

## ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸಲು ಬೇರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಬೇರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಸುಲಭ ವಿಧಾನ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಪ್ರೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ವಿಧಾನದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾದ ಅಧಿಕ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

‘ಇದು ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಅಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ಗಾಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ 10-12 ಕೆಜಿ ತೂಕ ಇಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕೇಜಿಯಂತೆ ತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತಾ ಆರು ತಿಂಗಳಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಅತಿತೂಕಿಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಮಧುಮೇಹ, ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ಇದರಿಂದ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮ ಇಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ. ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಬೇರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಬೊಜ್ಜು (ಒಬಿಸಿಟಿ) ವಿಪರೀತ ಇರುವವರಿಗೆ ಒಂದು ವರದಾನ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅವೋಲೊ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ ಆಗಿರುವ ಡಾ. ಕಿರಣ್ ಕೆ.ಜೆ.



ಡಾ. ಕಿರಣ್ ಕೆ.ಜೆ.

‘ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರೋಗಿಯ ದೇಹದ ಜೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬದಲಾವಣೆ ತರುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ದೇಹ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೂ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ’ ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಕಿರಣ್.

### ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ...

ಈ ಸರ್ಜರಿಯ ಬಾಧಕಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಕೆಲವು ಮೂಲಗಳು ಬೇರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಹಾನಿಕರ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಾಣಾಂತಕ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನೂ ಹೊರಗೆಡಹಿದೆ. ಅತಿತೂಕ ಹೊಂದಿ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಅನೇಕ ಖ್ಯಾತನಾಮರಿಗೆ ಕೂಡ ಇದು ಮುಳುವಾಗಿರುವ ಘಟನೆಗಳೂ ಈ ಮಾತನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಇಳಿಕೆ ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು, ಡಂಪಿಂಗ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ಅಜೀರ್ಣ ಉಂಟಾಗುವುದು). ಇದರಿಂದ ವಾಂತಿ, ತಲೆಸುತ್ತು, ಸುಸ್ತು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಕಾಡಬಹುದು, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಬೇರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ವಿಶ್ವದ ಅತಿ ತೂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಂಡ್ರೆಸ್ ಮೊರೆನೊ ಮೆಕ್ಸಿಕೊದಲ್ಲಿ ಅಸುನೀಗಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಅತಿತೂಕದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಮಾಜಿ ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಯೊಬ್ಬರು ಇದೇ ಸರ್ಜರಿಗೊಳಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಕೂಡ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವ ಈ ಸರ್ಜರಿಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.



ಕುಂದಿಸುವ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾದಂತಹ ತೊಂದರೆ ಬರಬಹುದು. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗಿ ಅಸ್ಥಿ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಲೂ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಡುವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಫಿಟ್ ಆಗಿ ಸುಗಮ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು. ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಈಜು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಬಹುದು.

‘ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತಿನ ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆ ಆಯಾಸ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂಟರ್‌ವಲ್ ಕೊಟ್ಟುಕೊಂಡು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ನಡಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಡುವೆ ಬಿಡುವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈಜು, ನಡಿಗೆ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಸುಗಮಗೊಳಿಸಿದರೆ ಉಲ್‌ಬೈಸ್, ಪುಶಪ್, ಸೈಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಲು ಒಳ್ಳೆಯದು’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತಜ್ಞೆ ಲೋಲಾಕ್ಷಿ ತಾರಾನಾಥ್.

### ಜೀವನಶೈಲಿ ‘ಕೊಡುಗೆ’

ಅತಿತೂಕ, ಬೊಜ್ಜು ಅಥವಾ ಒಬಿಸಿಟಿ ಎಂಬುದು ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ‘ಕೊಡುಗೆ’. ವೇಗದ ಬದುಕು, ಒತ್ತಡದ ಕೆಲಸ, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳ ಸೇವನೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗಿಂದು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನಗಳಂತಹ ದುಶ್ಚಟಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ದೇಹ ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪವಾಗಿಯೂ ಇರಬಾರದು, ಅತೀ ಸಪೂರದಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರಬಾರದು. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಫಿಟ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ನೋಡಲೂ ಚಂದ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅತಿತೂಕ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮುಂತಾದವು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ‘ಅಮೆರಿಕದ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಂಸ್ಥೆ’ (US centre