

ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ಇದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವಿಕಿರಣ ಶಾಸ್ತ್ರದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ವಿನಯ್ ನ್ಯಾಪಥಿ ಅವರು ಮಹಿಳೆಯ ಕಾಲಿಗೆ ಎಂಡೋವ್ಯಾಸ್ಕುಲರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಈಕೆಯ ಮೈಮನಕ್ಕೆ ಆದ ನೋವು ಮಾಯವಂತಾಗಿದೆ.

### ಎನಿಡು ವೀನಸ್ ಅಲ್ಲರ್?

ವೀನಸ್ ಅಲ್ಲರ್ ಎನ್ನುವುದು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಹುಣ್ಣು. ನಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕವಾಟಗಳು, ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ರಕ್ತವು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೃದಯದ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕವಾಟಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೋಷಪೂರಿತವಾದಾಗ, ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ವೀನಸ್ ಇನ್‌ಫ್ಲೇಷಿಯನ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕೊರತೆಯ ಗಾಯಗಳು ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಆಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ವೀನಸ್ ಅಲ್ಲರ್ ಎನ್ನುವುದು.

### ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

‘ವೀನಸ್ ಅಲ್ಲರ್ ಎಂದರೆ ಅದು ಕೊನೆಯ ಹಂತದ ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರ ಗಾಯಗಳಾಗುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲಿಗೆ

ಬಹಳ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಕಾಲುಗಳ ಸೆಳತ, ವಿಪರೀತ ಭಾರವೆನಿಸುವುದು, ಕಡಿತ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು (ಹೈಪೋಡರ್ಮಲ್ ಸ್ನರೋಸಿಸ್) ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಇದು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ವಿನಯ್ ನ್ಯಾಪಥಿ.

‘ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ವೀನಸ್ ಅಲ್ಲರ್ ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿಂತೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಅತಿತೂಕ, ನರಗಳಲ್ಲಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

‘ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ಜನ ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಇವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 15ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ವೀನಸ್ ಅಲ್ಲರ್ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು ಆತಂಕದ ವಿಚಾರ. ಅಲ್ಲದೆ ಎಂಡೋವ್ಯಾಸ್ಕುಲರ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಸರಳ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಯ್ತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣ ಗಾಯ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು, ಲೋಕಲ್ ಅನಸ್ಥೇಷಿಯ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಸುಮಾರು 25-30 ನಿಮಿಷಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇದಾಗಿದ್ದು, ರೋಗಿ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು’ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

‘ಸುಮಾರು ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಕಾಲಿನ ಹುಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಾಯಗಳು ಉನ್ನತ ಹಂತದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗದಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಸ್ಪಾನಿಂಗ್, ಎಕ್ಸರೆ, ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಹಕಾರಿ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

‘ವೀನಸ್ ಅಲ್ಲರ್ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ ಇದೆ. ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ಸ್‌ನಿಂದ ವಿಪರೀತ ಸಂಕಟ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಯ ಹಂತ ತಲುಪಿದ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತಾರೆ, ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅಪೋಲೊ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಆಡಳಿತ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ವಿನಾಯಕ ಚಕ್ರವರ್ತಿ.

ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಒಂದರಲ್ಲೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 300 ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವೀನಸ್ ಅಲ್ಲರ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಎಂಡೋವ್ಯಾಸ್ಕುಲರ್ ಸರ್ಜರಿಗೆ ಅಂದಾಜು ವೆಚ್ಚ ಒಂದರಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದಕ್ಕೆ ವಿಮೆಯ ಕವರೇಜ್ ಕೂಡ ಇದೆ. ಜನರಲ್ಲಿನ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ■

## ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಏರುಪೇರು

ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಲು, ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿ ಇಡಲು, ಮಾನಸಿಕ-ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಹಲವು ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಾರ್ಕಿಯಿಂದ ಮೆನೊಪಾಸ್‌ವರೆಗೆ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರ ಅದ್ಭುತ.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷ ದಾಟಿತೆಂದರೆ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಹಿಳೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿ, ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪುವ ಸನಿಹದಲ್ಲಿರುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಮಟ್ಟವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳ ಕ್ಷಮತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕುಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೂ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ. ತೂಕದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಸೇಬು, ಸ್ಯಾಬೆರಿ, ಚೆರಿ, ಕಿವಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದ ಹಾಗೆ ಕಾಣುವುದು ಖಂಡಿತ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ, ನಿಶ್ರಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. 25-35 ವರ್ಷದ ನಡುವಿನ ಸಮಯವನ್ನು ‘ಮೈಕ್ರೋ ಏಜಿಂಗ್’ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಆರೈಕೆ, ಚರ್ಮದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ತಲೆಕೂದಲ ಆರೈಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

‘ನಲ್ಲತ್ತರ ನಂತರ ಪ್ರಮುಖ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದರೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಇದು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆಯ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಉಂಟಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಭದ್ರಾವತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್.

‘ನಡು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಅಡರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆಯಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಸೂಕ್ತ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ■

