ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಯಾದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು 'ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೊಪತಿ'ಯ ಲಕ್ಷಣ.

ಉರಿಯೂತ ಆತಂಕ

ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಬಹುತೇಕರ ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ವಿಳಂಬವಾದರೆ ನರಗಳಿಗೆ ಗಂಭೀರ ಹಾನಿಯಾಗಲಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗೂ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೊಪತಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ.

'ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ (ಮೇದೋಜೀರಕ). ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದೇ ಇರುವಾಗ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯ, ಕಿಡ್ನಿ, ನರವ್ಯೂಹ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಲುಗಳ ನರ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯಾಯ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇವನ್ನು ರೆಟಿನೊಪತಿ, ನೆಫ್ರೋಪತಿ, ನ್ಯೂರೊಪತಿ ಮುಂತಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಮಧುಮೇಹ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಸುಧಾಕರ ಹೆಗಡೆ.

ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೊಪತಿ ಸಾಧಾರಣವಾದ ಆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸಮಸ್ಯೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೊಪತಿ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣ. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕಾಲು, ಪಾದ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಆಗಿ ಉರಿಯೂತ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಮಸ್ಯೆ

'ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಅತಿಯಾದಾಗ ನರಗಳಲ್ಲೂ ದುರ್ಬಲತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾದ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ಕೈಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಬಹುದು. ಚುಚ್ಚಿದಂತಹ ಅನುಭವ, ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಗ್ಲೌವ್ ಅಂಡ್ ಸ್ಟಾಕಿಂಗ್' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ, ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಬಾಧಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸೈಂಟ್‌ಜಾನ್ಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಎಂಡೊಕ್ರೈನಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿರುವ ಡಾ. ಗಣಪತಿ ಬಂಟ್ವಾಳ್.

'ಮಧುಮೇಹ ಈಗೀಗ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಆನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರುವುದಲ್ಲದೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳೂ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹದಿಹರೆಯ, ನಡುವಯಸ್ಕರು, ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಗಣಪತಿ.

'ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ನ್ಯೂರೊಪತಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪೆರಿಫೆರಲ್ ನ್ಯೂರೊಪತಿ, ಅಟೊನಾಮಿಕ್ ನ್ಯೂರೊಪತಿ, ಪ್ರಾಕ್ಸಿಮಲ್ ನ್ಯೂರೊಪತಿ ಮತ್ತು ಫೋಕಲ್ ನ್ಯೂರೊಪತಿ. ಈ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳ ಪೈಕಿ ಪೆರಿಫೆರಲ್ ನ್ಯೂರೊಪತಿ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಈ ತಜ್ಞರು.

ಪರಿಹಾರವೇನು?

'ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನ್ಯೂರೊಪತಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮೊದಲು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಡಯಟ್, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಜೊತೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಾಲು, ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬಿಸಿ ಹಾಗೂ ಉರಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಗಣಪತಿ.

ಮಧುಮೇಹ: ಮೂರು ವಿಧ

ಟೈಪ್ 1: ಇದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುವಂಥದ್ದು. ಇವರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು.

ಟೈಪ್ 2: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿಧ. ಶೇ.95ರಷ್ಟು ಜನರು ಈ ವಿಧದ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಬೊಜ್ಜು, ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯ, ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

ಗೆಸ್ಟೇಷನಲ್ ಮಧುಮೇಹ: ಇದು ಅತಿಥಿ ತರ ಬಂದು ಹೋಗುವಂಥದ್ದು. ಇದು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನ್ಯೂರೊಪತಿ ಪತ್ತೆಗೆ ಯಂತ್ರ

ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬರುವ ನ್ಯೂರೊಪತಿ ಪತ್ತೆ ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಇದೀಗ ವಿನೂತನ ಯಂತ್ರ ಬಂದಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮಾದರಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೊನೊಫಿಲೇಮೆಂಟ್ ಟೆಸ್ಟ್, ಕಂಪನ ಗ್ರಹಿಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ಶೀತ ಗ್ರಹಿಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಈ ಯಂತ್ರದಿಂದ ಮಾಡಬಹುದು. ಪಾದದ ಚರ್ಮದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಅಳೆಯಬಲ್ಲ ಡಿಜಿಟಲ್ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್ ಸಹ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ತಾಪದ ಪತ್ತೆಯೂ ಸುಲಭ.

ಈ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ನ್ಯೂರೊಪತಿ ಪತ್ತೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನದ ಏರಿಳಿತದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಹಾಯಕ.

ಡಯಟ್ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ

ದಿನನಿತ್ಯ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬಿರುಸಿನ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡುವ ಸಾಧನಗಳು. ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳಿಂದ ಮಾರುದೂರ ಸರಿಯಬೇಕು. ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಬೇಳೆಕಾಳು, ಮೊಳಕೆಕಾಳು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಮೆಂತೆಕಾಳು ಹಾಕಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಧುಮೇಹ ಬಂದಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹೆಣಗಾಡುವ ಬದಲು ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ■

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

- ಕಾಲುಗಳ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಅನುಭವ
- ನರಗಳು ಮರಗಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದು
- ಸ್ಪರ್ಶ ಜ್ಞಾನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ
- ಕಾಲುಗಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು
- ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಮಲಬದ್ಧತೆ
- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎದೆ ಉರಿ
- ಅಧಿಕ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ
- ಕೈಗಳಲ್ಲೂ ಜೋಮು ಹಿಡಿದಂತಾಗುವುದು.