

ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಮೇಲೂ ವೃತ್ತಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದರು. ಅವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡೇ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು ಎಂದು ನಟ, ಮಾಡೆಲ್ ಮಿಲಿಂದ್ ಸೋಮನ್ ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಮಿಲಿಂದ್ ಖುದ್ದು ಕೋವಿಡ್ ಔಷಿತರಾಗಿದ್ದವರು. ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನೇ ಮೇಲಕ್ಕಿತ್ತುವ ಮೂಲಕ ತೋಳು, ಭುಜಬಲವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಅವರು ಐವತ್ತು ದಾಟಿದ ನಂತರವೂ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಮತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಬಗೆ ಆಸಕ್ತಿಕರ. ಅವರು ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್ ಕಾಲಘಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತದಿಂದ ಅವರು ಹೊರಬಂದ ಸ್ವರೂಪ ಗಮನಾರ್ಹ. ಅವರು ಏಕಾಏಕಿ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಲು ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ತುಸು ಬ್ರಿಸ್ಕ್ ವಾಕ್ ಮಾಡಿದರು. ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದವರೇ 5 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರ ಓಡಿದರು. ಅದರ ವಿಡಿಯೋವನ್ನು ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯಿಂದ ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಂಡರು. ನಲವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ದೂರ ಕ್ರಮಿಸುವುದು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಕೋವಿಡ್ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ದೂರ ಓಡಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದ ಮಿಲಿಂದ್, ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಕ್ರಮತೆ ಪರಿಶೀಲನೆ ಪ್ರಯೋಗವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದರು.

ಕೋವಿಡ್ ನಂತರ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಯುವಜನತೆಯ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿರುವ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಯ ಹುಳುಗಳನ್ನು ಈಗ ಕೊಡವಿಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕ ಡಾ. ನಿಸರ್ಗ ಅವರು ಇದರ ಕುರಿತು ಕುತೂಹಲ ತಣಿಸುವಂತಹ ವಿಷಯ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು: 'ಕೋವಿಡ್ ಬಂದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಹೋದರು. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಸಿಕೆ ಸಿಕ್ಕುವಂತಾಯಿತು. ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹತ್ತು ಲಕ್ಷ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅದರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಒಂದೊಂದು ತಲೆಮಾರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಇದು ಹಾಗಲ್ಲ. ದೇಶದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡುವಂತಹ ಯೋಜನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಹೃದಯಾಘಾತದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವರದಿಯಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಪ್ರತಿಶತ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.'

ಇದೀಗ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು 'ರಿವರ್ಸ್‌ಲ್' ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವುದು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂಥವರಲ್ಲೂ ಗೊಂದಲಗಳು. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಇಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆನ್ನುವುದು ಸತ್ಯ. ಇದನ್ನು

'ಐಸಿಎಆರ್' (ಇಂಡಿಯನ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್) ಕೂಡ ಅನುಮೋದಿಸಿದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಇಂಥವರು ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವುದಾದರೆ, ಯಾವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಜಿಜ್ಞಾಸೆ. ಡಾ. ನಿಸರ್ಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೂ ಉತ್ತರವಿದೆ: 'ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರಿಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಮರ್ಪಕ ಎನ್ನುವಂತೆ ರಕ್ತಗತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಶೇಖರಣೆ ಆಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಎಂದರೆ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಎನರ್ಜಿ. ಅದು ದೇಹ ಸೇರಿದರೆ ಅದನ್ನು ಬರ್ನ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರಿವರ್ಸ್‌ಲ್ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವೂ ಬೇಕು. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಹೀಗೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ದೇಹ ದಂಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಲೇ, ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಮಾಡುವ ಅನೇಕರು ಇದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲಿನಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇದ್ದವರು ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನುರಿತ ತರಬೇತುದಾರರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ದೇಹ ದಂಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಲೇ, ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಮಾಡುವ ಅನೇಕರು ಇದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲಿನಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇದ್ದವರು ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನುರಿತ ತರಬೇತುದಾರರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

-ಡಾ. ನಿಸರ್ಗ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕ

