

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಒಂದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ (ಅಥವಾ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ) ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ, ರಕ್ತನಾಳ, ಕಣ್ಣು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ನರಗಳಿಗೆ ಗಂಭೀರ ಹಾನಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತದೆ 'ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ'ಯು (ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್.ಒ) ವಿವರಣೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಎರಡು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಟೈಪ್-1 ಮತ್ತು ಟೈಪ್-2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಎಂದು. ಟೈಪ್-1 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಬಂದಿರುವಂಥದ್ದು. ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಲಂಬಿತ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅಂತಲೂ ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದುವೇಳೆ ಉತ್ಪಾದಿಸಿದರೂ ಅದು ತೀರಾ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್.ಒ ಮಾಹಿತಿ.

ಟೈಪ್-2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಸರಲ್ಲಿ, ದೇಹವು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೋತಾಗ ಅಥವಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘ

ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಮಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮಾತ್ರೆ ಬದಲು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮೇಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಾಂಪ್ಲಿಕೇಷನ್‌ಗಳು (ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು) ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ ಎಂದು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಔಷಧಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಳಿಕವೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಮಿತಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆ ನಡೆಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಪಾದಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಸದಾ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿಯೇ ಓಡಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಅವರು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಕಿಡ್ನಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನಿಗಾ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೇಕೇಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.



ದೋಷದಿಂದ ಬಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸುಖವಾದ ಬದುಕನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಯಾವ ಅಡ್ಡಿಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಜೀವನಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಂಥವರು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕಷ್ಟೆ.

ಪ್ರಮೇಹದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಕವಲು

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರಮೇಹವನ್ನು 20 ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ (ವಿವರಗಳಿಗೆ ಬಾಕ್ಸ್ ನೋಡಿ). ಅವುಗಳನ್ನು ಕಫಜ, ಪಿತ್ತಜ, ವಾತಜ ಮೇಹಗಳು ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜನ ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವಂತಹ ಮಧುಮೇಹ ಎಂಬುದು ವಾತಜ ಮೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಮೇಹದ ತೀವ್ರ ಬಳಲಿಕೆಯಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯ ಎನಿಸಿದಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಹೃದ್ಯೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಗ್ಯಾಂಗ್ಲಿನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ನೇತ್ರ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೆಟಿನೊಪತಿ) ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬಸ್ತಿ ಮೇಹದ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ (ಕಿಡ್ನಿ ವೈಫಲ್ಯ) ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಹೌದು, ವೈಫಲ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಮೊದಲ ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಹಂತದವರೆಗೆ ಹೋದಾಗಲೂ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕಿಡ್ನಿ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಪ್ರಮೇಹದ ಸಂಪ್ರಾಪ್ತಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು

