म हुआ और मेरे माता-पिता वहीं रहते हैं, और यूएसए (USA) में मेरी पत्नी और बच्चे रहते हैं।

यूएसए (USA) में रहते हुए, एक बात मेरे लिए स्पष्ट हो जाती है कि वहाँ के लोग मेडिकल विभाग का भरपूर लाभ उठा रहे हैं।

हमारे भारतीय समाज में हम ऐसा नहीं करते हैं, अगर हमारे दोस्तों और परिवार के लोगों को कुछ मेडिकल समस्या आती है, तो हम पूरी तरह से सरकारी और प्राइवेट अस्पतालों और डॉक्टरों की दया पर निर्भर हो जाते हैं जिन पर हम बिल्कुल भी भरोसा नहीं कर सकते हैं। भारत में लोगों को ये सोचना चाहिए कि वो खुद का पैसा खर्च करते हैं,

मैं वो सभी मेडिकल जानकारी देना चाहता हूँ, जो सिर्फ हम मेडिकल डॉक्टर्स के पास होती हैं। जिससे कि आप बुद्धिमता और विश्वास के साथ अपना निर्णय ले सकें और आपकी हेल्थ आपके अपने हाथों में हो।

पर भी फिर मैं यही कहना चाहता हूँ कि कोई भी दवाई लेने से पहले अपने डॉक्टर्स से सलाह जरूर लें।

वे सभी मेडिकल जानकारियां जो मैंने अपनी किताबों में दी हैं, वे आपको आसानी से मिल जाएँगी। मैंने यहाँ बहुत ही आसान भाषा में वो भी बहुत सारी अलग अलग भाषाओं में आपको सभी मेडिकल जानकारियां प्रदान करने की कोशिश की है जिससे कि आप अच्छे से समझ सकें और आपको अपने सवालों के ज़वाब मिल सकें। जब आपको यही नहीं पता होगा कि करना क्या है? तो आप सही निर्णय नहीं ले पाएंगे।

हमारी कुंडली काफी नहीं है, किसी पंडित, पुजारी या मुल्लाह से पूछना काफी नहीं है, ज्यादा अन्धविश्वास भी ठीक नहीं है।

दुआ काम करती है हां ये बात सच है! जब हम किसी स्थिति का उत्तर नहीं जानते हैं।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

यदि हमारी कार में पेट्रोल खत्म हो जाये तो हमारी कार नहीं चलने वाली है (हम कितनी भी प्रार्थना कर लें, ऐसा होने वाला नहीं है।) क्योंकि भगवान यहां पर हमारी मदद नहीं करने वाला है।

तो अगर आप अच्छे से चुनेंगे कि आप के लिए क्या अच्छा है और क्या नहीं तो आप कभी भी मुसीबत में नहीं पड़ेंगे, इसलिए हमारा अस्वीकरण यह है कि हम आपको सही जानकारी देते रहें, लेकिन कृपया *किसी भी प्रिस्क्रिप्शन दवाओं को शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर्स से हमेशा सलाह लें।*



विषय सूची

पाठ-1(A)

1.(A) सबसे ज्यादा नॉर्मल, प्रसिद्ध और सबसे ज्यादा दी जाने वाली मेडिसिन "मेटफॉर्मिन" है।

पाठ-1(B)

1.(B) डायबिटीज के मेडिकल मैनेजमेंट के लिए सबसे आम, सबसे प्रसिद्ध और सबसे ज्यादा दी जाने वाली मेडिसिन "मेटफॉर्मिन" है।

पाठ-2

2.मेटफॉर्मिन - मान्यता प्राप्त है - हम डायबिटीज से पहले भी (प्री-डायबिटीज) इसे ले सकते हैं।

पाठ-3

3.डायट और एक्सरसाइज के साथ मेटफॉर्मिन को ऐड करें!

पाठ-4

4.मेटफॉर्मिन - डायबिटीज के ट्रीटमेंट के लिए फर्स्ट मेडिसिन

पाठ-5

5. डायबिटीज मैनेजमेंट में मेटफॉर्मिन का रोल

पाठ-6

6. मेटफॉर्मिन पिल्स

पाठ-7

7.हाई ब्लड प्रेशर के मैनेजमेंट के लिए गोल्डन रूल





ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

रेफरिंग

डायबिटीज बुक-1

हाई ब्लड शुगर

2021 में: किडनी के फेल होने
का कोई रीज़न नहीं है।

1921 से पहले: यस, आप मर जाते!
(ईयर ऑफ नोबेल प्राइज फॉर इंसुलिन)



पाठ -1 परिचय



Frederick Grant Banting



John James R. Macleod

- The Nobel Prize in Physiology or Medicine 1923 was awarded jointly to Frederick Grant Banting and John James Rickard Macleod "for the discovery of **insulin**" in 1916.

इंसुलिन की खोज 1921 में की गयी थी। जिसके लिए नोबेल पुरस्कार दिया गया था। 2021 में हमारे पास डायबिटीज के लिए मेडिसिन्स के 12 ग्रुप हैं।

इसके बारे में सोचिए!

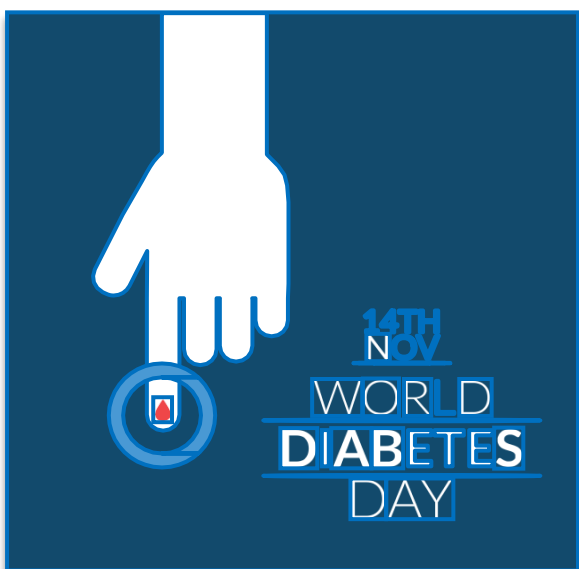
1921 से पहले

प्रत्येक बच्चा जो टाइप 1 डायबिटीज या इंसुलिन की कमी के साथ पैदा होते थे, बाद में मर जाते थे।

इंसुलिन की खोज या हमें यह कहना चाहिए कि इंसुलिन की खोज नें एक मेडिसिन के रूप में डायबिटीज और उसके ट्रीटमेंट की हिस्ट्री को बदल दिया है।

2021 में

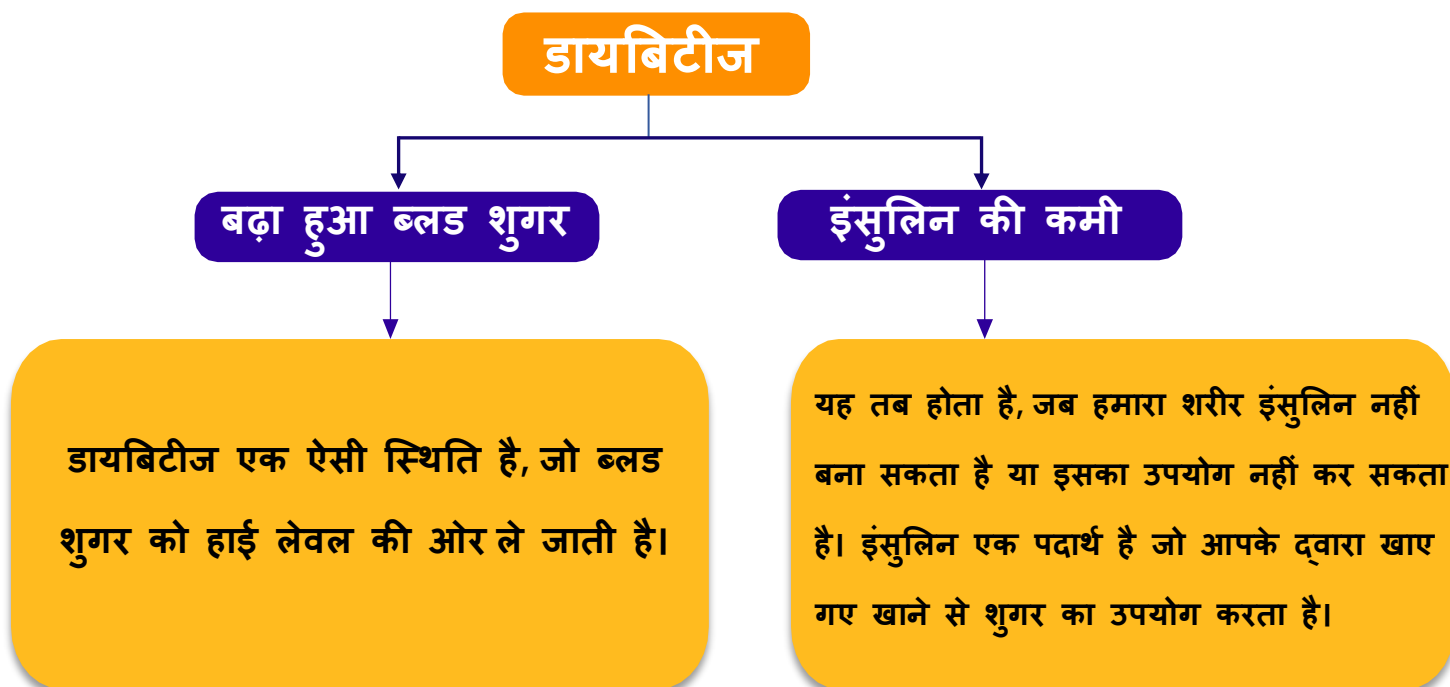
हम अब बहुत लंबे समय तक काम करती हुई किडनी के साथ हेल्दी लाइफ जी सकते हैं!!



