



ಎಂಆರ್‌ಬನಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆ

ಇಡೀ ದೇಹದ ಎಂಆರ್‌ಬ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗಿನಿಂದ ಎಂಬಿಗೂ ಹರಡಿದ ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದಾಗಿದೆ. ಎಂಆರ್‌ಬನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಯಸ್ಕಾಂತಗಳು ದೇಹದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ವಿಕಿರಣರಹಿತ ಉಪಕರಣ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣ ಗೋಚರಿಸದಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ಒಳಗೊಳಗೇ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಂಶ ಇರಬಹುದು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪುಣೆಯ ದೀನಾನಾಥ್ ಮಂಗೇಶ್ಕರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನ ಕೇಂದ್ರದ ಡಾ.ಜೋಶಿತಾ ಸಿಂಗ್.

ರೋಗವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭ. ಇದಲ್ಲದೇ ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ವಿಕಿರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ. ಕಳೆದ ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಾಸ್ ವಿಂಜಲೀಸ್‌ನ ಸಿಡಾರ್ಸ್ ಸಿನ್ಸಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 200 ರೋಗಿಗಳು ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ನಂತರ ಅವರಲ್ಲಿ ವಿಕಿರಣದ ಅಂಶ ಪತ್ತೆಯಾಗಿತ್ತು.

ಪುಣೆಯ ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 99 ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಎಂಆರ್‌ಬ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಅವರಲ್ಲಿ 52 ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಂಶ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಪತ್ತೆಯಾದರೆ, 47 ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹರಡುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಈ ಫಲಿತಾಂಶ ಕರಾರುವಾಕಾಗಿತ್ತು.

ಡೆಂಗ್ಯೂ: ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ

ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹರಡುವ ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರದ ವೈರಸ್ ಪದೇ ಪದೇ ಕೆಲವರ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ನಡೆಸುವುದೇಕೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿ ಸಾವನ್ನು ಅಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಏಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬ್ರಿಟನ್ ಮತ್ತು ಹೈಲೆಂಡ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಡೆಂಗ್ಯೂನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಡೆಂಗ್ಯೂನಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ನಡೆದಿವೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಬೇಧಿಸಲು ಇದುವರೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಡೆಂಗ್ಯೂ ವೈರಸ್ ತಗುಲಿದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪಿಆರ್‌ಎಂ ಎಂಬ ಟ್ರಾಂಟಿಬಾಡಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೋಗಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಡೆಂಗ್ಯೂಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಈ ಪಿಆರ್‌ಎಂ ಟ್ರಾಂಟಿಬಾಡಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವ ಬದಲು ವೈರಸ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವಾಗ ಈ ಪಿಆರ್‌ಎಂ ಟ್ರಾಂಟಿಬಾಡಿ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಒತ್ತಡದ ಉದ್ಯೋಗ ಹೃದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ

ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ಯೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಹಿಂದೆ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆ ಯುವಕರ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ

12,000 ನರ್ಸ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ 15 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಶೇ 60ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದ್ಯೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡವಿರುವ, ಧೂಮಪಾನ ಚಟವಿರುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ 35ರಷ್ಟು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ ಅಧ್ಯಯನ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ: ಇನ್ನಲಿನ್ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ

ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟರೆ ಸಾಕು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಇನ್ನಲಿನ್ ಬಳಸಲು ದೇಹ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ನಿದ್ರಿಸುವ ಸರಾಸರಿ ಅವಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳು ಇನ್ನಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುವುದರ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಲಿವೆ.

ಪೇಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಇನ್ನಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಇನ್ನಲಿನ್ ಬಳಸಲು ದೇಹ ವಿಫಲವಾದಾಗ ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ ಕಣ್ಣು, ಕಿಡ್ನಿ, ಹೃದಯ, ಮುಖ್ಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಧಕ್ಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಹಲವಾರು ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದೇ ಕಳೆದರೆ ಇನ್ನಲಿನ್ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದಾಗ ಕೇವಲ 4 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಇನ್ನಲಿನ್ ಬಳಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ 25ರಷ್ಟು ಕುಸಿದಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂತು. ಈ ವರದಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಖಿನ್ನತೆಯೂ, ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಸೇವನೆಯೂ

ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸಿದಾಗ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ತಿನ್ನುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಆದರೆ ಇದು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಆದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಗೊಳಿಸಲು ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಯಾಕೆ ಎಂದು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಡೇವಿಸ್ ಮತ್ತುವರ ತಂಡದವರು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಾಗಲಿ, ಟ್ರಾಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಆಗಲಿ ಇಲ್ಲ. ಮಧು ಸೇವನೆಯಂತೆ ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಲ್ಲಾಸ ನೀಡಬಹುದಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು ಅತಿಯಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಖಿನ್ನತೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ.

■ ಸುಧಿ

ತೃಚೆಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಅದರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದು.

Pears
Germshield™

McANN/PEARS/160617 KAN