



ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ; ಆತಂಕ

ಇಂದು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಮಧುಮೇಹ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೊಜ್ಜು, ಅತಿತೂಕ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಬದಲಾದ ಜೀವನಕ್ರಮ, ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಯೇ ಕಾರಣ. ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನಾಚರಣೆ (ನವೆಂಬರ್ 14) ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋವೊ ನಾರ್ಡಿಸ್ಕಾ ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಈ ಕಟುವಾಸ್ತವವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದು, ಮಹಿಳೆಯರು ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಅತೀವ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಯಂತಹ ಕೆಲಸದ ಜತೆಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಗಳಿಕೆಗಾಗಿ ಹೊರಗೆಯೂ ದುಡಿದು ಬರುವ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿಭಾವಣೆ, ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ, ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ನಡಿಗೆಗೆ ಸಮಯವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು... ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ಇಂದು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಮಾತಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುವಂತೆ ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಕಂಪೆನಿ ನೋವೊ ನಾರ್ಡಿಸ್ಕಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಎಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿತ್ತು. ಮೊನ್ನೆ ನವೆಂಬರ್ 14ರಂದು ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನಾಚರಣೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೂ ಇದ್ದ ಕಾರಣ ಜತೆಗೆ ಈ ಸಲದ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಘೋಷವಾಕ್ಯ 'ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ' ಎಂದು ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಮೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು.

ಹೌದು, ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಮಧುಮೇಹ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಶೇ.65 ರಷ್ಟು ಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಕಟುವಾಸ್ತವ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯ-ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳೆ ಅತೀವ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ.

ಮಹಾ ನಗರಗಳಾದ ಬೆಂಗಳೂರು, ಮುಂಬಯಿ, ದೆಹಲಿ, ಹೈದರಾಬಾದ್, ಭುವನೇಶ್ವರ, ಚೆನ್ನೈ, ಅಹಮದಾಬಾದ್, ಕೋಲ್ಕತ್ತಾ ಸೇರಿದಂತೆ ಒಟ್ಟು 14 ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿರುವ 180ಂದ 65 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಮಧುಮೇಹ ಬಗ್ಗೆ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲಾಗಿತ್ತು. ಶೇ.78ರಷ್ಟು

