ಕರಿದ ತಿಂಡಿಯಿಂದ ದೂರ ಇರಿ

ಕರಿದ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸೇವನೆ ಅಧಿಕವಾದರೆ ವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸುವವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಧಿಕ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿಯೇ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು (ಲಕ್ವ) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ 50ರಿಂದ 79ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗಿನ 87,025 ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅವರು ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದರು. ಯಾವಾಗ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಲಾಯಿತೋ ಆಗ ಸರಾಗ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು.

ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸೇವನೆ ಋತುಬಂಧಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಖಚಿತ. ಆದರೆ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ (ನೋವು ನಿವಾರಕ)ಬಳಕೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದಾದರೂ, ಅದರಿಂದ ಬೇರೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಏನೇ ಆದರೂ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಇದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಕಫ ತೆಗೆಯುವ 'ಯಂತ್ರ'

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ದಮ್ಮು- ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಸಂತೋಷದ ಸುದ್ದಿ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಫವನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗುವ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಹಬೆಯ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹೊಸದಾಗಿ ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿರುವ ಈ ಯಂತ್ರದಿಂದ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಹಬೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಉಸಿರಾಟ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಹಲವು ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ದೊರೆತಿದೆ. ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 83 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ನೀಡಿ, ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಹಲವಾರು ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಗಾಳಿ ಚೀಲಗಳು ನೆರವು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆ ಏನಾದರೂ ಬಂದರೆ, ಈ ಚೀಲಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಹಬೆಯ ಯಂತ್ರ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದೂರವಿಡುವ ಮಾತ್ರೆ

ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗೆ ಎ ವಿಟಮಿನ್ (ಎ ಅನ್ನಾಂಗ)ಮಾತ್ರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲಿದೆ ಎಂದು ನೂತನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಎ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ಒಂದನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ವಾದ.

ಸಂಶೋಧನೆಗೆ 70 ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 60ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್