



ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಸಲಹೆ



ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪುರುಷರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವಿನ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

-ಡಾ. ತೌಸಿಫ್ ಅಹ್ಮದ್,

ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ನ್ಯೂರಾ ಹೆಲ್ತ್‌ಕೇರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರಿವು ಬಹುತೇಕ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಮಧುಮೇಹ, ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಖಿನ್ನತೆ, ಅತಿಯಾದ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

**ತಪಾಸಣೆಯ ಸಾರಾಂಶ**

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 2,000 ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣರಹಿತ ಪುರುಷರ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇ.70ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೃದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ಶೇ.35ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದರೆ, ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಪೂರ್ವ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಹೃದ್ಯೋಗದಂತಹ ರೋಗಗಳ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ ಶೇ.25ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಲಕ್ಷಣರಹಿತ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಪರಿಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಪುರುಷರ ಪೈಕಿ ಸುಮಾರು ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಅಸಹಜವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮಟ್ಟ ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು ಶೇ.56ರಷ್ಟು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಡಾ.ತೌಸಿಫ್ ಅವರ ವಿವರಣೆ.

**ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು**

ಪುರುಷರು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ರೋಗವು ನೇರವಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ, ಅತಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅತಿ ಮದ್ಯಪಾನ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು, ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ವಿಪರೀತ ಬಳಲಿಕೆಯೇ? ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆ ಇರಬಹುದು...**

ಒಬ್ಬತ್ತು ವರ್ಷದ ತೇಜಸ್ ಅನ್ನು ಅವನ ತಾಯಿ ಆಸ್ವತ್ತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಾಗ ಆತನ ಕಣ್ಣುಗಳು ನಿಶ್ಚೇಜವಾಗಿದ್ದವು. ವಿಪರೀತ ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದ ಹುಡುಗನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಈತನನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ವತ್ತಿಗೆ ದಾಖಲಿಸಿ ರಕ್ತ ಹಾಕಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದರು.

ತೇಜಸ್ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆ ಅನಿಮಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ. ಆಸ್ವತ್ತಿಗೆ ದಾಖಲಾಗಿ ರಕ್ತ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡ ತೇಜಸ್, ಸೂಕ್ತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ ದೊರಕಿ ಬೇಗನೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ.

ಈಗ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ವಿಪರೀತ ಬಳಲಿಕೆ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚೇಜ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತೀರಾ ಅಪಾಯದ ಮಟ್ಟ ತಲುಪಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯಲೋಕ ಮನಗಂಡಿದೆ.

**ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಏಕೆ ಬೇಕು?**

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್, ಕಾಬೋನ್ ಹೈಡ್ರೇಟ್, ಮಿನರಲ್, ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಅಷ್ಟೇ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವೂ ಅತೀ ಅಗತ್ಯ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಾಗ ದೇಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಗೂಡಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ, ಜೀವಂತವಾಗಿ ರಬೇಕಾದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅನ್ನು ತಲುಪಿಸಲೂ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆ ಅನಿಮಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಪ್ರೊಟೀನ್, ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ರಕ್ತಕಣಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಸ್ಥಾಯಿಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ, ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸಮಸ್ಯೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಆಯಾಸ, ನಿಶ್ಚೇಜ ತ್ವಚೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಸ, ಮಣ್ಣು, ಕ್ಲೇ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾಲಿನ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ, ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಮರಗಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದು, ಅನಿಯಮಿತ ಹೃದಯಬಡಿತ, ತಲೆನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆಯ ಅನಿಮಿಯಾ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಉಪಚಾರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೌಂಡ್, ಸ್ಪ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮುಂತಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

■ ಯು.ಎ.