



ತೊಟ್ಟಲ ಸಾವು: ಏಕೆ, ಹೇಗೆ?

ತೊಟ್ಟಲ ಮಲಗಿಸಿದ ಹಸುಳೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವುದು, ತಾಯಿಯ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಂದಮ್ಮ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ನಗು ನಿಲ್ಲಿಸಿ



ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಸುಳೆ ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು.

ತೆಳು ಕಾಯಿ ಬೇಕಾ? ಮಗುವಿದ್ದಾಗಲೇ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ ದಢೂತಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹಸುಳೆಯಾಗಿದ್ದಾಗ ತಾಯಿ ತಿನ್ನಿಸುವ ಮೇಲು ಆಹಾರ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ 2ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಘನಾಹಾರ

ತಿನ್ನಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಮುಂದೆ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ ದಪ್ಪ ದೇಹ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಎದೆಹಾಲು ನೀಡಬೇಕು. ನಂತರ ಘನಾಹಾರ ನೀಡಿದರೆ ಮಗು ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್, ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.

ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಚ್ಚುವುದು.. ಹೆತ್ತವರಿಗೆ, ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ದುಃಖ, ನೋವು ಕೊಡುವ ಘಟನೆಗಳು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮೆದುಳಿನ ಸಂದೇಶವಾಹಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಮೆರಿಕದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.

ಈ ಸಡನ್ ಇನ್‌ಫಾಂಟ್ ಡೆತ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ಸಿಡ್ಸ್, ಅಥವಾ ತೊಟ್ಟಲ ಸಾವು)ನಿಂದ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲೇ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 2,300ಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಹಸುಳೆಗಳು ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿವೆ. ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ, ನಿದ್ರೆ, ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸುಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪುಟ್ಟ ಮಗು ಮುಖ ಅಡಿಯಾಗಿ ಮಲಗಿದಾಗ ಹೊರಬಿಟ್ಟ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಈ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮಗು ಅತ್ತು ತಾಯಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಅಥವಾ ಹೊರಳಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮೆದುಳು ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಇಂಥ ಸಂದೇಶ ಹೋಗದೆ ಮಗು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.

ಹಸುಳೆಯನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸುವುದು, ಕೊಠಡಿಯ ಉಷ್ಣಾಂಶ

ಸೋಂಕು ತಡೆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತ

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ 1.2 ಕೋಟಿ ಜನರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆದರೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಂಡರೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಶೇ 40ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯಾದರೂ ಈ ಭೀಕರ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಜೀನಿವಾದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆ ಒಕ್ಕೂಟದವರು.

ಒಕ್ಕೂಟವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ 9 ರೀತಿಯ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದೆ. ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಎಪಿಎ ವೈರಸ್, ಲಿವರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರುವ ಹೆಪ್ಪಾಟೈಟಿಸ್ ಬಿ, ಹೆಪ್ಪಾಟೈಟಿಸ್ ಸಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಸಿಕೆ ದೊರಕುವಂತಾಗಬೇಕು. ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಅಂದರೆ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ತೊಡಗಬಾರದು. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬರಿಮೈ ಒಡ್ಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

■ ಸುದ್ದಿ