



## ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಲಕ್ಷ

ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಬರ್ಲಿನ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಕಲುಷಿತ ಗಾಳಿಯಿಂದಲೂ ಲಕ್ಷದ ಭೀತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರು, ಇದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಸಂಬಂಧಿ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಧೂಳು ತುಂಬಿದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಜೀವನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. 45ರಿಂದ 74 ವರ್ಷದವರಲ್ಲಿ 4400 ಮಂದಿಯನ್ನು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

## ಸಿಸ್ ಪ್ರಾಕ್: ಔಷಧ ಅಪಾಯಕಾರಿ

ಇದು ಸಿಸ್ ಪ್ರಾಕ್ ಜಮಾನ. ದೇಹವನ್ನು ಹುರಿಗೊಳಿಸಿ ಕಟ್ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಯುವಕರ ಬಯಕೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವರು ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

20ರ ಹರೆಯದ ಯುವಕರು ಬಾಹುಬಲವನ್ನು ತೋರಿಸುವಂತೆ ಮಾಂಸಖಂಡವನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲು ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಔಷಧವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಷ್ಟು ಅಪಾಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು 900 ಪುರುಷರನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ 356 ಮಂದಿಗೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು ಎಂದು ಅವರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

## ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮನೆಗೆಲಸ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಹಿರಿಯರ ಕಿರಿಕಿರಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಕೆಲವರು ಆ ಮುದುಕರಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕೆಲಸ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರವರೇ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ಇಂಬುಕೊಟ್ಟಂತೆ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಅವರ ಆ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹಿರಿಯರು ಮನೆಯ ಒಳ- ಹೊರಗೆ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅದು ಅವರನ್ನು ಚೈತನ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಮನೆಗೆಲಸ ಹಾಗೂ ಮನೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವ ಹಿರಿಯ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಆ ಕೆಲಸವೇ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಷ್ಟೇ ಪ್ರಯೋಜನ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

## ಮೆದುಳು ರಕ್ಷಕ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ'

ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಕೊರತೆಯಾದರೆ, ಅದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

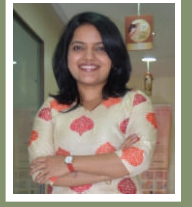
ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಮೆದುಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದರೆ ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ (ಗೋಧಿ, ಬೇಳೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ, ಶೇಂಗಾ) ಇದು ದೊರಕುತ್ತದೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

## Dr Urmila Nischal

MD, FID(Germany), FAAD(USA)  
Consultant Dermatologist  
&  
Cosmetic Dermatologist



1) ನನಗೆ 27 ವರ್ಷ, ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕೂದಲು ಉದುರಿ ಬೊಕ್ಕಲೆ ಆರುವುದೇನೂ ಎಂಬ ಭಯ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬಹುದೇ?

ಬೊಕ್ಕಲೆಯು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಅದು ಶುರುವಾದರೆ, ಅದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದೇ ಹೊರತು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗದಿರುವಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು Derma roller ಮತ್ತು PRP (Platelet Rich Plasma)ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. Derma roller ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೂದಲಿನ Stem cells ಪ್ರಚೋದಿತಗೊಂಡು ಕೂದಲು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಲು ಹೊರತವಾದ ಸಾಕಷ್ಟು Growth Factorಗಳು Platelet ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ, PRP ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಕೂದಲು ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಜನ್ಮಗೊಳ್ಳುವುದು. ಆದರೆ ಬೆಳೆದ ಕೂದಲನ್ನು ಹಾರಿಯೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಲೇಬೇಕು.



2) ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಮಚ್ಚೆಗಳಾಗಿ ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯರು "ಬಂರು" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಹರಡದಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಕಪ್ಪಾಗದಿರುವಂತೆ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

" ಬಂರು" ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಜರ್ಮನ್‌ನಿ UV(UV) light ಅನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಜ್ಜಿದ ಬಾಗರಣೆಗೆ UV rays ಹೆಚ್ಚು ಜೀವುವುದರಿಂದ ಕಪ್ಪು ಮಚ್ಚೆಗಳು ಮೊದಲು ಹಣೆ, ಕೆನ್ನೆ, ಮೂರು ಮತ್ತು ಗದ್ದರಣೆ ಮೇಲೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. UV ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಜರ್ಮನ್‌ನಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು Sunscreen ಅನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. Sunscreen ಅನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲೂ ಹೋಗದಿರಲೂ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹಚ್ಚುವುದು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ. 'ಬಂರು'ಯಿರುವವರು sunscreen ಅನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಮೂರು ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಸಂಜೆ ಐದು ಗಂಟೆ ತನಕ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಯಾವುದೇ sunscreen ಅದರೂ ನಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು UV ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಛತ್ರಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ನೆರಳು/ದುಪ್ಪಟ್ಟಿವಿಂದ ಮುಖ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ 10am - 4pm ರವರೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಜಿಜಿಲಿ ಓಡಾಡಬೇಡಿ. ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜರ್ಮನ್‌ನಿ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ skin lightening ಮುಲಾಮನ್ನು ಬಳಸಿ. ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಬಂರುಗೆ ಮಾತ್ರೇ ಇದನ್ನು ಕೂಡ ಶುರು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಐಟಿಎನ್‌ಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳು UV ಕಿರಣಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೇಬಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ಮೂರು ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೇಬಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಫಲಕಾರಿ.

Readers can send their queries at:  
[reachus@nirmalskinclinic.com](mailto:reachus@nirmalskinclinic.com).