

ಅಡಕವಾಗಿದ್ದು, ಅದಿಲ್ಲದೆ ನಾವು ಬದುಕಲಾರೆವು. ಜೀವಕಣಗಳ ಉಳಿಯುವಿಕೆಗೆ, ಅವುಗಳೊಳಗಿನ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ನರಮಂಡಲದ ಸುಸೂತ್ರವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ, ರೋಗರಕ್ಷಣೆಗೆ, ಪಿತ್ತರಸ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ, ಎ.ಡಿ.ಇ.ಕೆ ಮುಂತಾದ ಅನಾಂಗಳಿಗೆ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ತಯಾರಿಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಧೂಮಪಾನ, ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದವು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಪೆಡಸಾಗುವಿಕೆಗೂ, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕರಿದ ತಿನಿಸುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ಮೀನು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮೇಲೆ ಶೇ. 04ದಷ್ಟೇ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಹಿಡಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಜೊತೆಗೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದರಿಂದಲೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ವೇಗವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಳ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವರದಿ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು...? ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಫೋರ್ಟಿಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಡೊಕ್ರೈನಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಡಾ. ಅನುಷಾ ನಾಡಿಗ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟ 200 ದಾಟಬಾರದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟ 100ರ ಒಳಗಿರಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ 40 ರಿಂದ 60ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಮೀರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

‘ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ನಮ್ಮ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನದ ಸುತ್ತಲೂ ಪದರ (ಲೇಯರ್) ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪದರ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟು ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಸರಾಗವಾಗಿ

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಇರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೇನು?

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನ್ನು ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೇ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರು 30 ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಕನಿಷ್ಠ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಕಾನ್ಸೆಟ್ರಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದರಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಲೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಸಂಚಲನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮದುಳಿನ ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಫ್ಯಾಟ ಲಿವರ್, ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್, ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಅಪಾಯಗಳು ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದರೆ ಅಂಥವರಿಗೆ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಜಟಿಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಒತ್ತಡ, ಒಬೆಸಿಟಿ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದಲೂ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಆತಂಕಕಾರಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂದು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಆಗುವ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

‘ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂದು ಹಲವಾರು ರೋಗಿಗಳು ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಎಂದರೆ ಹೈ ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್ (ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್) ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಸರೇ ಹೇಳುವಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸರಾಗ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಎಂದರೆ ಲೋ ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್ (ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್) ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಂಟಕ. ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಮಟ್ಟವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಪ್ರಾಕೆಟ್ ಆಹಾರಗಳು, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

‘ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಇರುವ ಉಪಾಯಗಳೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಧಾನ್ಯ, ನಟ್ಸ್, ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್, ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್‌ಗಳ ಸೇವನೆ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಲೂ ಸಹ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಕರಗಿಸಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ ಇರುವವರು ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದು, ಒತ್ತಡದ ಜೀವನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದು ಡಾ. ಅನುಷಾ ಅವರ ಸಲಹೆ.

‘ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಿಂದಲೇ ಉತ್ತಮ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ’ ಎನ್ನುವ ಅವರು, ಎಲ್ಲರೂ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಿಂದಲೇ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ತಿನ್ನುವುದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ‘ಗುಡ್ ಫ್ಯಾಟ್’ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈಗಾಗಲೇ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ■

