

ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕೆರೋಸಿಸ್

ವಿರಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರುವ 'ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕೆರೋಸಿಸ್' ಇಂದು ವಯಸ್ಸಾದವರ ಜೊತೆಗೆ ಯುವಜನರನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ.

■ ಉಮಾ ವೇಣುರು

ಈಗೀಗ ಬಹು ಅಂಗವೈಫಲ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ವಯಸ್ಸಾದವರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹೈರಾಣು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. 'ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕೆರೋಸಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ 'ವಿರಳ ಕಾಯಿಲೆ' ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲಗಳಿಗೆ ವೈರಾಣು ತಗುಲಿ ಬಾಧಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಕಡೆಗಣಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

'ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕೆರೋಸಿಸ್'ಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ವೈರಾಣುಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ದಾಳಿಯಿಡುತ್ತವೆ, ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್, ಆಸ್ಟಮಾ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಕ್ಷಮತೆಯು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುವ, ಇತರ ರೋಗಗಳ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ದೇಹ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಕಾಯಿಲೆ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪ ತಾಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ 'ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕೆರೋಸಿಸ್' ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು,

ವಿಟಿಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ ಬಾಧಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜಯನಗರದಲ್ಲಿರುವ ನರರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಸುಕೇಶ್.

'ಸಂವೇದನಾ ಅಂಗಗಳಾದ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ ಚರ್ಮ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಮೆದುಳು ನೀಡುವ ನಿರಂತರ ಸೂಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾದಾಗಲೂ ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕೆರೋಸಿಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದರಿಂದ

ಬಹು ಅಂಗವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಏರುಪೇರು' ಎಂದು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

'ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕೆರೋಸಿಸ್'ನಲ್ಲಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು, ಕಾಲು ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಮರೆಗುಳಿತನ, ಕಣ್ಣಿನೋವು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ, ಮೆದುಳು ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಇಡೀ ದೇಹ ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ತಲೆಸುತ್ತು, ವಿಪರೀತ ಆಯಾಸ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಸುಕೇಶ್.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

ಮೊದಲಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಔಷಧಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಈ ರೋಗ ಬಂದರೆ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸಿದರೆ ಸ್ಪಿರಾಯ್ಡ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಡಿಗೆ, ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು.

ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಆತನ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ಆದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮಧುಮೇಹದ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿ (ಪ್ರಿಡಿಯಾಬಿಟಿಸ್) ಎನ್ನಬಹುದು. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತಿಯಾದ ದೇಹತೂಕ, ಹೆಚ್ಚಾದ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಶೇ. 50 ರಷ್ಟು ಜನರು ಮುಂದಿನ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಮುಂದಿನ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ, ನಿಯಮಿತವಾದ ನಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ವಾಯುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ: ಈಗಾಗಲೇ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ವಾಯುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬೇಡ: ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾಗಲಿ

- ಸಾತ್ವಿಕ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ನಿಮ್ಮದಾಗಿರಲಿ.
- ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಇಂಗಾಲಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾದ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಡ.
- ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ನಲವತ್ತೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸೂಕ್ತ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವ ಕಸರತ್ತೂ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ದೇಹತೂಕಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿ.
- ಇಷ್ಟತ್ತರ ಹರೆಯದಿಂದಲೇ ಬೊಜ್ಜು ಬರದಂತೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿ.
- ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರಸವದ ಬಳಿಕ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ
- ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ.
- ಕನಿಷ್ಠ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಪ್ಪದೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೆರಳಿ, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ದೇಹತೂಕ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

