



ಆರೋಗ್ಯ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ; ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

ಇತ್ತೀಚಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ವಿಪರೀತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಹೃದ್ಯೋಗ, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆಯಸ್ಸೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೆತ್ತವರ ಮುಂದೆಯೇ ಮಕ್ಕಳು ಅಸು ನೀಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ. ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಜತೆಗೆ ಮುಂಜಾಗತೆಯೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ.

■ ಡಾ.ಬಿ. ಸದಾನಂದ ನಾಯ್ಕ್

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಲ್ ಗಳು, ಸಿನಿಮಾ ಹಾಲ್ ಗಳು, ಮನೋರಂಜನೆಯ ಪಾರ್ಕ್ ಗಳು.. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಿ, ನೋಡಿದರೂ ಅಲ್ಲಿ ಧಡೂತಿ ಮಕ್ಕಳು ಕಾಣ ಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಅವರು ಮುದ್ದುಮುದ್ದಾಗಿ ಕಂಡರೂ, ವೈದ್ಯಜಗತ್ತಿಗೆ ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ದಿಕ್ಕೂಚಿಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಪಿಡುಗು, ಮಕ್ಕಳ ಬೊಜ್ಜುತನ (Childhood Obesity) ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಲಿಂಗಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಿಎಂಬ (BMI) ಶೇಕಡಾ 95 ಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಇದೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಮೊದ ಮೊದಲು, ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದು, ಈಗ ದೇಶದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಅತಿಯಾಗಿಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಬೊಜ್ಜುತನ- ಅಪಾಯಗಳು

ಇತ್ತೀಚಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮಧುಮೇಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಬೊಜ್ಜುತನ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ (ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಷನ್) ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎನ್ನುವಂತಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದೆ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದೆ ಯೌವನದಲ್ಲಿಯೇ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವಂತಹ ಹೃದಯದ ವೈಫಲ್ಯ (Heart Failure), ಹೃದಯಾಘಾತ (Heart Attack), ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು (Stroke) ಇತ್ಯಾದಿ ಭಯಾನಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪಿಪಿಪಿಡಿ ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಬಂಜೆತನ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಜತೆಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುವ