



ಸ್ತನ ತೊಟ್ಟು ಸೋರುವಿಕೆ ಆರಂಭದ ಲಕ್ಷಣ

ಗಂಟುಗಳಿಂದ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದೆಂಬುದು ಈಗ ಹಳೆಯ ಮಾತು. ಹಿಂದುಜಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರು 6 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟು ಸೋರುವುದೂ ಸಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣ.

ಕಳೆದ 6 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ 56 ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಿರುವ ವೈದ್ಯರು ಸ್ತನ ತೊಟ್ಟು ಸೋರುವಿಕೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. 56 ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 32ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರ ತೊಟ್ಟು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದುದು ಎಂಆರ್‌ಐ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ನಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, 'ಅವರ ಬಳಿ ಬಂದ 18 ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ 11 ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಕ್ಷಣ ಪತ್ತೆಯಾಗಿಲ್ಲ.' ಹೀಗಾಗಿ ಶೇ.61ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬಹುತೇಕರಲ್ಲಿ ತೊಟ್ಟು ಸೋರುವಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದಿರುವುದು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸರಳಗೊಳಿಸಿದೆ.

ಉಪ್ಪಿಗಿಂಥ 'ಡ್ರಗ್ಸ್' ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ

ಚಿಪ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಮೀನನ್ನು ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದೇ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ? ಊಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಅಸಾಧ್ಯ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮೆದುಳಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ರುಚಿ ಒಮ್ಮೆ ತಿಳಿದರೆ ಸಾಕಂತೆ ಅದನ್ನು ಚಟವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮಂದಿ ಉಪ್ಪಿನಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಎಷ್ಟೇ ಎಚ್ಚರಿಸಿದರೂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಿಡಲಾರರು. ಇದನ್ನು ಅರಿಯಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿದರು.

ಕೆಲವು ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪಿನಂಶ ನೀಡಿದರು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪಿನ ಡ್ರಿಪ್ ಹಾಕಿದರು. ನಂತರ ಅವುಗಳ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವ್ಯವಿಧ ಗಮನಿಸಲಾಯಿತು. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಉಪ್ಪು ನೀಡುವುದನ್ನು

ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಯಿತು. ಆಗ ಅವು ಉಪ್ಪಿಗಾಗಿ ಹಪಹಪಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು. ಮೂರು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅವುಗಳಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಆಗ ಅವು ಅದನ್ನು ಹೆರಾಯಿನ್, ಕೊಕೇನ್ ಸೇವಿಸುವ ಮಾದರಿ ವ್ಯಸನಿಗಳಂತೆ ತಿಂದವು.

ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಅದರ ರುಚಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂದೇಶ ರವಾನೆಯಾಗಿ ತೃಪ್ತಭಾವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪಿನ ಬದಲಾಗಿ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರದ ಜೊಂಡಿನ ಹರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯುರೋಪ್‌ನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಹರಳುಗಳ ರುಚಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು, ಉಪ್ಪಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಅಂಶ ಕೇವಲ ಶೇ.3.5. ಆದರೆ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಅಂಶ ಶೇ. 40ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಉತ್ತಮ

ನೋವಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಲಿದೆ. ಆದರೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಡುವ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಸಾಕಷ್ಟು ಯಾತನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಔಷಧಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಎನ್ನುವವರು ಹಲವರು. ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾತ್ರೈಗಿಂತ ಮಸಾಜ್ ನೋವು ನಿವಾರಿಸಲಿದೆಯಂತೆ. ಹತ್ತು ವಾರಗಳ ಮಸಾಜ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾತ್ರೈಗಿಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರ ಜತೆಗೆ ಮುಂದಿನ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲವಂತೆ.

ಈ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ 20ರಿಂದ 65ರ ವಯೋಮಾನದವರನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ಸ್ಟೀಡ್ ಮಸಾಜ್ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮಸಾಜ್ ಅನ್ನು ತಜ್ಞರಿಂದಲೇ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಶೇ.4ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಔಷಧೋಪಚಾರ, ಸ್ವೇದ, ಫಿಸಿಯೋ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. 10 ವಾರಗಳ ಬಳಿಕ ಇವರಲ್ಲಿ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

■ ಇಎಸ್‌ಎಸ್

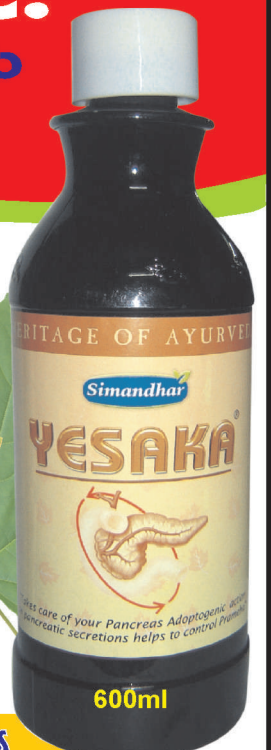
ಮಧುಮೇಹಿಗಳೇ!

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ ನಮ್ಮದು

ಯಸಾಕಾ

ನಿಮ್ಮ ಭರವಸೆಯ ರಕ್ಷಕ

- 12 ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ, ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಪರಿಶೀಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ದಿವ್ಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ
- ಅಮೂಲ್ಯ ಅಂಗಗಳಾದ ಕಿಡ್ನಿ, ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ನರಗಳಿಗೆ ಆಗುವ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.
- ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯ ವರ್ಧನೆ
- ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
- ಜೀವರಕ್ಷಕ - ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನೆ
- ಪ್ಯಾನಕ್ರಿಯಾಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ
- ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ
- ಸುಸ್ವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು
- ಶಕ್ತಿಭರಿತರನ್ನಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರನ್ನಾಗಿ ಇಡುವುದು.



ಎಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖ ಮೆಡಿಕಲ್ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೆದಿಕ್ ಅಂಗಡಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ

HELP LINE: 9611688499