# ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ; ಶಾರೀರಿಕ ದೋಷ!

ಕೊರೊನಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಆಯಾಮಗಳಿಂದ ಕಂಗೆಡಿಸಿದ್ದು, 'ಸೈಲೆಂಟ್ ಕಿಲ್ಲರ್' ಆಗಿರುವ ಮಧುಮೇಹ ಬಹುಪಾಲು ಜನರನ್ನು ಬಾಧಿಸಿದೆ, ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿ, ಯುವಜನರು, ನಡುವಯಸ್ಸಿನವರು, ವೃದ್ಧರಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಇಂಚಿಂಚೇ ನುಂಗುವ ಮಧುಮೇಹ ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಮನೆ ಒಳಗೆ ಕುಳಿತು ತಿಂದಿರುವುದರ ಪರಿಣಾಮ ಇದು ಎಂಬುದು ಒಪ್ಪುವಂತಹ ಮಾತು. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊರೊನಾ ಕಸಿದಿರುವುದು ಮಧುಮೇಹ ಮಿತಿಮೀರಲು ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡಿರುವ ಇಂಡಿಯನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಅಂಡ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸಂಸ್ಥೆ (ಐಸಿಎಂಆರ್), ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಜನೆ 'ಟೆಲಿ ಮೆಡಿಸಿನ್'ಗೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಹಿ ಸಹಿತ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್ ಅನ್ನು ರೋಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲೇ ಆಶಾದಾಯಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ. ಕಾರು, ಆಟೊ, ಬಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ತೆರಳಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಯಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕವಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗಂತೂ 'ಟೆಲಿ ಮೆಡಿಸಿನ್' ವರದಾನವೇ ಸರಿ.

ಮಧುಮೇಹವು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ; ಅದು ಶಾರೀರಿಕ ದೋಷ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಬದಲಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿಯೇ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಶೇ 50ರಿಂದ 60 ರಷ್ಟು ಸಾವುಗಳೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿವೆ.

## ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಟೈಪ್ 2

ಇಂದು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ನಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಶೇ. 65ರಷ್ಟು ಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಟೈಪ್2 ಮಧುಮೇಹ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ. ಮಹಾನಗರಗಳಾದ ಬೆಂಗಳೂರು, ಮುಂಬಯಿ, ದೆಹಲಿ, ಹೈದರಾಬಾದ್, ಭುವನೇಶ್ವರ, ಚೆನ್ನೈ, ಅಹಮದಾಬಾದ್, ಕೋಲ್ಕತ್ತಾಗಳಲ್ಲೂ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಪಿಸಿಓಡಿ, ಬೊಜ್ಜು, ಬಂಜೆತನ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೊಜ್ಜು, ಅತಿತೂಕದಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ, ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಬದಲಾವಣೆ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ

> ಎಚ್‌ಬಿಎ1ಸಿ ಮಧುಮೇಹದ ನಿಖರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಶುಗರ್ ಇದೆಯಾ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೆಕ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಲ್ಯಾಬ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಎಚ್‌ಬಿಎ1ಸಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದರಲ್ಲೇ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.
>
> **-ಡಾ. ಪ್ರಸನ್ನ ಕುಮಾರ್,**
> ಮಧುಮೇಹ ತಜ್ಞ, ಎಂ.ಎಸ್. ರಾಮಯ್ಯ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಾಡಿದ್ರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಇವತ್ತು ಬಂದಿದೆ, ಇದು ಹೇಗೆ?' ಎಂದು. ಎಚ್‌ಬಿಎ1ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಅದು ಶೇ. 6.5 ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇವತ್ತು ಬಂದಿದ್ದಲ್ಲ. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಬಂದಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದಂತೆಯೇ.

ಕೊರೊನಾ ಬಂದಾಗ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬಂದು ಎಚ್‌ಬಿಎ1 ಸಿ ನಾರ್ಮಲ್ ಇದೆ, ಶುಗರ್ 250 ಇದೆ ಅಂದರೆ ಅದು ಟೆಂಪರರಿ ಆಗಿ ಬಂದಿದ್ದು ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದು 'ಗೆಸ್ಟೇನಲ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್' (ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಬರುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮಧುಮೇಹ) ರೀತಿಯದ್ದು. ಆದರೆ ಶೇ. 50 ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದ್ರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಎಚ್‌ಬಿಸಿ1ಸಿ 6.5 ಇದ್ದರೆ ಅದು ಸಹಜ. ಆಗ ಡಯಟ್, ವ್ಯಾಯಾಮ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ಸಾಕು. ಎಚ್‌ಬಿಎ1ಸಿಯಲ್ಲಿ 8 ಎಂದು ತೋರಿಸಿದರೆ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆ, ಶೇ.11 ಇದ್ದರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತಗೋಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಇದ್ದಾಗ ಎಚ್‌ಬಿಎ1ಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ರೂ ಅದು ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆಯಲ್ಲ.

◆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು ಏನು ಹೇಳುತ್ತವೆ?

1960–2020ರವರೆಗೆ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 10ರಿಂದ 14ರಷ್ಟು, ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 4ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇತ್ತು. 2020ರ ವೇಳೆಗೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಏಳೂವರೆ ಕೋಟಿ ಜನರನ್ನು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 40 ಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಇದೆ. 2021ರ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಇನ್ನೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಕೊರೊನಾ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕಷ್ಟೆ.

* ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ವಿಪರೀತ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಆಗುವ ಅಪಾಯಗಳೇನು?

ಅತಿ ಮಧುಮೇಹದ ಕಾರಣದಿಂದ, ಅದರಲ್ಲೂ 8.39ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದರೆ ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ, ಕಣ್ಣು, ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.