



ಏನಿದು ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್?

ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣವೇ ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್. ಇದನ್ನು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮಾರ್ಪಾಡಿನಿಂದ ನಾವೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

ಚಿತ್ರೀಕೃತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಪದ ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್. ಇದು ಒಂದೇ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಸ್ಪೋನ್ ಸಂಭವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಥವಾ ಅದರ ಅಪಾಯದೇಡೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಳ್ಳುವ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣ. ಇದು ನೇರವಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅದರ ಮಾರ್ಪಾಡಿನಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ, ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತಿತರ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ (ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್, ಲೋ ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಲೈಪೋಪ್ರೋಟೀನ್) ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದಲ್ಲವಾದರೂ ಆತ ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿಂದಾನೆ ಎನ್ನುವುದಂತೂ ನಿಜ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲವಾದರೂ ಕೆಲವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸೊಂಟದ ಕೊಬ್ಬು, ಅಧಿಕ ದೇಹದ ತೂಕ, ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹಸಿವು, ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಅಧಿಕ ದೇಹ ತೂಕ, ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಜಡ ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಪ್ರತಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ಗೂ ಬಲವಾದ ನಂಟಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಪಚನಗೊಂಡು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಳಸೇರಲು ಇನ್ನೂ ರಸದೂತ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಭ್ಯವಿದ್ದಾಗಲೂ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು

ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಳಸೇರದಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಪ್ರತಿರೋಧಕತೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೇರಲಾರದೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಬೊಜ್ಜು ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೂ ಪ್ರತಿರೋಧಕತೆ ಏಕೆ?

ಚಟುವಟಿಕೆರಹಿತ ಜೀವನ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಒಣ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದ ಬಳಕೆ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ, ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ (ಅನುವಂಶೀಯತೆ), ಅತಿಯಾದ ಸ್ವೀರಾಯ್ಡ ಔಷಧದ ಬಳಕೆ, ನಿರ್ದಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದವು ಇನ್ನೂ ಪ್ರತಿರೋಧಕತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ...

ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಮೊದಲೇ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ: ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಧುಮೇಹದ ಯಾವುದೇ

