



ಮಧುಮೇಹವೂ, ಸೋಂಕು ರೋಗವೂ...

ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದು ಬೇಗ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಿರಿದಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇರುವವರು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

■ ಡಾ. ಗಣಪತಿ ಬಂಟ್ವಾಳ

ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಾಡುವ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಏನು ಎಂಬುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೂ ಸೋಂಕಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುವಂತಹ ಶಿಂಗಲ್ಸ್, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಇನ್ಫ್ಲುಯೆಂಜಾದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಬಹಳ ತೀವ್ರ ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಸಹ ಬಹಳ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶಿಂಗಲ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬರುವ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ನರಗಳ ನೋವು. ಇದು ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಇರುವುದೂ ಇದೆ.

ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದು ಬೇಗ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹದಗೆಟ್ಟಿರುವುದು, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಉರಿಯೂತ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಿರಿದಾಗಿರುವುದು, ನರಗಳಿಗೆ ಏಟಾಗಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇರುವವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಇರುವುದು ಕೂಡ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ರೋಗಕಾರಕಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸುವ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಹದಗೆಟ್ಟಾಗ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಚೇತರಿಕೆ ಕಾಣುವುದು ವಿಳಂಬ ಆಗಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹವು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಶೇಖರವಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಿರಿದಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ, ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

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, ಆ ಗಾಯಗಳು ಮುಂದೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇರುವವರು, ಸೋಂಕುಗಳಿಂದಾಗಿ ತಮಗೆ ಎದುರಾಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅಂತಹ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇರುವ ಮಹತ್ವದ ಕ್ರಮ. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ...

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ

ನರಗಳಿಗೆ ಆಗಿರುವ ಏಟುಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಗಾಯ ಆಗಿರುವುದು ಗೊತ್ತೇ ಆಗದೆ ಉಳಿದುಬಿಡಬಹುದು. ಆಗ ಆ ಗಾಯಗಳು ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸೋಂಕಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಲವು ಬಗೆಯ, ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಇನ್ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ, ಶಿಂಗಲ್ಸ್ ಅಥವಾ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಫ್ಲೂನಂತಹ ಜ್ವರಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಜ್ವರದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಸಂಬಂಧಿತ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದವರಿಗೆ 50 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರು ಶಿಂಗಲ್ಸ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳಿತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸಬಹುದು.

(ಬೇಖಕರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸೇಂಟ್ ಜಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಎಂಡೋಕ್ರಿನಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು)