



ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಲೇಬೇಕು

ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಕೊರೊನಾ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಗುಣಮುಖರಾದ ಬಳಿಕ ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರದೇ ಇದ್ದರೆ ಆಪತ್ತು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಮೊಬಿಲಿಟಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಟಿಲಿಟಿ (ಚಲನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಮರಣ) ಎರಡೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಕೊರೊನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೊರೊನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪೀರಾಯ್ಡ್ ಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪೀರಾಯ್ಡ್ ನೀಡಿದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಕೀಟೋ ಅಸಿಡೋಸಿಸ್ (diabetic keto acidosis) ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಒಂದೇ ದಾರಿ. ಜೊತೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ,



ಡಾ. ಗಣಪತಿ ಬಂಟ್ವಾಳ್
ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿಸ್ಟ್, ಸೇಂಟ್ ಜಾನ್ಸ್
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು, ಬೆಂಗಳೂರು

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ, ಜಿಂಕ್ (zinc) ಮಾತ್ರಗಳಿಂದಲೂ ಉಪಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ಕೊರೊನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಬೀಟಾ ಕಣಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಇಲ್ಲದಿರುವ, ರೋಗಿನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರು ಅತ್ಯಂತ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿರುವ ತಜ್ಞರು, ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾದ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವೈರಸ್ ಬಾಧೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಕೊರೊನಾದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾದವರು ಮತ್ತೆ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೂ ಅಧ್ಯಯನ

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದರೂ, ಆತಂಕ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಗುಣಮುಖರಾದ ಬಳಿಕವೂ ಉರಿಯೂತದಂತಹ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಕೋವಿಡ್-ನಿಂದ ತೀವ್ರ ಬಾಧಿತರಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾದ ಹಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಹ್ಯೂಸ್ಟನ್ ನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊರೊನಾ ಗುಣಮುಖರಾದವರಲ್ಲಿ ಕಫ, ಗಂಟಲುನೋವು, ಅಸಿಡಿಟಿಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಇದಕ್ಕೆ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು.

ರುಚಿ, ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸಲು

ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಬಾಧಿಸಿದ ಕೊರೊನಾ, ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿ, ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಗುಣಮುಖರಾದರೂ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತಾಗಲು ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈರಸ್ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರಿಗೆ ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೊರೊನಾ ಮಹಾಮಾರಿ ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿ ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಫಿಲಿಡೇಲ್ಫಿಯಾದ ಟೆಂಪಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನದ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೊರೊನಾ ಬಂದು ಗುಣಮುಖರಾದವರು ಮೂರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ರುಚಿ, ವಾಸನೆ ಮರಳಿ ಪಡೆಯದೇ ಇರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಹಿಳೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು

ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ಗುಣಮುಖರಾದ ಮಹಿಳೆ, ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಏರುಪೇರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತು ಅಥವಾ ಆಯಾಸದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಜನಸಂದಣಿ ಇದ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರದಿರುವುದು, ಮುಖಗವಸು, ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಿನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ದಿನಾ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಲೀಟರ್ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನಾಂಶ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಯುಕ್ತ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜಿಂಕ್ ಸೆಲೆನಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ.ಸಿ.ಇ ಇನ್ನಿತರ ಸೂಕ್ತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರಕುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ರೋಗಿನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು (ಇಮ್ಯೂನೋಮಾಡುಲೇಟರ್ಸ್) ಆಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ



ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್

ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞೆ, ಭದ್ರಾವತಿ

ಅರಿಶಿನ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿ, ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಪುದಿನಾ ಹಾಗೂ ಶುಂಠಿ ಮುಂತಾದವು ಸೇರಿವೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಇದರ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಮ್ಮೆಲೆ ಆಯಾಸದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಒಂದೊಂದೇ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದರೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಸುಲಭವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 20 ನಿಮಿಷ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆ ಮರುಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಹಾಗೂ ರೋಗಿನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.