

ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ

ಸಂದರ್ಶನ

◆ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೇನು?

ಈಗೀಗ ತುಂಬ ಜನರಿಗೆ ನಿರ್ದಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಉಸಿರು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಇದು ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹದ ಪರಿಣಾಮ. ಮಧುಮೇಹ, ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಸ್ತೂಲಕಾಯ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ... ಈ ಪಂಚ ಕಾಯಿಲೆಗಳೇ ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುವುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಈ 'ಪಂಚ' ತಾಪತ್ರಯಗಳಿಂದ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳ ಬ್ಲಾಕ್ ಆಗುವುದು, ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳಾದರೆ ಗುಣವಾಗದೇ ಇರುವುದು, ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾದರೆ ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್‌ಗೆ ತಿರುಗುವುದು... ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವುದು ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಆಗುವ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದಲೇ. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 7 ಕೋಟಿ ಜನರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಇದೆ. ಪ್ರತಿ ಆರು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ತಮಗೆ ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಅರಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

◆ ಈಗೀಗ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದೇ?

ಹೌದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ 60 ವರ್ಷದವರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಅದು ಈಗ ಒಂದು ಜನರೇಶನ್ ಬೇಗ, ಎಂದರೆ 40 ವರ್ಷದವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಇದೇ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಮುಂದೆ 20 ವರ್ಷದವರೂ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಿಲ್ಲ.

ಕೊರೊನಾ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಮಧುಮೇಹ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕೊರೊನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ನಿಶ್ಚಿತತೆಯ.

◆ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ರಹದಾರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರಲ್ಲ?

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ, ದುರ್ವ್ಯಸನೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಧುಮೇಹ ಬರಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ವಾಹನ ಚಾಲಕರು ರಾತ್ರಿ ಗಾಡಿ ಓಡಿಸುವುದು, ನಿರ್ದಯ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೊತೆಗೆ ಜಂಕ್ ಆಯ್ಲಿಫುಡ್, ತಂಪುವಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ರಹದಾರಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

◆ ಐವತ್ತರೊಳಗಿನವರು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬರುವ ನಾನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನು?

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬರುವ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಂದಿ ಯುವಕರು, ಮಕ್ಕಳೇ ಆಗಿರುವುದು ಕಳವಳಕಾರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವೂ ಕಾರಣವಾದರೂ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಸೇವನೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚುಬಾರಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಮೊಬೈಲ್, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಬೇಗನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿನವರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಇಷ್ಟೊಂದು ತೀವ್ರವುಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ.

ಜೊತೆಗೆ ಸಾವಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಐವತ್ತರೊಳಗಿನವರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇದನ್ನು ನಾವು 'ವಾರ್ನಿಂಗ್ ಟೈಮ್' ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು.



ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊರೊನಾ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರ್ತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಹೃದ್ರೋಗದ ಸುಳಿವೇ ಇಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯ ಇತಿಹಾಸವೇ ಇಲ್ಲದ ಜನರು ಕೂಡ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೃತಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ'ಯೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಆಯ್ಲಿ ಜನಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹೃದಯದೊತ್ತಡ ಅಥವಾ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ವೈರಸ್ ದಾಳಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಥಿಯರಿಗಳು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆವೆ. ಆದರೆ, ಹೃದಯರೋಗ ಇತಿಹಾಸ ಇಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಹೃದಯದ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹದ ಜೊತೆಗೆ ಹೃದ್ರೋಗವೂ ಇರಬಹುದು. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು

