

## कोरोना महामारी का टाईप - १ डायबिटीज पर प्रभाव

वर्तमान में पूरा कोरोना महामारी से जूझ रहा है। इस महामारी से बचाव के लिए बरती जाने वाली सावधानियाँ टाईप - १ डायबिटीज के बच्चों एवं युवाओं के लिए वैसीही है, जैसी अन्य सभी लोगों के लिए है। इनमे से कुछ महत्वपूर्ण निम्नलिखित हैं।

१. दिनमें बार बार अपने हाथ साफ करें ( साबुन - पानी या अल्कोहोल सैनिटाइजर से कम से कम २० सेकेण्ड तक।
२. सामाजिक दूरी ( social distancing ) का पालन करें ।
३. खाँसते / छींकते समय शर्ट की आस्तीन या टिशू पेपर ( tissue paper ) का इस्तेमाल करें ।
४. चेहरे को छूने से बचे ।
५. सर्दी, खाँसी, बुखार जैसे लक्षण आने से स्वास्थ्यकर्मी से संपर्क करें एव खुद को औरों से अलग रखे।

International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD, बचपन एवं किशोरव्यस्था में मधुमेह की अन्तरराष्ट्रीय समिति ) तथा अन्य वैज्ञानिकों का मानना है की type १ डायबिटीज के बच्चोंको अतिरिक्त सावधानियाँ वैसे ही रखनी है, जैसे उन्हें अन्य बीमारियों में रखने के लिए बोला जाता है। इनमेंसे कुछ मुख्य सावधानियाँ निम्नलिखित है (विस्तारमें जाननेके लिए के लिए डायबिटीस किताब में **“बीमारी के दिनों के लिए”** निर्देश अध्याय को पढ़ें ): यह बिंदु ISPAD के कोविड दिशा निर्देश ( covid -19 guidelines ) पर आधारित है ।

- बीमार होने की स्थिति में शुगर की जाँच नियमित अंतराल पर करें ।
- शुगर की मात्रा २५० - ३०० से ऊपर आने से (पेशाब या खून में ) कीटोन की जाँच करें ।
- इन्सुलिन नियमित रूप से निर्देशानुसार लेते रहे ।
- खाना पीना नियमित रूप से खाये एवं आराम करें ।
- कीटोन की मात्रा trace (पेशाब में) या ०. ६ mmol ( रक्त में ) से अधिक होने पर इन्सुलिन को (डायबिटीस किताब के निर्देशानुसार ) बढ़ाकर लेना चाहिए ।

ऐसी परिस्थितियाँ, जिनमे आपको अस्पताल जाकर इलाज करने की आवश्यकता पड़ेगी,

निम्नलिखित है -

- बुखार या उलटी के कारण आप भोजन करनेमें असमर्थ है एवं आपमें पानी की कमी (dehydration )के लक्षण आने लगे हो; जैसे की अधिक प्यास लगना, कमजोरी लगना , आँखोंका धसना, मुँह का सूखना , पेट दर्द होना , साँस तेज चलना , सुस्ती आना।

- उचित मात्रा में इन्सुलिन एवं पेय पदार्थ लेने के बावजूद कीटोन की मात्रा अधिक बनी रहना ( पेशाब में large ,रक्त में 1-5 mmol से अधिक )
- रक्त में शुगर की मात्रा कम होने की स्थिति में आप किताब में बताये गए उपायों को अमल में लाये। जिनमें से मुख्य उपाय निम्नलिखित है (विस्तार से जानने के लिए डायबिटीस किताब का हाइपोग्लाइसेमीया अध्याय पढ़ें ।
- ग्लूकोज पिलाकर बच्चे को आराम करने बोले एवं दुबारा जाँचा गया शुगर ७० से अधिक आने पर कुछ ठोस पदार्थ खाने के लिए दें ।
- अगर मरीज़ शुगर काम होने के की वजह से बेहोश हो जाएँ, या दौरा आने लगे तो इंजेक्शन ग्लूकागोन का इस्तेमाल करें। ग्लूकागोन यदि उपलब्ध न हो , तो विकल्प के तौर पर ग्लूकोज का पेस्ट भी ( मुँह में मलने के लिए ) इस्तेमाल कर सकते हैं। इन सब उपायों से भी शुगर की मात्रा सामान्य नहीं होने से आपको नजदीकी अस्पताल में मरीज को भर्ती करना चाहिए एव नस में ग्लूकोज चढ़वाना चाहिए। इन सब सावधानियों के अलावा आपको अपनी आधार मूल बीमारी (underline illness ) का इलाज सामान्य रूप से जारी रखना चाहिए।
- इसके अलावा कई मरीजों को इन्सुलिन मिलने में समस्या का सामना करना पड़ रहा है। अतः आपके इन्सुलिन के विकल्प के रूप में इस्तेमाल होने वाली इन्सुलिन के बारे में आपको अलग सूचि सलग्न है ।
- RSSDI ( रिसर्च सोसायटी फॉर स्टडी ऑफ़ डायबिटीस इन इंडिया) ने इन्सुलिन निर्माताओंके हेल्प लाइन नंबर की सूचि सलग्न है ।
- अभी तक कुछ साधारण ( anecdotal ) रिपोर्ट्स के आधार पर यह पाया गया है की इस बीमारी का प्रभाव टाइप - १ डायबिटीस से ग्रसित बच्चो एव उवावो पर भी अन्य बच्चोंके समान ही है । अतः घबरार्ये नहीं सावधान रहे एव सुरक्षित रहे।

डॉ. लोकेश शर्मा, डॉ वि भाटिया, [संजय गाँधी पि. जी. आई. लखनऊ]

इंडियन सोसायटी फॉर पीडियाट्रिक एंड एडोलेसेंट एंडोक्राइनोलोजी ISPAE द्वारा प्रसारित