പ്രമേഹം
അപകടകരമായ രോഗം

ഡോ. ജോണി ജെ. കണ്ണമ്പിള്ളി

പ്രമേഹത്തെക്കുറിച്ച് ശരിയായ കാഴ്ചപ്പാടുണ്ടാക്കാനായി പുസ്തകം വളരെ സഹായകമായി. രോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പല തെറ്റിദ്ധാരണകളും മാറ്റി എന്ന് മാത്രമല്ല കാലങ്ങളായി പ്രമേഹമുള്ളവർക്കുപോലും രോഗത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന ആത്മവിശ്വാസവും ഈ പുസ്തകം നൽകുന്നുണ്ട്.

ജനാർദ്ദനൻ, ചലച്ചിത്രതാരം

എന്നെപ്പോലെ തിരക്കേറിയ ഒരു പൊതുപ്രവർത്തകന് ആരോഗ്യം വേണ്ടവിധം ശ്രദ്ധിക്കാൻ കഴിഞ്ഞുവെന്ന് വരില്ല. പക്ഷേ, ഈ പുസ്തകം കണ്ണുതുറപ്പിക്കുന്ന അനുഭവമായിരുന്നു.

മുനവറലി ശിഹാബ് തങ്ങൾ
മുസ്‌ലിം യൂത്ത് ലീഗ് സ്റ്റേറ്റ് പ്രസിഡന്റ്

പ്രമേഹം തിരിച്ചറിവില്ലാത്ത ഒരു കുട്ടിയെപ്പോലെയാണ്. നല്ല ചികിത്സയും ശ്രദ്ധയും നല്കുകയാണെങ്കിൽ വാർദ്ധക്യത്തിൽപ്പോലും ഈ അപകടകരമായ രോഗം അനുസരണയോടെ കഴിയും എന്നുള്ള സന്ദേശം നല്കുന്ന ഈ പുസ്തകം ഏതൊരാൾക്കും പ്രയോജനപ്പെടുന്നതാണ്.

ഫഹദ് ഫാസിൽ, ചലച്ചിത്രതാരം

യഥാർത്ഥ ജീവിതകഥകളിലൂടെ പ്രമേഹത്തിന്റെ സങ്കീർണ്ണതകളായ വശങ്ങളും അറിയാൻ കഴിഞ്ഞു. ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ പല അറിവുകളും നൽകാൻ കഴിയുന്നുണ്ട് ഈ പുസ്തകത്തിന്.

ശ്വേതാ മേനോൻ, ചലച്ചിത്രതാരം

കവർ ഡിസൈൻ: **വിശാഖ് രാജ്**

ഒരു ഡി സി ബുക്സ് മുദ്രണം
www.dcbooks.com

ISBN 978-93-5390-086-1
00002
9 789353 900861

ആരോഗ്യം /സെൽഫ് ഹെൽപ്പ് | E-book available | ₹ 150

പ്രമേഹം : അപകടകരമായ രോഗം • ഡോ. ജോണി ജെ. കണ്ണമ്പിള്ളി

പ്രമേഹം
അപകടകരമായ രോഗം

2-ാം പതിപ്പ്

610 JOH/P
CASMTVK
1531

ഫലപ്രദവും നൂതനവുമായ ചികിത്സാരീതികൾ

ഡോ. ജോണി ജെ. കണ്ണമ്പിള്ളി

M College Library TVK
1531
610 JOH/P
610 JOH/P
CASMTVK
1531

COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU

Acc. No. 1531 Call No.

This book should be returned on or before the date last given below.

ഡോ. ജോണി ജെ. കണ്ണമ്പിള്ളി

ലേക്‌ഷോർ ആശുപത്രിയിലെ പ്രമേഹരോഗവിഭാഗം മേധാവി. മംഗലാപുരം മെഡിക്കൽകോളജിൽനിന്നും ബിരുദവും ഇന്റേണൽ മെഡിസിനിൽ ബിരുദാനന്തരബിരുദവും നേടിയശേഷം ക്രൊയേഷ്യയിലെ സാഗ്രെബ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽനിന്ന് പ്രമേഹത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അഡ്വാൻസ്ഡ് പോസ്റ്റ്ഗ്രാജുവേറ്റ് കോഴ്‌സിൽ ഒന്നാം റാങ്ക് കരസ്ഥമാക്കി. ദേശീയതലത്തിലും അന്തർദേശീയതലത്തിലും നിരവധി പ്രബന്ധങ്ങൾ അവതരിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. *ഫുട്ട് സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ* മുൻ വൈസ്പ്രസിഡന്റ്. *രാഷ്ട്രീയരത്തൻ പുരസ്കാരവും ഇന്ദിരാഗാന്ധി സദ്ഭാവന ഗോൾഡ് മെഡലും സാമൂഹികസേവന ജ്യോതി പുരസ്കാരവും* ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. രാജ്യത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ ഒരേസമയം പ്രമേഹരോഗികളുടെ ചികിത്സ നടത്തി വേൾഡ് ഗിന്നസ് റെക്കോഡ് നേടിയ ഡോക്ടർമാരുടെ ടീമംഗമായിരുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യമായി പ്രമേഹത്തിന് ഇൻസുലിൻ പമ്പ് ചികിത്സ വിജയകരമായി നടത്തിയതും പ്രമേഹചികിത്സയിൽ പാദരക്ഷയ്ക്കായി പ്രത്യേക പൊഡിയാട്രി വിഭാഗം ആരംഭിച്ചതും അദ്ദേഹമാണ്. ഇപ്പോൾ *ഡോ. കണ്ണമ്പിള്ളീസ് സ്പെഷ്യാലിറ്റി സെന്ററിന്റെ* നേതൃത്വം വഹിക്കുന്നു.

ഡി സി ബുക്സ് പ്രസിദ്ധീകരിച്ച
ആരോഗ്യപുസ്തകങ്ങൾക്കായി
ക്യു ആർ കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യൂ.

ഡോ. ജോണി ജെ. കണ്ണമ്പിള്ളി

പ്രമേഹം
അപകടകരമായ രോഗം

DC Life

രോഗഗ്രസ്തമാക്കുകയും മുഴുവൻ കുടുംബത്തെയും വൻസാമ്പത്തിക ബാധ്യതയിലേക്കു തള്ളിവിടുകയും ചെയ്യും. ഇക്കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് സമ്പൂർണ്ണമായ അറിവ് നൽകുക എന്നതാണ് ഈ പുസ്തകത്തിലൂടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. സാധാരണഗതിയിൽ പ്രമേഹത്തിനുമാത്രമാണ് ചികിത്സ നൽകുന്നത്. എന്നാൽ രോഗത്തോടൊപ്പം വന്നുപെടുന്ന കെണികൾ തടയാനായിരിക്കണം കൂടുതൽ ശ്രമിക്കേണ്ടത്. തുടക്കം മുതൽ, രോഗത്തെ ശരിയായി മനസ്സിലാക്കുകയും പ്രതിവിധികൾ ചെയ്യുകയുമാണെങ്കിൽ രോഗത്തെ നിലയ്ക്കു നിർത്താൻ കഴിയും.

ഇക്കാലത്ത് ആൻജിയോപ്ലാസ്റ്റി, ബൈപാസ്സ് സർജറി, അവയവങ്ങൾ മാറ്റിവെക്കുന്നത് ഇവയെല്ലാം വർദ്ധിച്ചുവരികയാണ്. ഇതനുസരിച്ച് സൂപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ആശുപത്രികളുടെ എണ്ണം കൂടുന്നു. പ്രമേഹസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളാണ് ഇതിനെല്ലാം പ്രധാന കാരണം. പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിച്ചാൽ ഇതിൽ ഭൂരിപക്ഷം രോഗങ്ങളെയും തടയാൻ സാധിക്കും. പ്രമേഹചികിത്സയിലെ പ്രധാനലക്ഷ്യവും ഇതായിരിക്കണം. പണ്ടത്തെ ചികിത്സാരീതികൾ പ്രമേഹനിയന്ത്രണംമാത്രം ലക്ഷ്യമിട്ടുള്ളതായിരുന്നു. ഇന്നത്തെ ചികിത്സാരീതികളുടെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം പ്രമേഹം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം ഇത്തരം സങ്കീർണ്ണതകൾ വരാതിരിക്കുക എന്നതാണ്. ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ പ്രമേഹം ചെറുപ്പത്തിലേ എത്തുന്നു എന്നത് ഭയാനകത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. മധ്യവയസ്സ് കഴിയുമ്പോൾ തന്നെ നല്ല ശതമാനം രോഗികളിലും പ്രമേഹത്തിന്റെ ഭാഗമായി വരുന്ന ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത കൂടുന്നു. ഇതിൽ പലരും മരണത്തിന് കീഴടങ്ങുന്നു എന്നതാണ് പ്രമേഹത്തിന്റെ അപകടകരമായ പുതിയ മുഖം.

പ്രമേഹം തിരിച്ചറിവില്ലാത്ത ഒരു കുട്ടിയെപ്പോലെയാണ്. നല്ല ചികിത്സയും ശ്രദ്ധയും നൽകുകയാണെങ്കിൽ വാർദ്ധക്യത്തിൽപോലും അത് അനുസരണയോടെ കഴിയും. രോഗത്തെ തുടക്കം മുതൽ നിയന്ത്രിക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ രോഗം ധൂർത്തപുത്രനെപ്പോലെ കുടുംബം നശിപ്പിക്കും. ഈയൊരു തിരിച്ചറിവിലേക്കു ജനങ്ങളെ നയിക്കുകയാണ് ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.

