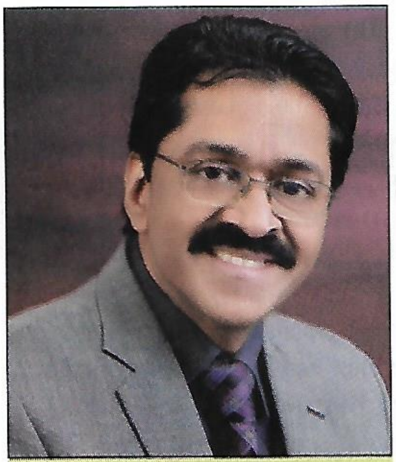


world diabetes day
14 November

‘പ്രമേഹം–കുടുംബത്തെ സംരക്ഷിക്കൂ’

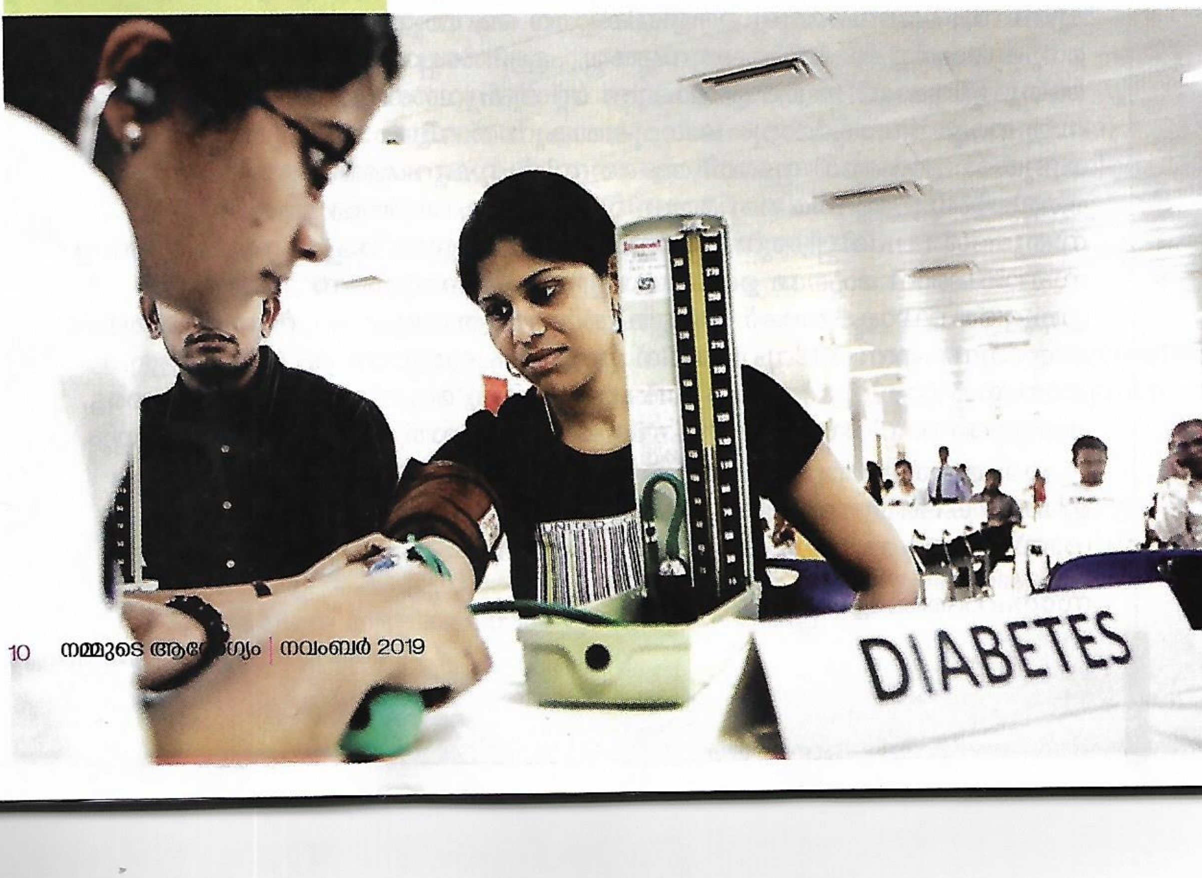
ഡോ. ജ്യോതിദേവ് കേശവദേവ്

എം.ഡി.,
എഫ്.ആർ.സി.പി.
(ലണ്ടൻ, ഗ്ലാസ്കോ,
ഈഡൻബർഗ്))
എഫ്.എ.സി.പി.,
എഫ്.എ.സി.ഇ, (യു.എസ്.എ)
എഫ.ആർ.എസ്.എസ്.ഡി.ഐ.

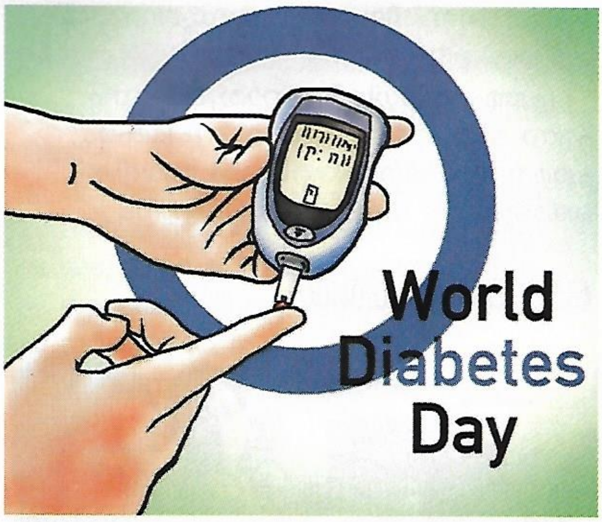
ചെയർമാൻ & മാനേജിംഗ്
ഡയറക്ടർ
ജ്യോതിദേവ് ഡയബറ്റിസ്
റിസേർച്ച് സെൻറർ,
തിരുവനന്തപുരം & കൊച്ചി

മുൻ വൈസ് പ്രസിഡൻറ്,
ഐ.എം.എ. നേമം ബ്രാഞ്ച്

86വയസ്സുള്ള വില്യം പൊട്ടിച്ചിരിച്ചു കൊണ്ടു പറഞ്ഞു. ‘അപ്പൊ ഇപ്രാവശ്യത്തെ പരിശോധനകളിലും എല്ലാം നോർമൽ അല്ലെ ഡോക്ടർ? ഫുൾ ക്രെഡിറ്റ് ദാ ഇവൾക്കും, എന്റെ മക്കൾക്കും, മരുമക്കൾക്കും, എന്റെ പേരക്കുട്ടികൾക്കുമാണ്‘. മറിയാമ്മ അല്പം നാണത്തോടെ അഭിമാനപൂർവ്വം പറഞ്ഞു. ‘അങ്ങനെ ഒന്നുമില്ല ഡോക്ടർ. രാവിലെ നടക്കാനായി ഞങ്ങൾ രണ്ടുപേരും ഒരുമിച്ചു പോകും. ഇവിടന്നു പറഞ്ഞതു പോലെയുള്ള ഭക്ഷണമാണ് കൃത്യസമയത്ത് കൊടുക്കുന്നത്. ഗ്ലൂക്കോമീറ്ററിൽ പഞ്ചസാര നോക്കേണ്ട ദിവസങ്ങൾ ഞാൻ കൃത്യമായി ഓർമ്മപ്പെടുത്തും. ഇത്രയൊക്കെയേ ഉള്ളൂ. മറ്റൊന്നും ഞാൻ ചെയ്യാറില്ല’.



