

ದಿನೇ ದಿನೇ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಜೀವನಶೈಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ, ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದೂ ಕಾಲಧರ್ಮವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಸೃವಿಸಲ್ಪಡುವ ವಿವಿಧ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೈ ಚೆಲ್ಲಿದರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂದೂ ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಅಸಿಸಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಓದುವಾಗ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮರೆತು ಮಾತ್ರ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾತ್ರ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ವೈದ್ಯರುಗಳೂ ಬಹುತೇಕ ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಅರ್ಥ ಸತ್ಯ ಮಾತ್ರ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಬಹುತೇಕ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನಿಂದ!

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಗಳಿವೆಯಾ?

ಹೌದು. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳೆಂದರೆ 'ಟೈಪ್ 1' (1ನೇ ವಿಧದ) ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿರುವಾಗಲೇ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವರು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಒಂದು ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ (ಬಹುತೇಕ 35 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು 'ಟೈಪ್ 2' (2ನೇ ವಿಧದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್).

ಇವರಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚೇ ಇರುತ್ತದೆ!

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ? ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅಂದರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಕೊರತೆಯಿರುತ್ತದೆಂದಲ್ಲ; ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಹಾಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧ' (ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರೆಸಿಸ್ಟೆನ್ಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಕಾಣುವ ಶೇ.90ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳು ಈ ಬಗೆಯವರು. ದುರಂತವೆಂದರೆ ಮಾತ್ರೇಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾತ್ರೇಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧದ ಕುರಿತು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಸಹ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧವೇ ಶೇ.90ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರಲು ಕಾರಣವಾದರೆ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನೇ, ಅಂದರೆ ರೋಗವನ್ನು ಅದರ ಮೂಲದಲ್ಲೇ ಸರಿ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವಿಧಾನವೇ 'ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರಿವರ್ಸ್‌ಲ್'. ಇದನ್ನು ರಿವರ್ಸ್‌ಲ್ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದೇ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳ ಕುರಿತು ವಿವಾದವಿದೆ; ಅದನ್ನು ನಂತರ ನೋಡೋಣ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತದಾ ಎಂಬುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಹೌದು. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು ಹಾಗೂ ವಿಪರೀತ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದರಿಂದ, ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮಾತ್ರೇಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಗುಣವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಇದೊಂದು ಹೊಸ ವಿಧಾನವಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದ ಹಲವರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ; ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲೇ ಮಂಗಳೂರಿನ ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಕಕ್ಕಿಲ್ಲಾಯರು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಈ ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಮೂಲದ, ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಡಾ. ಸಂದೀಪ್ ಸಾಮೆತಡ್ಡ ನಾಯಕ್ ಇದರ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಪ್ರಬಲ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು. ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುವ ಎಲ್ಲರೂ ರಿವರ್ಸ್‌ಲ್ ಎನ್ನುವ ಪದ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೈದ್ಯರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಭಿನ್ನತೆಗಳು ಇವೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಮೂಲತತ್ವ ಒಂದೇ ಆಗಿದೆ. ಅದು ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದರ ಮುಖಾಂತರ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಮಾತ್ರೇಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದು, ಔಷಧಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುವುದು.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ (ಗಮನಿಸಿ, ಶುಗರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಅಲ್ಲ) ಹಾಗೂ ಸಿ ಪೆಪ್ಟೈಡ್ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿದೆ

