

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ 'ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ವಲ್ಪವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ, ಆಧುನಿಕ ಬದುಕಿನ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಆರೋಗ್ಯ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲೊಂದು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವೇ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮೂಲ. ತಿಂದ ಆಹಾರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೀಟದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಬಂದವರಿಗೆ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಮಧುಮೇಹವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲ ಹಿಂದೆ ಇತ್ತು. ಇದು ವಯಸ್ಸಿಗೆ, ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬರುವಂಥ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ ದಿನಗಳಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಇಂದು ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಗ್ರಾಫ್ ಭಾರತ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಏರುಗತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಕಳವಳಕಾರಿ ಅಂಶ.

'ಮಧುಮೇಹವು ದೇಹದ ನರಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಮಧುಮೇಹ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಗಾಯಗಳಾದಾಗ ಅಥವಾ ಅವರಿಗೆ ನೋವು ಉಂಟಾದಾಗ ಅವರು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿನ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಅವರು ಗಮನಿಸದೆಯೂ ಇರಬಹುದು, ಮಧುಮೇಹವು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರದೇ ಇದ್ದರೆ ಹಲವಾರು ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಾಗ ಕಾಲು, ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಯಾದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು 'ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನ್ಯೂರೊಪತಿ'ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಶೇಖರವಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಿರಿದಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ, ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸೈಂಟ್ ಜಾನ್ಸ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ. ಗಣಪತಿ ಬಂಟ್ವಾಳ್.

ಮಿತಿಮೀರಿದ ಮಧುಮೇಹಗಳು!

'ಮಧುಮೇಹಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಸ್ಪಾರ್ಟ್‌ಫೋನಿನ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ, ಬೊಜ್ಜು, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಜಂಕ್, ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ಚಟ... ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

'ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಟೈಪ್ 1 ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹವೂ ಈಗೀಗ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣ. ನಡಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದರಿಂದ

ರೆಟಿನೊಪತಿ ಅಪಾಯ

ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದವರು ಕಣ್ಣು, ಹೃದಯ, ಕಿಡ್ನಿಯ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ನೇತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

'ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೆಟಿನೊಪತಿ

ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು

ಇಂಚಿಂಚು ಹಾನಿಮಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾನಿ ಮತ್ತು ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಫಿಟ್ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಡಾ.ಅಗರ್‌ವಾಲ್ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ. ರವಿ ದೊರೈರಾಜ್.

'ಅವಧಿಪೂರ್ವವಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿಗೂ ಈ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅವರು, ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ರೆಟಿನಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಅಂಗಾಂಶದ ಪದರ ಒಂದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು 'ರೆಟಿನೊಪತಿ ಆಫ್ ಪ್ರಿಮೆಚೂರಿಟಿ' ಎಂಬ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಈ ಭಾಗದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ರಕ್ತವು ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗಿ ಲಘುವಾಗಿ ಸೋರಿಕೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಇಲ್ಲಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ರೆಟಿನಾವನ್ನು ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ' ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

'ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಮೊದಲ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಗುವಿಗೆ ರೆಟಿನೊಪತಿ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಂದಿದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಮಗು ಆಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಜನಿಸಿದರೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ' ಎಂಬುದು ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆ.

ಇಂದು ವಯಸ್ಸಿನ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಕಣ್ಣು, ಕಿಡ್ನಿ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಫ್ಲಾಟಿ ಲಿವರ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ಪೋಕ್ ಆಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ವನಿಮೆ ಪ್ರಿ-ಡಯಾಬಿಟಿಸ್?

ಪ್ರಿ-ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಎಂದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದು ಟೈಪ್ 2 ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬರೆಯುವ ಮುನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಸಂಕೇತ ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಇನ್ನೂ ಮಧುಮೇಹ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ರಿ-ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷವಾದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಅತಿಯಾದ ಹಸಿವು, ದೃಷ್ಟಿ ಕೊಂಚ

