

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲೊಂದು. 'ಕೋವಿಡ್ 19'ರ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಂತೂ ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮುನ್ನಲೆಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಕೊರೊನಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ; ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬಳಲಿದವರು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಎಂ.ಎಸ್.ರಾಮಯ್ಯ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ 'ಮಧುಮೇಹ, ಎಂಡೋಕ್ರಿನಾಲಜಿ ಮತ್ತು ಮೆಟಬಾಲಿಸಮ್ ವಿಭಾಗ'ದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಡಾ. ಕೆ.ಎಂ. ಪ್ರಸನ್ನ ಕುಮಾರ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ 'ಸುಧಾ' ನಡೆಸಿದ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಶನ - ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಕೊರೊನಾಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಓದುಗರಿಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವಂತಿದೆ.

ಇಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಏನು ತಗೋತಿದ್ರೋ ಅದನ್ನೇ ಮುಂದುವರೆಸಿ ಅಂತೀವಿ.

ಕೊರೊನಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಊಟ-ತಿಂಡಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಿದ್ದು. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲದೆ, ಆಟಗಳನ್ನೂ ಆಡದೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರಿಸಿಕೊಂಡ 2500 ಮಕ್ಕಳು ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಆಂಧ್ರ ಸೇರಿ ಭಾರತದ 52 ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು ಔಷಧಿ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಇನ್ನುಲಿನ್ ತಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಈ ಮಕ್ಕಳು. ಟೈಪ್ 1 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇರೋರು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಇನ್ನುಲಿನ್ ತಗೋಬೇಕಾಗುತ್ತೆ. ನಾಲ್ಕು ಮಂದಿಗೆ ಸೀರಿಯಸ್ ಆಯ್ತು, ಆದರೆ ಯಾರ ಜೀವಕ್ಕೂ ಅಪಾಯ ಆಗಲಿಲ್ಲ. 100 ಮಕ್ಕಳು ಅಡ್ಮಿಟ್ ಆಗಿದ್ದು ಕೆಲವೆಡೆ. ಎಲ್ಲರೂ ವಾಸಿಯಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಹೋದ್ದು.

◆ ಕೊರೊನಾ ಬಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಅದರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಗುಳಿಗೆ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಪಡೆಯಬೇಕಾದ

ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ....

- ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ.
- ದೇಹದ ತೂಕ ಅತಿಯಾಗಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.
- ರಕ್ತಹೀನತೆ ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸರಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಲಿ.
- ನಿಯಮಿತ ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
- ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಧೈಕ ಕ್ರಮತೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ

ಪ್ರಮೇಯ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಾಯಗಳಿವೆಯೇ?

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿರುವ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ದೇಹವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್ ತಡೆಗಾಗಿ ಸ್ಪೀರಾಯ್ಡ್ ಕೊಟ್ಟಾಗ

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮುಸುಕು ತೆಗೆದು ಆರ್ಭಟಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಎರಡೂ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ, ಜೀವನಶೈಲಿ, ಡಯಟ್, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸುಗಮ ಜೀವನ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.

◆ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಸರಾಸರಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುವ ಎಚ್‌ಬಿಎ1ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿಖರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತದೆಯೇ?

ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಎಚ್‌ಬಿಎ1ಸಿ ಮಧುಮೇಹದ ನಿಖರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಶುಗರ್ ಇದೆಯಾ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೆಕ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಲ್ಯಾಬ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಎಚ್‌ಬಿಎ1ಸಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದರಲ್ಲೇ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ಹೇಳೋದಿದೆ. 'ಡಾಕ್ಟರೇ, ನಾನು ನಿನ್ನ ಟೆಸ್ಟ್