



പ്രോഫെസ്ശൻ എഞ്ചീനീയർ കീഴടക്കം....

പ്രമേഹ പികിൽസയിൽ എറുവും പ്രധാനം കൃത്യമായ പരിശോധനകളാണ്. ഇതിലും താഴെ പറയുന്ന പ്രമേഹ സഖ്യദായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ മനസ്സിലാക്കുവാൻ സാധിക്കും.

- 1) പ്രമേഹം എത്രുതെന്തിലുള്ളതാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.
- 2) പ്രമേഹം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ
- 3) മുന്നെ ചെയ്ത പരിശോധനകളുടെയും പികിൽസകളുടെയും വിവരങ്ങൾ തൊക്കി തിലാർഡി റോഗിക്ക് പ്രമേഹ തിയ്യതാന്തരിൽ ഉള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് മനസ്സിലാക്കുക.
- 4) പ്രമേഹ തിയ്യതാന്തരിൽ ഉതകുന്ന കാര്യങ്ങൾ റോഗിക്ക് മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കുക.
- 5) തുടർ പികിൽസയ്ക്കുള്ള മാർഗ്ഗ തിർജ്ജേഞ്ഞൾ തർക്കുകൾ ഓരോ പ്രമേഹ റോഗിയുടെയും രോഗാവസ്ഥ അനുസരിച്ച് ആവശ്യമായ ലഭ്യാട്കൾ പരിശോധനകൾ നടത്തുക.

പ്രമേഹത്തിന്റെ പദ്ധതി

പ്രമേഹ റോഗികളും പികിൽസയക്കുമായി പ്രമേഹ റോഗ തിയ്യതാന്തരിൽ വൈദഗ്ധ്യമുള്ള ഒരു സാഹാ ആവശ്യമാണ്. ഇതിൽ ഫിസിഷ്യൻ, ടാഴ്ൻ, ഫിസിഷ്യൻ അസ്റ്റിലൂറ്റ് സീ, ഡയറ്റിഷ്യൻ, മാർമ്മസില്ലു് പിന്നെ കണൻസിലേഴ്സും അടങ്കിയിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ ഓരോ പ്രമേഹ റോഗിയും ആവശ്യും പികിൽസാ പദ്ധതിയിൽ സജീവ പങ്കാളിയായിരിക്കും. പികിൽസാ പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുവോൻ പ്രമേഹ റോഗിയുടെയും കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും, ഫിസിഷ്യൻ, മറ്റ് പികിൽസാ സംഘാനങ്ങളും

തർക്കുന്ന വിവരങ്ങളെ ഉകൊഡികൾപ്പറക്കാണുള്ളതും ആയിരിക്കും. പ്രമേഹ റോഗിക്ക് സൂത്രം തിയ്യതിക്കേണ്ടതിനു വേണ്ടി തർക്കുന്ന തിർജ്ജേഞ്ഞെല്ലു (DSME-Diabetes Self Management Education) തിലവിൽ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പികിൽസയും പ്രധാനമായി കണക്കിലെടുത്തുകൊണ്ടുള്ളതായിരിക്കും. പികിൽസാ പദ്ധതി, റോഗിക്ക് പ്രമേഹം സ്വയം തിയ്യതിക്കുന്നതിനു വിവരിച്ച് മാറ്റുന്നതും ആവശ്യിക്കാവുന്നതാണ്. പ്രമേഹ റോഗിക്ക് പ്രമേഹത്തെക്കുറിച്ച് വേണ്ട അറിവ് തൽകുക, പികിൽസയും ഉദ്ദേശ്യവും മാർഗ്ഗവും ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും അഭിരൂപിക്ക് അനുസരിച്ച് തിർജ്ജേണിക്കുമോൾ റോഗിയും വയസ്സ്, വിദ്യാഭ്യാസം, ജോലി, ശാരിരിക ക്ഷമത, ക്ഷേമക്രമം, സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക ചുറ്റുപാട് എന്നിവ കണക്കിലെടുക്കേണ്ടതാണ്.. കൂടാതെ പ്രമേഹ സഖ്യദായ മറ്റ് ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിൽ അതു കൂടി പരിശോധനകളുണ്ടാണ്.

