



ತೆರಳಲು, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಲು ಹಿಂಜರಿಕೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗಲೇ ಭಯದಿಂದಲೋ, ಕಾತುರದಿಂದಲೋ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಡವಡವ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ಏರಿಬಿಡುತ್ತದೆ! ಇಂತಹ ದಿನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ತೆರಳಬೇಕು ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೇ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಫಲಿತಾಂಶದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ಇಂಥವರಿಗೆಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಳಸುವಂತಹ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಧನಗಳು ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಲಗ್ನೆಯಿಟ್ಟಿವೆ. ಗ್ಲುಕೋಮೀಟರ್, ಬಿಪಿ ಮಾನಿಟರಿಂಗ್ ಹಿಡಿದು ನಿತ್ಯ ಎಷ್ಟು ಯೂನಿಟ್ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಲು ಹೊಟ್ಟಿಗೆ ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ಯಾಚ್, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು ಎಂದು ಸಾಧಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಸಾಧನಗಳವರೆಗೂ ಈಗ ಬೆರಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಹಿಂದಿನ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಮೊದಲಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕಲೆ ಹಾಕಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆ, ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು, ಆ ವೈದ್ಯರ ಅಪಾಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಯಾವಾಗ ಸಿಗುತ್ತದೆ,

ಅದನ್ನು ಫಿಟ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿ ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಹೆಲ್ತ್ ಡಿವೈಸ್‌ಗಳೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ದಾಂಗುಡಿಯಿಟ್ಟಿವೆ! ಯಾವುದು ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು.

ಇದೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಭಾರತದ ವೇಗವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದಾಗಿ.

ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಏರುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆ, ಕುಸಿದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರು- ರೋಗಿಗಳ ಅನುಪಾತ, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಬಜೆಟ್ ಇಡುವ ಸರ್ಕಾರಗಳು, ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಡೆಂಗ್, ಚಿಕೂನ್ ಗುನ್ಯಾದಂತಹ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದಾಗಿ ಈಗ ಇಡೀ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ವಲಯ ತತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗಿದೆ. ತಡೆಯಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ವಾರ್ಷಿಕ 25-30 ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವರು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯಂತೂ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಲವಾರು. ಪರಿಹರಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ಸಂಕೀರ್ಣ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಖಾಸಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಮಿಂಚುತ್ತಿದೆ.

ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗೆ?

ಮೈ ಮೇಲೆ ಧರಿಸುವಂತಹ ಈ ಸಾಧನಗಳು ವಿವಿಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ರಿಸ್ಪಾನ್ಡ್, ವಾಚ್, ಷರ್ಟ್, ಶೂ, ಕ್ಯಾಪ್, ಹೆಡ್‌ಬ್ಯಾಂಡ್, ಕನ್ನಡಕ, ಬೆಲ್ಟ್, ನೆಕ್ಲೇಸ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿಸಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಕರಣಗಳು ಸೆನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಕಚ್ಚಾ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಡೇಟಾಬೇಸ್ ಅಥವಾ ಆ್ಯಪ್‌ಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಗೊಂಡು ಅಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ರೋಗಿಯೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಓಕೆ ಸಂಕೇತ ಬರಬಹುದು.