<u>इण्डोकाईनोलॉजी विभाग, संजय गांधी स्नातकोत्तर आयुर्विज्ञान संस्थान, लखनऊ।</u>

COVID-19 और मधुमेह- रोगियों के लिए अधिक विस्तृत मार्गदर्शिका

COVID-19 का कारण क्या है ?

COVID-19 एक संक्रामक रोग है जो एक नए वायरस **(SARS-Cov-2)** के कारण होता है, जो कोरोना वायरस के नाम से जाना जाता है। यह वायरस और संक्रमण दिसम्बर, 2019 में चीन के वुहान क्षेत्र में फैलने से पहले अज्ञात था। इसके बाद यह पूरी दुनिया में तेजी से फैल गया है।

COVID-19 नाक, गले और फेफडों को संक्रमित करता है। **COVID-19** पहिले संक्रमित ब्यक्तियों की खांसी और छींकने से फैलता है। इसके अलावा संक्रमण से पीड़ित व्यक्ति के साथ हाथ मिलाने से या संक्रमित सतह को छूने के बाद अपने चेहरे या आंखों को छूने से संक्रमण हो सकता है।

COVID-19 में आम फ्लू (इन्फ्लूएंजा) के संक्रमण के समान विशेषताऐं है। इसमें बुखार,थकान,शरीर में दर्द, सूखी खांसी, घटी हुई गंध और सांस की तकलीफ होती है। इसके लक्षणों से इसे अन्य वायरल संक्रमणों से अलग नहीं किया जा सकता।

अधिकांश लोग (लगभग 80 प्रतिशत) बिना किसी विशेष उपचार के संक्रमण से ऊबर जाते है। बुजुर्गों में, और उन लोगों में जिन्हें पहिले से बिमारियॉ है।(जैसे अनियंत्रित मधुमेह, हृदय रोग और लंबे समय से फेफड़े की बीमारी) **COVID-19** संक्रमण अधिक गंभीर हो सकता है और सांस लेने में कठिनाई, निमोनिया और निम्न रक्तचाप **(low BP)** का कारण बन सकता है। इन मरीजों में आईसीयू में देखभाल की आवश्यकता अधिक है और कुछ प्रतिशत में मृत्यु हो सकती है।

मधुमेह में COVID-19 संक्रमण अधिक गंभीर क्यों है ?

अनियंत्रित मधुमेह वाले मरीजों में संक्रमण से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है। यह उनकी कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली (**Immunity**) के कारण है जो उन्हें संक्रमण के लिए पर्याप्त प्रतिक्रिया बढ़ाने की अनुमति नहीं देती है। जबकि अनियंत्रित मधुमेह में **COVID-19** संक्रमण विकसित होने का जोखिम नहीं होता है, लेकिन एक बार जब वे प्रभावित होते है तो संक्रमण अधिक गंभीर हो सकता है।

COVID-19 महामारी के समय सामान्य सावधानियां क्या हैं ?

मधुमेह के रोगियों को इन सावधानियों का सख्ती से पालन करना चाहिए।

साबुन पानी या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइजर से हाथों को बार-बार धोऐं। (कम से कम 20-30 सेकेण्ड के लिए खास कर सार्वजनिक स्थान पर रहने के बाद)

आंख नाक या मुह सहित अपने चेहरे के किसी भी हिस्से को न छुऐं।

अपनी आस्तीन या रूमाल या टिशू पेपर में छींकें और खांसी करें।

जहां तक संभव हो घर पर रहें और यदि आप बाहर जाते है, तो भीड से बचे,औरों से उचित दूरी बनाऐं रखें (कम से कम 2 मीटर) ।

सार्वजनिक स्थानों पर फेस मास्क पहनें।

डायबिटीज के रोगियों के लिए विशेष सावधानियां क्या है ?

ब्लड शुगर के उचित नियंत्रण (70 -160 मिलीग्राम% के बीच ग्लूकोज) को बनाऐं रखने की कोशिश करें।

नियमित समय पर खाऐं और घर पर जो भी संभव हो व्यायाम करें।

समय पर दवाऐं और इंसुलिन लें, नियमित रूप से ब्लड शुगर की जॉच करें।

मघुमेह की गोलियॉ, इंसुलिन, ग्लूकोज परीक्षण स्ट्रिप्स (**Strips**) कम से कम एक महीने के लिए पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध रखें।

यदि आपको टाईप 1 डायबिटीज है, तो अतिरिक्त चीनी/ग्लूकोज, ग्लूकोज बिस्कुट (हाइपोग्लाइसीमिया के लिए) और कीटोन स्ट्रिप्स रखें {यदि रक्त में ग्लूकोज अधिक रहता है।}

ग्लूकोज बढ़ने पर क्या करना चाहिए ?

घर पर ग्लूकोज कई बार नापे।

पर्याप्त मात्रा में पानी,चाय,लस्सी, इलेक्ट्राल पावडर लें।

यदि रक्त में ग्लूकोज अधिक है (200 मिलीग्राम % से ऊपर) तो मधुमेह की दवा या इंसुलिन की खुराक बढ़ाऐं।

यदि आपको टाईप 1 डायबिटीज है, और ब्लड शुगर लेवल **300 mg/dl** से ज्यादा बढ़ा है तो **Urine (ketones)** कीटोन्स टेस्ट करें।

यदि आप नहीं जानते कि क्या करना है या ग्लूकोज नियंत्रण में नहीं आता या **Urine ketones** अधिक है तो कृपया अपने स्थानीय चिकित्सक से संपर्क करें या मधुमेह से संबंधित समस्याओं के लिए **SGPGI** हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें, वयस्कों **(adult)** के लिए **800-538-1230**, बच्चों के लिए **800-538-1228**।

यदि **COVID-19** के लक्षण दिखते है तो क्या करना चाहिए ?

अगर आपको बुखार, खांसी, बदन दर्द हो रहा है, तो अपने डॉक्टर से मिलें और फोन पर सलाह लें। अन्यथा **SGPGI COVID-19** हेल्पलाइन **(0522-249-6000)** या उत्तर प्रदेश राज्य हेल्प लाइन **(1-800-180-5145)** पर कॉल करें। **COVID** परीक्षण की आवश्यकता होने पर वे सलाह देंगें।

इस समय आपको अपने कमरे में रहने और परिवार के अन्य सदस्यों के साथ निकट संपर्क से बचने की आवश्यकता है। हाथ की स्वच्छता करें और एक मेडिकल मास्क पहनें।

यदि आपको **COVID-19** परीक्षण करवाने की आवश्यकता है या अधिक गंभीर समस्याऐं है (सांस लेने में कठिनाई, बेहोशी, तेज दर्जे का बुखार) तो अपने घर के निकटतम **COVID-19** अस्पताल में जाऐं या एस0जी0पी0जी0आई0 के **COVID** राजधानी अस्पताल में आऐं, मुख्य अस्पताल में नहीं बल्कि जो एस0जी0पी0जी0आई0 के करीब रायबरेली रोड के दूसरी तरफ स्थित है।

डॉ0 शिवा मदन,

सीनियर रेजीडेंन्ट,

इण्डोकाईनोलॉजी विभाग,

एस0जी0पी0जी0आई0, लखनऊ।