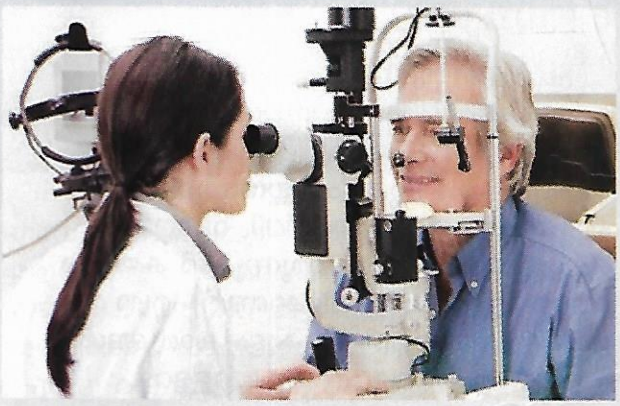
വില്യത്തിനെ കഴിഞ്ഞ 19 വർഷങ്ങളായി ചികിത്സിക്കുന്ന എന്റെ കണ്ണ് ഈറന ണിഞ്ഞു. മനസ്സിൽ പറയാനിരുന്നത് ഞാൻ ഉറക്കെത്തന്നെ പറഞ്ഞു. 'അമ്മ ഈ ചെയ്യുന്നത് തന്നെ ധാരാളം. പലരുടെയും വീടുകളിൽ ആരുമില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ് ഇപ്പോൾ. ഈ സുഖത്തിനും സന്തോഷത്തിനും ദൈവത്തോട് നന്ദി പറയുക. കാരണം, ഞാൻ തൊട്ടുമുമ്പ് കണ്ടത്, 8 മക്കളുള്ള 65 വയസ്സുള്ള ഒരമ്മയെയാണ്. എല്ലാ മക്കളും വിദേശത്താണ്. ഒരാൾ പോലും ഇവിടെയില്ല. ഭർത്താവ്, പ്രമേഹം മൂർച്ഛിച്ച് പക്ഷാഘാതം വന്ന് കഴിഞ്ഞ 4 വർഷങ്ങളായി വീട്ടിൽ കിടപ്പാണ്. പ്രമേഹരോഗിയായ ഈ അമ്മയുടെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് ശരാശരി 500-ലും കൂടുതലാണ്. പ്രമേഹത്തിന്റെ ഭാഗമായി റെറ്റിനോപ്പതി വന്ന് അവർക്ക് കാഴ്ച ഇപ്പോൾ ഇല്ല. കാഴ്ച ഇല്ലാത്ത അവർ, സ്വയം ഇഞ്ചക്ഷൻ എടുക്കുകയാണ് എന്ന്



ഇന്നാണ് ഞങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ചത്. കാരണം, ഞങ്ങൾ കാര്യങ്ങൾ പഠിപ്പിച്ചു കൊടുത്ത ബന്ധുക്കൾ ആരും തന്നെ അവരോടൊപ്പം താമസിക്കുന്നവരല്ല'.

എത്ര ദുഃഖകരമായ സത്യങ്ങളിലൂടെ യാണ് മലയാളിയുടെ പ്രമേഹം കടന്നു പോകുന്നത്.

നവംബർ 14, പ്രമേഹദിനം



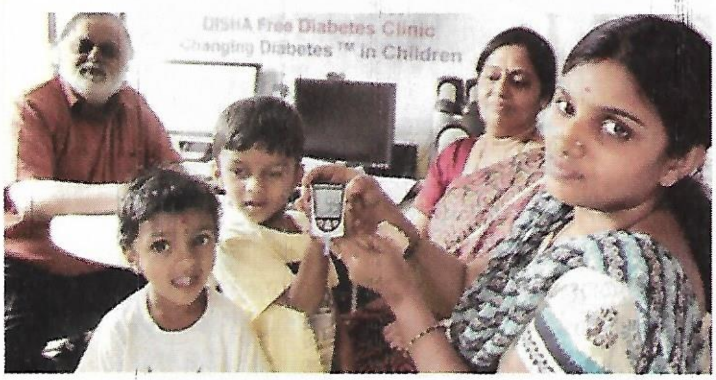
ഈ വർഷത്തെ ലോകപ്രമേഹ ദിനത്തിന്റെ സന്ദേശം 'പ്രമേഹം- കുടുംബത്തിനെ സംരക്ഷിക്കൂ' എന്നതാണ്. പ്രമേഹ ചികിത്സയിൽ കുടുംബാംഗ ങ്ങളുടെ പങ്ക് വളരെ വളരെ വലുതാണ്. അതിനെക്കാൾ വലുതാണ്, കുടുംബത്തിൽ ഒരു പ്രമേഹരോഗി ഉണ്ടെങ്കിൽ അതു മറ്റുള്ളവർക്ക് വരുത്താതിരിക്കുവാൻ രോഗിക്കുള്ള ചുമതലകൾ. രോഗമില്ലാ ത്തവരെ അപേക്ഷിച്ച് പ്രമേഹരോഗമു ള്ളവരിൽ ഹൃദയാഘാതം, വൃക്കസ്തംഭനം, പക്ഷാഘാതം, രക്താതിമർദ്ദം, അന്ധത, ലൈംഗികശേഷിക്കുറവ്, അർബുദം തുടങ്ങി ഒരു ഡസനോളം രോഗങ്ങളുടെ സാധ്യത 2 മുതൽ 4 മടങ്ങു വരെ കൂടുതലാണ്.

ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ, പ്രമേഹത്തിന്റെ ഗുരുതരാവസ്ഥയെ ആദ്യത്തെ 5 വർഷങ്ങളിൽ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയാതെ വന്നാൽ ഭാവിയിൽ വലിയ വില കൊടുക്കേണ്ടി വരും എന്നർത്ഥം. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഒന്നും ഇല്ലാത്ത ആദ്യത്തെ 5 മുതൽ 10 വർഷങ്ങളാണ് പ്രമേഹ ചികിത്സയിലെ ഏറ്റവും പ്രധാന ഘട്ടം. രോഗിക്ക് ഏറ്റവും സുരക്ഷിതമായ ഏറ്റവും ആധുനിക ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കു ന്നതിനും, നിത്യേന വ്യായാമം ചെയ്യുവാ നുള്ള സമയവും, സാഹചര്യവും ഒരുക്കി കൊടുക്കുന്നതിനും, പ്രമേഹം ചികിത്സിക്കുന്ന ഡയറ്റീഷ്യന്റെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരമുള്ള ഭക്ഷണം വീട്ടിൽ ഒരുക്കി

കൊടുക്കുന്നതിനും ഉറ്റ ബന്ധുജനങ്ങൾ മുൻകൈയ്യെടുക്കണം.

പ്രമേഹരോഗിക്ക് മറ്റൊരു ഭക്ഷണം എന്ന രീതി വേണ്ടേ വേണ്ട. പ്രമേഹം പാരമ്പര്യ രോഗമായതിനാൽ രോഗിക്കു കൊടുക്കുന്ന ഭക്ഷണമായിരിക്കണം കഴിയുന്നതും മറ്റുള്ളവരും കഴിക്കേണ്ടത്. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതു വഴി മക്കൾക്കും പേരക്കുട്ടികൾക്കും ഒക്കെ പിടിപെടുവാൻ സാധ്യതയുള്ള പ്രമേഹത്തിന്റെ വരവിനെ എന്നെന്നേയ്ക്കുമായി നീട്ടിവയ്ക്കാൻ കഴിയും.

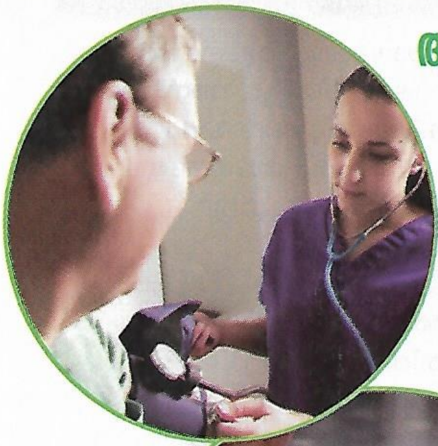
ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ

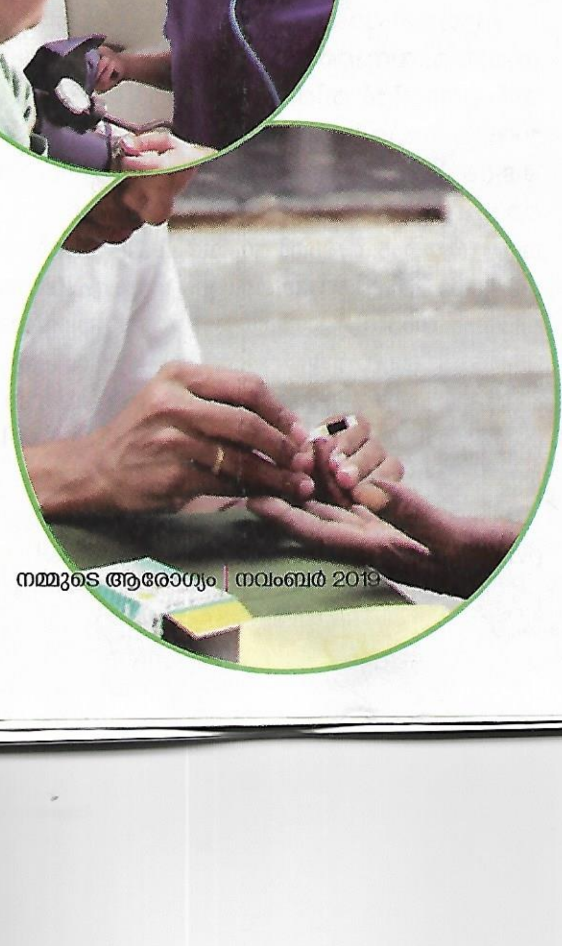


അമ്മയ്ക്കൊ, അച്ഛനൊ പ്രമേഹമുണ്ടെങ്കിൽ അടുത്തില്ലായെങ്കിൽ കൂടിയും മക്കൾക്ക് ഒരുപാട് ഉപകാരങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിയും.

ഡോക്ടറെ കാണേണ്ട തീയതി ഓർമ്മപ്പെടുത്തുക, സ്വയം രക്തപരിശോധന ചെയ്യേണ്ട ദിവസങ്ങൾ, ലബോറട്ടറി പരിശോധനകൾ, വ്യായാമം, ഉറക്കം, ലഘുഭക്ഷണം എന്നിങ്ങനെ നിരവധി ചികിത്സയ്ക്കു പ്രയോജനകരമായ ഘടകങ്ങൾ സംഭാഷണമധ്യേ സ്നേഹപൂർവ്വം സൂചിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. ഇതൊന്നും തന്നെ ചെയ്യാൻ സമയം അനുവദിക്കുന്നില്ല എന്ന കുറ്റബോധമുള്ള മക്കളാണെങ്കിൽ വൃദ്ധമാതാപിതാക്കളുടെ ചികിത്സാ ചെലവു മാത്രം ഏറ്റെടുക്കുന്നതു പോലും അവർക്കു വലിയ ഒരു ആശ്വാസമായിരിക്കും.

ആശുപത്രിയിൽ പോകുമ്പോൾ





പ്രമേഹരോഗി, പ്രമേഹ ചികിത്സാ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ എത്തുമ്പോൾ, അവിടെ ഒരുപാട് പ്രയോജനമുള്ള വിഷയങ്ങൾ പഠിപ്പിച്ചു കൊടുക്കും. ഇൻസുലിൻ എടുക്കുന്ന ശരിയായ രീതി, വ്യായാമം ചെയ്യേണ്ടതെങ്ങനെ, മരുന്നുകൾ കഴിക്കേണ്ടതെപ്പോൾ, വിശ്രമിക്കേണ്ടത് എത്ര മണിക്കൂർ തുടങ്ങി 100 കൂട്ടം കാര്യങ്ങൾ. പ്രായം എത്രയോ ആയിക്കൊള്ളട്ടെ, ഓർമ്മശക്തിയും വളരെ ഉത്തമമാണെന്നു തന്നെ ധരിക്കുക. എങ്കിൽ പോലും ആശുപത്രിയിൽ പോകുന്ന വേളകളിലും ആശുപത്രിയിലെ വിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുക്കാൻ പോകുമ്പോഴും സംരക്ഷണ ചുമതലയുള്ള ഒരാൾ രോഗിക്കു ഒപ്പം ഉണ്ടാകുന്നതു രോഗിക്കു മാത്രമല്ല, ആശുപത്രി ജീവനക്കാർക്കും വലിയ ഒരു ആശ്വാസമായിരിക്കും. പ്രമേഹ ചികിത്സാ പരാജയം എന്ന വൻവിപത്ത് തടയാൻ ഇതു സഹായിക്കും.

