



ಮೈಮನ

ಕನ್ನಡಪ್ರಭ >>

ಸೋಮವಾರ
30.5.2016



ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರುವುದು ದೊಡ್ಡ ಸಾಹಸವೇನಲ್ಲ

ಯಾ ಕೋ ಈಗೀಗ ನನಗೆ ಸಿಹಿ ತಿಂದರೇ ಆಗಿ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಲಿಲ್ಲ... - ಇಂಥ ಮಾತು ಈಗೀಗ ಸಹಜ. ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಹೆಸರಿಸಬಹುದಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ. ಮತ್ತೆ ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಇತರ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಎದುರಿಸುವಂಥ ಒತ್ತಡ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ನಾವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಕೊರಗಬೇಕಾಗದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಏಕೀಕೃತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (ಇಂಟೆಗ್ರೇಟೆಡ್ ಮೆಡಿಸಿನ್) ಎನ್ನುವಂಥ ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ



ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಾತು

ಡಾ. ರಾಮ ಮಿಶ್ರಾ

thematickp@gmail.com

ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೇ ಏಕೀಕೃತ ವೈದ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಉದ್ದೇಶ.

ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮತ್ತು ಬದಲಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಬಂದಂಥ ಕಾಯಿಲೆ.



ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಆಧುನಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರದೆ, ರೋಗಿಯ ಸೌಖ್ಯತೆ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನ ಹರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಬಳಿಕವೇ ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಅದು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದು ವಾಸಿಯಾದೀತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಬಳಿಕವೇ ಆರಂಭಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು

ಕಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವಂಥ ಹಾನಿ, ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು, ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಜ್ಞಾನವಿರುತ್ತದೆ. ಅವು ಏನೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂಟೆಗ್ರೇಟೆಡ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಲೋಪತಿ ಮತ್ತು ಬದಲಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಆದ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು

ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಗಮನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಅದರ ಮೂಲವೇನೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಔಷಧ ನೀಡುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ನಿಗದಿಯಾಗಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಯೋಗ್ಯ ಥರಪಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಚುರೋಪತಿ ಮೂಲಕ ಮೇಧೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ನಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳ್ಳಲು 60ರಿಂದ 90 ದಿನಗಳ ಗುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇದು ಹೊರ ರೋಗಿಗಳ ವಿಭಾಗ (ಒಪಿಡಿ) ಮೂಲಕವೇ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ಒಂದು ಬಾರಿ ಬಂದರೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರಿವರ್ಸ್‌ಲ್ ಅಂದರೆ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ದೂರವಾಗುವ ಔಷಧಗಳ ಬೆಲೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯೇ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಎಷ್ಟು ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ದುಬಾರಿ ವೆಚ್ಚದ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹಣವೂ ಪೋಲು, ಜೀವನವೂ ಯಾತನಮಯ. ಇಂಟೆಗ್ರೇಟೆಡ್ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ದೀರ್ಘ ಕಾಲೀನ ಅನುಕೂಲವೆಂದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಎಂದರೆ ಏನು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಯಾವ ರೀತಿ ದೂರವಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ರೋಗ ಬರುವ ಕಾರಣವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ತಂಡ ಮನ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಥರಪಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತದೆ.