ಕ್ಷಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೈಫಲ್ಯ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳು ಸಮರ್ಪಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಕೆನಡಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಖಾಸಗೀ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಮಹತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಖಾಸಗೀ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಕ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧೋಪಚಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಹಿಂದಿದ್ದೇವೆ. ಅಧ್ಯಯನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವೈದ್ಯರನ್ನೂ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪಿಸಿದ್ದನ್ನೂ ಕಂಡಿದ್ದಾಗಿ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡದ ಮಧುಕರ ಪೈ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಹೃದಯಾರೋಗ್ಯ

ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಗಡಿಬಿಡಿಯ ಬದುಕಿನಿಂದ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಪಲ್ಲಟ ಕೂಡ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾನಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಇಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಜಾಗತಿಕ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳ ರಾಜಧಾನಿ ಭಾರತ ಎನ್ನುವ ಅಪಖ್ಯಾತಿಗೂ ಪಾತ್ರವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ 272 ಮಂದಿ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಶೇ.41ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕೊರತೆ ಇದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಮದ್ಯದಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಹೃದಯ ರೋಗ ಸಂಬಂಧಿ ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿವೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದವರು ಮತ್ತು ಯುವಕರು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ದಿನವೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ನಾರಿನಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯ ಸ್ನೇಹಿ ಕೂಡ ಹೌದು. ನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಕೂಡ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಿತು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಸಲಹೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸೂರ್ಯನ ರಶ್ಮಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿನ ಜನನದ ನಂತರ ಅವರು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬೆಳಕನ್ನು ಬಳಸದಿದ್ದರೆ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣದಿಂದ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬದುಕುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಡಿದ್ದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಸೋಕುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ಒಟ್ಟು 293 ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಕೈಲಾಸ ಜೀವನ

ಶಾಂತ, ತಂಪು, ಮಲ್ಟಿಪರ್ಪಸ್ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಕ್ರೀಮ್

| ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಬಿರಿತ | ಮೊಡವೆಗಳು |

| ಕೈ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಉರಿತ |

| ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ | ಕೊಯ್ತ | ಉರಿತ |

ಮೊದಲಾದವಕ್ಕೆ ಗುಣಕಾರಕ

Available in all medical stores

12g, 20g Tube, 30g, 60g, 120g, 230g Bottle

anunaad.com

I Manufacturer: **ASUM**, Pune. **020-24486865** I Customer Care: Rahul: **94816 00865**, Datta: **0 91300 26068** I **asumkj@gmail.com** I **www.asum.com** I

Distributor: Yellapur: Shri Rama Stores: **08419-262180** I **Bangalore:** Mohan Pharma: **080-22874575** I **Mangalore:** Vivek Traders: **0824-2496963** I **Bellary:** Kalwa Agencies: **9379999406** I **Belgaum:** Satyam Ayurvedic & Gen. Distributor: **0831-4206784**