लेकिन हां, हमारे पास हाई ब्लड शुगर के लिए मेडिसिन्स के 12 से 13 अलग - अलग ग्रुप हैं।

डायबिटीज के मेडिकेशन का गोल्डन रूल यह है कि हम **डायबिटीज** का ट्रीटमेंट एक मेडिसिन के साथ करते हैं।

हम अपने ब्लड शुगर (डाइट और एक्सरसाइज के साथ) को कण्ट्रोल रखने के लिए जरूरत के अनुसार मेडिसिन्स बढ़ाते (Add) रहते हैं।





पाठ -2

हाई ब्लड शुगर (डायबिटीज) को कंट्रोल करने के गोल्डन रूल

डायबिटीज के ट्रीटमेंट का एक गोल्डन रूल यह है कि एक बार जब हमें हाई ब्लड शुगर (डायबिटीज) हो जाता है - एक्सरसाइज और डाइट ट्रीटमेंट की जरूरत लाइफ टाइम होती है।

साथ में डाइट, एक्सरसाइज और मेडिसिन्स - सभी मदद करेंगे !!

हमें इन मेडिसिन्स से जो लाभ मिलता है, उसकी तुलना में इनका रिस्क बहुत ही कम है।

1. हम डायबिटीज ट्रीटमेंट कोर्स के टाइम एक मेडिसिन के साथ स्टार्ट कर सकते हैं।

एक मेडिसिन के साथ स्टार्ट करें!

2. डॉक्टर द्वारा ब्लड शुगर कंट्रोल के लिए टारगेट तय किया जाता है।

टारगेट्स तय करें!

3. नॉर्मल टारगेट **HbA1c <7** है।

HbA1c <7

4. यंग होने के नाते, हम ब्लड शुगर को 100 mg/dl के करीब रखना चाहते हैं।

ब्लड शुगर करीब 100 mg/dl

डायबिटीज के ट्रीटमेंट का एक गोल्डन रूल यह है कि एक बार जब हमें हाई ब्लड शुगर (डायबिटीज) हो जाता है - एक्सरसाइज और डाइट ट्रीटमेंट की जरूरत लाइफ टाइम होती है।

5. आज 2021 में एकसीलेंट मेडिसिन के बहुत से ग्रुप मौजूद हैं:

a) जो हमारे ब्लड शुगर को विभिन्न क्रियाविधि द्वारा नीचे ला सकता है।

b) एक गोल्डन रूल के रूप में, हमें एक मेडिसिन के साथ शुरू करना चाहिए, अगर हमारा ब्लड शुगर बहुत अधिक नहीं है।

c) और जैसे-जैसे टाइम निकलता जाता है। हम एक दूसरी मेडिसिन ऐड कर सकते हैं।

d) या हम एक तीसरी मेडिसिन भी ऐड कर सकते हैं। जो एक अलग क्रियाविधि द्वारा काम करती है।

अगर ब्लड शुगर हाई नहीं है तो एक मेडिसिन के साथ स्टार्ट करें!

एक मेडिसिन के साथ स्टार्ट करें! यदि जरूरत हो तो दूसरी मेडिसिन ऐड करें! और बहुत ज्यादा जरूरत हो तो तीसरी मेडिसिन स्टार्ट करें!

पाठ -3

हाई ब्लड शुगर मैनेजमेंट के लिए डाइट और एक्सरसाइज एक बेसिक आधार है।

हाई ब्लड शुगर मैनेजमेंट के लिए डाइट और एक्सरसाइज एक बेसिक आधार है।

डायबिटीज के लिए मेडिकल मैनेजमेंट और मेडिसिन्स का मतलब है:

- हमारे ब्लड शुगर को मैनेज करने के लिए
- जितना पॉसिबल हो ब्लड शुगर को 100 mg/dl रखना।
- और HbA1c <7

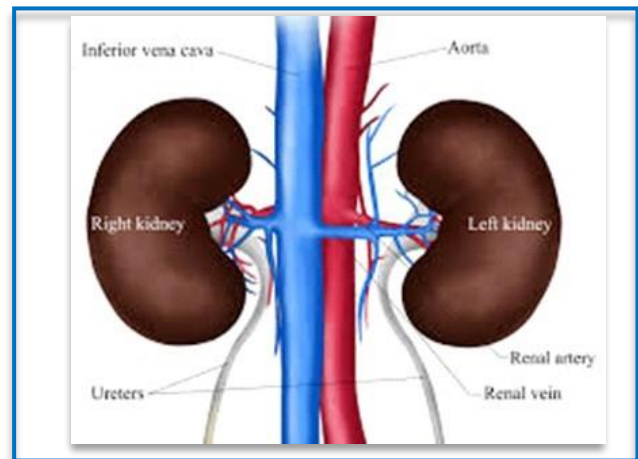


HbA1c

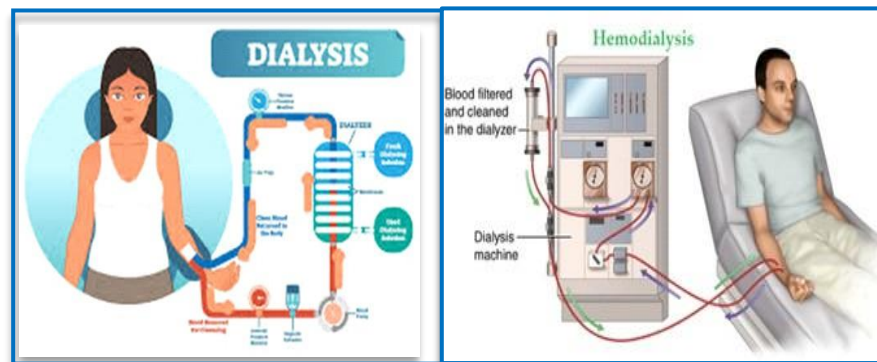


ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

- किडनी फेलियर रोकने के लिए



- और नो डायलिसिस



- नो हार्ट अटैक (सच में हार्ट अटैक इसका सबसे बड़ा रीजन है।)





ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

- नो ब्लाइंडनेस (अंधापन) (डायबिटीज इसका एक रीजन है।)



- पैरों का ऐम्प्युटेशन (amputation)

[किसी मेडिकल बीमारी या एक्सीडेंट के कारण सर्जरी द्वारा बाँड़ी के किसी पार्ट को हटाना ऐम्प्युटेशन कहलाता है।] (डायबिटीज एक रीजन है।)





पाठ -4

यस, डायबिटीज मैनेजमेंट बहुत सी कॉम्प्लिकेशन को कम कर सकता है।

यदि हम पहले ही दिन से डायबिटीज को मैनेज कर लेते हैं, या इससे पहले कि हमें सच में डायबिटीज हो। (जिसे प्री-डायबिटीज कहा जाता है।), कॉम्प्लिकेशन (Complication) में ड्रैमैटिकली कमी होगी।



क्या यह सच है ?

✓ हाँ

ये सच है।

पाठ -5

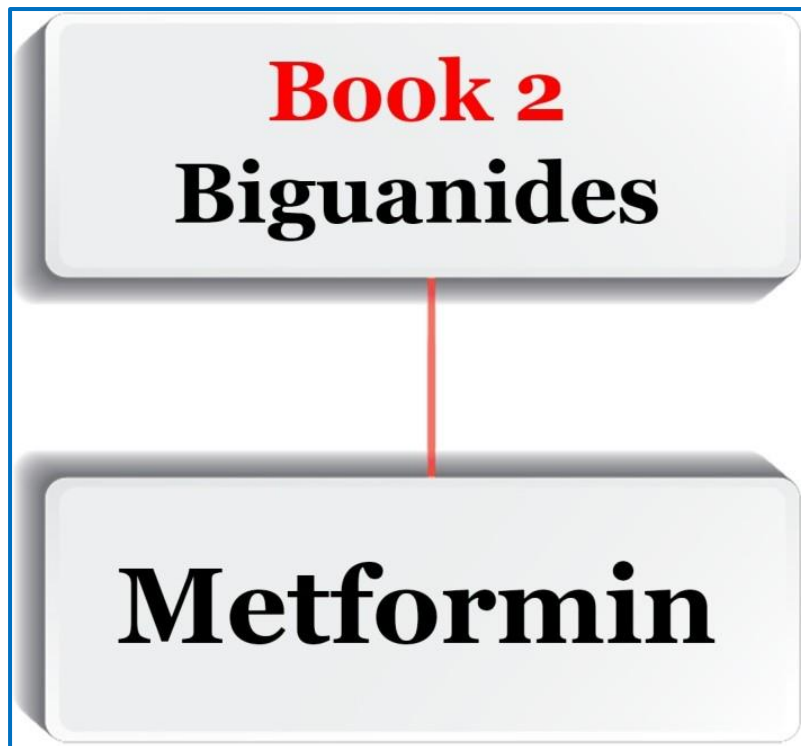
आज 2020/2021 में हमारे पास एक्सीलेंट मेडिसिंस उपलब्ध है।

डायबिटीज के ट्रीटमेंट के लिए आज मार्किट में कई मेडिसिन्स उपलब्ध हैं।

इन मेडिसिन्स के मुख्य ग्रुप निम्न हैं:

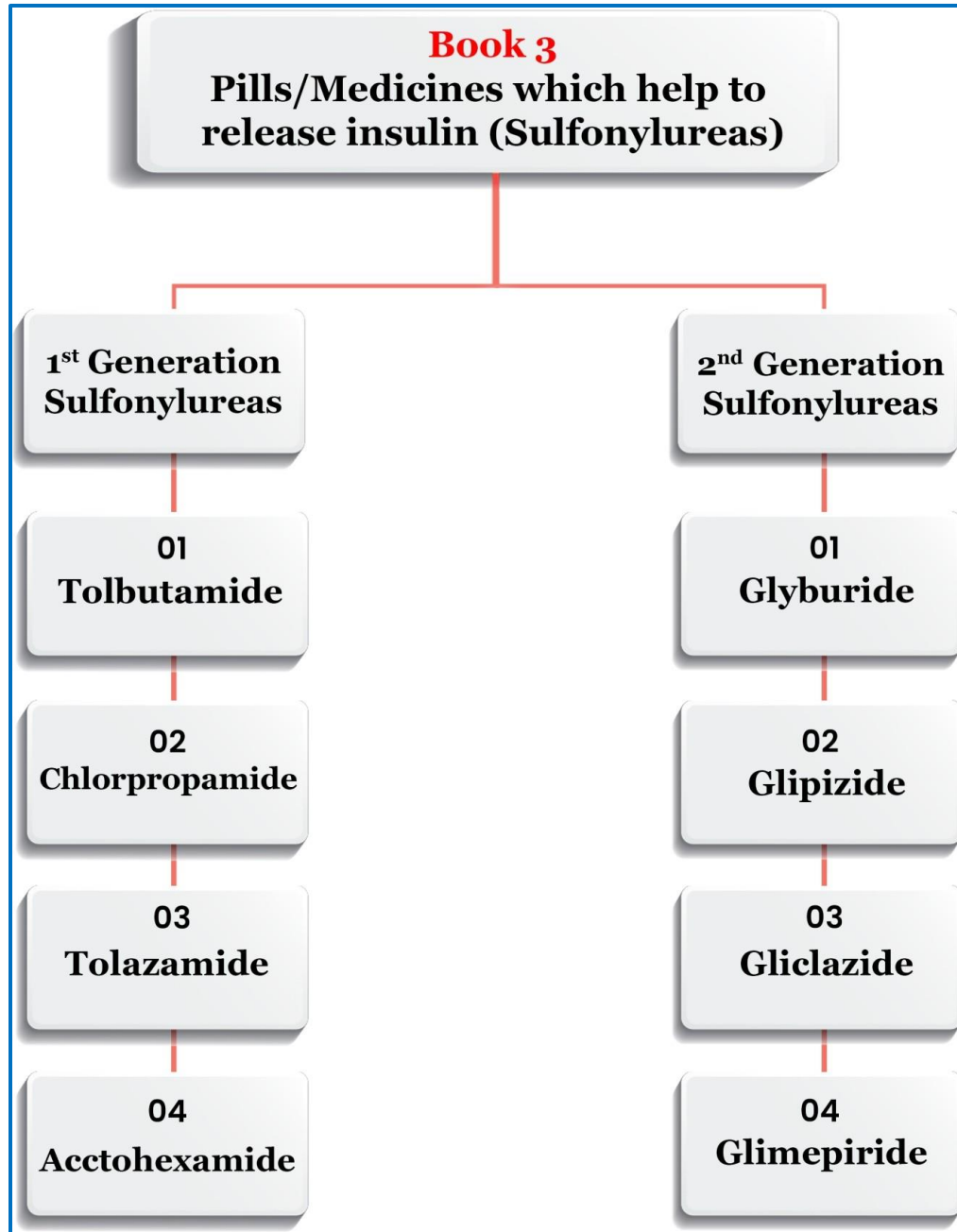
बुक - 2 Biguanides (बिगुआनाइड्स)

Metformin (मेटफॉर्मिन): डायबिटीज का ट्रीटमेंट शुरू करने के लिए सबसे फेमस मेडिसिन और सबसे अधिक यूज़ की जाने वाली पहली मेडिसिन।



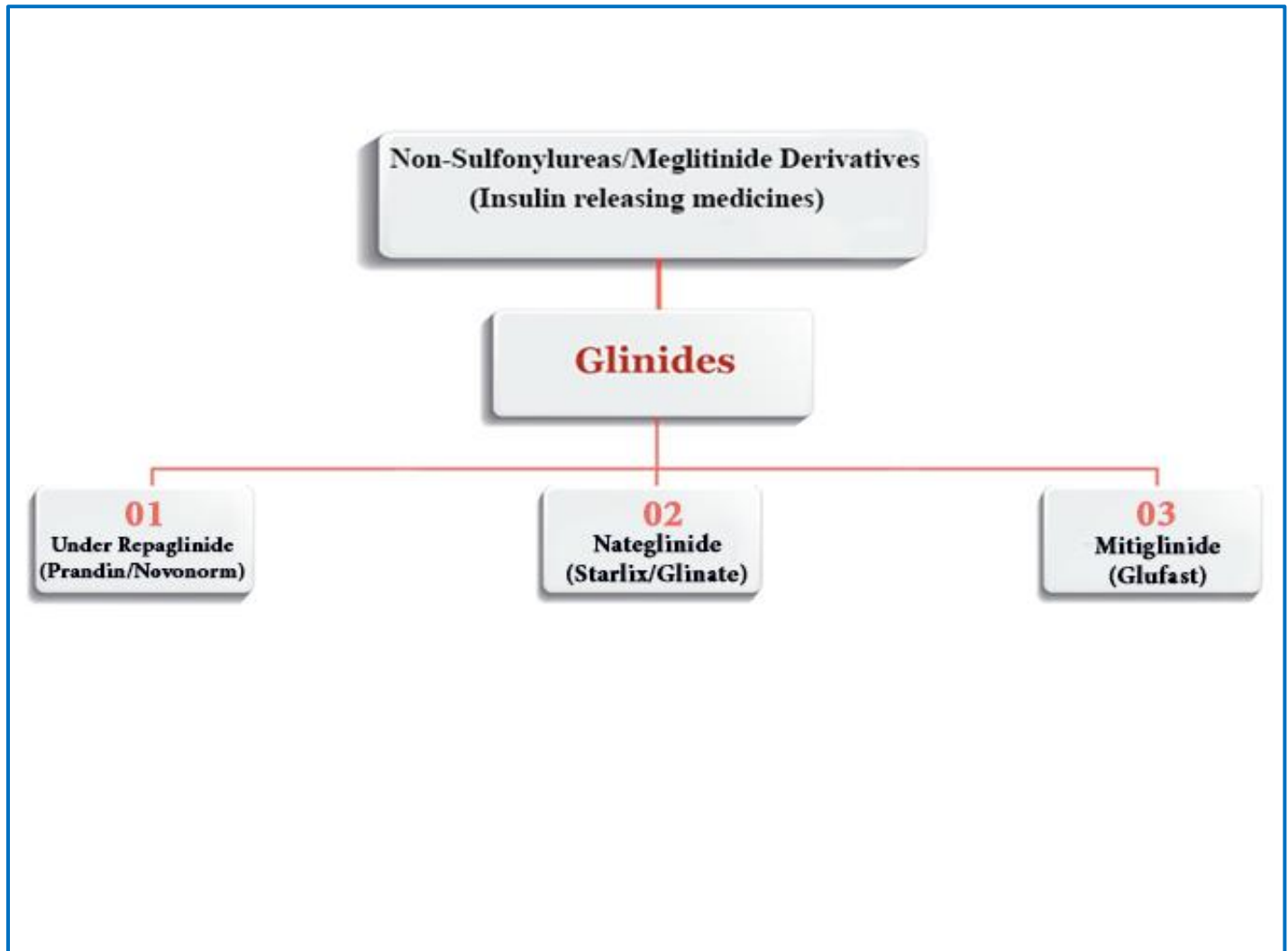


बुक - 3: पिल्स/मेडिसिन्स जो इंसुलिन में मदद करती हैं। (Sulfonylureas) (सल्फोनिलयूरिया)



