

## ಇನ್ನುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದೇ?

ಎಲ್ಲಾ ಸರಿ, ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುತ್ತದಾ?

ಇದೇ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಹೌದು, ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೋ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ತೂಕವೂ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ; ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೊಸದಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವ ಸತ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಗೂ ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಮಹತ್ವ ಹಾಗೂ ಒತ್ತನ್ನು ನೀಡದೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನೂ ಕರಗಿಸದೇ, ಸಕ್ಕರೆ ನಿಯಂತ್ರಣವೂ ಆಗದೇ ರೋಗಿಗಳು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರಿಬ್ಬರೂ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಿರುವುದು.

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಕಳೆದ ಎರಡು ಎರಡೂವರೆ ದಶಕಗಳಿಂದ ಆಗಿವೆ. ಆದರೆ ಒತ್ತು, ಹೊಸ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಮೇದೋಜೀಕ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ನ ಸುಲಭ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದರ ಮೇಲಿತ್ತು. ಹಾಗೆಂದು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದೂ ಅಲ್ಲ; ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಸಮಾಲೋಚಕರು (Dietician—nutritionist), ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬೋಧಕರು (Diabetes educators) ಹೀಗೆ ಹಲವು ಹೊಸ ಪಾತ್ರಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಇವ್ಯಾವುವೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವ ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಆಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸದಿರುವುದು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೆ, ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಮಗ್ರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು, ಗುಣಪಡಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗಿತ್ತು.

## ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಹೊಸದಲ್ಲ; ಮಾನ್ಯತೆ ಹೊಸದು

ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಉಳ್ಳ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೀಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (ಯಾವುದನ್ನು ತಿಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೋ ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲೈಸೀಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಇರುವವು) ಉಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರ ಮುಖಾಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವುದು ಹೊಸ ವಿಚಾರವೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿರಲಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದವು. ಅನ್ನದ ಬದಲು ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಅಥವಾ ಚಪಾತಿ ತಿಂದರೆ ಸಾಕೆಂದೋ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬಹುದೆಂಬ 'ನಂಬಿಕೆ' ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಹಾಗೆಯೇ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾರಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು (Frequent small feeds) ಇಂದಿಗೂ 'ಅಧಿಕೃತ' ವಿಧಾನವಾಗಿ ಹಲವರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

