

8. टाइप 2 डायबिटीज रिवर्सल प्लान के साथ एंटीडायबिटिक ड्रग्स का प्रबंधन

टाइप 2 डायबिटीज रिवर्सल प्लान, रक्त के ग्लूकोज स्तर को तेजी से कम करता है, इसलिए प्रबंधन में दो मापदंडों का पालन करना आवश्यक है:

1. लगातार रक्त शर्करा के माप के माध्यम से ग्लूकोज रक्त स्तर निगरानी। कम रक्त शर्करा - कमजोरी, चिंता, पसीना और तेजी से हृदय गति की भावना पर संदेह दूर करने के लिए उपवास के सुबह के स्तर, भोजन के बाद के दो घंटे के स्तर और सांयोगिक रक्त शर्करा की जांच करें। मधुमेह की दवा की खुराक को कम करने के लिए हाइपोग्लाइसीमिया एपिसोड एक महत्वपूर्ण संकेत है। हाइपोग्लाइसीमिया को नियंत्रित करने और रोकने के लिए मधुमेह दवाओं को कम से कम करने पर ध्यान देना होगा। हाइपोग्लाइसीमिया के लिए चीनी बचाव, शरीर में अवांछनीय अतिरिक्त चीनी को धकेलता है। ग्लूकोज के स्तर की करीबी निगरानी और मधुमेह की दवा की खुराक को कम करके हाइपोग्लाइसेमिक घटना को कम करने के लिए हर संभव प्रयास किया जाना चाहिए।

एंटीडायबिटिक दवा खुराक। एंटीडायबिटिक ड्रग खुराक की प्रगतिशील कमी करने के लिए करीबी चिकित्सा पर्यवेक्षण की आवश्यकता होती है। धीरे-धीरे समाप्त होने वाली दवा का पहला चरण इंसुलिन और अन्य इंजेक्शन वाली दवाएं हैं। ये हाइपोग्लाइसीमिया एपिसोड और वजन बढ़ाने में महत्वपूर्ण अपराधी हैं। मेटफॉर्मिन, (एक अच्छा उदाहरण) को छोड़कर, मौखिक एंटीडायबिटिक दवाईयां शरीर में इंसुलिन के स्तर को बढ़ाते हैं। अधिकांश एंटीडायबिटिक दवाएं इंसुलिन के स्तर को बढ़ाती हैं और जैसे रक्त शर्करा का स्तर घटता है वैसे दवा की मात्रा को कम करना पड़ता है।

उत्क्रमण योजना के लिए एक सुरक्षित दृष्टिकोण है, रक्त शर्करा के स्तर (उपरोक्त दिशानिर्देशोंनुसार) की करीब से निगरानी के साथ एक चरणबद्ध तरीके से आगे बढ़ना:

- समग्र भोजन और संतुलित जीवन शैली योजना के साथ शुरू करें। 12 घंटे की एक रात के उपवास की अवधि शुरू करें। रक्त शर्करा का स्तर तेजी से स्थिर होगा और घटने लगेगा।
- क्योंकि रक्त शर्करा का स्तर कम होने लगता है, इंसुलिन और मौखिक दवा की खुराक को समायोजित करने और कम करने के लिए चिकित्सक के साथ काम करें। सबसे पहले इंसुलिन और अन्य इंजेक्टेबल डायबिटिक दवाओं को खत्म करने पर ध्यान होना चाहिए क्योंकि ये वसा के भंडारण के अपराधी होते हैं और रोग प्रक्रिया को बिगाड़ते हैं। टाइप 2 डायबिटीज की अवधि और शरीर की इंसुलिन बनाने की क्षमता के आधार पर, कुछ हफ्तों से कुछ दिनों के भीतर इनका उन्मूलन हो सकता है, जैसा कि रक्त सी पेप्टाइड स्तरों द्वारा दिखाया गया है।
- यदि हाइपोग्लाइसीमिया के खतरे को कम करने के लिए कई भोजन का सेवन किया जा रहा है, तो दवा की खुराक में कटौती करें, और साथ ही भोजन के बीच नाश्ता(अल्पाहहार)न करें और भोजन की संख्या को कम करके 3 भोजन करें। दवा की खुराक को कम करने के लिए कोई भी हाइपोग्लाइसेमिक एपिसोड एक महत्वपूर्ण संकेत है। यदि इंसुलिन इंजेक्शन पर है तो, रक्त शर्करा के स्तर के आधार पर दवा की

खुराक को 2-4 इकाइयों से कम करें। विशेष रूप से सुबह उपवास रक्त शर्करा के स्तर को उच्च श्रेणी में रखना सुरक्षित है। सुबह 140mg/dl तक उपवास रक्त शर्करा का स्तर रात के दौरान हाइपोग्लाइसीमिया एपिसोड में अधिक सुरक्षित है। सुबह ब्लड शुगर पर नियंत्रण के लिए इंसुलिन की खुराक को बढ़ाना अधिक नुकसान करता है। • एक बार जब रक्त हाइपोग्लाइसीमिया एपिसोड नियंत्रित हो जाता है, तो 12:12 घंटे की दिनचर्या से आगे बढ़ने वाली आंतराधिक उपवास योजना शुरू करें।

- सहन करने की शक्ति प्रमाण प्रति सप्ताह एक घंटे के अनुसार रात भर के उपवास की अवधि बढ़ाएं।

- भोजन की संख्या एक दिन में दो भोजन तक कट जाएगी जब रात भर के उपवास 16 घंटे के लक्ष्य तक पहुंच जाते हैं।

- जब तक बिना कोई इंसुलिन और अन्य एंटीडायबिटिक दवाओं की कम खुराक के साथ हीमोग्लोबिन A1C का स्तर लगभग 7 पर स्थिर हो जाता है, तब तक 18 घंटे के उपवास की दिनचर्या तक बढ़ते रहे।

- एक बार हीमोग्लोबिन A1C सात या उससे कम पर स्थिर हो जाता है, मेटफोर्मिन या एंटीडायबिटिक दवाएं जो इंसुलिन के स्तर को नहीं बढ़ाती, डायबिटिस पूर्ण उलट होने तक जारी रखनी होगी।

- दवा-मुक्त बनने का मतलब उलट कार्यक्रम को बंद करना नहीं है। समग्र भोजन और संतुलित जीवन शैली का उलटा कार्यक्रम एक आजीवन प्रतिबद्धता है। हालांकि, रात में उपवास की अवधि दिन में दो भोजन के साथ 14 घंटे तक कम हो सकती है।