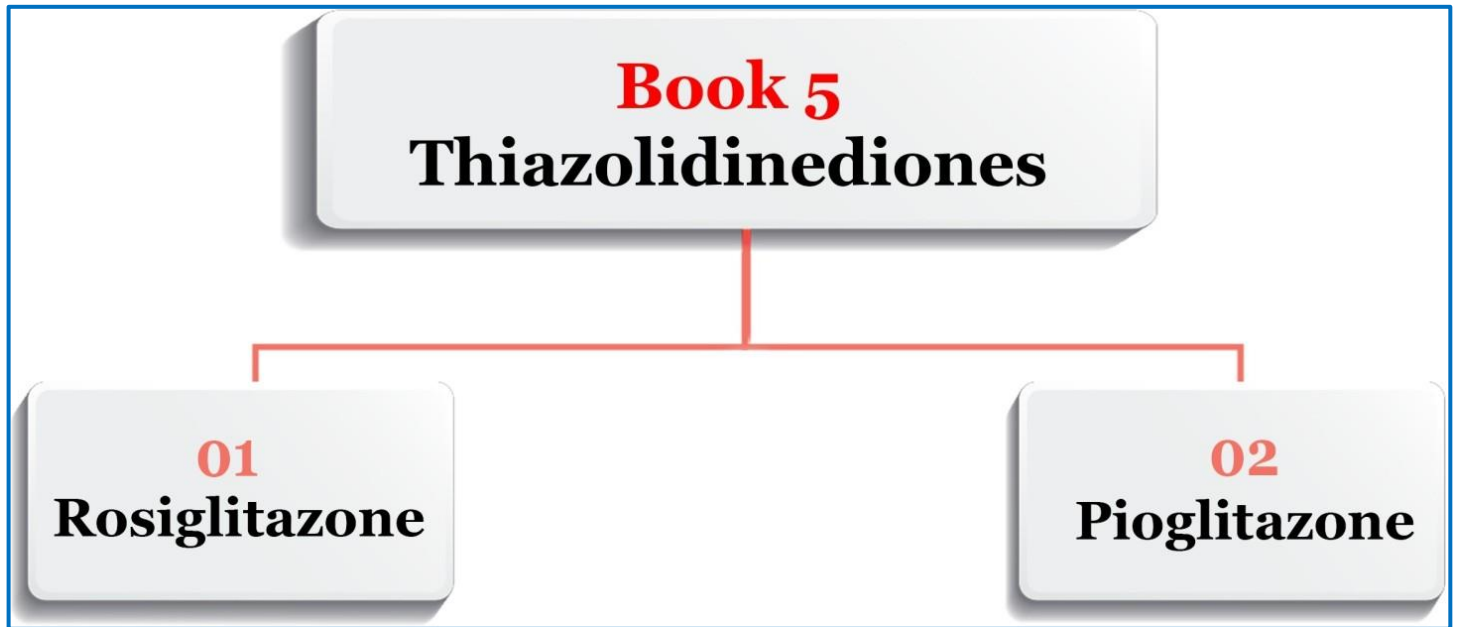


बुक - 4: पिल्स/इंसुलिन बनाने वाली मेडिसिन्स (नॉन-सल्फोनिलयूरिया) (Non-Sulfonylureas)



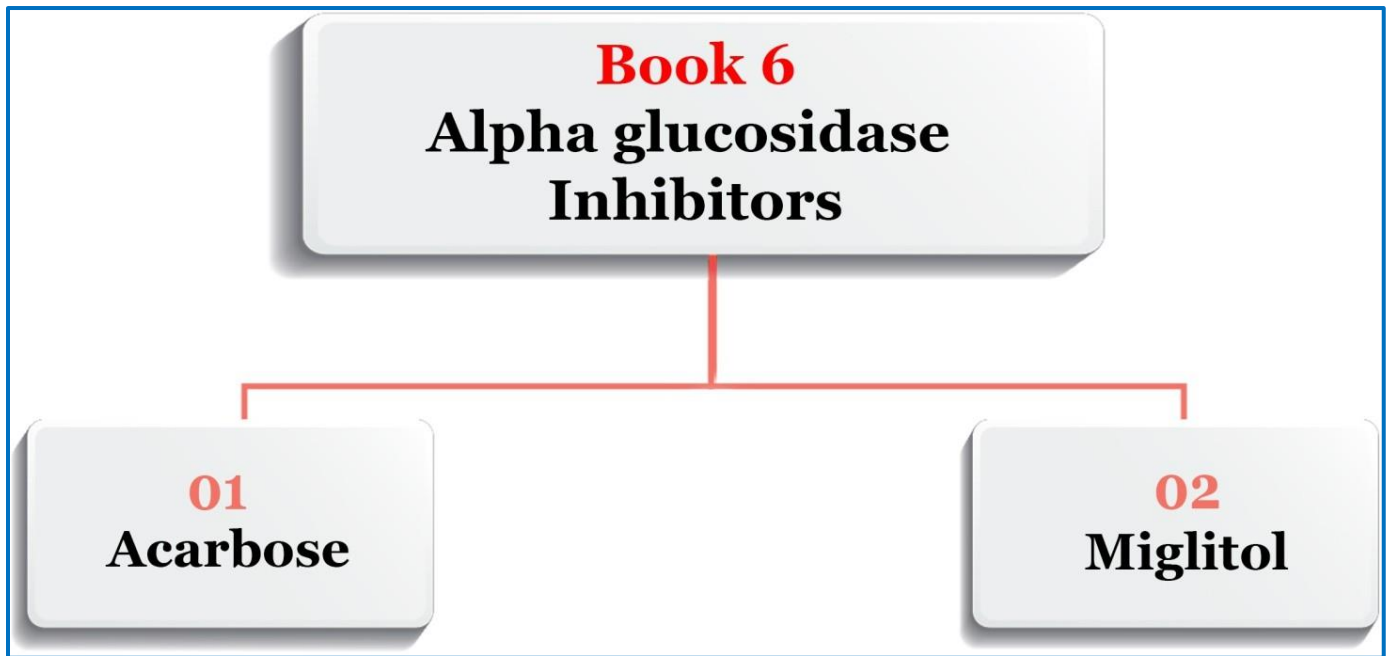


बुक - 5: थियाजोलिडेनायनेस (Thiazolidinediones)





बुक-6: (अल्फा ग्लूकोसिडेज इनहिबिटर्स) Alpha glucosidase Inhibitors

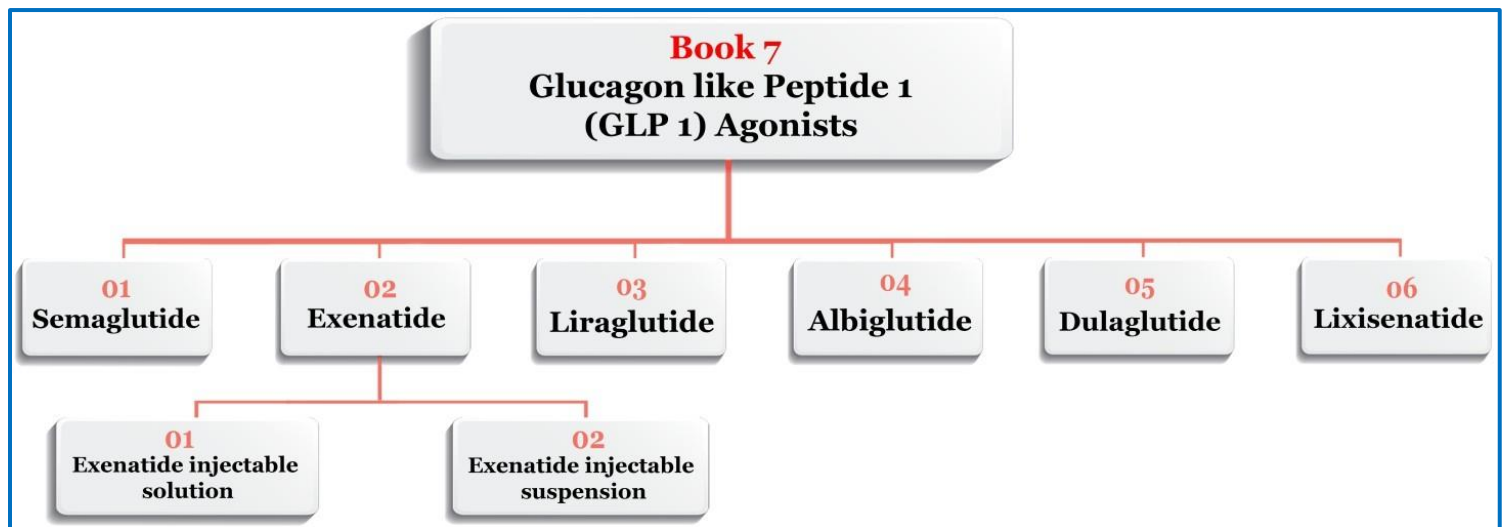




ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

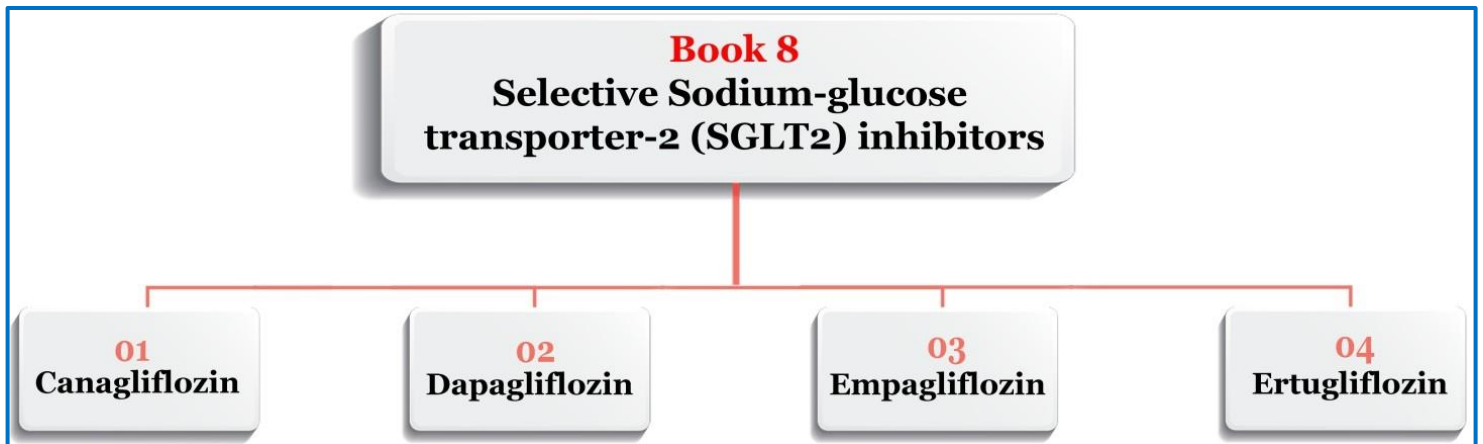
बुक - 7: Glucagon like Peptide 1 (GLP 1) Agonists [ग्लूकागन पेप्टाइड 1 (GLP 1)

