సరియైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచవచ్చు

దేశంలోని పట్టణ ప్రాంతాల ప్రజల్లో 6 నుంచి 10 శాతం మంది మధుమేహ వ్యాధితో బాధ పడుతున్నారని ఒక అంచనా. ఈ జబ్బు వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ శాతం విపరీతంగా పెరుగుతుందని అందరికీ తెలుసు. అయితే ఈ వ్యాధి శరీరంలోని దాదాపుఅన్ని ముఖ్య భాగాలపై తన ప్రభావాన్ని చూపగలదు. ఈ వ్యాధిగ్రస్తులకు హృద్రోగం వచ్చే అవకాశాలు ఇతరుల కంటే రెండు నుంచి నాలుగు రెట్లు ఎక్కువ. డయాబెటీస్ వున్నవారికి పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం హెచ్చుగా వుందని పరిశోధనలు తేల్చాయి. వీటితో పాటు ఫుట్ గాంగ్రిన్ (కాలిపై రాచకురుపులు) వచ్చే అవకాశాలు కూడా వున్నాయి. ఇంకా అంధత్వం, రక్తపోటు, హైపర్‌టెన్షన్, గుండెపోటు, కిడ్నీవ్యాధులు కూడా మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు అతిసులభంగా వచ్చే అవకాశాలు న్నాయి. దాదాపు ప్రతీ పదిహేను మందిలో ఒకరిద్దరికి మధుమేహవ్యాధి వుండటం చూస్తూ వుంటాం. శరీరంలోని అన్ని భాగాలను ప్రమాదానికి గురిచేసే ఈ జబ్బు గురించి ఇప్పటికే ఎన్నో పరిశోధనలు జరిగి అనేక విషయాలను తెలియజేసినా ఇంకా కొత్తగా మరెన్నో అంశాలు బయటికి వస్తూనే వున్నాయి. అంచేత ఈ వ్యాధి గురించిన ప్రాథమిక పరిజ్ఞానం అందరికీ వుండటం అవసరం.

శరీరం బరువు

లావుగా వుండటం శరీరంలో కొవ్వు శాతం అధికంగా చేరటం రక్తపోటు దానికి తోడు మధుమేహ వ్యాధికూడా వున్నట్లయితే కరోనరీ హార్ట్ డిసీస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా వుంది. అందువల్ల డయాబెటిస్ సోకిన వారు తమ శరీరం బరువును అదుపులో వుంచేందుకు కష్టపడాల్సిందే. ఆరోగ్యవంతమైన మనిషి బరువు ఎంత వుండాలనేది ఈ ఫార్ములా ద్వారా లెక్కకట్టవచ్చు- సెంటి మీటర్లలో ఎత్తు-100= కిలోలలో శరీరం బరువు (ఉదాహరణకు 160 సెంటీమీటర్ల ఎత్తు వుండే మనిషి 60 కిలోల బరువు వుండటం మంచిది. అంటే 160-100=60 అన్నమాట) దీనికంటే నిర్దిష్టమైన ఫార్ములాలు, చార్టులు కూడా మార్కెట్లో లభిస్తాయి. శరీరాన్ని ఇంతకంటే బరువు పెరగకుండా నియంత్రిస్తూ ప్రతీసారి ఒకే బరువు తూచే యంత్రంపై బరువును చూసుకుంటూ వుండాలి. నెలకొకసారి ఇది తప్పనిసరి.

> లావుగా వుండటం, శరీరంలో కొవ్వు శాతం అధికంగా చేరటం, రక్తపోటు, దానికి తోడు మధుమేహ వ్యాధికూడా వున్నట్లయితే కరోనరీ హార్ట్ డిసీస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా వుంది. అందువల్ల డయాబెటిస్ సోకిన వారు తమ శరీరం బరువును అదుపులో వుంచేందుకు కష్టపడాల్సిందే. శరీరాన్ని బరువు పెరగకుండా నియంత్రిస్తూ ప్రతీసారి ఒకే బరువు తూచే యంత్రంపై బరువును చూసుకుంటూ వుండాలి. నెలకొకసారి ఇది తప్పనిసరి.

రక్తపోటు

రక్తపోటు అధికంగా వుండి కిడ్నీకి సంబంధించిన రుగ్మతలు కూడా వున్నవారు (నెఫ్రోపతి) క్రమం తప్పకుండా రక్తపోటును పరీక్షించుకుంటూ అదుపులో పెట్టుకుంటూ వుండాలి. బ్లడ్ షుగర్‌ను నియంత్రించుకోవటం కోసం ఎంత జాగ్రత్త తీసుకుంటారో, బ్లడ్‌ప్రెషర్ విషయంలో కూడా అంతే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. హై బ్లడ్ ప్రెషర్ లేనివారు కూడా యేడాదికొకసారి రక్తపోటును చెక్ చేయించుకుంటూ వుండాలి.

