

## ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹದಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು

ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಅತೀ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು.

### ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸಿಮಿಯಾ

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ (60 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. / 100 ಮಿ.ಲೀ) ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸಿಮಿಯಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅತೀ ಹಸಿವು, ಸುಸ್ತು, ನಡುಕ ಬಂದಂತಾಗುವುದು, ಬೆವರುವುದು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕತ್ತಲು ಬಂದಂತಾಗುವುದು ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಮಧುಮೇಹದ ಮಾತ್ರ ಅಥವಾ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು, ಮಾತ್ರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಮಧ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಆಯಾಸಕರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸಿಮಿಯಾ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

### ಕೀಟೋ ಅಸಿಡೋಸಿಸ್

ಮಧುಮೇಹವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಏರ್ಜನಗೊಂಡು ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೀಟೋನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೀಟೋನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿದ್ದರೆ ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಕೀಟೋನ್‌ಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣಗೊಂಡಾಗ, ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಗಿ ದ ಹಣ್ಣಿನ ಅಥವಾ ಉಗುರಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಬಣ್ಣದ (Acetone) ವಾಸನೆ ಬರುವುದಲ್ಲದೇ, ಕೀಟೋನ್ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದರ ಇರುವಿಕೆ ಖಚಿತವಾಗುವುದು.

### ಸೋಂಕುಗಳು

ಮಧುಮೇಹವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಚರ್ಮ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಂಭಂದಪಟ್ಟ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

## ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹದಿಂದಾಗುವ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು

### ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದು, ಇದು ಧಮನಿ (ಆರ್ಟರಿಗಳು) ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣಗೊಂಡು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅತೀ ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಯಾಕೆಂದರೆ, ಅದು ಹೃದಯವು ತುಂಬಾ ಶ್ರಮ ಪಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಹೃದಯರೋಗ ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

### ಕಣ್ಣಿನ ಬೇನೆ (ರೆಟಿನೋಪಥಿ)

ಮಧುಮೇಹವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಉಪಚರಿಸದ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕುರುಡುತನ ಬರುತ್ತದೆ.

## ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳ ತೊಂದರೆ (ನೆಫ್ರೋಪತಿ)

ಮೂತ್ರ ಕೋಶದ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಕೋಶಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ತೆಗೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

### ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ (ನ್ಯೂರೋಪತಿ)

ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವು ಸತತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ನರಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗುವುದು. ಕಾಲು, ಕೈ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಜುಂ ಎನ್ನುವ ಅನುಭವ, ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ ಮತ್ತು ಉರಿಯುವಂತೆ ಆಗುವುದು. ತೀವ್ರ ದುರ್ಬಲತೆಯಾದಾಗ ಕಾಲು, ಕೈಗೆ ಗಾಯವಾದರೂ ನೋವು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗಾಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಚರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಗಾಯಗೊಂಡ ಭಾಗವು ಗ್ಯಾಂಗರೀನ್ ಆಗುವ (ಕೊಳೆಯುವ) ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

### ಇತರೆ ತೊಂದರೆಗಳು

ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ದೇಹದ ಒಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಗಳಾದ ಹೊಟ್ಟೆ, ಕರುಳು, ಗರ್ಭಚೀಲ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಚಾಲನೆ ಸರಿಯಾಗದೇ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತಗುಲಿದ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿವಾರಿಸದಿದ್ದರೆ ಗ್ಯಾಂಗರೀನ್ ಆಗಿ ಕಾಲು ಕತ್ತರಿಸುವ ಹಂತ ತಲುಪಬಹುದು.

### ಮಧುಮೇಹದ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ವಹಣೆ :

ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದರೆ ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಕುರಿತು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಸ್ವತಃ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವವರ ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

**ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:**  
**ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್-ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ**  
 ಚಂದೂರಾಯನಹಳ್ಳಿ, ಕಲ್ಯಾಣ ಪೋಸ್ಟ್,  
 ಮಾಗಡಿ ತಾಲ್ಲೂಕು, ರಾಮನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ - 562 120  
 ದೂ.: 080-29899388  
 ಇ-ಮೇಲ್: kvkramanagara@gmail.com



# ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆ ಏಕೆ? ಹೇಗೆ?

**ಡಾ. ಲತಾ ಆರ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ**  
**ಡಾ. ಸಜಿತಾ ಎಸ್ ಎಮ್**  
**ಸೈಯದ್ ಮಜ್ಹರ್ ಆಲಿ**



**ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನನಿಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು**  
**ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್-ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ**  
**ರಾಮನಗರ**

**2018**



## ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಐದು ತತ್ವಗಳು

### 1. ಆಹಾರ ಕ್ರಮ

ಆಹಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಔಷಧಿಯಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಆಹಾರ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದೆ ಔಷಧಿ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

### 2. ವ್ಯಾಯಾಮ

ಮಧುಮೇಹವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

### 3. ಔಷಧಿ

ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಿಯಮಿತ ಮಾತ್ರಗಳ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವವರಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಪೂರೈಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

### 4. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಗ್ಲೂಕೋಮೀಟರ್ ಎಂಬ ಸಾಧನದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### 5. ಶಿಕ್ಷಣ

ಆಹಾರ, ಔಷಧಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕುರಿತು ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

## ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳು

- ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
- ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿಯಾದ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಸಮೋಟ, ಮಾವು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಹಲಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು (ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ, ನವಣೆ, ರಾಗಿ, ಸಾಮೆ ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು) ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ.
- ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಊಟದ ನಡುವೆ ಹಸಿವಾದರೆ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಸೂಕ್ತವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ( ಪರಂಗಿ, ಸೀಬೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಲೆ) ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವಿಸಿ. ಎರಡು ಊಟದ ಮಧ್ಯಂತರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಡಿ ಎರಡು ಊಟದ ಬದಲು ಒಂದು ತಿಂಡಿ ಮೂರು ಊಟವನ್ನಾಗಿ ಸಮನಾಗಿ ಹಂಚಿ ತಿಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ತಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ ಮಾಡಿ.
- ಊಟ ತಡವಾದರೆ ಹಣ್ಣು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ.

