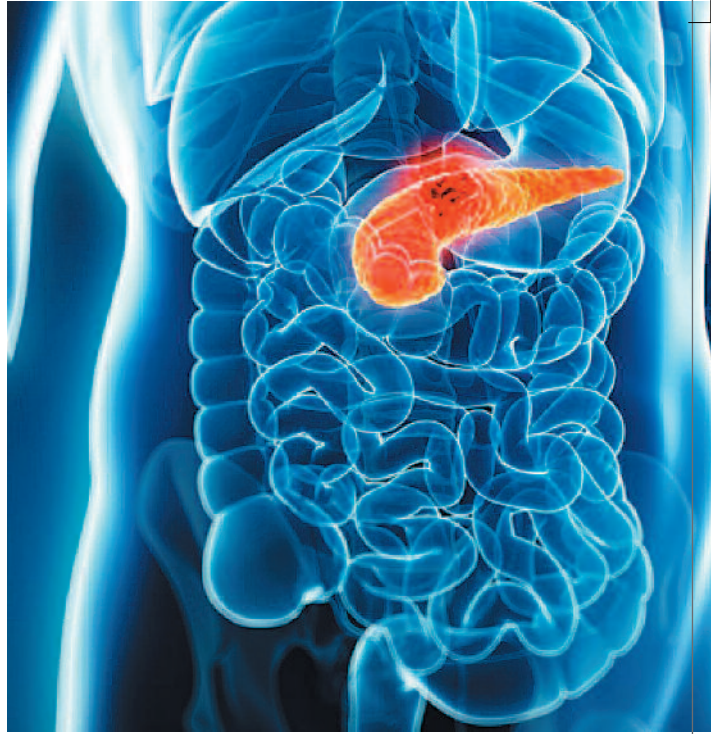


# ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿ

ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಎಂಬ ಪುಟ್ಟ ಅಂಗವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಬೇಕಾದರೆ ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಮುಂತಾದ ದುರಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಇದರೊಡನೆ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ ಚಟವೂ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಡಾ. ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್



ಸ್ವಲ್ಪದ್ದಿದೆ, ಉದರದ ಎಡ ಮೇಲು ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಜಠರದ ಹಿಂದೆ ಹುದುಗಿದ್ದು, ತೆರಮರೆಯಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ನ ಹೆಸರು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಎಲ್ಲರ ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲೂ ಈಗೀಗ ನಲಿದಾಡುತ್ತಿದೆ! ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅದರ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಹಠಾತ್ ಜೀವ ತೊರೆದಾಗ ಅನೇಕರ ಗಮನ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಎಲ್ಲಿದೆ? ಅದರ ಕೆಲಸವೇನು? ಅದೇಕೆ ಹಾಳಾಗುತ್ತೆ? ಅದರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?— ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೂ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಎದ್ದವು!

ನಮ್ಮ ಈ ದೇಹ ಒಂದು ಅತ್ಯದ್ಭುತ ವಾದ್ಯವುಂದ ತಾನೆ? ಅದರಲ್ಲೊಂದು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಂಗವೆಂದರೆ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್. ಅಲ್ಲೇನಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಅಪಸ್ವರ ಏಳುವವರೆಗೂ ಅದಿರುವುದೇ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಒಂದು ಅಪಸ್ವರಕ್ಕೆ, ಇಡೀ ವಾದ್ಯವುಂದದ ಸಂಗೀತವನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ, ಎಂದರೆ ಕೇಳುಗರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು!

