



ಏನಿದು ಒಳ್ಳೆಯ / ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್?

ಜೀವಕಣಗಳ ಉಳಿಯುವಿಕೆಗೆ, ಅವುಗಳೊಳಗಿನ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನರಮಂಡಲದ ಸುಸೂತ್ರವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ, ರೋಗರಕ್ಷಣೆಗೆ, ಪಿತ್ತರಸ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ, ಎ,ಡಿ,ಇ,ಕೆ ಮುಂತಾದ ಅನ್ನಾಂಗಗಳಿಗೆ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ತಯಾರಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

■ ಉಮಾ ವೇಣೂರು

ಸ್ವಲ್ಪಗೆ ಎದೆನೋವು ಬರ್ತಿದೆ ಡಾಕ್ಟರೇ ಎಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದ ಬವತ್ತು ವರ್ಷದ ವನಿತಾಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಡಾಕ್ಟರ್, ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಚೆಕ್ ಮಾಡಿಸಿ ಎಂದು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು. ಅದರಂತೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದ ವನಿತಾಳ ರಿಪೋರ್ಟ್ ನೋಡಿದ ವೈದ್ಯರು, 'ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆಯಲ್ಲಮ್ಮ' ಎಂದರು.

ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂದು ಅರಿಯದ ವನಿತಾ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಚಾಚೂತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಿದರು. ಹಾಗಾದರೆ ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ಎಂದರೆ ಏನದು? ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಕಾಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದು.

ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮೇಣದಂತಹ, ಕೊಬ್ಬಿನಂತಹ ವಸ್ತು. ಕೆಲವು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬಹುತೇಕ

ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ಅನ್ನು ದೇಹವೇ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಡೈಪ್ಟೂಟ್ಸ್, ಹಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ಅನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸರನ್ನು ಕಾಡುವ ಮಹಾಮಾರಿ ಎಂದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ಅನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜಗತ್ತಿನ ಸುಮಾರು 30 ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿಗೆ ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು? ದೇಹಕ್ಕೆ ಇದರ ಅಗತ್ಯವೇನು? ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ದೇಹಕ್ಕಾಗುವ ಅಪಾಯವೇನು? ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕು ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯವೇ.

ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ನಮ್ಮ ಕಣ ಕಣಗಳಲ್ಲೂ