അശാസ്ത്രീയ ചികിത്സാരീതികൾ

ആയുർവേദം, ഹോമിയോപ്പതി, സിദ്ധ, യുനാനി, പ്രകൃതിചികിത്സ എന്നിങ്ങനെ സുഹൃത്തുക്കൾ പറഞ്ഞും പരസ്യങ്ങൾ കണ്ടും പ്രമേഹ ചികിത്സയ്ക്കായി സ്വന്തം ശരീരം പരീക്ഷണവസ്തുവാക്കുന്ന ലക്ഷക്കണക്കിനു മലയാളികൾ നമ്മുടെ ഇടയിലുണ്ട്. ഒന്നോർക്കുക. ഫലപ്രദമായ മരുന്നുകൾ 2 തരമേ ഉള്ളൂ. അന്തർദേശീയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പ്രകാരം ചികിത്സാ

ഗവേഷണങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോയിട്ടുള്ള മരുന്നുകളും, അങ്ങനെ ഗവേഷണം നടത്തിയിട്ടില്ലാത്ത മരുന്നുകളും. അങ്ങനെ ഗവേഷണം നടത്തുന്ന വേളയിൽ വളരെ കുറച്ചു മരുന്നുകൾക്കു മാത്രമേ സുരക്ഷിതത്വം ഉറപ്പുവരുത്തി വികസിതരാജ്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ലോക രാജ്യങ്ങളിൽ അംഗീകാരം ലഭിക്കാറുള്ളൂ.

അശാസ്ത്രീയ മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം ഗുരുതര പ്രത്യാഘാതങ്ങൾക്കു കാരണമാകുമെന്നു മാത്രമല്ല, ചികിത്സ കൂടുതൽ ദുർഘടമാക്കി മാറ്റുകയും ചെയ്യും. രോഗിയുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് ഈ വിഷയത്തിലും ഒരു കണ്ണു വേണം.

പ്രമേഹ ചികിത്സയിൽ 2 ഘട്ടങ്ങളാണ് ഉള്ളത്.

1. ആശുപത്രിയിൽ കൂടെ കൂടെ കിടന്നു പോകാതെ, അവയവങ്ങൾക്ക് കേടു വരുത്താതെ തുടർ ചികിത്സ ലഭിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അനേകം അനേകം വർഷങ്ങൾ.
2. പെട്ടെന്നുള്ള രോഗങ്ങൾ വന്ന ശേഷമുള്ള അവസ്ഥ (ഹൃദയം, നാഡീവ്യൂഹം, വൃക്ക, പാദവ്രണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ) ഇവിടെ ആദ്യം സൂചിപ്പിച്ച പ്രതിരോധത്തിനായുള്ള തുടർചികിത്സാ വേളയിൽ ആയിരിക്കണം കുടുംബാംഗങ്ങൾ ആത്മാർത്ഥമായി ശ്രദ്ധ ചെലുത്തേണ്ടത്.

അങ്ങനെയായാൽ നമ്മുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്ക് വർഷങ്ങളോളം ആരോഗ്യം നിലനിർത്താനാകും. സാമ്പത്തിക ബാധ്യതകളും കുറവായിരിക്കും. പ്രമേഹം വ്യക്തിയുടെ രോഗമല്ല, കുടുംബത്തിന്റെ രോഗമാണ്. ഒരുമിച്ച് നമുക്ക് ഒരുപാടു ചെയ്യാനാകും.