സമ്പൂർണ്ണ പ്രക്ഷേഹ പരിശോധനയിലെ വിവിധ ഘടകങ്ങൾ

1 - പാരമ്പര്യം (Family History)

- * രോഗിയുടെ നിലവിലെ വയസ്സും പ്രക്ഷേഹം തുടങ്ങിയ വയസ്സും
- * ടെക്ഷണിലെല്ലാം, ശാരീരിക അധ്യാന ശീലങ്ങൾ, പോഷക മുള്ളുങ്ങൾ, ശരീര ഭാരക്കും, കൂട്ടിക്കും ദുരിതങ്ങൾ ആശാനകിൽ അവരുടെ വളർച്ചാ നിരക്ക് പരിശോധനയാണ്.
- * നിലവിൽ പ്രക്ഷേഹ സംബന്ധിയായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, രോഗി സാമൂഹികമായും മാനസികമായും നേരിട്ടുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, ഒരു രോഗങ്ങൾ എന്നിവ പരിശോധന.
- * പ്രക്ഷേഹത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം.
- * മുൻകാല ചികിത്സയും അതിനൊടുള്ള രോഗിയുടെ പ്രതികരണം എങ്ങനെയുള്ളതായിരുന്നു എന്ന് പരിശോധിക്കുക.
- * നിലവിലെ പ്രക്ഷേപത്തിലുണ്ട് ചികിത്സ, കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ, ടെക്ഷണി ക്രമീകരണ നിർദ്ദേശങ്ങൾ, വ്യാധാര പദ്ധതികൾ, ജീവിത ശൈലി ശീലങ്ങൾ ചാറുവാനുള്ള സന്നദ്ധത
- * റൂട്ടുക്കാസ് പരിശോധന ഫലവും, രോഗി നൽകുന്ന വിവരങ്ങളും പരിശോധിക്കുക.
- * ധയാവർഗ്ഗിക് കീറ്റോ അസിഡോസിലുണ്ട് ആവർത്തി, തീവ്യത, കാരണം, എന്നിവ ഉന്ന്തിലാക്കുക.
- * രക്തത്തിലെ റൂട്ടുകോസിലുണ്ട് അല്ലവ് താഴ്ന്ന് ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ റൂട്ടുകോസ് ലാർജ്ജിക്കാതെ അവസ്ഥയായ ഹൈപോസെ ശൈലീസീചിയയെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധം, അതിനുണ്ട് കാരണങ്ങൾ, തീവ്യത എന്നിവ മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കുക.

2 - പ്രക്ഷേഹസംബന്ധമായ സകീർണ്ണതകളുടെ അവബോധന

- * സുക്ഷമയമായ ബാധിക്കുന്ന റോഗിനോപത്രി (കണ്ണിനെ ബാധിക്കുന്നത്) വ്യക്തയെ ബാധിക്കുന്ന നെഫ്രോപത്രി, എത്രവുകളെ ബാധിക്കുന്ന നൃറോപത്രി.
- * പ്രധാന കെത ധമനികളെ ബാധിക്കുന്ന ഫ്രൂട്ട് സംബന്ധിയായ കൊഫോൺ ഹാർട്ട് ഡിസ്റ്റ്, പക്ഷാഖാതം (സെറിബ്രോ വാസ്ക്യൂലാർ ഡിസ്റ്റ്) ശരീരത്തിലുണ്ട് പാർശ്വ ധമനികളെ ബാധിക്കുന്ന ചുറ്റ് അസുഖങ്ങളും.

3 - ശാരീരിക പരിശോധന

- * ടാരോ, ഉയരം, ഭോധി ചാറ്റു ഇൻഡൈക്സ് (BMI) രേതനുമാർഖം പരിശോധിക്കുക
- * കണ്ണുകളുടെ പരിശോധന (ഫോട്ടോസ്കോപിക് എക്സാമിനേഷൻ)
- * രെതറോയിഡ് ഗ്രാഫി തൊട്ട് പരിശോധിക്കുക
- * പ്രത്യേക സുക്ഷമഭാഗി പരിശോധിക്കുക (Acanthosis Nigricans and Insulin Injection Site)
- * സമ്പൂർണ്ണ പാദപരിശോധന ഇതിൽ-
 - 1 - പാദം സുക്ഷമഭാഗി പരിശോധിക്കുക
 - 2 - പാദത്തിലെ ഡോർസോലിസ് പെഡിസ്, പോസ്റ്റീറിയർറ്റിസിയാസിസ് എന്നി നാഡിമിറ്റിസുകൾ പരിശോധിക്കുക.
- 3 - പാദത്തിലുണ്ട് വിവിധ സ്പർശ ശൈലീകളെ പരിശോധിക്കുക - പ്രോപ്രിയോ സൈക്സ്, മോണോപിലാബൈസ്, വൈറ്റോഫ്സ് എന്നിവ.