ഈ രോഗംമൂലമുണ്ടാകുന്ന ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ഗുരുതരമായ രോഗാവസ്ഥയെ തടഞ്ഞ്, വൻസാമ്പത്തിക ബാധ്യതയിൽനിന്ന് ജനങ്ങളെ രക്ഷിക്കുന്ന പുതിയ ചികിത്സാരീതികളെ പരിചയപ്പെടുത്തി അതിലൂടെ പ്രമേഹക്കെണികളെ തടയുക എന്ന വിശാലമായ സാമൂഹികദൗത്യത്തെ മുൻനിർത്തി എഴുതുന്നതാണ് ഈ പുസ്തകം.

ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ വഴികളിലും എന്നോടൊപ്പം നിൽക്കുന്ന സർവ്വശക്തനായ ദൈവത്തിനും അച്ഛൻ, അമ്മ, ഭാര്യ, മക്കൾ ഒപ്പം കുടുംബാംഗങ്ങളെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും ഇവിടെ ഓർമ്മിക്കുന്നു. ഈ പുസ്തകത്തിന് രൂപം നൽകാൻ സഹായിച്ച മാധ്യമപ്രവർത്തകരായ കിരൺ സന്ധ്യയ്ക്കും അംബികാ നായർക്കും നന്ദി അറിയിക്കുന്നു.

ഡോ. ജോണി ജെ. കണ്ണമ്പിള്ളി

ഉള്ളടക്കം

1

പ്രമേഹത്തിന്റെ അപകടകരമായ പുതിയ മുഖം 15

മെറ്റാബോളിക് സിൻഡ്രം: പ്രമേഹത്തിന്റെ യഥാർത്ഥകാരണം 18

യൗവനത്തിലെ പ്രമേഹം ജീവിതത്തിലെ വില്ലൻ 23

സുധാ ശിശുപാലന്റെ ലെഗസി ഇഫക്ട് 26

2

പ്രമേഹരോഗം സൃഷ്ടിക്കുന്ന സങ്കീർണ്ണതകൾ

നിങ്ങളുടെ വൃക്ക സുരക്ഷിതമായിരിക്കട്ടെ... 31

നിലയ്ക്കാത്ത ഹൃദയത്തുടിപ്പുകൾ... 37

കാഴ്ചയുടെ വരദാനം നിലയ്ക്കാതിരിക്കട്ടെ... 44

പാദങ്ങൾ നിങ്ങളെ നീൾനാൾ നടത്തട്ടെ... പൊഡിയാട്രി-പുതിയ ചികിത്സാവിഭാഗം 48

തളരാത്ത ശരീരത്തോടെ മുന്നോട്ട്... 55

ലൈംഗിക ഉദ്ധാരണക്കുറവ് 57

3

പ്രമേഹവും മറ്റ് ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളും

കൊളസ്ട്രോൾ വളരെ ശ്രദ്ധിക്കണം 61

പ്രമേഹവും അമിതവണ്ണവും 65

നോൺ ആൽക്കഹോളിക് ഫാറ്റി ലിവർ 68

4

പ്രമേഹവും ചികിത്സയും

പ്രമേഹചികിത്സ രണ്ട് തലത്തിൽ 73

പ്രമേഹചികിത്സയുടെ ആറ് നെടുംതൂണുകൾ 76

പ്രമേഹനിയന്ത്രണത്തിന് നൂതനചികിത്സാരീതികൾ 82

ഗ്ലൈസീമിക് വേരിയബിലിറ്റി 86

ഹൈപോഗ്ലൈസീമിയ 89

ഇൻസുലിൻ പമ്പ് 92

പ്രമേഹരോഗവും ഭക്ഷണക്രമവും 94

വ്യായാമം എന്ന ഔഷധം 101

എച്ച്. ബി. എ. വൺ. സി. ടെസ്റ്റ് 104

പ്രമേഹത്തിനുള്ള പുതിയ മരുന്നുകൾ അവയുടെ ഗുണങ്ങൾ 105

പ്രമേഹം സംബന്ധിച്ച പൊതുവായ സംശയങ്ങൾ 108

5

പ്രമേഹത്തെ തടയാനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ

പ്രമേഹത്തിന് മുൻപേ പ്രീഡയബറ്റിസ് 115

പ്രമേഹത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടത്തിലെ പ്രതിരോധങ്ങൾ 117

പ്രമേഹത്തെ മാറ്റിവെക്കാൻ മെറ്റനോയ ന്യൂഹെൽത്ത് 120

പ്രമേഹനിയന്ത്രണം: ഭരണാധികാരികൾക്ക് എന്തു ചെയ്യാൻ കഴിയും 124

പദസൂചി 127

പ്രമേഹം
അപകടകരമായ രോഗം