

ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ದಾರಿ

ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆಯಾ? ಇದು ಎರಡನೇ ವಿಧದ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ.

ಚೀನಾದಲ್ಲಿ 20,000 ಮಂದಿಯ ಮೇಲೆ ಕೈಗೊಂಡ ಅಧ್ಯಯನ ಇದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ 50 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಅಧಿಕ ವಯಸ್ಸಾದವರು. ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 4-6 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ 36ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ವಿವಿಧ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಮತೋಲನದ ಮೇಲೆ ಈ ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿ ಪದೇ ಪದೇ ನಿದ್ರೆಗೊಳಗಾಗುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು, ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ವರ್ಜಿಸುವುದು ಒಳಿತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.



ಮೇಲೆ ಕೈಗೊಂಡ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಇದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾಗದೆ ವೈದ್ಯರು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿರುವ ಅಲ್ಟಾ- ಗ್ಯಾಲಕ್ಟೋಸ್ ಎಂಬ ಸಕ್ಕರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಅಲರ್ಜಿ, ಅಸ್ತಮ ಅಕಾಡೆಮಿ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಈ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ದೇಹ ಐಜಿಇ ಎಂಬ ಲ್ಯಾಂಟಿಬಾಡಿಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಲ್ಯಾಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ ತಿಂದಾಗ ಈ ಲ್ಯಾಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕ್ಷೀರೋತ್ಪನ್ನಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಬೆನ್ನು ನೋವು ಶಮನಕ್ಕೆ ಸಲಹೆ
ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿ ಕೆಳ ಬೆನ್ನಿನ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದುವರೆಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಗ್ರೂಪ್ ಥೆರಪಿಯಿಂದ ಈ ನೋವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಬ್ರಿಟನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರ ನಡವಳಿಕೆ, ಚಟುವಟಿಕೆ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಶೇ 60ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ನೋವು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ

ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವಾ? ಕಡಿಮೆಯಾದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ದಿನ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಅದರಿಂದೇನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಂಶೋಧಕರು.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಚುರುಕುತನ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ 8 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಿದ್ರೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ 4-7 ತಾಸು ನಿದ್ರಿಸಿದರೂ ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಸಮನೆ 24 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಕೆಟ್ಟರೆ ಅದು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಮಾಂಸದ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಲ್ಯಾಂಟಿಬಾಡಿ ಕಾರಣ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲರ್ಜಿ ಅನಾಫಿಲಕ್ಸಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ 60 ಮಂದಿಯು

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪೀಡಿತರು ಆಹಾರ ನುಂಗಬಹುದೇ?

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪೀಡಿತರ ಕತ್ತಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿದ್ಯುತ್ ಆಫಾತ ನೀಡಿದರೆ ಆಹಾರ ನುಂಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಮ್ಯಾಂಚೆಸ್ಟರ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಡಾ.ಶಾಹೀನ್ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಆಫಾತವಾದವರಲ್ಲಿ ಶೇ 75ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಆಹಾರ ನುಂಗುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗ ನಷ್ಟಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಳವೆ ಮೂಲಕ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನುಳಿದವರಿಗೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿದ್ಯುತ್ ಆಫಾತ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಆ ಭಾಗ ಮತ್ತೆ ತ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುವುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪೀಡಿತ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಲ್ಲ.

■ ಸುದ್ದಿ

SOUND ADVICE

Those who bring the cutting of this advertisement within 3 days of publish, will get an attractive discount on our services

Helping our customers with 12 year of unchallenged professional service, corporate infrastructure and with highly customized hearing solutions.



Exclusive hearing products



- Indiranagar : 77, 13th Main, HAL 2nd Stage, B'lore - 08, Tel : 2521 4746 / 47 / 48
- Sadashivnagar : 381, 13th Crs, UPO, B'lore - 80, Tel: 2361 8037/38 / 39
- Jayanagar : 73, 30th Crs, 4th Block, B'lore - 11, Tel: 2653 3055 / 56 / 57
- Vijayanagar : 3445, Service Road, Next to Bantara Sangha, B'lore - 40, Tel: 2318 0011 / 12 / 13
- Koramangala : 14, 1st Main, 1st Block, B'lore - 34, Tel: 25634411 / 12 / 13

We have branches at Mangalore and Hyderabad also.