



ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಧುಮೇಹ ಸಂಘಟನೆ (International Diabetic Federation) 2020ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ 46.3 ಕೋಟಿ ಮಂದಿ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸದ್ಯ ಚೀನಾ ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಭಾರತ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ.

2017ರಲ್ಲಿ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ 11 ಕೋಟಿ ಜನರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಇತ್ತು. ಈಗ ಅದು 18 ಕೋಟಿ ಸನಿಹದಲ್ಲಿದೆ. ಭಾರತದ 7.21 ಕೋಟಿ ಜನರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. 2045ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 13 ಕೋಟಿ ಆಗುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಹೆಚ್ಚು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಕೊಮೊರ್ಬಿಡ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಜೊತೆ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಕೊಮೊರ್ಬಿಡ್‌ಟೀಸ್ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಆಗಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಯಾರಾದರೂ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಅಪಾಯ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅಮೆರಿಕದ 'ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಕಾರ್ಡಿಯಾಲಜಿ' ನಡೆಸಿದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ, ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಸರಾಸರಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಮೊರ್ಬಿಡ್ ರೋಗಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಪೈಕಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿರುವವರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಶೇ. 10.5, ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಶೇ. 7.3, ದೀರ್ಘಕಾಲದ

ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಶೇ. 6.3, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಶೇ. 6 ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಶೇ. 5.6ರಷ್ಟು ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದೆ.

'ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ' ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಕೊರೊನಾ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಮಾತು. ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ವಿಪರೀತ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಓಡುವುದು ನಮ್ಮ ಜಾಯಮಾನ. ಆದರೆ, ಬದಲಾಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿನ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲವು. 'ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಕೀಲಿಕೆ' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in