ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿ ನೀಡಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂಶವನ್ನು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲು ಅಲುಗಾಡುವುದು

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳ ವಸಡು ಬಹಳ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಎಲುಬು ಬಹಳ ಬೇಗ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸದೃಢವಾಗಿರದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಲುಗಾಡಲು ಆರಂಭವಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ, ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರ ಮುಖಾಂತರ ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಸಾಧ್ಯತೆ

ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಬಿಳಿ, ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ತಟ್ಟೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತ ಬಳಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

ಮಧುಮೇಹದಿಂದಾಗಿ ಜನರು ದಿನ ಬೆಳಗಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹದಿಂದಾಗಿ ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಿ ಹೃದಯ, ಕಣ್ಣು, ಮೆದುಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ನರಮಂಡಲ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಆಪೋಶನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ವೈಕಲ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದವರು ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದೆ.

ದಂತ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪೇಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಹಲ್ಲುಪುಡಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಬಳಿಕ ಏನಾದರೂ ತಿಂದರೆ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಶುದ್ಧನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಕೇಕ್ ಮುಂತಾದ ಮೆತ್ತನೆಯ ಮತ್ತು ಸ್ಟಿಕ್ಕಿ (ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ) ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲೇಬಾರದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಲೇಖಕರು ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ದಂತವೈದ್ಯರು
ಸಂಪರ್ಕ: 9845135787

ಕಾಡುವ ಸಂಧಿವಾತ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಸಂಧಿವಾತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಮಂಡಿನೋವು, ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಬಂದು ನಡೆದಾಡಲೂ ಕಷ್ಟವಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ ಆದರೂ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೇ ಮದ್ದು.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವೆಂಕಟಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮ ಅವರಿಗೆ ವಯಸ್ಸು ಐವತ್ತೆಂಟು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಸ್ಟಿಕ್ ಹಿಡಿದು ನಿಧಾನವಾಗಿಯಾದರೂ ತಪ್ಪದೇ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಇವರಿಗೆ ಚಳಿಗಾಲ ಬಂತೆಂದರೆ ನಡಿಗೆ ಏಕೆ, ಎದ್ದೇಳಲೂ ಆಗದಂತಹ ಸಂಕಟ. ಮಂಡಿನೋವಿನಿಂದ ಯಾತನೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ ಚಳಿಗಾಲವಿಡೀ ವಾಕಿಂಗ್ ಬಂದ್ ಮಾಡುವುದೇ ಇವರಿಗಿರುವ ದಾರಿ.

ಕಳೆದ ಐದಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ ಇವರನ್ನು ಬೆಂಬಿಡದೇ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಬಾಕಿ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೋ ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದಾದರೂ ಚಳಿಗಾಲ ಮಾತ್ರ ಇವರಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಲರ್ಜಿಯೇ.

ಹೌದು. ಸಂಧಿವಾತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಮಂಡಿನೋವು ಹಾಗೂ ಇತರ ಭಾಗಗಳ ಕೀಲುನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ 30ರಿಂದ 60 ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ನೋವು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

'ಮೂಳೆ ಸವೆಯುವುದು ಸಂಧಿವಾತದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಜಾಯಿಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣವಾದರೆ ಅದು ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೋವು ಕಂಡುಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸಂಧಿ ವಾತ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಅರುಣ್ ನಾಯಕ್.

ಸಂಧಿವಾತ ಕೆಲವರಿಗೆ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಲೂಪಸ್ (Lupas) ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ನೋವು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದು ಮತ್ತೆ ಹೋಗಿಬಿಡಬಹುದು. ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಬರಬಹುದು. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರಿಗೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬೇಗನೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಸಂಧಿವಾತ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.

ಸಂಧಿವಾತದ ಪರಿಣಾಮ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ನರಮಂಡಲ, ಹೃದಯ ಸೇರಿದಂತೆ ದೇಹದ ಇನ್ನಿತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಕೀಲುಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಕಳವಳ.

ಸಂಧಿವಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

- ವೈರಾಣು ಸೋಂಕು
- ಅತಿಯಾದ ನೋವು
- ಊತ ಮತ್ತು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಕೀಲುಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ವೈಫಲ್ಯ
- ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಡಿತ, ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಕೀಲು ನೋವು
- ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು
- ಬಾಯಿ ಅಲ್ಸರ್

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

ನೋವಿನೆಣ್ಣೆ ಮಸಾಜ್, ಬಿಸಿನೀರು ಶಾಖ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವು ಇದ್ದವರಿಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಗೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲದೆ ನೋವು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹರಡದ ಹಾಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ■