

ಕೊರೊನಾ ಲಸಿಕೆ ಎಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ?



ಕೋವಿಡ್ ಲಸಿಕೆ ಮೊದಲ ಡೋಸ್ ಪಡೆದ 60 ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾಯ (ಆಂಟಿಬಾಡಿ) ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ 'ಜಯದೇವ ಹೃದ್ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ' ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ.

'ಕೋವಿಡ್ ಲಸಿಕೆಯು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತತೆ ಇಲ್ಲ. ಆದೇ ರೀತಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಕಾ ಕಂಪನಿಗಳು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ಜಯದೇವ ಹೃದ್ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲು ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿದೆ. ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದು ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕವಷ್ಟೇ ಈ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್‌ನ 'ಆಯುಷ್ಯ' ಎಷ್ಟು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಸಿ.ಎನ್. ಮಂಜುನಾಥ್.

ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 200 ಮಂದಿ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದವರನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಯನ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕವಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯು ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಲಿದೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಈಗ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ, ಮೊದಲೇ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರಿಗೆ ಇದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೊರೊನಾಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಧುಮೇಹ ಇಲ್ಲದವರಿಗೂ ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಹಾರ ತಜ್ಞ (Nutritionist) ಡಾ. ಹೆಚ್.ಎಸ್. ಪ್ರೇಮಾ.

ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಕೊರೊನಾ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲೇ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಇಮ್ಮುನಿಟಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು 'ಜೀವರಕ್ಷಕ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು' (Bio active substances) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಮಧುಮೇಹ ಇಲ್ಲದವರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಇಂಗು, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಕಷಾಯ, ನಿಂಬೆಕಣ್ಣು... ಇವೆಲ್ಲವೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಧನಗಳು. ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎಂಬುದು ಡಾ. ಪ್ರೇಮಾ ಅವರ ಸಲಹೆ.

'ಊಟದಲ್ಲಿ ನವಣೆ, ಸಜ್ಜೆ ರಾಗಿ

ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬೊಜ್ಜು, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದವರು ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 400 ಕ್ಯಾಲರಿಗಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಆದಷ್ಟು ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಇ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಜಿಂಕ್ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲೇ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆ ನಡಿಗೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಪ್ರೇಮಾ.

ಏನಿದು

ಕೊಮೊರ್ಟಿಡ್?

ಈ ಮೊದಲೇ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ

ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಇಲ್ಲದವರಿಗೂ ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆ ಬರುವಂತಾಗಿದೆ.