బ్లడ్ షుగర్

టీనేజ్ పిల్లల్లో, పెద్దవారిలో బ్లడ్ షుగర్ కనిపించినపుడు ఇన్సులిన్ చికిత్స చేయడం అతి సులభమైన పద్ధతి. దీనికి రోగులు క్రమం తప్పకుండా ఇంట్లోనే బ్లడ్ షుగర్‌ను పరీక్షించుకుంటూ వుండాలి. యూరిన్‌షుగర్‌ను పరీక్షించేందుకు దొరకే స్ట్రిప్‌లవంటివే రక్తపరీక్షకు కూడా లభ్యమవుతాయి. వీటిని హెమో గ్లూకోజ్ స్ట్రిప్స్ అంటారు. ఒకసారి ఈ పరీక్షలు చేయడంలో శిక్షణ పొందితే వీటిని ఎవరికివారే చేసుకోవచ్చు.

యూరిన్ షుగర్

మధుమేహ వ్యాధిని అదుపులో వుంచుకోవడానికి ఎప్పటికప్పుడు వ్యాధి తీవ్రతను గమనించడానికి అతి సులభమైన పద్ధతి ఇప్పటికే విస్తృతంగా ప్రచారంలో వుంది. అయితే ఇందులో ఏమున్నట్లా బ్లడ్ షుగర్ 180 ఎం.జి.% వుంటే తప్ప మూత్రంలో చక్కెర శాతం బయట పడదు. అందుచేత ఈ పరీక్షను క్రమం తప్పకుండా చేసుకునేవారు బ్లడ్ షుగర్‌ను కూడా దృష్టిలో వుంచుకోవాలి.

యూరిన్ కెటోన్స్

బ్లడ్ షుగర్ బాగా ఎక్కువగా వున్నప్పుడు రోగుల మూత్రంలో కొన్ని ఘన పదార్థాలు బయట పడొచ్చు. ఈ పరిస్థితిని కెటో ఎసిడోసిస్ అంటారు. ఇలాంటి సమయాల్లో రోగి స్పృహ కోల్పోవచ్చు. సాధారణంగా ఈ ప్రమాదం పిన్నవయస్కులకి ఎక్కువగా వుంటుంది. అయినా పెద్దవారు కూడా తమ బ్లడ్ షుగర్ 300ఎం.జి.% దాటినపుడు యూరిన్ కెటోన్స్ పరీక్ష చేయించుకోవడం అత్యవసరం.

గ్లైకోటెడ్ హిమోగ్లోబిన్ గత మూడు నాలుగు నెలలో రక్తంలో గ్లూకోజు సరాసరి ఎంతో తెలుసుకోవడానికి ఈ పరీక్ష ఉపయోగపడుతుంది. ఇది 8%కంటే తక్కువగా వున్నట్లయితే మధుమేహం వల్లసమీప భవిష్యత్తులో పెద్ద ప్రమాదం లేదని సంతృప్తి పడవచ్చు.

యూరిన్ ప్రొటీన్స్ (అల్బుమిన్) మధుమేహ వ్యాధివల్ల కిడ్నీ కూడా దెబ్బతిన్నట్లయితే ఆ విషయం మూత్ర పరీక్షల ద్వారా నిర్ధారించవచ్చు. మూత్రంలో అధికంగా ప్రొటీన్లు విడుదల అవడం దీని ప్రధాన లక్షణంగా గుర్తించాలి. హై బ్లడ్ ప్రెషర్ వున్నవారికే ఈ వ్యాధి సోకే అవకాశాలు హెచ్చుగా వున్నాయి. బ్లడ్ యూరియా ఈ పరీక్షల ద్వారా మొత్తం మీద కిడ్నీ పనితీరు ఎలా వుందో తెలుసుకోవచ్చు. రక్తపోటు అధికంగా వున్న మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు యేడాదికొకసారి కనీసం ఈ పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

ఇవి కాక సెరమ్ కొలెస్ట్రాల్ పరీక్ష, రెటీనా వ్యాధుల్ని గుర్తించేందుకు చేసే రెటినోపతి, పాదాలకు సంబంధించిన ప్రత్యేక పరీక్షలు, ఇ.సి.జి మొదలైన పరీక్షలను డాక్టర్ సలహాపై అవసరమైనప్పుడు చేయించుకుని ఫలితాల్ని బట్టి తగిన చికిత్స పొందడం అవసరం.

-డా. కె. డి. మోదీ
ఎండోక్రినాలజిస్ట్
కామినేని హాస్పిటల్,
హైదరాబాద్

బుధవారం 30, అక్టోబర్ 1996