

# ಯೋಗ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಮೂರ್ತಿ ಸಲಹೆ ಮಧುಮೇಹ ಮುಕ್ತಿಗೆ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ

ನಿ ವಿಶ್ವವಾಣಿ ಸುದ್ದಿಮನೆ ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಕುಟುಂಬದವರ ಸಹಕಾರ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಔಷಧ ಸೇವನೆಗೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮಧುಮೇಹ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಮೂರ್ತಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಪರಿವಾರದಿಂದ ಜಕ್ಕೂರಿನ ಸರಕಾರಿ ಪ.ಪೂ.ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಯೋಗ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಮಧುಮೇಹಿಗಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಕಿಡ್ನಿ ವೈಫಲ್ಯ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಧುಮೇಹ ಬಂದ ನಂತರ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸುವವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಬಂದು 12-15 ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಹೃದಯಾಘಾತದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟರೊಳಗೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರು.

ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜನರೇ ಹೆಚ್ಚು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಅವರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹದಗೆಟ್ಟಿರುವ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ವೈದ್ಯ ರೂಪಾ ಮಹೇಂದರ್ ಮಾತನಾಡಿ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 40 ವರ್ಷಕ್ಕಾಗಲೇ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದು, 40 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 15-20 ವರ್ಷದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಬಹುತೇಕರು 400-450 ಆದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಫೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. 15 ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ನಾವು ವಾಹನಗಳ ಕುರಿತು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದರು.



ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಪರಿವಾರದಿಂದ ನಡೆದ ಯೋಗ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ವೈದ್ಯ ರೂಪಾ ಮಹೇಂದರ್ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಮಧುಮೇಹ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಮೂರ್ತಿ, ದಂತ ತಜ್ಞ ಡಾ. ರಘು ಹಾಗೂ ಇತರರು ಇದ್ದರು.

ಸಸ್ಯಹಾರಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನಿಂದ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಧ್ಯಾನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದ ಗುಟ್ಟು.

-ಎಸ್.ದಿನೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಯುವ ಭಾರತ್ ಪ್ರಭಾರ್, ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹಾಗೂ ಯುವ ಭಾರತ್

ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಔಷಧಿ, ಪತ್ರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ಕುಟುಂಬದವರ ಉತ್ತೇಜನ ಅಗತ್ಯ. ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪತ್ರ ಮಾಡಲು ಕುಟುಂಬದವರ ಸಹಕಾರ ಅಗತ್ಯ.

-ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಮೂರ್ತಿ ಮಧುಮೇಹ ತಜ್ಞ