ഭക്ഷണത്തിലെ ചിട്ടകൾ

പ്രമേഹചികിത്സയിൽ മരുന്നിനൊപ്പം പ്രധാന്യം ഭക്ഷണക്രമീകരണത്തിനുമുണ്ട്. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന സമയവും അളവുമൊക്കെ ചിട്ടപ്പെടുത്തി മുന്നോട്ടുപോയാൽ മാത്രമേ രോഗത്തെ നിയന്ത്രിച്ച് നിർത്താനാവൂ

ചീഫ് ഡയറ്റീഷ്യൻ,
തിരുവനന്തപുരം

പ്രമേഹരോഗികളുടെ ഭക്ഷണരീതിയെക്കുറിച്ച് ധാരാളം സംശയങ്ങളും തെറ്റിദ്ധാരണകളും നിലവിലുണ്ട്. ശരിയായ ഭക്ഷണരീതികൾ മനസ്സിലാക്കി ജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കിയാൽ മാത്രമേ പ്രമേഹം നിയന്ത്രിച്ച് മുന്നോട്ടു പോകാനാവൂ.

പല കാരണങ്ങൾകൊണ്ട് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവിൽ വ്യതിയാനം ഉണ്ടാകാം. ഭക്ഷണരീതിയാണ് അതിൽ പ്രധാനം. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന സമയം, അതിന്റെ അളവ്, പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം, ഭക്ഷണത്തിലെ ഗ്ലൈസീമിക് ഇൻഡക്സിന്റെ തോത് (ഭക്ഷണത്തിലെ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് എത്ര വേഗത്തിലാണ് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര കൂട്ടുന്നത് എന്നതിന്റെ

ഇൻസുലിൻ

അറിയേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

പ്രമേഹ ചികിത്സയിൽ ഏറ്റവും ഫലപ്രദവും സുരക്ഷിതവും ഇൻസുലിൻ കുത്തിവെപ്പാണ്. പുതിയതരം ഇൻസുലിനുകളും അവ സ്വീകരിക്കാൻ നൂതന മാർഗങ്ങളും ഇന്നുണ്ട്

ഡോ. ജ്യോതിദേവ് കേശവദേവ്
ചീഫ് & ഡയറക്ടർ, ജ്യോതിദേവ്സ് ഡയബറ്റിസ് & റിസർച്ച് സെന്റർ, മുടവൻമുകൾ, തിരുവനന്തപുരം
www.jothydev.net

ഇൻസുലിൻ എന്ന ദിവ്യൗഷധത്തിന്റെ കണ്ടുപിടിത്തം പ്രമേഹചികിത്സയിലെ നാഴികക്കല്ലാണ്. 1923-ൽ നൊബേൽ സമ്മാനം നേടിയ കണ്ടുപിടിത്തമാണിത്. ഇത്രയും വർഷങ്ങൾ കഴിഞ്ഞിട്ടും ഇൻസുലിൻ തന്നെയാണ് പ്രമേഹചികിത്സയിലെ അവസാനവാക്ക്. ഒരുപക്ഷേ ഏറ്റവും സുരക്ഷിതം എന്നു പറയാവുന്നതും ഇതുതന്നെയാണ്.

പ്രധാനപ്പെട്ട ഗുളികകൾക്കെല്ലാം രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര ഒരു പ്രത്യേക അളവിൽ മാത്രമേ കുറയ്ക്കുവാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. എന്നാൽ ഗ്ലൂക്കോസ് നില എത്ര കൂടുതലാണെങ്കിലും ഇൻസുലിന് അതു കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും. രോഗിക്ക് ഇൻസുലിൻ ആവശ്യാനുസരണം നൽകാം. ചില രോഗികൾക്ക് വളരെ കുറച്ച് ഇൻസുലിൻ മതിയാകും. മറ്റു ചില രോഗികൾക്ക് കൂടിയ അളവിൽ വേണ്ടിവന്നേക്കാം.

മൃഗങ്ങളിൽ നിന്ന് ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന അനിമൽ ഇൻസുലിനായിരുന്നു മുൻപ് ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. ഈ സ്ഥാനം ഇപ്പോൾ ഹ്യൂമൻ ഇൻസുലിനുകൾ ഏറ്റെടുത്തു. വർഷങ്ങളായി അനലോഗ് വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെടുന്ന ഇൻസുലിനുകളും വിപണിയിലുണ്ട്. അനിമൽ ഇൻസുലിനിൽ അലർജി തുടങ്ങിയ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉള്ളതുകാരണം ഹ്യൂമൻ ഇൻസുലിനുകൾ കൂടുതൽ പ്രചാരം നേടുകയായിരുന്നു. ഗുണങ്ങൾ ഏറെയുണ്ടെങ്കിലും വിലക്കൂടുതൽ കാരണം അനലോഗ് ഇൻസുലിന് കൂടുതൽ പ്രചാരം നേടിയിട്ടില്ല.

റെഗുലർ ഇൻസുലിൻ

ഇൻസുലിന്റെ പരിണാമപ്പ