



ಸಿಹಿ-ಕಹಿ ಕಾಯಿಲೆ

ನವೆಂಬರ್ 14 ವಿಶ್ವ ಸಕ್ಕರೆ
ಕಾಯಿಲೆ ದಿನ

AVOID TYPE 2
DIABETES.
TAKE THE STAIRS.



ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್) ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ಅದು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

■ ಡಾ.ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಅಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್) ಬಂದಿದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ, ಪದ್ಯ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದು. ನಿರ್ವಹಣೆ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹಲ್ಲುಕಿತ್ತ ಹಾವು. ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪೇಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಘಟಿಸರ್ಪವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸುತ್ತದೆ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆ

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಹಿಂದೆ ಎಲೆ ಆಹಾರದ 15 ಸೆ.ಮೀ. ಉದ್ದದ

ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳು ಇರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ಲಕ್ಷದಷ್ಟು 'ಲ್ಯಾಂಗರ್ ಹಾನ್,' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಯ ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೀಜಗಳು ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಜೀವತೆಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅಗತ್ಯ. ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ದಹಿಸಿ ಶಕ್ತಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯೇ ನಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ. ಆಹಾರವು ನಮಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳು ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿ

ಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಇದ್ದರೂ, ಜೀವಕೋಶಗಳು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರವು. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಾರಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಒಳ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಭಾವವಿದ್ದರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತಾದರೂ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ಕಲೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಳತೆ ಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸರಿಯಾಗಿ ದಹಿಸದಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ
ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ
ಪೀಡಿತರು
45 ಕೋಟಿ