



ಮೆದುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮೆದುಳಿನ ಸವಕಳಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಅಪಸ್ವಾರ, ಬೊಜ್ಜು, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಹೆಚ್ಚು.

ಅಪಾಯಗಳು

ಅತಿ ನಿದ್ರೆ, ಕುಳಿತಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು- ಈ ತ್ರಿವಳಿ ಅಥವಾ 'ಟ್ರಿಪಲ್ ಮಾವಿ' ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಹಲವಾರು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಕಾಲಿಕ ಸಾವು: ದಿನಕ್ಕೆ ಎಂಟೂವರೆ ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವವರು ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 15ರಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಎನ್ನುತ್ತದೆ- ಆಸ್ಪತ್ರೆಲಿಯಾದ ಸಿಡಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ. ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಆರೂವರೆಯಿಂದ ಏಳು ಗಂಟೆವರೆಗೆ ನಿದ್ರಿಸುವವರಿಗೆ ಈ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ನೆನಪಿಡಿ- ಅತಿ ನಿದ್ರೆ ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನದಷ್ಟೇ ಅಪಾಯ.

ಮಧುಮೇಹ: ನಿತ್ಯ 9 ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಂಭವ ಇತರರಿಗಿಂತ ಶೇ. 50 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.

ಬೊಜ್ಜು: ನಿತ್ಯ 9ರಿಂದ 10 ಗಂಟೆವರೆಗೆ ನಿದ್ರಿಸುವವರಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವ ಅಪಾಯ ಇತರರಿಗಿಂತ ಶೇಕಡಾ 21ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೇ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ.

ತಲೆ ನೋವು: ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲದೆ ಹಗಲಲ್ಲೂ ನಿದ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ಟೋನಿನ್ ಎಂಬ ರಸದೂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಿ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತ: ಪ್ರತಿದಿನ 9ರಿಂದ 11 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯ ಇತರರಿಗಿಂತ ಶೇ.38 ರಷ್ಟು ಅಧಿಕ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಲ್ಲೇ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಬಂಜಿತನ: ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ (ಸುಮಾರು 9ರಿಂದ 10 ಗಂಟೆ) ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ಮತ್ತು



ಆಫಿಕ್ಸ್ ನಿದ್ರಾ ಕಾಯಿಲೆ!

ಟ್ರಿಪ್ ನೋ ಸೊ ಮಿ ಯಾ ಸಿ ನ್ ಎನ್ನುವುದು ಆಫಿಕ್ಸ್ ನಿದ್ರಾ ಕಾಯಿಲೆ. ಸೆಟೆಸ್ ಎಂಬ ನೋಣದ ಕಡಿತದಿಂದ ಬರುವ ಅತಿ ನಿದ್ರೆಯ ಕಾಯಿಲೆಯಿದು. ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆಫಿಕ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ, ಈ ನಿದ್ರಾ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣ ಟಿ.ಬ್ರೂಸೆನಿ ಎಂಬ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪರೋಪಜೀವಿ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೂ, ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡುವವರಿಂದ ಇತರರಿಗೂ ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ನೋಣ ಕಡಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಬಾವು, ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಅಪಸ್ವಾರ, ನಿಃಶಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಅತೀ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ, ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಆಫಿಕ್ಸ್ ನಿದ್ರಾ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಈಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದೆ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಮಾರಣಾಂತಿಕವೂ ಆಗಬಹುದು.