



പ്രമേഹരോഗികളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളറിയാൻ

പ്രമേഹരോഗികളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ; അവരുടെ പ്രായം പതിനഞ്ചോ, അമ്പതോ ആകട്ടെ, അവർ പ്രമേഹത്തെക്കുറിച്ചോ, പ്രമേഹം ഒഴിവാക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചോ ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? പ്രമേഹരോഗികളായിട്ടുള്ളവർ, അവർ അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന രോഗത്തിന്റെ ആഘാതങ്ങൾ, മുറിപ്പാടുകൾ അവരുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കുണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ടോ? മലയാളികൾക്കിടയിൽ ബഹുഭൂരിപക്ഷത്തിനും കാണുന്നത് ടൈപ്പ് 2 എന്ന പ്രമേഹമാണ്. ഈ പ്രമേഹത്തിന് പാരമ്പര്യസ്വഭാവം ഉള്ളതിനാൽ വരും തലമുറകൾക്ക് അതുണ്ടാകുവാനുള്ള സാധ്യത 50 മുതൽ 100 ശതമാനം വരെയാണ്; എന്നുകരുതി ഇതു തടയുവാനാകാത്ത ഒരു പ്രതിഭാസമാണ് എന്ന് ധരിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതു തെറ്റാണ്. പ്രമേഹം പാരമ്പര്യരോഗമാണെങ്കിൽ കുടിയും 100 ശതമാനവും പ്രതിരോധിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന ഒരു രോഗമാണ് എന്നു ഗവേഷണങ്ങൾ ശക്തമായി തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.



ഡോ. ജ്യോതിദേവ് കേശവദേവ്
ജ്യോതിദേവ്സ് ഡയബറ്റിസ് & റിസർച്ച് സെന്റർ
മുടവൻമുകൾ, തിരുവനന്തപുരം
ceo@jothydev.net
www.jothydev.net

എന്നാൽ പ്രമേഹം തടയുക, പ്രതിരോധിക്കുക എന്നത് ലളിതമായ ഒരു വസ്തുത അല്ലതാനും.

പ്രമേഹത്തിന്റെ പ്രായം

20, 25 വർഷങ്ങൾക്കു മുൻപ് 60 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞവരിലാണ് പ്രമേഹം കണ്ടെത്തിയതെങ്കിൽ ഇന്ന് പ്രമേഹം കണ്ടെത്തുന്ന ശരാശരി

പ്രായം 35 വയസ്സായി കുറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അതിശയിപ്പിക്കുന്ന ഒരു യാഥാർത്ഥ്യം, അമിതവണ്ണമുള്ള, 10 വയസ്സ് പ്രായമുള്ള ആൺകുട്ടികളിലും പെൺകുട്ടികളിലും പോലും ടൈപ്പ് 2 എന്ന പ്രമേഹം കണ്ടുതുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്നതാണ്. ഇത് കേരളത്തിലെ മാത്രം പ്രതിഭാസമല്ല. ലോകമെമ്പാടും കണ്ടുവരുന്ന ഒരു വസ്തുതയാണ്.

കുഞ്ഞുങ്ങളിലെ ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം

5 വയസ്സും 10 വയസ്സുമുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ കണ്ടുവരുന്നത് ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹമാണ്. എന്നാൽ അമിതവണ്ണമുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ മുപ്പതോ, നാല്പ്പതോ വയസ്സിൽ വരുന്നതു പോലെയുള്ള ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹവും ഇപ്പോൾ കണ്ടുവരുന്നു. കുഞ്ഞുനാളിലെ അധികം കൊഴുപ്പ് ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതും, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്സുകൾക്ക് അടിമപ്പെടുന്നതും, ശരീരഭാരം വണ്ണിക്കുന്നതിനും വയറു ചാടുന്നതിനും കാരണമായി മാറുന്നു. അതോടൊപ്പം കായികാധ്വാനം കുടി കുറയുകയാണെങ്കിൽ പ്രമേഹം വരുവാനുള്ള സാധ്യത പതിന്മടങ്ങ് വർദ്ധിക്കുന്നു.

അമിതവണ്ണമുള്ള അച്ഛനമ്മമാർ ആണ് എങ്കിൽ കുടുംബത്തിൽ സാധാരണ ശീലിച്ചു വരുന്ന ഭക്ഷണരീതികൾ രോഗത്തെ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്നതായിരിക്കും. ചെറുപ്പകാലത്തിലേ അത്തരം അനാരോഗ്യകരമായ, രുചികരമായ ഭക്ഷണം ശീലിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ കൗമാരത്തിലേത്തിയാൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ഇതിൽ നിന്നും മോചനമില്ല. ഇത്തരം കുഞ്ഞുങ്ങൾ ഓടിച്ചാടി കളിക്കുന്നതിലും, താല്പര്യം തീരെ കുറവുള്ളവരായിട്ടാണ് കാണാറുള്ളത്. അച്ഛനമ്മമാർക്ക് പ്രമേഹം ഉണ്ട് എങ്കിൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക്

പ്രമേഹം ഏത് പ്രായത്തിൽ വേണമെങ്കിലും വന്നെത്താം. സാധാരണ പത്തോ, ഇരുപതോ വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് പ്രമേഹം വരുന്നതായിട്ടാണ് കാണാറുള്ളത്. ഉദാഹരണത്തിന്, അച്ഛന് പ്രമേഹം വന്നിട്ടുള്ളത് 60 വയസ്സിലാണ് എങ്കിൽ മകന് 40 വയസ്സിലാകും അതു പ്രത്യക്ഷപ്പെടാറുള്ളത്. ഓരോ തലമുറ കഴിയുന്തോറും പ്രമേഹത്തിന്റെ വരവ് നേരത്തേ ആകുവാനുള്ള സാധ്യത ഏറിവരുന്നു.

കണ്ടെത്തുവാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

1. പൊക്കത്തിന് അനുസൃതമല്ലാത്ത, അധികമായ ശരീരഭാരമുള്ളവർ

25 വയസ്സിൽ അധികം പ്രായമുള്ളവർ ബോഡി മാസ് ഇൻഡെക്സ് (BMI), (അതായത്, $Wt \text{ in kg} / Ht \text{ in m}^2$) 25 ൽ അധികമാകുവാൻ പാടില്ല.

2. അരയ്ക്ക് ചുറ്റും വണ്ണം കൂടുതലുള്ളവർ

അരയ്ക്കു ചുറ്റുമുള്ള അളവ് (Waist circumference) സ്ത്രീകൾക്ക് 80 സെ. മീറ്ററിൽ താഴെയും, പുരുഷന്മാർക്ക് അതു 90 സെ. മീറ്ററിൽ താഴെയുമായിരിക്കണം. ഇതു കൂടുതലായാൽ പ്രമേഹ ബാധയുണ്ടാകാം.

3. രക്തസമ്മർദ്ദം

രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ നോർമൽ അളവ് 120/80 ൽ താഴെയാണ്. അത് 140/90 ൽ കൂടുതലായി നിലനിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ ചികിത്സ വേണ്ടി വന്നേക്കാം. അങ്ങനെ നിലനിൽക്കുന്ന രോഗികൾക്ക് പ്രമേഹം വന്നെത്തുവാനുള്ള സാധ്യതയും

അമിതവണ്ണമുള്ള,
10 വയസ്സ് പ്രായമുള്ള
ആൺകുട്ടികളിലും
പെൺകുട്ടികളിലും പോലും
ടൈപ്പ് 2 എന്ന പ്രമേഹം
കണ്ടുതുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു



കുടുതലാണ്. രക്തത്തിൽ അമിതമായ കൊളസ്ട്രോൾ, ട്രൈഗ്ലിസറൈഡ് ഇവ ഉണ്ടെങ്കിലും പാരമ്പര്യമായി പ്രമേഹം വരുവാൻ സാധ്യതയുള്ളവർക്ക് ചെറുപ്പത്തിലേ തന്നെ അതു വന്നെത്തുവാനുള്ള സാധ്യത കുടുതലാണ്. രക്തസമ്മർദ്ദമോ, മറ്റേതെങ്കിലും അസുഖമോ ചികിത്സിക്കുന്നതിനു ഉപയോഗിക്കുന്ന ചില ഔഷധങ്ങൾ, ഉദാഹരണത്തിന് അറ്റനലോൾ (Atenolol) പോലെയുള്ള ബീറ്റാബ്ലോക്കർ ഔഷധങ്ങൾ ഇവയും പ്രമേഹ സാധ്യത ഉള്ളവർക്ക് അത് വരുവാനുള്ള ആക്കം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

4. പരിശോധനകൾ

ഒരു സമ്പൂർണ്ണ ശാരീരിക പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാകുവാൻ കുടുംബ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കാവുന്നതാണ്. പ്രമേഹ സാധ്യതയുള്ള രോഗികളുടെ മക്കൾക്ക് അതു ഏതു പ്രായത്തിലായാലും ശരി, വിവിധ പരിശോധനകൾക്കു വിധേയമാകാവുന്നതാണ്. വെറും വയറ്റിലുള്ള രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര, ലൈപ്പിഡ് പ്രൊഫൈൽ, ലിവർ ഫംഗ്ഷൻ ടെസ്റ്റ്, HbA1c എന്നിവ അവയിൽ ചിലവ മാത്രം. അൾട്രാസൗണ്ട് സ്കാനിംഗിലൂടെ കരൾ പരിശോധിക്കുമ്പോൾ ഫാറ്റി ലിവർ ഉണ്ട് എങ്കിൽ അതും പ്രമേഹരോഗ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

അച്ഛനമ്മമാർക്കു എന്തു ചെയ്യാം?

മക്കൾക്കും, പേരക്കുട്ടികൾക്കും അമിതമായ കൊഴുപ്പ്, മധുരം എന്നിവ ഒഴിവാക്കിക്കൊണ്ടുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ഭക്ഷണരീതി ചെറുപ്പത്തിലേ ശീലിക്കുക. 10 വയസ്സ് മുതൽ വർഷത്തിലൊരിക്കലെങ്കിലും ഒരു എക്സിക്യൂട്ടീവ് ചെക്കപ്പിനു വിധേയമാക്കാം.

മക്കൾക്കും, പേരക്കുട്ടികൾക്കും അമിതമായ കൊഴുപ്പ്, മധുരം എന്നിവ ഒഴിവാക്കിക്കൊണ്ടുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ഭക്ഷണരീതി ചെറുപ്പത്തിലേ ശീലിക്കുക.

എന്തെങ്കിലും പോരായ്മ കണ്ടെത്തിയാൽ ആ പരിശോധന ആവർത്തിക്കുകയും ആവശ്യമെന്നു കണ്ടാൽ ചികിത്സയ്ക്ക് വിധേയമാകുകയും ചെയ്യണം. രക്തസമ്മർദ്ദം, കൊഴുപ്പ്, പ്രമേഹപ്രാരംഭാവസ്ഥ എന്നിവ കണ്ടെത്തിയാൽ ഫലപ്രദമായ പ്രതിരോധ ചികിത്സയ്ക്ക് വിധേയമാകാം.

ടെപ്പ് 2 പ്രമേഹത്തിന്റെ പ്രധാനഹേതു അമിതവണ്ണമാണ്. വ്യായാമത്തിലൂടെ മാത്രമേ അമിതവണ്ണം ഒഴിവാക്കുവാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. കുഞ്ഞുനാളിലെ തന്നെ അച്ഛനമ്മമാർക്ക് കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ വ്യായാമശീലം വളർത്തിയെടുക്കാൻ സാധിക്കണം.

വിദ്യാഭ്യാസവന്നർ ധാരാളമുള്ള കേരളത്തിൽ പ്രമേഹരോഗികളുടെ എണ്ണം നാൾക്കു നാൾ വർദ്ധിച്ചു വരുന്നത് അറിവുകേടുകൊണ്ടു മാത്രമാണെന്ന് നമുക്ക് സമ്മതിക്കേണ്ടി വരും. ഈ ദുരന്തത്തിന് ഒരറുതി വരുത്തുവാൻ അച്ഛനമ്മമാർക്ക് മാത്രമേ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