## ಟೈಪ್ - 2

ಇದು ಪ್ರೌಢರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತಯಾರಿಕೆ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ತಯಾರಾದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಡವ, ಶ್ರೀಮಂತ ಎನ್ನುವ ಭೇದ ಭಾವ ಇಲ್ಲ ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

## ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯ ಮಧುಮೇಹ

ಇದು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹವಿದ್ದರೆ ಆ ಕುಟುಂಬದ ಮಹಿಳೆಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹದಿಂದಾಗಿ ಮಗು ಗರ್ಭದಲ್ಲೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕದ ಮಗು ಜನಿಸಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಥವಾ ನಿಯಮಿತ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ಜನನದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯು ಈ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

## ನ್ಯೂನ್ಯ ಪೋಷಣೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಮಧುಮೇಹ

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 15 ರಿಂದ 30 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ನ್ಯೂನ್ಯ ಪೋಷಣೆಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

## ಮಧುಮೇಹದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

1. ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಅತಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ತೂಕದಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆ.
5. ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ
6. ಶುಷ್ಕ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ತುರಿಕೆ.
7. ಕಿರಿಕಿರಿಯೆನಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಸುಸ್ವಾಗುತ್ತದೆ.
8. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಯ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗದೆ ಇರುವುದು.
9. ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಜಾಗುತ್ತದೆ.
10. ಆಯಾಸ
11. ಬಾಯಿಂದ ಹಣ್ಣಿನ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ
12. ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

## ಮಧುಮೇಹ ಗುರುತಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಮಧುಮೇಹ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ರಕ್ತದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ "ಒರಲ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಟಾಲರನ್ಸ್" ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ (12 ಘಂಟೆಗಳ ಉಪವಾಸ) ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು 75 ಗ್ರಾಂ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಕುಡಿದ 2 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಪುನಃ ರಕ್ತದ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ಉಪವಾಸದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವು 126 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ. ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಗೂ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವು 200 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ. ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಇದೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗುವುದು.

## ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆ- ಏಕೆ? ಹೇಗೆ?

ಇಂದು ಮಧುಮೇಹ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ತನ್ನ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಾಂಡು ಜೀವ ಹಿಂಡುತ್ತಿದೆ. ಕಿರಿಯರು ಹಿರಿಯರು ಎಂಬ ಭೇದ ಭಾವವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಈ ರೋಗ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಹಾಲುಗಲ್ಲದ ಹಸುಗಳೆಂದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಭಾದಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಇಂದಿನ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಶೈಲಿ, ಆತಂಕ, ಮಾನಸಿಕ ತೂಕಲಾಟಗಳು ಕಾರಣ.

ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ಬಹುಮೂತ್ರರೋಗ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಚಯಾಪಚಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (Metabolic disorder) ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ 'ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮೆಲ್ಲಿಟಿಸ್' ಎಂದು ಹಾಗೂ ಅಡುಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂದು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ 25 ಕೋಟಿ ಜನರು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ 10 ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ (Second) ಒಬ್ಬರಂತೆ ಮಧುಮೇಹಿ ರೋಗಿಯು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಇಬ್ಬರು ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಹೆಮ್ಮಾರಿ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಏಡ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಜನರನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ 4 ಕೋಟಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶವನ್ನು ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ರಾಜಧಾನಿ ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದಿನೇ ದಿನೇ ಈ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕರೆಗಂಟೆ ಬಾರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈಗಲಾದರೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಗೊಂಡು ಬದುಕದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಗಂಡಾಂತರವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹದ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತೀ ವರ್ಷ ನವೆಂಬರ್ 14 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನವೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ, ದೇಶಾದ್ಯಂತ ವಿವಿಧ ದೈಯಗಳ ಮೂಲಕ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

## ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು:

- ಬದಲಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ
- ಬೊಜ್ಜತನ
- ಅತೀ ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ.
- ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.
- ಒತ್ತಡದ ಜೀವನ
- ಅನುವಂಶೀಯತೆ

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದಲೇ ಬರಬೇಕು. ಈ ಸಕ್ಕರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ರಕ್ತದಿಂದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಕಾರಣ. ಅತ್ಯಧಿಕ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದೇ ಸಕ್ಕರೆಯು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಲಕ್ಷಣವೇ ಮಧುಮೇಹ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎರಡರಲ್ಲಿನ ದೋಷಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಚಯಾಪಚಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ.

## ಮಧುಮೇಹದ ವಿಧಗಳು:

### ಟೈಪ್ - 1

ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಲು ಅಶಕ್ತವಾದಾಗ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇವರು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.