ಉದಯವಾಣಿ

Dtd- Thursday,15th, November- 2018

Page No.02

ದೇಶದ ಶೇ.10 ಮಂದಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಸಮಸ್ಯೆ

ಕೋಲಾರ: ಪ್ರಸ್ತುತ ಭಾರತದ ಒಟ್ಟು ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇ.10 ಮಂದಿ ಮಧುಮೇಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಆರ್.ಎಲ್.ಜಾಲಪ್ಪ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ.ಲಕ್ಷ್ಮಯ್ಯ ತಿಳಿಸಿದರು.

ನಗರದ ಆರ್.ಎಲ್.ಜಾಲಪ್ಪ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬುಧವಾರ ದೇವರಾಜ್ ಅರಸು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದ ವತಿಯಿಂದ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದ ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಭಾರತ ಮತ್ತು ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಂದ ಹಣ, ಆಸ್ತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ, ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ವಂಶ ಪರಂಪರೆಯಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.ವ್ಯವಸಾಯ, ಕ್ರೀಡೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವವರಿಗೆ ಇಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಕೋಲಾರದ ಆರ್.ಎಲ್.ಜಾಲಪ್ಪ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದ ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಲಪ್ಪ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ.ಲಕ್ಷ್ಮಯ್ಯ ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಡಾ.ಅಶ್ವತ್ಥನಾರಾಯಣ, ಡಾ.ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ, ಜಾಲಪ್ಪ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಆರ್.ಎಲ್.ಜಾಲಪ್ಪ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೂಪರಿಂಟೆಂಡೆಂಟ್ ಲಕ್ಷ್ಮಯ್ಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ

ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆ ಅದೃಶ್ಯ ಕೊಲೆಗಾರ

ಪ್ರಜಾವಾಣಿ ವಾರ್ತೆ

ಮಧುಮೇಹ ದಿನಾಚರಣೆ ಅಂಗವಾಗಿ ಜಾಲಪ್ಪ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯು ಕೋಲಾರದಲ್ಲಿ ಬುಧವಾರ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೂಪರಿಂಟೆಂಡೆಂಟ್ ಡಾ.ಎಂ.ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮಯ್ಯ ಮಾತನಾಡಿದರು (ಎಡ ಚಿತ್ರ). ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು.

ಕೋಲಾರ: 'ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಕಾಯಿಲೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ' ಎಂದು ಆರ್.ಎಲ್.ಜಾಲಪ್ಪ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೂಪರಿಂಟೆಂಡೆಂಟ್ ಡಾ.ಎಂ.ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮಯ್ಯ ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳಿದರು.

ಮಧುಮೇಹ ದಿನಾಚರಣೆ ಅಂಗವಾಗಿ ಜಾಲಪ್ಪ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯು ನಗರದಲ್ಲಿ ಬುಧವಾರ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿ, 'ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಮಧುಮೇಹ ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರ ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ' ಎಂದರು.

'ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಶ್ರೀಮಂತರ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಈಗ ಹುಟ್ಟು ಮಗುವಿನಲ್ಲೂ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅಸಮತೋಲನವು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು' ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು.

'ಕೇವಲ ಔಷಧ, ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಮಧುಮೇಯ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದ ಔಷಧ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ರೋಗಿಗಳ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು: 'ದೇಶದ 130 ಕೋಟಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 10 ಕೋಟಿ ಮಂದಿ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರ, ಲಿಂಗ ಭೇದವಿಲ್ಲ, ಇದು ಶೇ 8ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಯಂತೆ ಇದೆ. ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಚೀನಾ ಮತ್ತು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ' ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು

- ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ
- ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಳ
- ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ

ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿ ಜನ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾದರೆ ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸಬಹುದು

-ಡಾ.ಎಂ.ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮಯ್ಯ, ಆರ್.ಎಲ್.ಜಾಲಪ್ಪ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೂಪರಿಂಟೆಂಡೆಂಟ್

'ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೋಷ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಮಸ್ಯೆ, ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದೃಶ್ಯ ಕೊಲೆಗಾರನಾಗಲಿದೆ. ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಅದು ಸೌಮ್ಯವಾದ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಲಿದೆ' ಎಂದು ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳಿದರು.

'ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ 5ರಿಂದ 20ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ವಯೋವೃದ್ಧರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ. ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ 10ರಿಂದ 20ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ' ಎಂದು ಕಳವಳ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ.ಅಶ್ವತ್ಥ್ ನಾರಾಯಣ್, ಡಾ.ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ, ಡಾ.ಚೈತ್ರಾ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು.