



ಡಾ. ಎಚ್.ಎಸ್. ನಟರಾಜ್ ಶೆಟ್ಟಿ
ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಜಯದೇವ
ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

◆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ
ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಕಾರಣವೇನು?

ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೆ
ಅಥವಾ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟದ ಹೆಚ್ಚಾದ
ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಹರಿವಿಗೆ
ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ
ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹ ತಡೆದು
ಬ್ಲಾಕೇಜ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ
ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆ
ಇತರರಿಗಿಂತ ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು
ಇರುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರದೇ
ಇದ್ದವರು ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅತಿಯಾದ
ತೂಕ ಕೂಡ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರದೇ
ಇರಲು ಕಾರಣ. ಇದನ್ನು 'ಸೈಲೆಂಟ್ ಕಿಲ್ಲರ್' ಎಂದೂ
ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ನಮಗೆ

ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಆಗುವ ಹೃದಯಾಘಾತ.
◆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ ಎಂದರೇನು?

ಮಧುಮೇಹ ದೀರ್ಘಕಾಲ
ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರದೇ ಇದ್ದರೆ ನರಗಳ
ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನರಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆ
ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪಾದಗಳ ಉರಿ, ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ
ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲು ಜೋಮು
ಹಿಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಕ್ರಮತೆ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ,
ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
ನರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದಾಗಿರುವುದರಿಂದ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಡಯಾಬಿಟಿಸ್
ನ್ಯೂರೋಪತಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸಮಸ್ಯೆ.
ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ
ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ
ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣ.

◆ ಮಧುಮೇಹವಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ
ಹೃದಯಾಘಾತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?
ಮಧುಮೇಹವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳ ಪುಟ್ಟ ಹೃದಯ
ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವುದು ಅತಿಯಾದ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್
ಸೇವನೆ, ತಂಪು ಪಾನೀಯ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು,
ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಹೊರಾಂಗಣ
ಆಟ ಆಡದೇ ಇರುವುದು, ಧೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ
ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗದೇ ಇರುವುದು. ಅತಿಯಾದ
ತೂಕ, ಬೊಜ್ಜು ಇತ್ಯಾದಿ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ
ಆನುವಂಶಿಕ ತೊಂದರೆಯಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ
ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮಕ್ಕಳು
ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಇದೊಂದೇ ಹೃದಯಾಘಾತ ತಡೆಗೆ ಇರುವ
ಉಪಾಯ.

◆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು
ಯಾವೆಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?
ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ
ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಸಿಜಿ, ಎಕೊ ಟೆಸ್ಟ್, ಥೈರಾಯ್ಡ್
ಟೆಸ್ಟ್, ಟಿಎಂಟಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನಃಶಾಂತಿ
ಮತ್ತು ನಿద್ರೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಇದೇ ಬೊಜ್ಜು ಬರಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಇದನ್ನು ಇಂಡಿಯನ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್
ಫಾರ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ (ಐಸಿಎಂಆರ್) ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ.
ಮಧುಮೇಹ ಒಮ್ಮೆ ಬಂತು ಎಂದಾದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದೇ
ಹೊರತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಹಾರ
ಪಥ್ಯ, ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.
ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸ್ಯಾನ್ ಡಿಯಾಗೊ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್
ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಕೈಗೊಂಡ ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರಕಾರ, ಕಡಿಮೆ
ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನಂತೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್
ಕೂಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ನೂರು
ವರ್ಷಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಇನ್ಸುಲಿನ್

ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಏನು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ
ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ವರದಿ 'ಸೆಲ್ ಮೆಟಬಾಲಿಸಮ್'
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಆವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಈಗ ಹೊಸದಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಬಂದಿವೆ. ತೂಕ
ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಜಿಎಲ್‌1 ಅಗೊನೆಸ್ಟ್ ಬಂದಿದೆ.
ಅದು ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಲ್ಲ. ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್
ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೂಡ ಬಂದಿದೆ. ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ
ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ನಿಖರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಎಚ್‌ಬಿಎ1ಸಿ

ಎಚ್‌ಬಿಎ1ಸಿ ಮಧುಮೇಹದ ನಿಖರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
ಶುಗರ್ ಇದೆಯಾ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೆಕ್
ಮಾಡಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಲ್ಯಾಬ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಎಚ್‌ಬಿಎ1ಸಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ
ಅದರಲ್ಲೇ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಎಚ್‌ಬಿಎ1ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ
ಅದು ಶೇ. 6.5 ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ
ಇವತ್ತು ಬಂದಿದ್ದಲ್ಲ. ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹಿಂದೆಯೇ ಬಂದಿರಬಹುದು
ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಭಾರತ, ವಿಶ್ವದ ಎರಡನೆ ದೊಡ್ಡ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್
ದೇಶ ಎಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಹೊತ್ತಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 8 ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು
ಜನರು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ
ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಇದು ಕಳವಳಕಾರಿ ವಿಚಾರ.

