



ಬೊಜ್ಜಿನ ಮಾಪಕ

ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದಕ್ಕೂ ಬೊಜ್ಜಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ದೇಹದ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಅಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾಪಕವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ Body Mass Index ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪದಶಃ ಅನುವಾದಿಸದೆ, ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಬೊಜ್ಜಿನಂಶದ ಸೂಚಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಎರಡೇ ಅಳತೆಗಳು. ನಿಮ್ಮ ಒಟ್ಟು ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರ. ಇಷ್ಟು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬೊಜ್ಜಿನಂಶವನ್ನು ನೀವೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. BMI= weight X (height)²; ತೂಕ x ಎತ್ತರ 2. ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕು, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರ ಮೀಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅಳೆಯುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. BMI calculator ಎಂದು ಗೂಗಲಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರವನ್ನು ಇಂಚು, ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್, ಪೌಂಡು, ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಮ್ ಯಾವ ಮಾಪಕಾನುಸಾರ ಹಾಕಿದರೂ ನಿಮ್ಮ ಬೊಜ್ಜಿನಂಶವನ್ನು ನೀಟಾಗಿ ಕೊಡುವ ಕೋಷ್ಟಕಗಳಿವೆ.

<https://bit.ly/3GKdDT2> ನೀವು ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತೀರೋ ಅಥವಾ ಅಮೆರಿಕದ ಪೌಂಡ್, ಇಂಚು ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತೀರೋ, ಈ ಮೇಲಿನ ಕೊಂಡಿ ನಿಮ್ಮ BMI ಅನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ BMI 18.5 ಕ್ಕಿಂತ ಕಮ್ಮಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯೆಂದೂ ನಿಮ್ಮ BMI 18.5 ಇಂದ 24.9 ಇದ್ದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಂದೂ ನಿಮ್ಮ BMI 25.0 ರಿಂದ 29.9 ಇದ್ದರೆ ಅದು 'ದಪ್ಪ' ಎಂದೂ ನಿಮ್ಮ BMI 30 ಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು 'ಬೊಜ್ಜು' ಎಂದೂ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬೊಜ್ಜು ಅನ್ನುವುದು ದೇಹದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅನುಪಾತ. ಬೊಜ್ಜಿಗೂ ಮಧುಮೇಹ, ಸಂಧಿವಾತ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ನಿದ್ರಾಸ್ತಸ್ಸ ಉಸಿರಾಟ (Sleep disordered breathing), ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯರೋಗ - ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕೂಡ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದು ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಕೂಡ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ಔಷಧಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯರುಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇಂಥ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದವರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಬದ್ಧರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಫಲಕಾರಿಯಾಗದೇ ಇನ್ನೂ ಹೊಸಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಶಕ್ತವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಲು ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಅಥವಾ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಿಗಳು ಉಪಾಯವಲ್ಲ.

ರಾಜಾರೋಷವಾಗಿ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ಬಹಳ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ರಾಜಕೀಯವಾಗಿ ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬಂದದ್ದು ನವ ಉದಾರವಾದ. ಜನ ತಮ್ಮ ರೂಪ, ಆಕಾರವನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ತಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ರಚನೆಯನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಹಿಂದೆ ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣ, ದೈವದತ್ತ ಸೌಂದರ್ಯದ ಮರುಶೋಧ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಪುನರುತ್ಥಾನ ಮುಂತಾದ ಉದಾರವಾದಿ ಉದಾತ್ತ ಆಶಯಗಳಿವೆ ಎಂದು ವಾದಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಆಶಯಗಳ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಬೊಜ್ಜನ್ನಿರಲಿ, ಅತಿತೂಕವನ್ನು ಕೂಡ ದ್ವೇಷಿಸುವ ರಾಜಕೀಯವಾದ ಸಮರ್ಪಕ ಕಾರಣಗಳು ಮುಂಚೂಣಿಗೆ ಬರತೊಡಗಿದವು. ಲಿಬರಲ್‌ಗಳೆಂದರೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಬೆಳ್ಳಗಿರುವುದೂ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬ ವಾದವನ್ನು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಯಿತು.

ಇದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಂತನಾಲಹರಿಯಿಂದ ಶುರುವಾದದ್ದು 'ತೂಕತಾರತಮ್ಯ' ಜನಾಂಗೀಯವಾದದಂತೆ, ಲಿಂಗತಾರತಮ್ಯದಂತೆ ಈ ತೂಕತಾರತಮ್ಯವೂ ಒಂದು ತರತಮವಾದ. ಇಲ್ಲಿ ಅತಿತೂಕವನ್ನು ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ತುಳಿಯಲಾಯಿತು. ಬೊಜ್ಜಿಗಿರುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಜನರನ್ನು 'ನಾರ್ಮಲ್' ಮಾಡುವ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸಲಾಯಿತು. ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಆರೋಗ್ಯದ ಚಿಹ್ನೆಯಾಯಿತು. ಅತಿತೂಕ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜು ಕಾಯಿಲೆಯಾಯಿತು.

ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅದನ್ನಾ ಸಾಮಿ 18 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 155 ಕಿಲೋ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸುದ್ದಿ ಮಾಡಿದ್ದ. 'ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ 'ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದ, ಕೂಡ. 18 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 150ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಿಲೋ ತೂಕವನ್ನು ಬರೇ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಇಳಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದಿಲ್ಲ.

ಎಸ್.ಪಿ. ಬಾಲಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಂ ಅವರು ತಮ್ಮ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಆಪರೇಷನ್ ಅನ್ನು 'ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಾವು ಮಾಡಿದ ಒಂದು ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತಕಾರಿ ಕೆಲಸ. ಬಹಳ ಜನರು ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂದೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ನಾನು ಈ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಬಹಳವೇ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದಾರಿ ಯಾವುದಯ್ಯಾ?

ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಇರುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳು ಯಾವುವು? ಬರೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾತ್ರವೇ? ಹಾಗಾದರೆ, ಯಾರು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಏಕೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಎಂಥ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಅಮೆರಿಕದ ಕೇಂದ್ರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, 'ತೂಕ ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅತಿತೂಕ ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎಂದು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ 2020ರಲ್ಲಿ ಸರಿಸುಮಾರು 2,50,000 ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾಗಿವೆ. 1998ರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 13,000 ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ 2004ರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 200 ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, 2019ರಲ್ಲಿ 20,000 ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ, ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಪರಿಣಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ 2003ರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 8 ಇದ್ದಿದ್ದು, 2019ರಲ್ಲಿ 450 ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಬರೇ 'Bariatric surgeons in Bangalore' ಎಂದು ಗೂಗಲಿಸಿದರೆ ಸುಮಾರು 20 ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾಕೇಂದ್ರಗಳ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರೂ ಪ್ರಪಂಚದ ನಾನಾ ಪ್ರತಿಸ್ಥಿತ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದೇ ಸಾಕೆ?

ಆದರೆ, ಎಷ್ಟೇ ಪರಿಣಿತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕನಿದ್ದರೂ ಬೊಜ್ಜಿಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬರೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದೇ ಉಪಾಯವಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಸಾಧನವಷ್ಟೇ. ಅದರ