



### ಧೂಮಪಾನ: ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೂ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವೆಂಬುದು ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲೂ ಕೆಲವರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತಾರಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಈಗ ಆ ರಹಸ್ಯವೂ ಬಯಲಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಅದೃಷ್ಟವಂತರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6 ಮಟ್ಟ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಕರಣಗಳು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ 90ರಷ್ಟು ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಬಂದಿರುವಂಥವು. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 12 ಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಲ್ಲದೇ, ಧೂಮಪಾನ ಸಂಬಂಧಿ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವ 900 ಮಂದಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6 ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಮೆಥಿಯೋನ್ಯನ್ ಎಂಬ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲ-ಇದು ಮಾಂಸ, ಮೀನಿನಲ್ಲಿರುವಂಥದ್ದು- ಇದು ಕೂಡಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿತ್ತು. ಬಿ6 ಮಾಂಸ, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಆದರೆ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

### ಬಾಲಕರೇಕೆ ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ?

ಹದಿಹರೆಯದ ಬಾಲಕರ ತಂದೆ- ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ತಿನ್ನುವುದು ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದು ದೂರುವುದು ಮಾಮೂಲು. ಅವರು ದೂರುವುದು ಸರಿ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ.

8ರಿಂದ 17 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕರ ಮೇಲೆ ಅಮೆರಿಕದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ

ಮತ್ತು ಮಾನವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಇದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ 2000 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಆಹಾರ ಹೊಟ್ಟೆಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ವೇಗವೂ ಅಧಿಕ. ಎತ್ತರ, ಸ್ನಾಯು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣ ಸಹಜವಾಗೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಸರಾಸರಿ 900 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಆಹಾರ.

### ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸೈಮ್‌ಸೆಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಖೇಡಿತರಿಗೆ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳಿ ಸೈಮ್‌ಸೆಲ್ ಕಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು.

ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದವರಿಗೆ ವಿಕಿರಣ ಹಾಗೂ ಕೀಮೊಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದಾಗ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನಿಂದ ಕಸಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ತ ದಾನಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳಿ ಸೈಮ್‌ಸೆಲ್ ಕಸಿ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಹೊಂದಿದ್ದಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ಕಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು.

### ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ ಮಧುಮೇಹದ ಶತ್ರು

ಅಕ್ಕಿ ಪ್ರಿಯರಿಗೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿ. ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಅಕ್ಕಿ (ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್) ಹಾಗೂ ಇಡೀ ಧಾನ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ ತಿಂದವರಲ್ಲಿ ಟೈಪ್-2 ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕರಿಸುವಾಗ ಅಕ್ಕಿಯ ನಾರಿನಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಲು ಕಾರಣ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶವಿರುವ ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳಿತು.

■ ಸುದ್ದಿ