ಜೆಸ್ಟೇಶನಲ್ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ: ಹಾಗೆಂದರೇನು?

ಅತಿಯಾದ ತೂಕ, ಬೊಜ್ಜು ದೇಹವಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಜೆಸ್ಟೇಶನಲ್ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬಸವನಗುಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಶೀಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ದೇವಿಕಾ ಗುಣಶೀಲ ಅವರ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂದರ್ಶನ

ಡಾ. ದೇವಿಕಾ ಗುಣಶೀಲ, ಖ್ಯಾತ ಸಂತಾನಫಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಜ್ಞರು

1. ಜೆಸ್ಟೇಶನಲ್ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಯೆಂದರೇನು?

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಜೆಸ್ಟೇಶನಲ್ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮಧುಮೇಹವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು 7% ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊನೆಯ 5 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಗೆ ಮೊದಲು ಮಧುಮೇಹವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸವವಾದಂತೆ ಮಧುಮೇಹವು ಕಾಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಪ್ರಸವದ ನಂತರವೂ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ 24–28 ನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಇದರಿಂದಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನು?

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ದೇಹವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಇತರ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸ್ರವಿಸುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಜೀವಕೋಶಗಳು ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ದೇಹವು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಇನ್ಸುಲಿನ್, ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪೂರೈಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

3. ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಪತ್ತೆಯಾಗಬಹುದು. ಅದಾಗ್ಯೂ ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಳಲಿಕೆಯು ಮಧುಮೇಹದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

4. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ?

ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಿಹಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟವು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

5. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮಧುಮೇಹ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಯಾವವು?

ಅತಿಯಾದ ತೂಕ, ಮಧುಮೇಹವಿರುವ ಪಾಲಕರು ಅಥವಾ ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರು, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮೊದಲಿನ ಮಧುಮೇಹ, ಈ ಹಿಂದೆ 9 lBS ಗಿಂತ ಅಧಿಕ ತೂಕದ ಮಗುವು ಜನಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ವುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ.

6. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮಧುಮೇಹ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ?

ಅತಿಯಾದ ಜನನ ತೂಕ– ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಭ್ರೂಣದ ತೂಕವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕದ ಮಗು ಜನಿಸಬಹುದು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ ಸಕ್ಕರೆ – ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವು ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ ಮಗುವಿನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವು ಜಾಸ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಪಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜನನದ ನಂತರ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಿಂದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪೂರೈಕೆ ಯಾಗುವುದು ನಿಂತರೂ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ನಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೆಲ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಮಗುವಿನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

7. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.

8. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳು ಯಾವವು?

ಆಹಾರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ:

ಅ. ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯ, ಕುಕೀಸ್ ಮತ್ತು ಚಾಕೋಲೆಟ್‌ಗಳು. ಹಣ್ಣುಗಳು ಫ್ರುಕ್ಟೋಸ್ ಎಂಬ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ಯಾಕೇಜ್ಡ್ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಬ) ಬ್ರೆಡ್, ಪಾಸ್ತಾ, ಅಕ್ಕಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅಂಶವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಘಟನೆಹೊಂದಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾಯಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಸಲದ ಊಟದಲ್ಲಿಯೂ ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕ) ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಿ) ಯಾರು ಪಥ್ಯದ ಮೂಲಕ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಥೆರಪಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇ) ಪ್ರತಿದಿನ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

GUNASHEELA
Fertility Centre

ಗುಣಶೀಲ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಸೆಂಟರ್

ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು,
ಫೋ: 080 – 46462600 / 080 – 26673585.
ಶಾಖೆ: ಕೋರಮಂಗಲ: ಫೋ: (080) 41712600