4 - ഭാവോറ്ററി പരിശോധനകൾ

- * കഴിഞ്ഞ 3 മാസത്തെ രക്തത്തിലെ റൂട്ടുകോസിലുണ്ട് നിലവാരം അവബോധനയായി A1 C (ശൈലോക്കാസിലേറ്റുഡ് ഹിംഗ്രാഡാസിസ് ടെസ്റ്റ്) നടത്തുക

- * വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ എക്കിലും ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിലുണ്ട് അല്ലവ് വ്യക്തമാകുന്ന LDL, HDL, ടെട്ട് ലീസിരോഡൈസ് എന്നിവ നടത്തുക
- * "പിനീഡ്" ആവശ്യമെങ്കിൽ പിവർ പഠം ചെയ്യും (കരളിലുണ്ട് പ്രവർത്തനം അറിയാനുള്ള പരിശോധന) നടത്തുക
- * വുകയുടെ പ്രവർത്തന ക്ഷേത്ര അറിയുവാൻ മുത്തേയിലുടെ പുറത്തു വിടുന്ന ആൽബൂമിനിലുണ്ട് അല്ലവും, ആൽബൂമിനിനു ക്രിയാറ്റിനു തബിളുള്ള അനുപാതവും പരിശോധിക്കുക. കുടാതെ സിറിം ക്രിയാറ്റിനു, ഫ്ലാമൂലാർ പിൽടെപ്പശൻ റേറ്റും പരിശോധിക്കാവുന്നതാണ്.
- * 50 വയസ്സിനു മുകളിൽ പ്രായം ഉള്ള പ്രക്ഷേഹ ബാധിതരായ സ്ത്രീകളിലും, ദൈപ്പ് 1 പ്രക്ഷേഹ രോഗികളിലും തെരോയിയിലുണ്ട് പ്രവർത്തനം അറിയുവാനായി TSH (തെരോയിയിലും ലൂംഗ്രോഡ്രിംഗ് ഫോർമോൺ)

5 - അനുബന്ധ ചികിത്സാ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- പ്രക്ഷേഹ രോഗികളിൽ കണംവരുന്ന അനുബന്ധ രോഗങ്ങളുടെ തീവ്യത അനുസരിച്ച് ഡയബെറ്റുള്ളിസ്റ്റ് അമവാ പ്രക്ഷേഹ രോഗ വിദഗ്ദ്ധരിൽ അവരെ ചുറ്റു ചികിത്സാ വിദഗ്ദ്ധരുടെ ചികിത്സയ്ക്കായി നിർദ്ദേശിക്കുന്നതാണ്. ഇതിൽ

- * വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ നേത്രരോഗ വിദഗ്ദ്ധരെ സന്ദർശിച്ച് ആവശ്യമായ നേത്ര പരിശോധന നടത്തുക
- * കുടാന്മാസുത്രണ നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കായി വിദഗ്ദ്ധരുടെ സേവനം ലഭ്യമാക്കുക.
- * ആവശ്യമായ ആഹാര രീതിയെക്കുറിച്ച് ബോധവാൺഡാരാകുവാൻ ഡയറ്റീഷ്യറുണ്ടാക്കുക.
- * ആവശ്യമെങ്കിൽ ദിവസരോഗ വിദഗ്ദ്ധരെ കണ്ണ് പരിശോധകൾ നടത്തുക.
- * പ്രക്ഷേഹ കാരണം കൊണ്ട് മാനസിക സമാദ്ദണ്ഡജ്ഞാം, വിഷാദം എന്നിവ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാകിയാൽ കാണിസിലറുടെ സേവനം ഉപയോഗിക്കുക.

പ്രക്ഷേഹവും ചുറ്റ് അനുബന്ധ രോഗങ്ങളും

ചീക്ഷ പ്രക്ഷേഹ ചികിത്സാ പദ്ധതിയിലും ജീവിത ദൈർഘ്യം കുടുവാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. ക്രൂവിക പ്രക്ഷേഹ രോഗികളിലും പ്രക്ഷേഹ അനുബന്ധ രോഗിയുടെ വ്യാദയന്തരം, വിഷാദം, ആകാക്ഷ, സന്ധി വേദനകൾ എന്നിവയാണ് രോഗത്തെ തീവ്യമായ അവസ്ഥയിലെത്തിക്കുന്നത്.

സമഗ്രമായ പ്രക്ഷേഹ നിയന്ത്രണത്തിനു പ്രക്ഷേഹ ചികിത്സയിൽ വൈറ്റോഫ്റ്റുമുള്ള രേഖ സംഘത്തിലേറ്റുയും പ്രക്ഷേഹ രോഗിയുടെയും സജീവ പകാളിത്തത്തെടു കൂടി അവലംബിക്കുന്ന ചികിത്സാ പദ്ധതിയിലും പ്രക്ഷേഹത്തെ മലപ്രാദഭാഗി നിയന്ത്രിക്കുകയും ഇതുമുള്ള ഉണ്ടാകുന്ന ഒട്ടവയി ചുറ്റ് രോഗാവസ്ഥകളിൽ നിന്ന് കൈ നേടാനും സാധിക്കും.



Dr. Ashok Krishnan

MBBS, MDRC, PGDHS(Dip. Diab),
Chief Medical Officer & Consultant Diabetologist
Ahalia Diabetes Hospital