ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದು ವೈದ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಳವಳ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ಈ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರಸದೂತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಐಲೆಟ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಶಿಸಿ ಹೋಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ಅವರಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು, ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೇನೋ ಸೂಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ರೋಗಿಯ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತಿತರ ಅಂಶಗಳೂ ಆತನ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದಾಗ ಅದು ಅಸಹಜ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕುಸಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ವೈದ್ಯರು ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಗ್ಲುಕೊಮೀಟರ್ ತಮ್ಮ ಬಳಿಯೇ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು, ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಕೂಡಲೇ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಮತ್ತಿತರ ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಬಹುತೇಕ ಅಂತಃಸ್ರಾವ ಗ್ರಂಥಿ ವೈದ್ಯರು (ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿಸ್ಟ್) ಈ ರೋಗಿಗಳ ಬಳಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಮೊದಲ ಬಗೆಯ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಚೀಟಿ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಹೆಸರು, ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಅರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಗೆ ಜಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರು ಅನಗತ್ಯ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯಯ ಮಾಡದೆ ಕೂಡಲೇ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಔಷಧ (ಡೆಕ್ಸ್ಟ್ರೋಸ್) ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ರೋಗಿಗಳ ಬಳಿ ಒಂದು ಔಷಧದ ಕಿಟ್ ಅನ್ನು ಕೂಡ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆ ಕಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕಾಗನ್ ಎಂಬ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದ ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲೂ ಸಮಯ ವ್ಯಯ ಮಾಡದೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ಲುಕಾಗನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ನೀಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದು ಯಕೃತ್ತಿನಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಸಮಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪೋಷಕರು ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗಲೂ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿನ ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿರಬೇಕು. ಅವರಿಗೂ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಅಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸೂಚನೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು.

ಸದಾ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುವ ಮೊದಲ ಬಗೆಯ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಲೇ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯ ತುಂಡನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪೋಷಕರೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು.

ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳೇನು?

ಮೊದಲನೆಯ ಬಗೆಯ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಗಂಟೆಯ ಸುಮಾರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೊಂದಿಸಿ, ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಯಾವುವು?

- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ
- ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಆತಂಕ
- ಓಟ, ಕ್ರೀಡೆ, ಚಾರಣದಂತಹ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
- ಅತಿಸಾರ, ವಾಂತಿಯಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಮೊದಲನೆಯ ಬಗೆಯ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಚಾರಣಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಹೊರಡುವ ಮೊದಲು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಟುವಟಿಕೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆಯಬಾರದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಯೇ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು. ಗ್ಲುಕೊಮೀಟರ್ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಪರಿಕರವನ್ನು (ಸ್ಟ್ರಿಪ್) ಸದಾ ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ವಹಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಆಗುವ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಅನೇಕ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದ ಮೊದಲ ಬಗೆಯ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಗ್ಲುಕೊಮೀಟರ್ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದು ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪಡೆದ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಸದಾ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿರುವ ಜನೌಷಧಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ಈ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೊದಲ ಬಗೆಯ ಮಧುಮೇಹಿಯನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಕರೆತಂದಾಗ ಅನಗತ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸಮಯ ವ್ಯಯ ಮಾಡದೇ ಮೊದಲು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಔಷಧವನ್ನು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಕೊಡಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಒಮ್ಮೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದರೆ ಅವನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ.

ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

- ತಲೆ ಸುತ್ತು/ ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ
- ತಲೆ ನೋವು
- ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು
- ಆಯಾಸ
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಠ ಆಲಿಸುವಾಗ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ಸೆಳವು
- ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುವುದು
- ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಡುಕ
- ಎದೆಬಡಿತ ಜೋರಾಗುವುದು
- ಗಾಢ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಗೆ ಜಾರುವುದು
- ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಲೇಖಕಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಪೆಥಾಲಜಿಸ್ಟ್
ಸಂಪರ್ಕ: 9844083284