



ಹಿಡಿದು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಡಿಎಚ್‌ಎ ಪೋಷಕಾಂಶ ಎಲ್ಲಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾದಲ್ಲಿಯೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಬದಲಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಯೂರೋಟಿಯನ್ ಫುಡ್ ಸೇಫ್ಟಿ ಅಥಾರಿಟಿ (ಇಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎ) ಪ್ರಕಾರ, ವಯಸ್ಕರು ದಿನಕ್ಕೆ 1000 ಮಿಗ್ರಾಂ ಡಿಎಚ್‌ಎ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಭ್ರೂಣದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 200 ಮಿಗ್ರಾಂ ಡಿಎಚ್‌ಎ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಡಿಎಚ್‌ಎ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಡಿಎಚ್‌ಎ

ಎದೆಹಾಲು ವಿವಿಧ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಡಿಎಚ್‌ಎ ಸಹ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಡಿಎಚ್‌ಎ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಾಯಿಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಭಾರತದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಡಿಎಚ್‌ಎ ಸೇವನೆಯು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪೂರಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು.

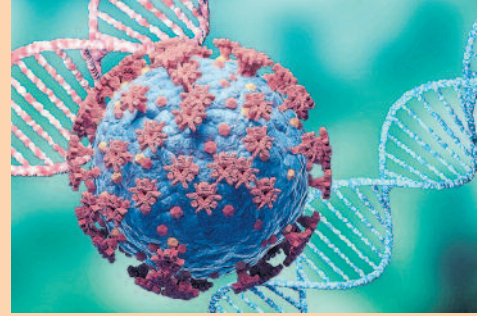
ಕಾಡುವ ಡೆಲ್ಟಾ ಪ್ಲಸ್

ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣುವಿನ ಹೊಸ ರೂಪ ಡೆಲ್ಟಾ ಪ್ಲಸ್ ಸದ್ಯ ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಎರಡನೆ ಅಲೆ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳಲು ಡೆಲ್ಟಾ ವೈರಾಣು ಕಾರಣ. ಈಗ ಇದೇ ಡೆಲ್ಟಾ ತಳಿಯ ಇನ್ನೊಂದು ರೂಪಾಂತರ ಡೆಲ್ಟಾ ಪ್ಲಸ್, ಜಗತ್ತಿನ ಸುಮಾರು 10 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ಕೇರಳ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ನೆರೆಯ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲೂ ಈ ಡೆಲ್ಟಾ ಪ್ಲಸ್ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕಿತರು ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದು ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ತಳಿಯ ಹರಡುವಿಕೆ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ಕಳವಳಕಾರಿ ಅಂಶವೇ.

ಈಗ ಕೋವಿಡ್ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಲಸಿಕೆ ಕೋವಿಶೀಲ್ಡ್ ಅಥವಾ ಕೋವಾಕ್ಸಿನ್ ಈ ತಳಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಬೇಕಿದೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ಡೆಲ್ಟಾ ಪ್ಲಸ್ ವೈರಾಣುವಿನ ಕವಚದಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಹರಡುವಿಕೆ ಕೂಡ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ತಳಿಯ ವೈರಾಣು ಮನುಷ್ಯನ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದರ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು



ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೊರೊನಾದ ಮೂರನೆ ಅಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಆರ್ಭಟ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲುವ ಸೂಚನೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೊರೊನಾ ಎರಡನೆ ಅಲೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಹಾಹಾಕಾರ ಎಬ್ಬಿಸಿದ ಬೆನ್ನಲ್ಲೇ ಮೂರನೇ ಅಲೆ ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಎರಡನೆ ಅಲೆಯ ಡೆಲ್ಟಾ ರೂಪಾಂತರ ಇದೀಗ ಡೆಲ್ಟಾ ಪ್ಲಸ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಾವಳಿ ಕೊಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದು, ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಡೆಲ್ಟಾ ಪ್ಲಸ್ ಪ್ರಬಲ ರೂಪಾಂತರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಹರಡುವಿಕೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬ ತಜ್ಞರ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಿಂದ ಸ್ವತಃ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯೇ ಕಳವಳ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದು, ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಭೀತಿಯ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ. ■

ರೂಪಾಂತರ ವೈರಾಣು ಹರಡುವಿಕೆ ತೀಘ್ರ

ಯಾವುದೇ ವೈರಸ್ ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ವೈರಸ್‌ನ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಸೀಕ್ವೆನ್ಸ್ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊರೊನಾ ಮೊದಲ ಅಲೆಯ ವೈರಾಣುವಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಬೇಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಅದು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪ ಬದಲಿಸುತ್ತದೋ ಆಗ ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೊರೊನಾ ಎರಡನೇ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಡೆಲ್ಟಾ ಪ್ರಬೇಧದ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಕಂಡುಬಂದಿತ್ತು. ಈ ಸ್ವರೂಪದ ಕೊವಿಡ್ ವೈರಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಹಲವು ಜನರು ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದರು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಡೆಲ್ಟಾದಿಂದ ರೂಪಾಂತರಿ ಹೊಂದಿದ ವೈರಾಣುವೇ ಡೆಲ್ಟಾ ಪ್ಲಸ್ ಆಗಿದೆ. ಸ್ವರೂಪ ಬದಲಿಸಿದೆ. ಈ ವೈರಾಣು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡವರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಈ ರೀತಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ಸೆಲೆಕ್ಷನ್ ಪ್ರೆಷರ್' ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಡೆಲ್ಟಾ ವೈರಾಣು ಅಥವಾ B.1.16 17.2 ಸ್ವರೂಪದ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಡೆಲ್ಟಾ ಪ್ಲಸ್ ಆಗಿ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಹೊಸ ಸ್ವರೂಪದ ವೈರಾಣುವಿನ ಸ್ಪೈಕ್ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಆಗಿವೆ. ಕೊರೊನಾ ಲಸಿಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಹಾಗೆಂದು ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದವರಿಗೂ ವೈರಸ್ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಲಾರದು ಎಂದಲ್ಲ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮುಂಜಾಗತಾ ಕ್ರಮ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

— ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಹೆಗಡೆ, ಫಿಸಿಷಿಯನ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

