

പ്രമേഹം - അധ്യാപകർ അറിയുവാൻ

വിദ്യാർത്ഥികളെ അതിരറ്റ് സ്നേഹിക്കുന്ന നാളെയുടെ രാഷ്ട്രശില്പികളുടെ സൃഷ്ടാക്കളായ അധ്യാപകർ അറിയുവാൻ ഒരു ഡോക്ടർ എഴുതുന്ന കുറിപ്പാണിത്. അധ്യാപനത്തെക്കുറിച്ചോ പെരുമാറ്റരീതികളെക്കുറിച്ചോ ഒന്നുമല്ല. കേരളത്തിൽ വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രമേഹരോഗികളായ കുഞ്ഞുങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ്. മൊത്തം പ്രമേഹരോഗികളിൽ ഏകദേശം 5% മാത്രമാണ് കുഞ്ഞുങ്ങൾ. 4 വയസ്സിലോ 5 വയസ്സിലോ ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹം പിടിപ്പെടാം. ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കുവാൻ കഴിയുന്നതല്ല പാൻക്രിയാസിലെ ബീറ്റാകോശങ്ങൾ നശിച്ചു പോകുന്നതു വഴി വന്നെത്തുന്ന ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹം. ശരീരത്തിൽ ഇൻസുലിൻ ഉല്പാദിക്കാത്തതിനാൽ ഇവർക്ക് ഇൻസുലിൻ ഇഞ്ചക്ഷനുകൾ തന്നെ വേണ്ടിവരുന്നു. മുതിർന്നവരിൽ വരുന്ന പ്രമേഹത്തിൽ കാണാത്ത തരത്തിലുള്ള രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ വ്യതിയാനങ്ങളും ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹത്തിന്റെ ഒരു പ്രത്യേകതയാണ്

പി. കേശവദേവ് ട്രസ്റ്റിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ കഴിഞ്ഞ 7 വർഷങ്ങളായി സ്കൂളുകളിലും കോളേജുകളിലുമുള്ള അധ്യാപകർക്കായി ഒരു പ്രമേഹ പരിശീലന ക്ലാസ്സ് നടത്തി വരുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ രോഗികളുടെ എണ്ണം ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിച്ചു കഴിഞ്ഞ ഈ സാഹചര്യത്തിൽ നമ്മുടെ കൊച്ചു കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ പ്രമേഹ ചികിത്സ പോലും വഴിതിരിവിലെത്തി നിൽക്കുകയാണ്. എല്ലാ സ്കൂളിലും കോളേജിലും 2 വിദ്യാർത്ഥികളെങ്കിലും ശരാശരി പ്രമേഹരോഗികളായി ഉണ്ടാകുമെന്നാണ് അനുദ്യോഗിക കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

കുഞ്ഞുങ്ങളിലെ ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹരോഗത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകളും അതിന്റെ പരിഹാരങ്ങളും ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

ഒട്ടുമൂക്കാൽ അധ്യാപകർക്കും ഇതിനെക്കുറിച്ച് അറിവുള്ളതു കൊണ്ട് അതിൻപടി തന്നെയാണ് കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് സംരക്ഷണം നൽകുന്നത്. എന്നാൽ, ഈ രോഗത്തിന്റെ ചില സവിശേഷതകൾ അനുഭവത്തിലൂടെ മാത്രം പഠിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന ചില പാഠങ്ങളാണ്.

1. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ വ്യതിയാനങ്ങൾ അപ്രതീക്ഷിതമായി സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. പെട്ടെന്ന് കൂടാം, പെട്ടെന്ന് കുറയാം. ഇവർക്ക് കൂടുതൽ സമയം വിശന്നിരിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. ഒന്നര രണ്ടു മണിക്കൂറിലൊരിക്കൽ ലഘുഭക്ഷണം കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. അല്പാന്തപക്ഷം പഞ്ചസാര തീരെ കുറഞ്ഞുപോകും.

2. കൃത്യമായ സമയത്തു തന്നെ ഇഞ്ചിക്ഷൻ എടുക്കുകയും ഇഞ്ചിക്ഷനെടുത്ത് 15 മിനിട്ടു മുതൽ 30 മിനിട്ടു കഴിയുമ്പോൾ പ്രധാന ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും വേണം.

3. പല മാതാപിതാക്കളും പ്രമേഹരോഗികളായ അവരുടെ കുട്ടികളും ഉച്ചയൂണിനു മുമ്പുള്ള ഇഞ്ചിക്ഷൻ ഒഴിവാക്കി കൊണ്ടുള്ള ഒരു ചികിത്സാരീതിക്കു വേണ്ടി ഡോക്ടറോട് അപേക്ഷിക്കുന്നു. ഇതിനു കാരണം സ്കൂളിൽ മറ്റു കുട്ടുകാർ ഇഞ്ചിക്ഷനെടുക്കുന്നതു കാണും, അവരെ ഒറ്റപ്പെടുത്തും, കളിയാക്കും തുടങ്ങിയ കാരണങ്ങളാണ്. ക്ലാസ്സു ടീച്ചറിന്റെയും സയൻസ് ടീച്ചറിന്റെയും സഹായത്തോടു കൂടി ഈ സ്ഥിതിഗതിയിൽ മാറ്റം വരുത്താം. തീരെ ചെറിയ കുട്ടികളാണെങ്കിൽ ഉച്ചയ്ക്ക് മുമ്പുള്ള ഗ്ലൂക്കോമീറ്ററിലെ രക്തപരിശോധനയും അതിൻപ്രകാരമുള്ള ഇൻസുലിൻ ഇഞ്ചിക്ഷനും അധ്യാപകർക്കു തന്നെ പരിശീലനം ലഭിച്ചശേഷം ഏറ്റെടുക്കാവുന്നതാണ്.

4. ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹരോഗത്തിന്റെ മറ്റൊരു പ്രത്യേകത പഞ്ചസാര പെട്ടെന്ന് കുറഞ്ഞു പോയി വരുന്ന ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ ആണ്. ആഹാരം കഴിക്കുവാൻ വൈകിപ്പോകുകയോ പതിവിൽ കൂടുതൽ വ്യായാമത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ച്, കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോഴോ ചെയ്യുമ്പോഴാണ് പഞ്ചസാര പെട്ടെന്ന് കുറഞ്ഞു പോകുന്നത്. അവർക്ക് മധുരമോ ഭക്ഷണമോ പെട്ടെന്ന് നൽകി ഇതു ചികിത്സിക്കാവുന്നതാണ്. സ്കൂളിൽ കുറഞ്ഞത് 2 അധ്യാപകർക്കെങ്കിലും ഇത്തരം വേളയിൽ രക്തപരിശോധന നടത്തി കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് അടിയന്തിര ചികിത്സ നൽകുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം ലഭിച്ചിരിക്കണം.

5. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര കുറഞ്ഞുപോകുന്ന അടിയന്തിര ഘട്ടം തടയുവാനായി കുഞ്ഞുങ്ങൾ പഞ്ചസാര ഉയർന്ന നിലയിൽ തന്നെ നിലനിറുത്തുവാൻ മനഃപൂർവ്വം ശ്രമിക്കുകയാണ് പതിവ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹരോഗികളിലെ ശരാശരി പഞ്ചസാരയിലെ അളവ് 300-റിലധികമായി കാണപ്പെടുകയാണ് പതിവ്.

6. ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹത്തിന്റെ ശാസ്ത്രീയമായ ചികിത്സാവിധി ഇൻസുലിൻ പമ്പുകളുപയോഗിച്ചാണെങ്കിൽ കൂടിയും അതിന്റെ വർദ്ധിച്ച ചികിത്സാചെലവ് കാരണം വളരെ കുറച്ചുപേർ മാത്രമേ അതുപയോഗിച്ചു വരുന്നുള്ളൂ.

അല്ലാത്തപക്ഷം ദിവസം 4 തവണ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ എടുക്കണം എന്നാണ് നിയമം. കൂടാതെ കുറഞ്ഞത് 4 പ്രാവശ്യമെങ്കിലും ദിവസവും ഗ്ലൂക്കോമീറ്റർ ഉപയോഗിച്ച് രക്തപരിശോധന നടത്തി അളവ് തിട്ടപ്പെടുത്തുകയും, അതിൻപ്രകാരം ഇൻസുലിന്റെ ഇഞ്ചക്ഷന്റെ അളവ് ദിവസവും മാറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയും വേണം. അന്തർദേശീയ തലത്തിൽ ചികിത്സാനിർദ്ദേശങ്ങൾ ഇതാണെങ്കിൽ കൂടിയും വിരളമായി മാത്രമേ പാലിക്കപ്പെടുന്നുള്ളൂ. അതുകൊണ്ടു തന്നെയാകണം ചെറുപ്പത്തിൽ ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹബാധിതരായ 40-ഉം, 50-ഉം വയസ്സു കഴിഞ്ഞ ആരോഗ്യമുള്ള വ്യക്തികൾ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ അത്യപൂർവ്വമാണ്.

7. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര ഉയർന്നു നിൽക്കുന്ന വേളയിൽ കൂടെ കൂടെ മൂത്രം പോകുക സാധാരണയാണ്. അതുകൊണ്ട് പ്രമേഹരോഗികളായ കുട്ടികൾ ക്ലാസ്സിനിടയിൽ മൂത്രം ഒഴിക്കുവാൻ പോകണം എന്നാവശ്യപ്പെട്ടാൽ അതിനു അനുവദിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. തുടരെ ഇത്തരം അഭ്യർത്ഥനകൾ നടത്തുകയും, സ്വഭാവത്തിലെ പ്രത്യേകതകൾ ഉൾക്കൊള്ളുവാനും കഴിയാത്തതു കാരണം ഒരു വിദ്യാർത്ഥിയെ സ്കൂളിൽ നിന്നും പുറത്താക്കിയ ഒരനുഭവം വരെ ഒരു യോഗത്തിൽ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. പുറമേ രോഗലക്ഷണങ്ങളോ അസ്വസ്ഥതകളോ ഒന്നുംതന്നെ പ്രകടമല്ലായെങ്കിൽ കൂടിയും ചില വേളകളിൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര വളരെ കൂടുതലായിരിക്കാം. അക്കാരണം കൊണ്ടുതന്നെ രക്തപരിശോധന നടത്തുവാനുള്ള സൗകര്യവും അനുപാതവും കുട്ടികൾക്ക് എപ്പോഴും ഉണ്ടാകണം.

8. ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹം ഒരു കാരണവശാലും അധ്യാപകരോ, വിദ്യാർത്ഥികളോ, മാതാപിതാക്കളോ രഹസ്യമായി സൂക്ഷിക്കുവാൻ പാടില്ല. കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ശരിയായ ചികിത്സ കിട്ടുവാനും, അപകടകരമായ ഭക്ഷ്യസാധനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുവാനും, കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ഔഷധവും ഭക്ഷണവും ലഭിക്കുന്നതിനും വേണ്ട പരിഗണന അവർക്ക് ലഭിക്കുന്നതിനും ഇത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

9. ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹരോഗിയായ ഒരു കുട്ടി മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി ദേഷ്യഭാവമോ മറ്റു വൈകാരിക ഭാവങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ആ രോഗത്തിന്റെ ഒരവസ്ഥയാകാം ഇതെന്ന് മനസ്സിലാക്കി അധ്യാപകർ നിയന്ത്രണം പാലിക്കേണ്ടതാണ്. ആ കുഞ്ഞുമനസ്സിലെ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ടു കൊണ്ട് ജീവിതകാലം

മുഴുവൻ നിരവധി പ്രാവശ്യം ഇഞ്ചക്ഷനുകൾ എടുക്കുകയും രക്തപരിശോധന നടത്തുകയും ചികിത്സിക്കേണ്ടതുമായിട്ടുള്ള ഒരു രോഗമാണ് എന്നത് കൊണ്ട് ക്ഷമയോടെ ആ കുഞ്ഞിനെ ആശ്വസിപ്പിക്കുവാനും അവരുടെ ദേഷ്യഭാവത്തിലുള്ള ആ സ്വഭാവത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തി അതിന് പരിഹാരങ്ങൾ തേടുകയുമാണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

10. അവൻ ഒരു പ്രമേഹരോഗിയാണ് അതുകൊണ്ട് മിഠായി കഴിക്കുവാൻ പാടില്ല കേക്ക് കഴിക്കുവാൻ പാടില്ല തുടങ്ങിയ നിർദ്ദേശങ്ങളിലൂടെ ക്ലാസ്സിൽ പരസ്യമായി ഒറ്റപ്പെടുത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുകയുമാരുത്. ഇതു കൂടുതൽ മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വഴിയൊരുക്കും. വിദ്യാർത്ഥികൾ ഉണർന്നിരിക്കുന്ന വേളയിൽ ഏകദേശം 50% സമയവും അധ്യാപകർക്കൊപ്പം സ്കൂളുകളിലും കോളേജിലുമൊക്കെയാണ് ചെലവഴിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹരോഗ ചികിത്സയിൽ മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഉള്ളതുപോലെ തന്നെ ഗണ്യമായ ഒരു പങ്ക് അധ്യാപകർക്കും വഹിക്കുവാനുണ്ട്. ഈ രോഗത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകളെല്ലാം ഉൾക്കൊണ്ടു കൊണ്ട് രോഗിക്ക് പ്രത്യേക പരിഗണനകൾ കൊടുക്കുക തന്നെ വേണം. പക്ഷേ അവനെ ഒറ്റപ്പെടുത്തുന്നതായി ഒരിക്കലും തോന്നുവാനും പാടില്ല.

ഗ്ലൂക്കോമീറ്ററിൽ രക്തപരിശോധന നടത്തുന്ന രീതി, ഇൻസുലിൻ ഇഞ്ചക്ഷനുകൾ കൊടുക്കുന്ന ശരിയായ രീതി, രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര പെട്ടെന്ന് കുറയുകയോ കൂടുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ അതിന് അടിയന്തിര ചികിത്സ എങ്ങനെയാണ് കൊടുക്കുന്നത്, ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹരോഗത്തിൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ വ്യതിയാനങ്ങൾ വരുത്തിത്തീർക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ, മാനസിക ശാരീരിക പ്രത്യേകതകൾ, പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോഴുള്ള സവിശേഷതകൾ ഇവയെക്കുറിച്ചെല്ലാമുള്ള ശാസ്ത്രീയമായ ഒരു പരിജ്ഞാനം ഓരോ വിദ്യാലയത്തിലെ 2 അധ്യാപകരെങ്കിലും നേടിയിരിക്കണം. ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹത്തെ ഒരു ശാപമായി കാണാതെ ചികിത്സയിൽ വേണ്ടത്ര അറിവു നേടി ആധുനിക സാങ്കേതികവിദ്യകൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തി രോഗത്തെ ഒരാഘോഷമാക്കി മാറ്റുകയാണ് വേണ്ടത്.