

ಮರಗುಳಿತನ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ಮರೆವಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣವನ್ನು ವೈದ್ಯಲೋಕ ಇನ್ನೂ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿಲ್ಲ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಿಂದೆ 60 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಈಗೀಗ 50 ದಾಟುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನ ಮರೆವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮರೆವಿನ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 60 ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರಲ್ಲಿ ಬರುವುದಾದರೂ ಇಂದು ಜನರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ, ಅಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತಿತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ 50 ದಾಟಿದವರಲ್ಲೂ ಈ ಮರೆವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಹಜ ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ. ಜತೆಗೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಮರೆವು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಸೇವನೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಬೊಜ್ಜು, ಅತಿತೂಕ, ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯೂ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಕಾರಣ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಮರೆವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕುರಿತು ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ ಶ್ರೀನಿವಾಸಪುರ ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಅಲ್ಜೈಮರ್ ಸಂಘ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿತ್ತು. ಇದರಲ್ಲಿ 45 ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ 300 ಜನರನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಂಆರ್‌ಬಿ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಇವರಲ್ಲಿ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅಲ್ಜೈಮರ್ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಮರೆವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಜತೆಗೆ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯ ದೇಶದಲ್ಲೇ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಕೇರಳ ಮುಂದಿದೆ.

ಅಲ್ಜೈಮರ್‌ಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಜನರ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು, ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅಂಶಗಳು, ಧೂಮಪಾನ, ಬೊಜ್ಜು, ಅತಿತೂಕ ಮುಂತಾದವು ಕಾರಣ. ಮರಗುಳಿತನ ಬಂದವರಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವಿಕೆ ಅಲ್ಲದೆ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ 2050ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಕರ ಸಂಖ್ಯೆ 143 ದಶಲಕ್ಷದಿಂದ 300 ದಶಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಲಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ಮೆದುಳಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವ ಅಪಾಯ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೂಡಿಕೆ ನಡೆಸುವುದು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ನಿತಿಗಳಾಗಿ ನಾವು ಆಗ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ

ಅಲ್ಜೈಮರ್ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ; ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ದಿನನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ನಡಿಗೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ.
- ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬಿ.ಪಿ. ಡಯೆಬಿಟಿಸ್ ಬರದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮೆದುಳಿಗೆ ಕಸರತ್ತು ನೀಡುವ, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಪಜಲ್ಸ್, ಕ್ರಾಸ್ ವರ್ಡ್ಸ್ ಮಾಡಿ.
- ರಾತ್ರಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿ. ನಿದ್ರೆಗೆ ಮುನ್ನ ಇಂಪಾದ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸಿ. ಸದಭಿರುಚಿಯ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ.

ಖ್ಯಾತನಾಮರಿಗೆ ಅಲ್ಜೈಮರ್

ರೊನಾಲ್ಡ್ ರೇಗನ್

ಅಮೆರಿಕದ ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ರೊನಾಲ್ಡ್ ರೇಗನ್ (1983ರಲ್ಲಿ) ಅಲ್ಜೈಮರ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿದ ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಅಲ್ಜೈಮರ್ ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾದ ರೇಗನ್ 'ಅಮೆರಿಕದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಅಲ್ಜೈಮರ್ ಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ ನಾನೂ ಒಬ್ಬ' ಎಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದು, ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಅಗತ್ಯ ಎಂದಿದ್ದರು.



ಮಾಲ್ಮಾ ಯಂಗ್

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಮಾಲ್ಮಾ ಯಂಗ್ ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತ ಗಿಟಾರ್ ವಾದಕ ಹಾಗೂ ರಾಕ್ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾಕ್ಕೆಳಗಾಗಿದ್ದರು. ಇದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮಾಲ್ಮಾ ಯಂಗ್ 2017ರಲ್ಲಿ ಅಸುನೀಗಿದ್ದರು.

ಜಾರ್ಜ್ ಫೆರ್ನಾಂಡಿಸ್

ಕೇಂದ್ರದ ಮಾಜಿ ರಕ್ಷಣಾ ಸಚಿವ ಜಾರ್ಜ್ ಫೆರ್ನಾಂಡಿಸ್ ಅವರು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಲ್ಜೈಮರ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರು.



ಮಾಡಬಹುದು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಬೈನ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ರವೀಂದ್ರನಾಥ್.

'ಅಲ್ಜೈಮರ್ ಮತ್ತು ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾಗಳು ಈಗ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳು. ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಜನರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗತಿಕ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅಲ್ಜೈಮರ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಾಧಿಕಾರಿ ಮರಿಯಾ ಸಿ. ಕಾರ್ನಿಲ್ಲೊ.

'2018ರ ವಿಶ್ವ ಅಲ್ಜೈಮರ್ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ 50 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು ಇದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಮೂರು ಸೆಕೆಂಡಿಗೊಮ್ಮೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಆತಂಕದ ವಿಚಾರ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

'ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ರೋಗ ತಡೆಯುವ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಭರವಸೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಬಹು ವಿಭಾಗೀಯ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ್ದು, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ರಮ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವಂತಹ ಧ್ಯಾನ ಮುಂತಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಸೇರಿವೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಾಗಿರುವ ಡಾ.ನರೇನ್ ರಾವ್.

'ಹಲವಾರು ಪ್ರಮುಖ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲೆಡೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಜೈಮರ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ಸತತವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.