ತಡ ಗರ್ಭಪಾತದಿಂದ ಅಪಾಯ

ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ 3 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಂಭವ ಅಧಿಕ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ.

ಮೊದಲ 3 ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಇದು ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಫಿನ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಹೆಲ್ಸಿಂಕಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ. ಒಸ್ಕಾರಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೇ 3 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಅಂದರೆ ತಡವಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ನಂತರವೂ ತಡವಾಗೇ ಗರ್ಭಪಾತ ನಡೆದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಅದರಲ್ಲೂ 20 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತ ಸಂಭವಿಸಿದ್ದು ಅಧ್ಯಯನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಗರ್ಭಪಾತ ತಡವಾದಷ್ಟೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುವ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಕಾಫಿಗೂ ತಲೆನೋವಿಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ?

ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಕೆಫಿನ್ ಅಂಶವಿರುವ ಪಾನೀಯಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ತಲೆನೋವು, ಆತಂಕ ತಲೆದೋರುವಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಬ್ರಿಸ್ಟಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಇದರ ವಿರುದ್ಧ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದವು. ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಕಾಫಿ ತ್ಯಜಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಕಾಫಿ ನೀಡಿದಾಗ ಇದ್ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ 24 ಗಂಟೆ ಕಾಫಿ ತ್ಯಜಿಸಿ ಪುನಃ ಕುಡಿದಾಗ ತಲೆನೋವು, ಆಯಾಸ, ಆತಂಕದಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿದವು.

ದೇಹ ತೂಕವೂ, ಅಸ್ತಮಾವೂ

ದಪ್ಪ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ತೊಂದರೆಯೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಕಳೆದ ಮೂರು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಹಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯನ್ನು ಕಂಗೆಡಿಸಿದೆ. ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಹಲವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ, ಅಸ್ತಮಾ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸಿವೆ.

ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ವೈದ್ಯರ ತಂಡ ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಿದೆ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಉರಿಯೂತವೂ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲ ವೈದ್ಯರು ವಾದಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನುಳಿದವರು, ದೇಹದ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಾಗ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಸ್ತಮಾಗೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ಯಾಚ್

ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾವಣೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಾತ್ರೆ ಬದಲು ಪ್ಯಾಚ್ ಬಳಸಿದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕೆನಡಾ ಸಂಶೋಧಕರು. ಋತುಬಂಧವಾದ ಮಹಿಳೆಯರು ಈಸ್ಟ್ರೋಜಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ಯಾಚ್ ಬಳಸಿದಾಗ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಂದ ಬಚಾವಾಗಿದ್ದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾವಣೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡಾ ಬರಬಹುದು ಎಂಬ ಭೀತಿಯಿದೆ. ಆದರೆ ಮಾತ್ರೆ ಬದಲು ಕಡಿಮೆ ಡೋಸ್‌ನ ಪ್ಯಾಚ್ ಬಳಸಿದರೆ ಇಂಥ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮುನ್ನ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಬೇಗ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ತಜ್ಞರು ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳಿಗೆ, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಂಬೋಣ. ಆದರೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ದೇಹ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ಕರಗಿಸಬಹುದು.

■ ಸುಧಿ

Southern Hospitality

AMENITIES & FACILITIES

■ 100 newly furnished rooms with modern amenities ■ Conference Hall ■ Safe Deposit Locker ■ Laundry ■ Refrigerator in Deluxe, Super Deluxe & Suites ■ 24 Hrs. Tea / Coffee, Snacks Bar ■ "Wi Fi" ■ 24 Hrs. Power Backup ■ All major credit cards are accepted ■ Business Centre.

Type of Room	Double
Super Deluxe - A.C.	2,490/-
Executive Suite - A.C.	2,790/-
Royal Southern - A.C.	3,890/-

*Complimentary : * Breakfast * Transport from New Delhi / Domestic Airport to our Hotel, Subject to prior information to our offices.*

■ Extra Person Charges : Rs. 375/- ■ Luxury Tax Extra
■ Check out time : 8.00 A.M

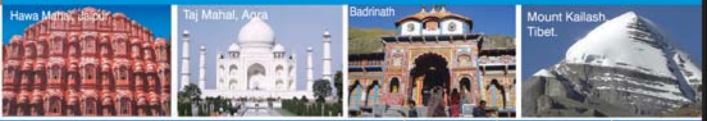
HOTEL SOUTHERN™
style. comfort. enjoy.

18/2, Arya Samaj Road,
Karol Bagh, **New Delhi.**
Ph.: 4353 2828 (100 Lines)
Fax: +91-11-2875 7308
e-mail: info@hotelsouthern.com,

For Reservations: Call +91-11-41450200

For reservations logon to **www.hotelsouthern.com**

North India



PACKAGE TOURS	Duration	Frequency	Fare (Rs.)
Delhi to Jaipur-Agra-Mathura-Delhi by Volvo	2 Days	Mon./ Wed./Fri.	2,500/-
Delhi to Yamunotri-Gangotri-Badrinath-Kedarnath	11 Days	Sun./Tue./Wed./Fri.	12,900/-*
Delhi to Shimla-Kullu-Manali-Delhi by Volvo	7 Days	Mon./Thu./Sat.	9,900/-*
Delhi to Manali-Vaishnodevi-Amritsar by Volvo	8 Days	Mon./ Wed./Fri.	11,800/-*
Delhi to Allahabad-Varanasi-Ayodhya-Sarnath-Gaya-Bodh Gaya-Agra-Delhi	8 Days	1st & 3rd Mon.	9,400/-*
Delhi to Vaishnodevi-Srinagar-Gulmarg-Amritsar-Delhi	8 Days	Mon./ Fri.	11,400/-*
Delhi to Amarnath-Vaishnodevi-Delhi	11 Days	Jul. To Aug.	11,490/-*
Kailash Manasarovar Yatra (Ex-Kathmandu)	16 Days	April to Sept.	73,000/-*

Fares are per person on twin sharing basis. ** with Vegetarian Food*

■ **Car Rental A.C. / Non A.C.** ■ **9 / 25 / 35 / 45 Seater Coaches on Hire**

For more information & Reservations please contact

SOUTHERN TRAVELS™
happy holidaying...

SOUTHERN TRAVELS PVT. LTD.
Hotel Rajkamal Complex,
Near Sivananda Stores, Kumara Park East,
Bengaluru - 01. **Tel.: 2226 2633, 2226 7040**
Mobile: 93799 23236
e-mail: bangalore@southerntravels.in

Book online through www.southerntravelsindia.com

We are the Winners of National Tourism Award Three Times as the "Best Domestic Tour Operator" securing the FIRST Position from the Ministry of Tourism, Govt. of India.