

ಮಹಿಳೆಯರು ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಹೊಂದಿದ್ದು ಉಳಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ವ್ಯಾಯಾಮ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತ ವಹಿಸಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

‘ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಪಿಸಿಬಡಿ, ಬೊಜ್ಜು, ಬಂಜೆತನ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೊಜ್ಜು, ಅತಿತೂಕದಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ, ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಬದಲಾವಣೆ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮಣಿಪಾಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಯ ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞೆ (Endocrinologist) ಆಗಿರುವ ಡಾ. ಶೈಲಾ ಭಟ್ಟಾಚಾರ್ಯ.

‘ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗೆಸ್ಟೇಷನಲ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮೆಲಿಟಸ್ (ಜಿಡಿಎಂ) ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆ, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ, ಮಕ್ಕಳ, ಸಂಸಾರ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಆರೋಗ್ಯ, ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದೆ ಇರುವ ಕಾರಣ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ’ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

‘ಮಧುಮೇಹ ಕುರಿತು ಶೀಘ್ರ ಪತ್ತೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದರ ಕುರಿತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮದುವೆಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ನಡುವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಧುಮೇಹ ತಪಾಸಣೆ, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ, ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ

ಅತೀ ಅಗತ್ಯ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

‘ಮಧುಮೇಹ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ 2017ರಲ್ಲಿ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ 11 ಕೋಟಿ ಜನರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಇದೆ. ಭಾರತದ 7.21 ಕೋಟಿ ಜನರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಎರಡನೆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆ 2045ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 13 ಕೋಟಿ ಆಗುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಹೆಚ್ಚು. ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. 18ರಿಂದ 31 ವಯಸ್ಸಿನ ಶೇ.65ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಒತ್ತಡದ ಜೀವನ, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಮಧುಮೇಹ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ’ ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ರಾಜ್ಯ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ನಿಗಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಭಾರತಿ ಶಂಕರ್.

‘ಮಹಿಳೆಯರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹಾಗೆಂದು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ದಿನದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ನಡಿಗೆ, ಓಟಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡಿ. ಮಹಾ ನಗರಗಳಂತೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ತಡೆಗೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಮಧುಮೇಹ ಜಾಗೃತಿ ಅಭಿಯಾನದ ರಾಯಭಾರಿ ಹಾಗೂ ಖ್ಯಾತ ಕ್ರಿಕೆಟಿಗ ಅನಿಲ್ ಕುಂಬ್ಳೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ..

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಧುಮೇಹ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಧುಮೇಹ ಅಂದರೆ ಗೆಸ್ಟೇಷನಲ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮೆಲಿಟಸ್ (ಜಿಡಿಎಂ) ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ಆತಂಕ ತರುವ ವಿಚಾರ. ಜಿಡಿಎಂ ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಮಧುಮೇಹ (ಗೆಸ್ಟೇಷನಲ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಮಿಂಗ್)ದಿಂದ ಈ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಸರಾದ ನಂತರ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಕ್ರಮ

‘ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಹಾಗೂ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವವರು ಆಹಾರ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ಹಿತಮಿತವಾದ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಬದ್ಧವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ, ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ತಜ್ಞೆ ಎನ್. ಸುಲೋಚನಾ.

‘ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಊಟವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಅದೇ ಊಟವನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಬದನೆಕಾಯಿ, ಪಾಲಕ್, ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಎಲೆಕೋಸು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗಲಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯ ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಾದರೂ ಬಳಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸೇಬು ತಿನ್ನಬಹುದು, ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮೋಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಸೇಬು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಸೇಬಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲರಿ ಇರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಹದಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುವಾಗ ಮಿತಿ ಇರಲಿ. ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತಮ ಕೊಬ್ಬು ಇನ್ನುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿ ನೀಡಲು ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಬಹುದು’ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು.



ಚಿತ್ರ: ಸತೀಶ್ ಬಡಿಗೇರ್