ತನ್ನ ಸ್ವಾನದಲ್ಲಿ ಮೀನಿನಾಕಾರ ತಳೆದು, ತುಸು ಅಡ್ಡ ಮಲಗಿರುವ ಈ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ 6–10 ಅಂಗುಲ ಉದ್ದದ ಒಂದು ಮತ್ತೆಗಿನ ಅಂಗ (ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇದನ್ನು **sweet bread** ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಇದರ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಜೀರ್ಣಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಿಣ್ವಭರಿತ ರಸವನ್ನು ಸುರಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಅಲ್ಲಲ್ಲೇ ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು, ಕಿರುದ್ವೀಪಗಳಂತೆ ಕಾಣುವ **Islets of langer hans** ಇಲ್ಲಿನ ಬೀಟಾ ಜೀವಕೋಶಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕೆಳಗೇ ಇರಿಸುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ನ ಕ್ರಿಯಾ ವಿಶೇಷಗಳೆಂದರೆ ಇದರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಜೀರ್ಣಕ ರಸವು ತಯಾರಾಗಿ ಸಂಚಯಗೊಂಡು, ವಿವಿಧ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿದು, ಕೊನೆಗೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ನಾಳವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಆರಂಭದ ಭಾಗದೊಳಗೆ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಅಗತ್ಯವೋ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಅದು ಅಡಕಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಜಠರದಿಂದ ಅರೆ ಜೀರ್ಣಗೊಂಡು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಆಹಾರದ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿನ ಇನ್ನೂ ಪೂರ್ತಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳನ್ನು, ಸಸಾರ ಜನಕಗಳನ್ನೂ (ಪ್ರೊಟೀನ್ಸ್) ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನೂ ಜೀರ್ಣ ಮಾಡಲು ಈ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ರಸವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಕಿರುದ್ವೀಪಗಳ 'ಬೀಟಾ ಜೀವಕೋಶಗಳು' ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಇಳಿಸುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರಸ ದೂತವನ್ನು ಸ್ರವಿಸಿದರೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ತೀರಾ ಕೆಳಗಿಳಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು 'ಆಲ್ಫಾ ಜೀವಕೋಶಗಳು' ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಅನ್ನು ಹಿಂಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಅಲ್ಲಿನ ಊತ. ಇದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹಾನಿಗೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಕುಂಟುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರವಾದ ನೋವೆದ್ದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾಮಾಲೆಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಲವು ಪೇಲವವಾಗಿದ್ದು, ಮೂತ್ರ ಕಡು ವರ್ಣವನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಗುರಿಯಾದರೆ ಅದನ್ನು ಮೊದಮೊದಲು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹೀಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ.

ಎಂಥವರಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 40 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಅಥವಾ ಅದರ ಆಸುಪಾಸು ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ, ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸದಾ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬೊಟ್ಟು ಬರಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಬೇಗ ತಾಳ ತಪ್ಪುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಳುಕು ಹಾಕಿದಂತೆ ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟವೂ ಇದ್ದು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ ದುರಭ್ಯಾಸವೂ ಸೇರಿದ್ದರೆ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಅಂಗ ಪೂರ್ತಿ ನಾಶವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ತಡವೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ನ್ನು ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಎತ್ತ ಕಡೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆಗಾಗ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸರಳವಾಗಿ ಸಮತೋಲಿತವಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಕೂಡದು. ಕೊಬ್ಬು ಕೂಡಿರುವ ಆಹಾರ ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಬದಲಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಡಿಯಾಳಾಗಬಾರದು.

ಹಾಗೆಯೇ ಮದ್ಯಪಾನ, ಈ ದುರಭ್ಯಾಸವು ಲಿವರ್ ಅಂಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಾಳು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಮಾರಕ ತೆಕ್ಕೆಗೆ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಕೂಡ ಬೇಗ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದರೊಡನೆ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ ಚಟವೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನಾಶವಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಳು ಮೊಟಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ದೇವರು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮುಗಿಸುತ್ತಾನೋ ಮುಗಿಸಲಿ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಐಷಾರಾಮದ ಬದುಕಿನಿಂದ, ಕೆಟ್ಟ ಚಾಳಿಗಳಿಂದ ದುಷ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಬೇಡ. ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಮಂಗನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಮಾರಣಕ್ಕದಂತಾಗದಿರಲಿ!

(ವೈದ್ಯಕರ ಪೊಚ್ಚೆ: 9731178717)