ಅತಿ ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಣೆ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ

ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಟಿವಿ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯ ಮುಂದೆ ಕಳೆದರೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಮರಣವೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಹೃದ್ರೋಗ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಂಶೋಧನಾ ಲೇಖನ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯ 2ಗಂಟೆ ಟಿವಿ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ವೀಕ್ಷಿಸುವವರು ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್ಸ್ ಆಡುವವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಈ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ 4ಗಂಟೆ ವ್ಯಯಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಸಮಸ್ಯೆ ದ್ವಿಗುಣವಾಗಿರುವ ಅಂಶ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆಯಂತೆ.

ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಗಂಟೆ ಮನರಂಜನೆಯನ್ನು ಟಿವಿ/ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೂಲಕವೇ ಆಸ್ವಾದಿಸಿದರೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಶೇ 48ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿದೆ. ಇದು ದ್ವಿಗುಣ ಗೊಂಡರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿದೆ ಅಂದರೆ ಶೇ.125ಷ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿ ಕಾರ್ಡಿಯೋವ್ಯಾಸ್ಕುಲಾರ್ ಉಲ್ಬಣವಾಗಲಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಧೂಮಪಾನ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಲಿದೆಯಂತೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಪರದೆಯ ಮುಂದೆ ಕಳೆಯುವ ಮಂದಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಿ-ರಿಯಾಕ್ಟೀವ್ ಪ್ರೊಟೀನ್ (ಸಿಆರ್‌ಪಿ) ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ, ಜತೆಗೆ ಲಿಪೋಪ್ರೊಟೀನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಲಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕೂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಲಿಪಿಡ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಲಿದೆ ಎಂದು ಈ ವರದಿ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ತಿಂದರೆ ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಇನ್ನಿಲ್ಲ ಆಪತ್ತು

ತಿಂದಿದ್ದು ಅರಗಲು ಬಿಸ್ಕತ್ತು ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಯೂರೋಪಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಬಿಸ್ಕತ್ತಿನ ಮೂಲ ಸ್ಕಾಟ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್, ಅದೂ 1876ರಲ್ಲಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಈಚೆಗೆ ಬಿಸ್ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬಿಸ್ಕತ್, ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬಿಸ್ಕತ್ ಹೀಗೆ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳಲ್ಲೂ ನಾನಾ ಬಗೆ.

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಬೈಕಾರ್ಬೊನೇಟ್ ಸೋಡಾ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದುದುಂಟು. ಇದರ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬಿಸ್ಕತ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹುರಿದು ತಯಾರು ಮಾಡಿದ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲೂ ಸಹಕಾರಿ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಬಯಸುವ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಬೇಕೆನ್ನುವವರಿಗೆ ಡೈಜೆಸ್ಟೀವ್ ಬಿಸ್ಕತ್‌ಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮವಂತೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು, ಓಟ್ಸ್, ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಹೈನು ಪದಾರ್ಥದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಟೈಪ್-2 ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರಲಿದೆ ಎಂದು ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಉತ್ತಮ ಫಿಗರ್ ಕಾಪಾಡುವವರಿಗೂ ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದು ಬಿಸ್ಕತ್ತು 70 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದಂತೆ ಹೀಗೆಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಗಳು ಹೇಳಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ತಿಂದರೆ ಆಪತ್ತು ಇಲ್ಲ ಎಂದವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತದ ಹೊಸ ಲಕ್ಷಣ ಪತ್ತೆ

ಪ್ರೊಟೀನ್ ತುಣುಕು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಕನೆಕ್ಟಿಕ್ಯೂಟ್ ಹೃದ್ರೋಗ ಕೇಂದ್ರದ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಮೆರಿಕ ಹೃದ್ರೋಗ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ ಡಾ.ಬ್ರೂಸ್ ಲಿಯಾಂಗ್ ಈ ಹೊಸ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದರು. ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಾಸ್ಪಾಸೆ-3 ಪಿ17 ಎಂಬ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದಂತೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಜೈವಿಕ ಮಾಪನವನ್ನು (ಬಯೋಮಾರ್ಕರ್) ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿರುವುದಾಗಿಯೂ ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಾಪನದಿಂದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಾವಿನಿಂದ ಯಾವ ಹೃದಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಹೀಗಾಗಿ ಇದೀಗ ಕೇವಲರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಲಕ್ಷಣ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಹೃದಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನ ಈಗ ಪ್ರಯೋಗಾಲದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇನ್ನೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ಲಿಯಾಂಗ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಚೀನಾ ಮದ್ದೇ ಉತ್ತಮ

ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುವ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಗೆ ಚೀನಾದ ಔಷಧ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧವಂತೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಸೂರ, ಪರಿಹಾರ. ಆದರೆ ಚೀನಾದ ಮೂವರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡದ ಪ್ರಕಾರ 'ಪಿರೆನಾಕ್ಸಿನ್' (ಪಿಆರ್‌ಎಕ್ಸ್) ಎಂಬ ಕಣ್ಣಿನ ಔಷಧ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಈ ಔಷಧದದಿಂದ 60 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದೂ ಈ ತಂಡ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಲು ಮೋಡ ದಂಥ ಮಸುಕಾದ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕನ್ನಡದಕಲೆನ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಹಾಕಲಾಯಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೆನ್ಸ್, ಪ್ರೊಟೀನ್ ಆದ ಕ್ರಿಸ್ಟಲಿನ್, ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಥವಾ ಸೆಲೆನೈಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಿಆರ್‌ಎಕ್ಸ್, ಕನ್ನಡಕದ ಮೇಲಿದ್ದ ಮೋಡದಂತ ಪೊರೆಯನ್ನು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶೇ.38ರಷ್ಟು ಪೊರೆಯನ್ನು, ಸೆಲೆನೈಟ್ ದ್ರವ್ಯದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶೇ 11ರಷ್ಟು ಪೊರೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಯಿತು.

■ ಇಎಸ್ ಎಸ್