



Dr. Balaji Jaganmohan

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

Apollo Sugar Clinic, Banshankari, Bangalore

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

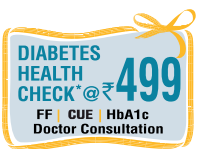
ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜೆಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವೆಂಬುದು ದಿನೇ ದಿನೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ- ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಬಹುತೇಕ ಶೇ.30-65 ರಷ್ಟು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಭಾರತೀಯ ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಕರು ಅತಿಯಾದ ತೂಕ ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜು ಅಥವಾ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅತಿ ತೂಕವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಹೆಚ್ಚಳದ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇತರ ರೋಗಗಳಾದ ಟೈಪ್-2 ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಮೆಲಿಟಸ್, ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಷನ್, ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್, ಡಿಸ್ ಲಿಪಿಡೇಮಿಯಾ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಡಿಯೋವ್ಯಾಸ್ಕುಲರ್ ಡಿಸೀಸ್ (ಸಿವಿಡಿ), ಅಬ್ನಾರ್ಮಲ್ ಸ್ಲೀಪ್ ಆಪ್ನಿಯಾ (ಒಎಸ್‌ಎ), ಸಂಧಿವಾತ, ಪಿಸಿಎಎಸ್ (ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವೇರಿಯನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್), ಖಿನ್ನತೆ, ಫ್ಯಾಟ್ ಲಿವರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿವಿಧ ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸಿರುವುದೇನೆಂದರೆ, ಬೊಜ್ಜು ಎಂಬ ಪದ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ತೂಕವನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಪಾಯಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಜ್ಞರು ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು “ಥಿನ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಇಂಡಿಯನ್” ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸರಳ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ; ಬಿಎಂಐ, ಡಬ್ಲ್ಯೂಸಿ ಮತ್ತು ವೇಯಿಸ್‌ಟು ಹಿಪ್ ಸರ್ಕಂಫ್ರೆನ್ಸ್ ರೇಷಿಯೋ (ಡಬ್ಲ್ಯೂಎಚ್‌ಆರ್). ಸಾಧಾರಣ 18.0-22.9 kg/m², ಅತಿಯಾದ ತೂಕ: 23.0-24.9 kg/m², ಸ್ಥೂಲಕಾಯ:>25 kg/m².

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಮೆಲಿಟಸ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಚಯಾಪಚಯ ನ್ಯೂನತೆ - ಇದರಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಪೆರಿಫರಲ್ ಜೀವಕೋಶಗಳಾದ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ ಸ್ನಾಯು, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಅಡಿಪೋಸ್ ಜೀವಕೋಶ (ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧ) ಇವುಗಳಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸದೆ ಇರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ನ್ಯೂನತೆಗಳು, ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟದ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಇವೆರಡೂ ಸಹೋದರರಿದ್ದಂತೆ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಷ್ಟೂ, ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ದೃಷ್ಟಿ ನಷ್ಟ, ನ್ಯೂರೋಪತಿ (ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು), ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ವೈಫಲ್ಯ, ಅವಯವಗಳ ಅಂಗವಿಕಲತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಸೂಕ್ತವಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಂಡಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸರಿಯಾದ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಚಯಾಪಚಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು.



Offer valid from
Oct. 1st - Nov. 30th, 2015.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಕರೆಮಾಡಿ:

1860 500 1066

(ಅಮೋಲೋ ಸಕ್ಕರೆ 2 ಒತ್ತಿರಿ)

