

# ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಹೃದಯ



## Dr. Balaji Jaganmohan

Consultant Physician and Diabetologist  
MD, PG Diploma (Diabetology, UK),  
Fellowship (Diabetology)

**Apollo Sugar Clinic, Banashankari, Bangalore**

**Timing:** Mon & Sat-9.00AM to 2.00PM, 5.30 PM to 6.30PM,  
Tues to Fri 9.00AM to 3.00PM

ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಎಂಬುದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಆಘಾತಕಾರಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದೆ. ಸುಮಾರು 7 ಕೋಟಿ ಜನರು ಈ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದೆ ಇರುವ ಕಾರಣ (ಶೇ.50 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ), ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗದ ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ತಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳಾದ ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು, ಮೆದುಳು, ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳು ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಟೈಪ್-2 ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಉಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದೆಂದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ. ಮಧುಮೇಹ ಉಳ್ಳ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. “ಸೈಲೆಂಟ್ ಇನ್ ನೇಚರ್” ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅಂದರೆ, ಮಧುಮೇಹವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವ ವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೂಚನೆಗಳಾದ ಎದೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ತಕ್ಷಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೇ.70-80 ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ - ದುರ್ಬಲ ಗ್ಲೈಕೆಮಿಕ್ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸ, ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಮಧುಮೇಹ, ಬಿಪಿ ಅಥವಾ ಲಿಪಿಡ್ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಉಳ್ಳವರು. ಒತ್ತಡ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಳ (ಆರ್ಥಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ, ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಇತ್ಯಾದಿ), ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ ನಿರ್ದೇಶನ ಮಾಡುವುದು - ಇವೆಲ್ಲಾ ಈಗಿನ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಬೇಗನೇ ಹೃದಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶಗಳು.

ಎಲ್ಲಾ ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಗಿಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಪ್ರತಿ 6-12 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸರಳ ಪರಿಶೀಲನೆಯಾದ ಇಸಿಜಿ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಡ್ ಮಿಲ್ ಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು.

ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಫ್ಯಾಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ಸ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುವಂತಹ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ನಿರ್ದೇಶನ ಪ್ರಚೋದಿಸುವಂತಹ ಯೋಗ, ಸಮರ ಕಲೆಗಳು ಮತ್ತು ನೃತ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಿ. “ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಕೇಳಿ, ಅದನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಬೇಡಿ”.

**SUGAR HEART**  
CHECK

Valid from  
Sept. 19 - Oct. 18, 2015

ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಶುಭ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಹಾರ್ಟ್ ಚೆಕ್ ಅಪ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಗಳ ಮೇಲೆ 15% ರಿಯಾಯಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

**HbA1C • FBS • PPBS • Lipid Profile • ECG**

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಕರೆಮಾಡಿ: 1860 500 1066 (ಅಪೊಲೊ ಸಕ್ಕರೆ 2 ಒತ್ತಿರಿ)

ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿರುವ ಸಮ್ಯ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಿಣಿಕಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಸಮ್ಯ ಪರಿಣತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

ಬನ್ನೇರ್‌ಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ | ಬನಶಂಕರಿ | ಫ್ರೀಜರ್ ಟೌನ್ | ಕೋರಮಂಗಲ | ಬೆಳ್ಳಂದೂರು

**Apollo Sugar**  
Clinics  
PROVEN DIABETES CARE