



ಗ್ಲೈಕೋಸಿಲೇಟೆಡ್ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್

ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ತಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಸ್ಥಿರತೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೈಕೋಸಿಲೇಟೆಡ್ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

■ ಡಾ. ವಿನಯಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ 366 ದಶಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಎನ್ನಿಲ್ಲವೆಂದರೂ ಪ್ರಪಂಚದ ಶೇ. 8.3 ರಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಮುತ್ತಿಕ್ಕಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಪತ್ತೆಯಾಗದೇ ಉಳಿದ ಅಂಕಿ ಅಂಶ ಇನ್ನೆಷ್ಟಿದೆಯೋ! ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಸುಮಾರು 51 ದಶಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಜೊತೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಎಚ್ಚರಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಯೇ ಸರಿ.

ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಸುಮಾರು 35 ವರ್ಷಗಳ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಿತ್ತುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ (ಟೈಪ್ 2) ಮಧುಮೇಹವು ಪ್ರಾರಂಭ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿರಂತರವಾದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹಾಗೂ ಒಪ್ಪು, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಪ್ರೈಟೀನುಗಳ ಚಯಾಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಲೋಪ. ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸ್ವಮಿಸುವ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಎಂಬ ರಸದೂತದ ಕೊರತೆಯು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಲೋಪಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅದು ತಲುಪದೇ ಇರುವುದು, ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅನೇಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಅನುವಂಶೀಯತೆ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಬೊಟ್ಟು, ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಕೆಲ ಅಂಶಗಳು, ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಲೋಪಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಯಿದೆ ಎಂದು ಪತ್ತೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಂಭವನೀಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಒಂದೆರಡಲ್ಲ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇದರ ಪ್ರತಿಫಲ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಕಿಡ್ನಿ, ಹೃದಯ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ನರವ್ಯೂಹ, ಕಣ್ಣು... ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳೂ ಮಧುಮೇಹದ ಕೆಂಗೆಣ್ಣಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸೋಂಕುಗಳೂ ಮಧುಮೇಹಿಗಳೆಂದರೆ ವಿಶೇಷ ಒಲವು.

ನಿಯಮಿತವಾದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಪಠ್ಯ, ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಖಂಡಿತಾ ಸಾಧ್ಯ. ನಿಯಮಿತವಾದ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರದ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ರೂಢಿ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ದಿನದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಿಂದಿನ ಮೂರು- ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಧುಮೇಹದ



ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆಂದು ಬಳಸಿದ ಔಷಧಿಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಮತ್ತು ಆ ದಿನದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ-ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವ ಹಿಂದಿನ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪಿಷ್ಟಾಂಶದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ದಿನದಂದು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚು ಇರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹಿಂದಿನ ಮೂರನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಿಷ್ಟಾಂಶದ ಆಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ಕಡಿಮೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ದಿನದ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿಫಲವಾಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೈಕೋಸಿಲೇಟೆಡ್ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶದ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಏನಿದು?

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎಂಬ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ. ಈ ಕಣಗಳು ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗಿ, ಸುಮಾರು 120 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಗುಲ್ಮ (ಸ್ಪ್ಲೀನ್) ಹಾಗೂ ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಕಣಗಳು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ತಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿಯು ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಜೊತೆ ಸೇರಿದಾಗ ಗ್ಲೈಕೋಸಿಲೇಟೆಡ್ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ದಿನದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೈಕೋಸಿಲೇಟೆಡ್ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶದ ಪ್ರಮಾಣವು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಜೀವಿತಾವಧಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 3 ರಿಂದ 4 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸರಾಸರಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಹಿಂದಿನ 3 ರಿಂದ 4 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿನ ಸರಾಸರಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಇದು ಮಧುಮೇಹದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸನೀಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ತಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಸ್ಥಿರತೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೈಕೋಸಿಲೇಟೆಡ್ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹಿಂದಿನ ಸುಮಾರು 3 ರಿಂದ 4 ತಿಂಗಳಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದ ಸರಾಸರಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆತಂತಾಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರು ಮೊಬೈಲ್: 9844083284