ಶ್ರವಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗೂ ಆ್ಯಪ್

ಮಕ್ಕಳ ಕಿವಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ್ದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪೋಷಕರೇ ಅದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಮೊಬೈಲ್ ಆ್ಯಪ್‌ವೊಂದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಆ್ಯಪ್‌ಅನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದು ಅದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ದ್ರವವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಆ್ಯಪ್‌ಅನ್ನು ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿದ ಮೊಬೈಲ್‌ಗೆ ಬಿಳಿಹಾಳೆಯನ್ನು ಲಾಳಿಕೆಯಂತೆ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಡಚಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತುದಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿದರೆ ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ತಮಟೆಯ ಹಿಂದಿನ ದ್ರವ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕಲಿಕಾಶಕ್ತಿಯೂ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆ್ಯಪ್ ಕಿವಿಯೊಳಗಿನ ಶಬ್ದವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಯ ಶಬ್ದದ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನೂ ದಾಖಲಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಆಗಿದ್ದರೂ ಫಲಿತಾಂಶ ಮಾತ್ರ ನಿಖರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನುಮಾನ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ತಡೆಗೆ ಆಹಾರ

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಲೇ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಯೊಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಹಣ್ಣು–ಹಂಪಲು, ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ, ಒಳಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳು, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಹೈನು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಉಪ್ಪು, ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ತಂಪುಪಾನೀಯ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸಂಶೋಧಕರು 4,500 ಮಂದಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು, ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಡಯಟ್ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವನ್ನು ತಮ್ಮ ಡಯಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಸಲಹೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್; ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವೇ ಹೆಚ್ಚು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹುತೇಕರು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಅದರ ಸೂಚನೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಯಾವ ಅಂಗಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದರ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಿರಂತರ ಕೆಮ್ಮು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೋವು ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಕರುಳು ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಅದರ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವ ಕಂಟಕ ಕಾಯಿಲೆ. ಅದನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದರೆ ಆ ಕಂಟಕದಿಂದ ಪಾರಾದಂತೆ. ಸಣ್ಣದಾಗಿದ್ದಾಗ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆತರೆ ಅದರ ವಿಸ್ತರಣೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬಹುದಲ್ಲದೆ ಗುಣಹೊಂದಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಗಾಂಶ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಸರತ್ತು ಇಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಮುಖವಾಗುವುದು. ಅಂದರೆ ಅಲ್ಪ ಕಾಲಾವಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎನ್ನುವುದು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಸದಾ ಆಯಾಸದ ವೇದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದವರಿಗೆ ನೋವುಗಳು ಏನಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಉಪಶಮನ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲಾವಣೆ, ದಟ್ಟವಾಗಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದರೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬದಲಾವಣೆ.

ಕೆಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಇಲವೇ ಕಪ್ಪುಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕರುಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಲಕ್ಷಣ ಆಗಿರಬಹುದು. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

■ ಟಿಪ್ಸ್