

# ಕಾಡುವ 'ಪಿಸಿಒಡಿ'

## ಸಂದರ್ಶನ

ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್ ಭಟ್  
ಸ್ವೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞೆ,  
ನಯನ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಭದ್ರಾವತಿ



ಡಾ. ಹೆಚ್.ಎಸ್. ಪ್ರೇಮಾ

• ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪಿಸಿಒಡಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆಯೇ?

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು. ಮಧುಮೇಹ ಸೇರಿದಂತೆ ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಈಗ 'ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆ' ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಈಗ ಅದು ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಆಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಒವೇರಿಯನ್ ಡಿಸೀಸ್ (ಪಿಸಿಒಡಿ) ಬಂಜೆತನ, ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧ ಹಾಗೂ ಹುಡುಗಿಯರು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು... ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

• ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ. ಇದೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪ್ರಭಾವವೇ?

ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಹೌದು. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಕೊರೊನಾ ಸಾವುನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕುಸಿಯುತ್ತಿದ್ದು, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗಿ ಮಹಿಳೆ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು.

• ಇಂದು ಮಹಿಳೆಯರ 'ಹೆಣ್ಣಿನವೇ ಕಸಿದು ಹೋಗಲು' ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು?

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ, ಪಿಸಿಒಡಿ ಸಮಸ್ಯೆ 'ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ' ಎನ್ನುವಂತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮುಂದೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ (Sleep apnea), ಗರ್ಭಾಶಯದ ಲೋಳೆಪದರ (ಎಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯಲ್), ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದವು ಬಂದರೆಗಿದ ಪರಿಣಾಮ 'ಹೆಣ್ಣಿನ'ವೇ ಕಸಿದುಹೋಗುವಂತಾಗಿದೆ.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಪ್ಯಾನ್ಕ್ರಿಯಾಸ್, ಗರ್ಭಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಬೇಗನೆ ತುತ್ತಾಗುವಂತಾಗಿದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಎಂಬುದು ಸರ್ವರೋಗಕ್ಕೂ ಮೂಲ ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕು.

'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ವಿಟಮಿನ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಆಕ್ಟಿಜನ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಪುನಶ್ಚೇತನ (ಪಲ್ಮನರಿ ರಿಹ್ಯಾಬಿಲಿಟೇಷನ್) ಧರತಿಯಿಂದ ಶ್ವಾಸಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು' ಎಂಬುದು ಡಾ. ಸತೀಶ್ ಅವರ ಸಲಹೆ.

### ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ನಿಯಂತ್ರಣ

'ಕೊರೊನಾ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಮಾತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ (Induced diabetes) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಕೋವಿಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವೇಳೆ ನೀಡುವ ಸ್ವೀರಾಯ್ಡಿನಿಂದಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಮಧುಮೇಹ, ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನುಲಿನ್ ಇಲ್ಲದೆ ಬರೀ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದಲೇ ಮಧುಮೇಹ