एग्नोस्टिक्स की तरह]





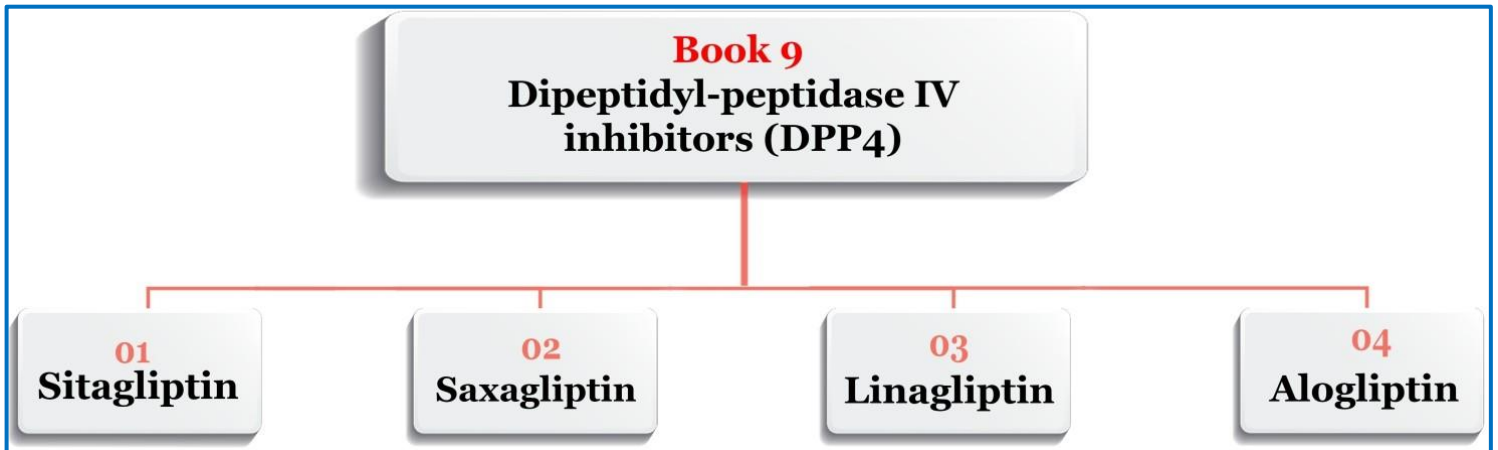
बुक-8: सेलेक्टिव ग्लूकोज ट्रांसपोर्टर-2 इन्हिबिटर्स (Selective Sodium-glucose transporter -2 (SGLT2) inhibitors)





ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

बुक-9: डिप्टिपिडिल-पेप्टिडेज IV इन्हिबिटर्स (DPP4) (Dipeptidyl-peptidase IV inhibitors (DPP4))





ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

बुक - 10: (एमाइलिनोमिमेटिक ग्रुप) Amylinomimetic group

Book 10 **Amylinomimetics**

01 **Pramlintide**



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

बुक -11: बाइल एसिड सेक्वेस्ट्रान्ट्स (Bile acid sequestrants)

Book 11

Bile acid sequestrants

01

Colesevelam



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

बुक-12: डोपामाइन 2 एगोनिस्ट (Dopamine 2 agonist)

Book 12

Dopamine 2 agonist

01

Bromocriptine

पाठ -6

आज 2021 में डायबिटीज के ट्रीटमेंट में ड्रामेटिक विकास हुआ है।

इसके बारे में सोचिए!

हम परफेक्ट नहीं हैं; हमें होने की जरूरत भी नहीं है। लेकिन हम कोशिश तो नहीं छोड़ सकते।

हर हाई शुगर मैनेजमेंट के प्रिस्क्रिप्शन में हमेशा शामिल होता है:

1. मेडिसिन्स,
2. डाइट, और
3. एक्सरसाइज

इनके बिना, हमारे टारगेट्स को प्राप्त करना असंभव है।

हमारी मेडिकल दुनिया में दवाओं द्वारा दिया जा सकता है।

**माउथ / ओरल
मेडिसिन्स द्वारा**

या

**हमारी स्किन में इंजेक्शन द्वारा
(सीखने में बहुत आसान)**





पाठ -7

टाइप 1 V/S टाइप 2 डायबिटीज

इसके बारे में सोचिए!

हम हमेशा सुइयों से डरते थे और इंजेक्शन के लिए कुछ हद तक ट्रेनिंग की जरूरत होती है, ताकि इससे इंजेक्शन वाले स्थान पर कोई इन्फेक्शन न हो। हमें जीवाणुरहित (स्टेरल) तकनीकियों (टेक्निक्स) का पालन करना होगा जो इंजेक्शन साइटों के किसी भी इंजेक्शन का कारण ना बनें।

डायबिटीज के टाइप

हां, हमें लाइफटाइम मैनेजमेंट की जरूरत है।

टाइप-1 डायबिटीज

- हमें इंसुलिन देना होगा।
- ओरल पिल्स काम नहीं करती हैं।
- वर्तमान में, इंसुलिन केवल एक इंजेक्शन के रूप में आता है।
- लेकिन टेक्नोलॉजी/इंसुलिन पेन इसे आसान और आसान बना रहे हैं।

टाइप-2 डायबिटीज

- हमारा शरीर इंसुलिन बनाता है। (लेकिन पर्याप्त इंसुलिन नहीं)
- ऐसी स्थिति में, (जैसा कि समय बीतता है), हम टाइप 2 डायबिटीज का मैनेजमेंट शुरू कर सकते हैं।
- स्टार्टिंग में एक मेडिसिन के साथ।
- और फिर अगर जरूरत हो तो दूसरी मेडिसिन या तीसरी मेडिसिन ऐड करके।

पाठ -8

हम ये कैसे तय करते हैं कि मेडिसिंस की कौन सी डोज़ कम लेनी है? और कौन सी ज्यादा?

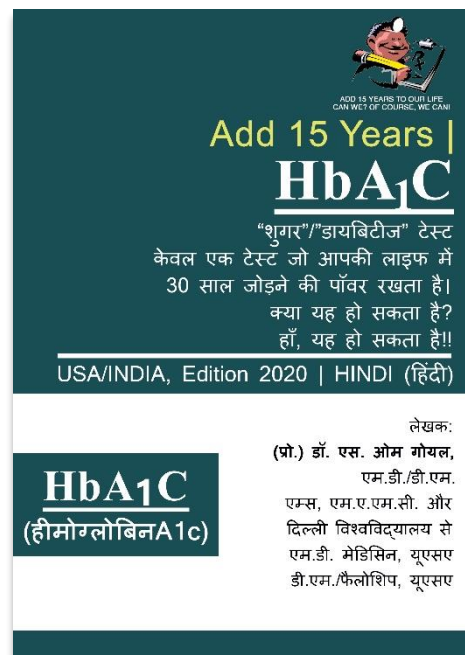
इसके बारे में सोचिए!

हमारे ब्लड शुगर पूरे दिन के आधार पर बदलता है।

- हमारा खाना,
- हमारी एक्टिविटी का लेवल आदि।
- HbA1c तीन महीनों में स्थिर रहता है।

हम कम डोज़ या अधिक डोज़ या मेडिसिंस के कॉम्बिनेशन कैसे तय करते हैं?

1. सच में हम डायबिटीज के ट्रीटमेंट के लिए HbA1c को अपने गाइडलाइन्स के रूप में उपयोग करते हैं।





ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

2. हम डायबिटीज मैनेजमेंट में **HbA1c** के लिए एक टारगेट निर्धारित करते हैं, हम चाहते हैं कि **HbA1c हमेशा 7 या 7 से कम बना रहे।**

HbA1c < 7

3. यदि हम अपने टारगेट को पूरा कर लेते हैं, तो हम डोज़ कम कर सकते हैं।

अगर ब्लड शुगर हाई नहीं है तो एक मेडिसिन के साथ स्टार्ट करें!

4. यदि हमारा HbA1c अधिक है, तो हम डोज़ बढ़ाकर दे सकते हैं, या 2 पिल्स ऐड कर सकते हैं या एक तीसरी पिल्स भी ऐड सकते हैं।

एक मेडिसिन के साथ स्टार्ट करें! यदि जरूरत हो तो दूसरी मेडिसिन ऐड करें! और बहुत ज्यादा जरूरत हो तो तीसरी मेडिसिन स्टार्ट करें!



पाठ -9

आज 2021 में पहले से ही बीमारी को पहचानना और उसका पहले से ही इलाज करना बहुत जरूरी है।

इसके बारे में सोचिए!

हर माँ को पता है कि कैसे 1 साल की उम्र में उसका बच्चा घूमना शुरू कर देगा।
हर चिकित्सक यह जानता है कि आपके किसी भी "लक्षण" से पहले डायबिटीज का निदान कैसे किया जाता है।

यदि हम पहले ही दिन से डायबिटीज को मैनेज कर लेते हैं, या इससे पहले कि हमें सच में डायबिटीज हो। (जिसे प्री-डायबिटीज कहा जाता है।), कॉम्प्लेक्शन (Complication) में इमैटिकली कमी होगी।

सबसे जरूरी बात हमें समझनी होगी यदि ट्रीटमेंट में मेडिसिन्स जल्दी ली जाती हैं तो यह हाई ब्लड शुगर/डायबिटीज के कॉम्प्लीकेशन (Complication) को कम कर सकता है।





ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

डायबिटीज - बुक-2

मेटफॉर्मिन

सबसे ज्यादा यूज़ की जाने वाली एकमात्र पहली मेडिसिन
जिसे डायबिटीज शुरू होने से पहले लिया जाता है।



पाठ-1(A)

सबसे ज्यादा नॉर्मल, प्रसिद्ध और सबसे ज्यादा दी जाने वाली मेडिसिन "मेटफॉर्मिन" है।

इसके बारे में सोचिए!

कुछ साल पहले जब मैं अपने बेटे और बेटी को जो कि हाई स्कूल में थे उन्हें ड्रॉप करता था, उसके बाद मैं अपने दोस्तों के साथ जिम जाता था। तो, एक दिन जब मैं ट्रेडमिल पर चल रहा था, मैंने देखा कि एक युवा सरदार जी मेरे ठीक बगल में ट्रेडमिल पर दौड़ रहे थे, लेकिन वह खुद से बात कर रहे थे। वह बहुत परेशान और गुस्से में लग रहे थे, तो मैंने उनके साथ बातचीत की।

तो, मैंने उनसे कहा, मैं एक डॉक्टर हूँ, और मुझे हमेशा से पता है कि हम सभी भारतीयों में एक-दूसरे को जानने या समझने की एक प्रवृत्ति होती है, जब हम एक अलग देश में हैं।

तो, उसने मुझे बताया कि वह 30 साल का था और उसे पता चला कि उसे डायबिटीज है। और वह इस बात से बहुत ज्यादा गुस्से में थे।

वह मुझसे कहता रहा, मुझसे पूछता रहा, “मैं ही क्यों? मुझे क्यों? इतनी कम उम्र में क्यों? मुझे डायबिटीज क्यों है? मेरा जीवन नष्ट हो गया है ”।

मैं वास्तव में उसके क्रोध और उसकी हताशा से घिर गया था। जबकि मैं समझता हूँ कि 30 साल की उम्र में उसके साथ ऐसा हुआ था; वह क्रोधित था, और वह इसे स्वीकार नहीं पा रहा था।



ऐसी कई बातें हैं जिन्हें मैं इस अवस्था में बताना चाहता था जिन्हें नकारा नहीं जा सकता था और सही समय पर इलाज न करना और जीवन में संतुलन नहीं लाना चाहता था, यह वास्तव में उसे चोट पहुंचाने वाला था।

डायबिटीज एक ऐसी चीज़ है, जिसका हमें जीवन भर सामना करना पड़ता है।

इसलिए, मैंने उन्हें आश्वस्त किया, उनसे बात करने की कोशिश की। मैंने उनसे कहा कि डायबिटीज बहुत आम है। यह अब युवा लोगों में भी होता है। यह मेरे परिवार में युवा लोगों को हुआ है, यहां तक कि 30 वर्ष से कम उम्र के लोगों को भी।

दूसरी बात यह है कि उसे काउंसलिंग की जरूरत थी। उनका गुस्सा और हताशा समझ में आ रही थी। लेकिन, अगर वह आने वाले दिनों और हफ्तों तक इस तरह नाराज रहे, तो यह उनके व्यक्तिगत, सामाजिक जीवन और उनके हेल्थ को भी बहुत प्रभावित करेगा।

दूसरी बात, मैंने उसे आश्वस्त करने की कोशिश की कि अब बेहतरीन दवाएं उपलब्ध हैं और शुरुआती दौर की सबसे महत्वपूर्ण दवा मेटफॉर्मिन है। यदि हम इसे जल्दी शुरू करते हैं और अपने शुगर को बनाए रखते हैं और इससे भी अधिक महत्वपूर्ण है कि आज HbA1c (गोल्ड स्टैंडर्ड) नॉर्मल से कम है, तो हम वास्तव में 30 से 40 साल तक डायबिटीज के रिस्क को रोक सकते हैं।

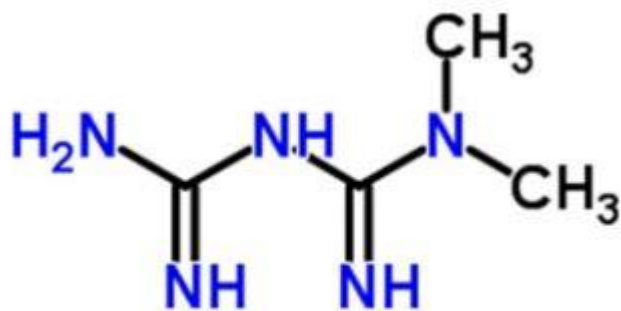
मैंने उनसे कुछ देर बात की। उन्हें शांत किया, लेकिन उनके गुस्से और कुंठाओं की परछाई उनकी आंखों में दिखाई दे रही थी। मैंने उनका फोन नंबर लिया, उन्हें अपना सेल फोन नंबर दिया और उनसे अनुरोध किया कि अगर उन्हें आगे किसी तरह की मदद की जरूरत हो तो वह मुझे कॉल कर सकते हैं।

पाठ-1 (B)

डायबिटीज के मेडिकल मैनेजमेंट के लिए सबसे आम, सबसे प्रसिद्ध और सबसे ज्यादा दी जाने वाली मेडिसिन "मेटफॉर्मिन" है।

मेटफॉर्मिन विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) की इमरजेंसी मेडिसिन की लिस्ट में है। यह 1922 में खोजा गया था। फ्रांसीसी डॉक्टर जीन स्टर्न ने 1950 के दशक में मनुष्यों पर रिसर्च शुरू किया था। इसे 1957 में फ्रांस और 1995 में USA में एक मेडिसिन के रूप में पेश किया गया था।

मेटफोर्मिन डायबिटीज के मैनेजमेंट के लिए एक प्रसिद्ध और जानी-मानी मेडिसिन है।



Metformin

यह एक ऐसी मेडिसिन है जिसे हम डायबिटीज होने से पहले भी ले सकते हैं, जिसे "प्रीडायबिटीज" कहा जाता है।
(USA मेडिकल बॉडीज द्वारा मान्यता प्राप्त)

मेटफोर्मिन अन्य डायबिटीज मेडिसिन्स की तुलना में बहुत सस्ती / बहुत सुरक्षित / बहुत ही इफेक्टिव मेडिसिन है।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ-2

मेटफॉर्मिन - मान्यता प्राप्त है - हम डायबिटीज से पहले भी (प्री-डायबिटीज) इसे ले सकते हैं।

मेटफॉर्मिन - मान्यता प्राप्त है - हम डायबिटीज से पहले भी (प्री-डायबिटीज) इसे ले सकते हैं।



Metformin

- Affordable and covered by Medicare and most insurance plans
- Minimal side effects for most people



सस्ती

बहुत सुरक्षित

बहुत ही इफेक्टिव



पाठ-3

डायट और एक्सरसाइज के साथ मेटफॉर्मिन को ऐड करें!

कृपया हमेशा मेटफॉर्मिन को डायट और एक्सरसाइज के साथ ऐड करें!



- **मेटफॉर्मिन** आमतौर पर टाइप 2 डायबिटीज के शुरुआती मैनेजमेंट में फर्स्ट लाइन मेडिसिन के रूप में यूज किया जाता है।
- **मेटफॉर्मिन** एक पिल्स के रूप में आती है, जो 12 घंटे काम करती है, खाने के साथ दिन में दो बार लेने की जरूरत होती है।

जानी मानी
फर्स्ट लाइन मेडिसिन

खाने के साथ
दिन में दो बार



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

मेटफॉर्मिन

कृपया कोई भी ब्लड शुगर मेडिसिन डाइट और एक्सरसाइज के साथ ऐड करें!

सभी मेडिसिन्स लाइफटाइम चलती रहती है।

(नॉर्मल एंड ट्रेड नाम)	(मेटफॉर्मिन के बारे में)	एक महीने के लिए (USA में) मेटफॉर्मिन के प्राइस	एक महीने के लिए इंडिया में मेटफॉर्मिन के प्राइस
Generic Name: Metformin Trade Name: Glucophage (USA) Fortamet (USA) Riomet (India) Glumetza (India)	■ Usual dose: 500 mg twice a day. ■ Can be increased to 1000 mg twice a day. ■ Should be taken just before meals or with meal. ■ Maximum dose = 2000 mg per day ■ Used as a single therapy medication (monotherapy)	Dose = 500 mg twice a day 1 month = 60 tablets Cost = \$105 *All costs are meant for a rough estimate of one- month expense.	Dose = 500 mg twice a day 1 month = 60 tablets Cost = Rs 100 *All costs are meant for a rough estimate of one-month expense.

