



ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ?

ಆಸ್ತಿಯೋಸ್ಟೋರೋಸಿಸ್‌ನಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಸೇವಿಸುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಂಶೋಧಕರು.

ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರುವ ಚಿಕ್ಕ ಮಾತ್ರಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎಷ್ಟು ಭಯಾನಕವೆಂದರೆ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹಾಗೂ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರಗಿಂತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸುವುದು, ತೂಕವನ್ನು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್‌ನ ಆಕ್ಲೆಂಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಇಯಾನ್ ರೀಡ್. ಈ ಮಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಲ್ಲ, ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಅಧಿಕ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ

ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಇರುವಾಗ ಮಧುಮೇಹ ಬಂದರೆ ಮುಂದೆ ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಪುನಃ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ 57ರಷ್ಟು ಅಧಿಕ. ಈ ಬಗೆಯ ಮಧುಮೇಹ ಗರ್ಭದ ಕೊನೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೂ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಬರುವ ಈ ಮಧುಮೇಹದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸಲಾರವು. ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಮುನ್ನೂಚನೆ

ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಆಗುವ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಮೂತ್ರ ದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಥವಾ ಅಲ್ಬುಮಿನಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ತೀವ್ರತರದ ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವನ್ನು ಸೋಸುವ ಕಿಡ್ನಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಇದರ ಲಕ್ಷಣ. ಬೇರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿಯ ವಿಫಲವಾಗಿ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಬದಲಿ ಕಿಡ್ನಿ ಜೋಡಣೆಯಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಭೀತಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಟ್ ಸ್ಪ್ಯಾನ್ ಮಾಡುವಾಗ ರೋಗಿಯ ಒಳಭಾಗದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಇಂಟ್ರಾವೀನಸ್ ಬಣ್ಣ ದ್ರವವನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಕೊರೊನರಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಕೂಡಾ ಕಿಡ್ನಿ ಹಾಳಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ

ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಬಣ್ಣದ ದ್ರವದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ

ತೇವಾಂಶ ಅಧಿಕವಿರುವ, ನೀರಿನಿಂದ ಧಕ್ಕೆಗೊಳಗಾದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂಗಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಜಾಸ್ತಿ. ಈ ಅಲರ್ಜಿಗಳೆಂದರೆ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಕ್ಸಿ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಸೋರಿಕೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಶಿಲೀಂಧ್ರ, ಧೂಳು, ಪರಾಗರೇಣು ಕೂಡಾ ಈ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣ.

ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿ

ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸೋಡಿಯಂ ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣ ವನ್ನು ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 3,400 ಮಿ.ಗ್ರಾ.ಮಿನಿಂದ 2,300 ಮಿ.ಗ್ರಾ.ಮಿಗೆ ಇಳಿಸಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.

ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಅಧಿಕ ವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಚಿಪ್ಸ್, ಖಾರವಾದ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ ಅಧಿಕ. ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲೂ ಕೂಡಾ ಸಿಹಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಉಪ್ಪು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಯವರು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಬಳಸುವುದು ರೂಢಿ. ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 1000 ಎಂ.ಜಿ. ಉಪ್ಪು, 4ರಿಂದ 8 ವರ್ಷಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 1200 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ, 9ರಿಂದ 50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ 1500 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ., 50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ 1200 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು ಸಾಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

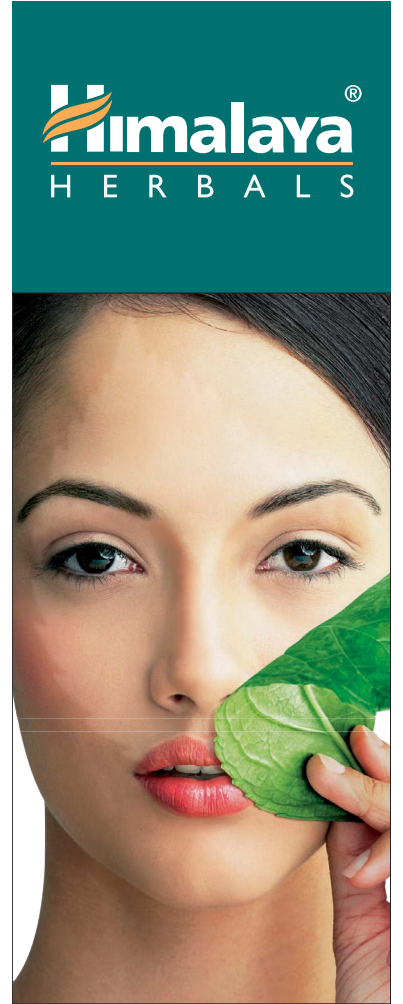
ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ ಗೆ ಬದಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ - ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗೆಡ್ಡೆಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಅದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇದು ಹಿಸ್ಪೆರೆಕ್ಮಿಮಿ ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನೇ ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬದಲಿ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ.

ಇದಕ್ಕೆ ಯುಟೆರಿನ್ ಆರ್ಚಿರಿ ಎಂಬೊಲ್ಟೆಜೇಶನ್ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಕತ್ತರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಗ್ಗ, ಜೊತೆಗೆ ಹಿಸ್ಪೆರೆಕ್ಮಿಮಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯುಟೆರಿನ್ ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ ಗಳೆಂದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗೆಡ್ಡೆ. ಎಂಬೊಲ್ಟೆಜೇಶನ್ ಎಂದರೆ ಈ ಗೆಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ರಬ್ಬರ್ ಕೊಳವೆಯಿಂದ ತಡೆ ಹಾಕಬಹುದು. ಈ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕಣಗಳನ್ನು ತುಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಬ್ಬಿ ವಿಕಿರಣತಜ್ಞ ಕೂಡಾ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ರೋಗಿ ಮನೆಗೆ ತೆರಳಬಹುದು.

ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನೇ ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಹಿಸ್ಪೆರೆಕ್ಮಿ ಮೂತ್ರವ್ಯೂಹ, ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳು, ಅಂಡಾಶಯ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ವಾರ ಕಾಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಂಗಳುಗಳೇ ಬೇಕು. ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ ಬೆಳೆದಾಗ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಸುದ್ದಿ



ಫೇರ್ ನೆಸ್ ಕ್ರೀಮ್

ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕಾಂತಿ ಸುಧಾರಿಸಲು

ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಹಾಲು ಮತ್ತು

ನಿಂಬೆ ರಸಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು

ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿರಿ.