



ಮಿತಿಗಳೇನು?

ಉಪಕರಣವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಯನ್ನು ಬಾರಿಸಿದಾಗಲೂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪಕರಣದ ನಿಖರತೆಯನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಬೇರೊಂದು ವಿಧಾನದ ಜೊತೆ ಹೋಲಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದುಬಾರಿಯಾದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರ ಬಳಕೆಗೆ ದುರ್ಲಭ.

ಎರಡು ಬಗೆಯ ಸಿಜಿಎಂಎಸ್ ಉಪಕರಣಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಬಗೆಯು ವ್ಯತಿಪರವಾಗಿದ್ದು, ವೈದ್ಯರು ಆಯ್ದು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೆಯದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬಳಕೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ್ದು. ಇದನ್ನು ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಬಳಕೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಂದನ್ನು ಆರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವನ್ನು 7 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೂ ಮತ್ತೂ ಕೆಲವನ್ನು 14 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಅಥವಾ ಪರ್ಸಿನ್ಲ್ಲಿ ಸದಾ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದಿನದ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಉಪಕರಣಗಳು ಶರೀರದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಅಳಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆತ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ. ಹೀಗೆ ದಿನದ ಇಪ್ಪತ್ತಾಲ್ಪು ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶರೀರದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಂದರೆ ಆತನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮೊದಲಾದವು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮದ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಧೂಮಪಾನಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಬಳಕೆಯು ಆತನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ಎಂತಹ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಈ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಹಾರ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮೊದಲಾದವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಏರಿಳಿತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಮಧುಮೇಹದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆ

ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವಿಶೇಷತೆಯೆಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿದಾಗ ಇದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಯನ್ನು ಬಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಕ್ಷಣವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಕೆಲವು ಉಪಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಊಟ, ಉಪಾಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸೂಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಅಂಕಿ ಅಂಶವನ್ನು ಆತ ತನ್ನ ಮೊಬೈಲ್, ಅಥವಾ ಟ್ಯಾಬ್ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗೂ ವರ್ಗಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಉಪಕರಣಗಳು ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪೋಷಕರು, ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವವರು ಅಥವಾ ಆತನ ವೈದ್ಯರ ಮೊಬೈಲ್‌ಗೂ ರವಾನಿಸಬಲ್ಲವು. ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆತನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ತೀರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅಪಾಯಕರ ಮಟ್ಟ ತಲುಪಿದಾಗ ಪಕ್ಕದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆತನ ಸಂಗಾತಿಗೋ ಪೋಷಕರಿಗೋ ಇದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಯ ಮೂಲಕ ಎಚ್ಚರಿಸಬಲ್ಲದು.

ಗಮನಿಸಿ...

ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಈ ಉಪಕರಣವು ತೋರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಬೇರೆ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ (ಗ್ಲೂಕೋ ಮೀಟರ್ ಅಥವಾ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ) ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆ

ಅಂಶದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಈ ಉಪಕರಣದ ಸಂವೇದಕ ಸೂಚಿಯನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬದಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸಿದಾಗ ಕೂಡಲೇ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಉಪಕರಣವು ಅಳಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಗ್ಲೂಕೋಮೀಟರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಉಪಕರಣವು ಅಳಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಆಧರಿಸಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಯಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ?

- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಮಧುಮೇಹದ (ಟೈಪ್ 1) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ.
- ತಮ್ಮ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಮರ್ಥರಾದ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ.
- ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಧುಮೇಹದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ.
- ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ, ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ..

ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸದಾ ಈ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೋ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಆತನ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇರೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಬಳಕೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಈ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಾರದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ತಿಳಿದು ಮಧುಮೇಹದ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ತೀವ್ರತರವಾದ ಏರಿಳಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಅಗತ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಉಪಕರಣದ ಪರದೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಲ್ಪಡುವ ರೇಖಾ ನಕ್ಷೆ (ಗ್ರಾಫ್) ಸಹಾಯದಿಂದ ದಿನದ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ದಾಖಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಅದರ ಕಾರಣಗಳನ್ನೂ ಅರಿಯಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹದ ಸಂಭವನೀಯ ಅಪಾಯಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಲೇಖಕಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ. ಸಂಪರ್ಕ: 9844083284