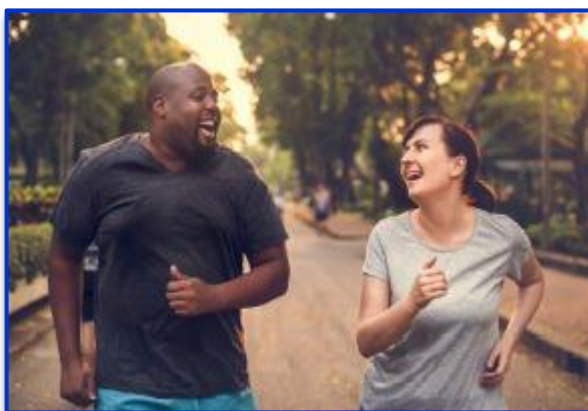
पाठ-4

मेटफॉर्मिन - डायबिटीज के ट्रीटमेंट के लिए फर्स्ट मेडिसिन

दो बहुत महत्वपूर्ण कारण -

मेटफॉर्मिन का उपयोग फर्स्ट लाइन दवा के रूप में क्यों किया जाता है?:

A. पहला कारण यह है कि यह वास्तव में वजन कम करने में हमारी मदद करता है।



वजन कम करने में हमारी
मदद करता है।

B. और यह कम ब्लड शुगर का कारण नहीं है, जो रिस्की हो सकता है।



नॉर्मल ब्लड शुगर से कम
होने का कारण नहीं है।



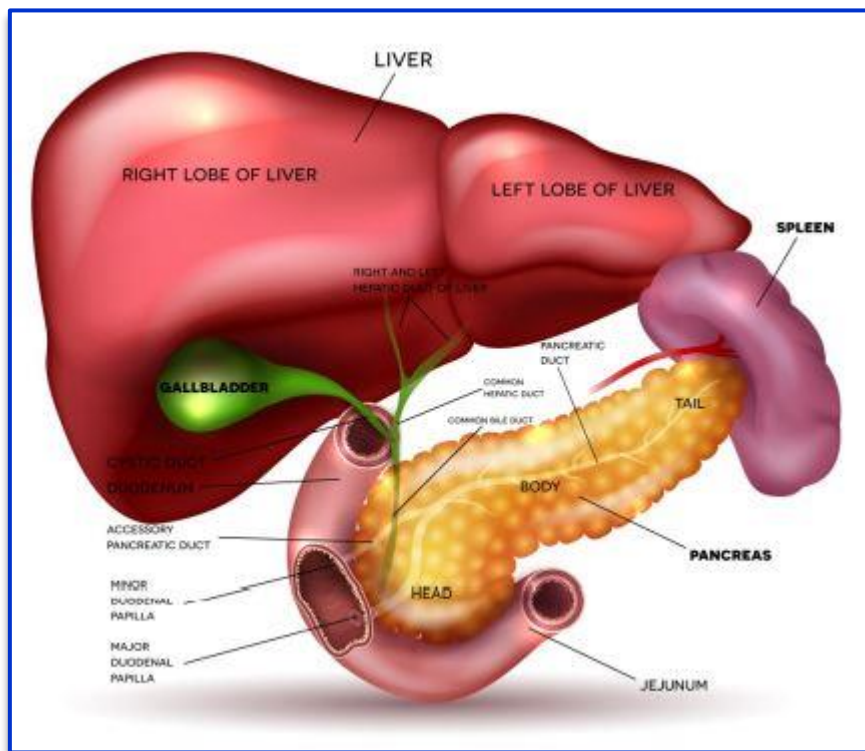
पाठ-5

डायबिटीज मैनेजमेंट में मेटफॉर्मिन का रोल

मेटफॉर्मिन:

जैसा कि वर्षों से चल रहा है, हमें अपने लक्ष्य HbA1c स्तर को बनाए रखने के लिए एक दूसरी ब्लड शुगर मेडिसिन या यहां तक कि एक तीसरी ब्लड शुगर मेडिसिन भी मिलानी पड़ सकती है, क्योंकि डायबिटीज को लाइफटाइम मैनेजमेंट की जरूरत होती है।

1. लिवर द्वारा ब्लड शुगर रिलीज और उत्पादन कम करता है।

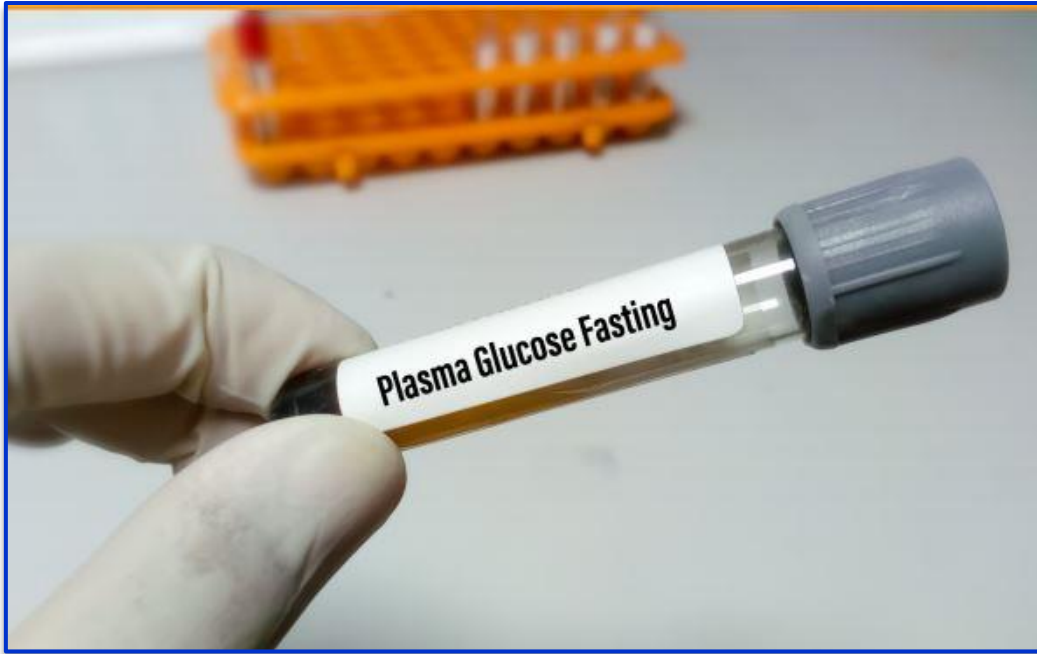


लिवर द्वारा शुगर के रिलीज और उत्पादन को कम करता है।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

- II. मेटफॉर्मिन फास्टिंग ब्लड शुगर के स्तर को नीचे नहीं आने देता है। सामान्य से कम शुगर नहीं करता है।

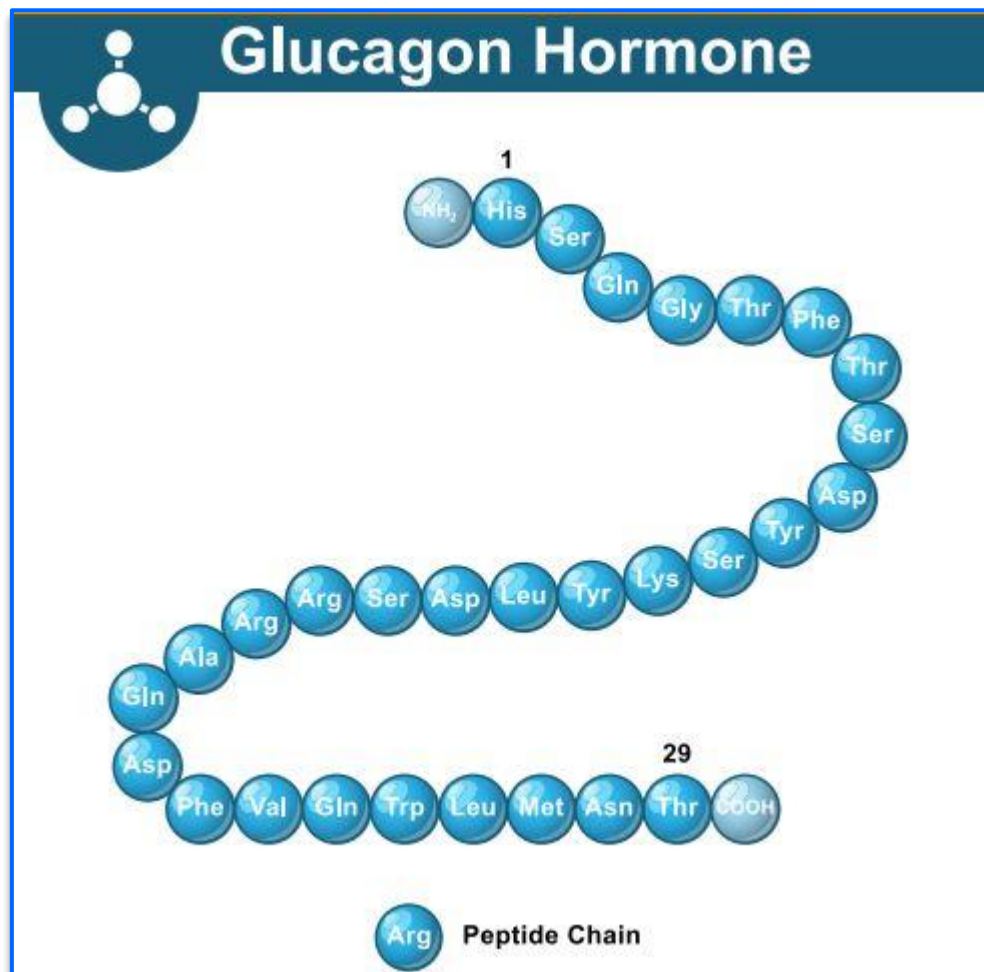


नॉर्मल से कम शुगर नहीं है।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

- iii. यह ग्लूकागन हार्मोन को ब्लॉक करता है। (ग्लूकागन वास्तव में ग्लूकोज उत्पादन बढ़ाता है।)

