ನೋವು ನಿವಾರಕದಿಂದ ಕಿವುಡು

ಕೇವಲ ಆರ್ಭಟದ ಸಂಗೀತ ಅಥವಾ ಗದ್ದಲ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಲ್ಲ, ಮನಬಂದಂತೆ ನುಂಗುವ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು ಕೂಡಾ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಕಿವುಡಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ನೋವು ನಿವಾರಕ ಐಬ್ರುಫಿನ್ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡರಂತೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಕಿವುಡು ಬಹುಬೇಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆ ಆ್ಯಸ್ಪರಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಕಿವಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಂಡ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದೇ? ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಅಲ್ಪಕಾಲ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೇ 60ಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಆ್ಯಸ್ಪರಿನ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಯಾವದೇ ರೀತಿಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ, ಅಂದರೆ ಕಿವುಡು ಸಂಭವಿಸಿದ ಪ್ರಕರಣ ವರದಿಯಾಗಿಲ್ಲ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸೆನ್ಸರ್

ತೀವ್ರ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಯ ಮೂಲಕ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಹಾಗೂ ಗುದದ್ವಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಆಕುಂಚನ ಮತ್ತು ವಿಕಸನದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ 'ಡಿಸ್ಸಿನರ್ಜಿಕ್ ಡಿಫೆಕೇಶನ್' ಎಂಬ ಮಲಬದ್ಧತೆ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಕಷ್ಟಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೆನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಗುದದ್ವಾರ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡಕರುಳಿಗೆ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಆಕುಂಚನದ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಅಯೋವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯ ಡಾ.ಸತೀಶ್ ರಾವ್ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆಗೂ ಬೊಜ್ಜಿಗೂ ನಂಟು

ಖಿನ್ನತೆಗೂ, ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಬಂದರೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕ ತೂಕ ಹೊಂದಿದವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಇರದಿದ್ದರೂ ಕ್ರಮೇಣ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ, ಅತೃಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣ. ಇವೆರಡೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಸೋಯಾ ಸೇವಿಸಿ: ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಸೋಯಾ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಶೇ 30ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕ ಹಾಗೂ ಚೀನಾದ ಮಹಿಳೆಯರ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ 10 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಮಾಂಸ, ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಸೋಯಾ ಸೇವನೆ ಮಧ್ಯೆ ತುಲನೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ತರಕಾರಿಗಳೆಂದರೆ ಬ್ರೊಕೊಲಿ, ಹೂಕೋಸು, ಎಲೆಕೋಸು, ಮೊಳಕೆ ಭರಿಸಿದ ಕಾಳು ಮೊದಲಾದವು.

ಮಾಂಸವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಟರೊಸೈಕ್ಲಿಕ್ ಅಮೈನ್ಸ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯವಿರಬೇಕು, ಜೊತೆಗೆ ಸೋಯಾ ಬಳಕೆ ಇರಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.

■ ಸುಧಿ