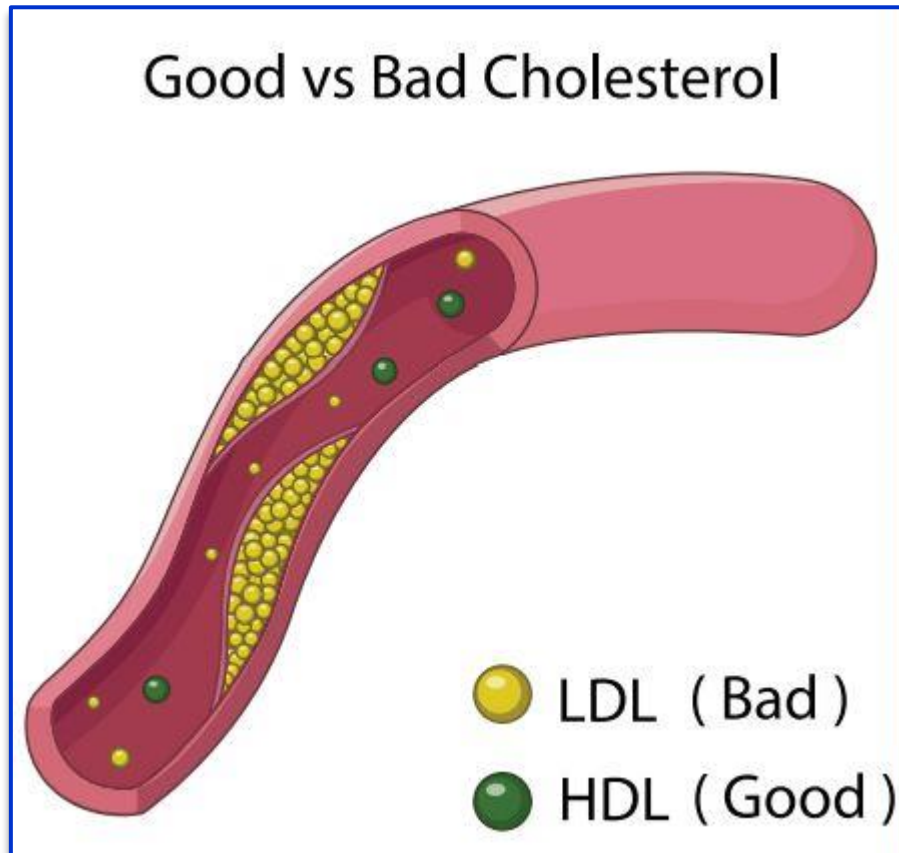


ग्लूकागन हार्मोन को ब्लॉक करता है।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

iv. यह हमारे कोलेस्ट्रॉल / लिपिड प्रोफाइल को भी बेहतर बनाता है।



हमारे कोलेस्ट्रॉल / लिपिड प्रोफाइल को बेहतर करता है।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

- v. यह हमारी वजन कम करने में भी मदद करता है (जैसा कि हम में से अधिकांश डायबिटीज वाले लोग अधिक वजन वाले हैं।)



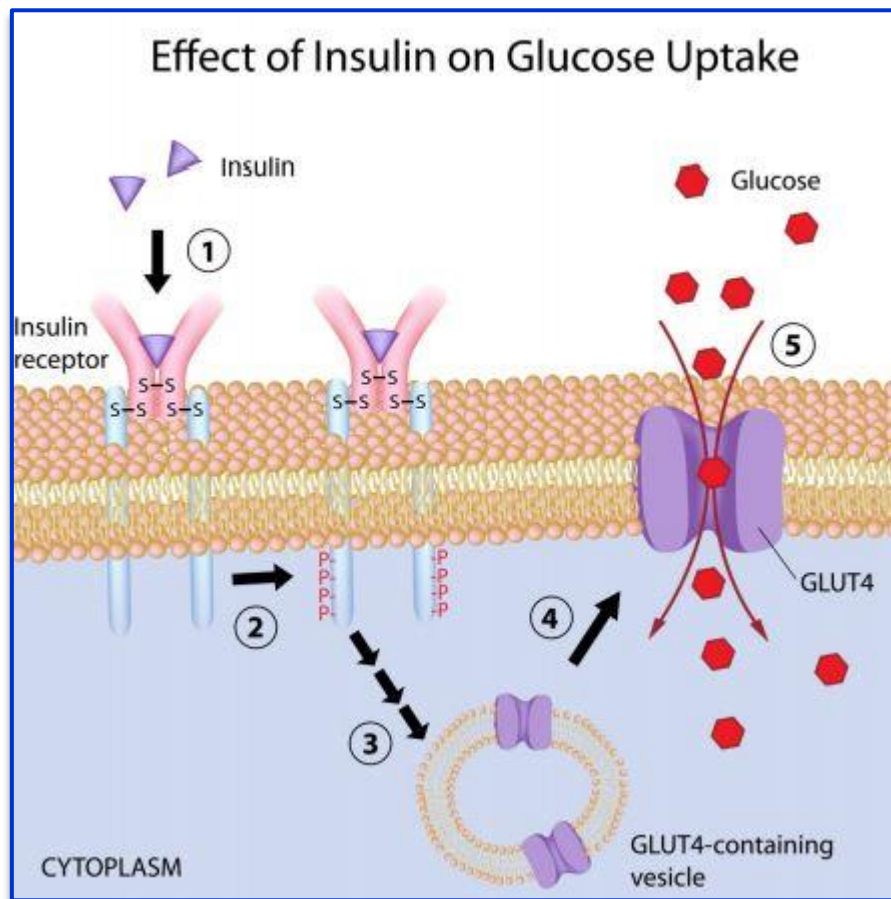
वजन कम करने में हमारी मदद करता है।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

- vi. मेटफोर्मिन इंसुलिन के लिए शरीर / लक्ष्य ऊतकों को संवेदनशील करके भी काम करता है।

यह इंसुलिन की क्रिया को बढ़ाता है और शरीर के ऊतकों द्वारा ग्लूकोज को बढ़ाता है, जिससे ब्लड शुगर कम होता है।



शरीर के ऊतकों द्वारा ग्लूकोज के तेज को बढ़ाता है।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

VII. जैसा कि ऊपर उल्लेख किया गया है, मेटफॉर्मिन रक्त शर्करा को सामान्य करने में मदद करता है, लेकिन यह हाइपोग्लाइसीमिया का कारण नहीं बनता है।



लेकिन यह नॉर्मल से नीचे ब्लड शुगर को कम नहीं करता है।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ-6

मेटफॉर्मिन पिल्स



मेटफोर्मिन के रूप में आता है:

1. इमरजेंसी रिलीज की तैयारी
2. एक्सटेंडेड - रिलीज़ तैयारी



कृपया याद रखें!

- 1) एक दिन में मेटफॉर्मिन की अधिकतम डोज 2000 (mg) मिलीग्राम है।
- 2) यदि आवश्यक हो तो एक चिकित्सक के मार्गदर्शन में, निश्चित रूप से एक दूसरी मेडिसिन जोड़ी जा सकती है।

3) मेटफॉर्मिन का उपयोग एक सिंगल थेरेपी मेडिसिन के रूप में किया जा सकता है।

हम हमेशा उपयोग करते हैं - इमरजेंसी रिलीज की तैयारी शुरू करने के लिए



- a) जब हम वास्तव में मेटफॉर्मिन पहली बार शुरू करना चाहते हैं।
- b) ब्लड शुगर लेवल स्थिर होने तक हम हमेशा इमरजेंसी रिलीज मेडिसिन पसंद करते हैं।
- c) इसे भोजन से ठीक पहले या भोजन के साथ लिया जाना चाहिए।
- d) सामान्य खुराक दिन में दो बार 500 mg है।
- e) खुराक को दिन में दो बार 1000 mg तक बढ़ाया जा सकता है।
- f) यह 500 mg, 850 mg और 1000 mg टैबलेट के रूप में उपलब्ध है।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

आखिरकार, हम आपको विस्तारित रिलीज़ मेटफॉर्मिन (1000 mg) पर स्विच कर सकते हैं, जो दिन में केवल एक बार ब्लड शुगर के लेवल और रोजाना के डोज़ को स्थिर करने के लिए लिया जाता है।



पाठ-7

हाई ब्लड प्रेशर के मैनेजमेंट के लिए गोल्डन रूल

एक बार फिर, बॉटम लाइन यह है:

1. हमें अपने HbA1c लक्ष्यों को बनाए रखना होगा।

HbA1c का टारगेट डॉक्टर द्वारा
तय किया जाना चाहिए।

2. अपने ब्लड शुगर के स्तर को सामान्य (100 mg) के
करीब बनाए रखें।

ब्लड शुगर 100 mg के करीब

3. सामान्य लक्ष्य HbA1c <7 है।

HbA1c < 7

4. HbA1c स्तर का लक्ष्य हमारा मार्गदर्शन करेगा कि
हम क्या उपयोग करना चाहते हैं

- 1 मेडिसिन,
- 2 मेडिसिन्स,
- या 3 मेडिसिन्स

एक मेडिसिन के साथ शुरू करें,
यदि आवश्यक हो तो दूसरी
मेडिसिन जोड़ें, और यदि आवश्यक
हो तो एक तीसरी मेडिसिन जोड़ें



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

5. 2020 में इन दिनों, हर डॉक्टर लक्षित HbA1c स्तर के आधार पर डायबिटीज के मैनेजमेंट और ट्रीटमेंट का पालन करता है।

हर डॉक्टर लक्षित (Targeted) HbA1c स्तर के आधार पर डायबिटीज के मैनेजमेंट और ट्रीटमेंट का पालन करता है।