



# ಬೊಜ್ಜುಗೊಂದು ಪೂರ್ಣವಿರಾಮ



ಬೊಜ್ಜು ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿ ಹಲವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅಮೆರಿಕ ಇದನ್ನು ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದ್ದು, ಭಾರತವೂ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಬಹುದು. ಬೊಜ್ಜು ವಿರೋಧಿ ದಿನ (ನ.26)ದ ಅಂಗವಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಸ್ಟರ್ ಸಿಎಂಐ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಗ್ಯಾಸ್ತ್ರೊ ಇಂಟೆಸ್ಟೈನಲ್ ಮತ್ತು ಬೇರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞ **ಡಾ.ಎಚ್.ವಿ.ಶಿವರಾಂ** ಜೊತೆ ಮಾತುಕತೆ.

## ■ ನಿರೂಪಣೆ: ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ

**ಬೊ**ಜ್ಜು ಎಂಬುದು ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಭಯಾನಕ ಕಾಯಿಲೆಯಂತೆ ಹಲವಾರು ಜನರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹಲವಾರು ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ರಹದಾರಿ ಇದ್ದಂತೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಹೈದ್ರೋಗ, ಸಂತಾನಹೀನತೆ, ಮಂಡಿನೋವು, 13-14 ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೇರಿದಂತೆ 30ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಈ ಬೊಜ್ಜೇ ಮೂಲ.

ಅಮೆರಿಕ, ಚೀನಾ ದೇಶಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ತೂಕವಿರುವವರ ರಾಷ್ಟ್ರ ಭಾರತ. ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಬೊಜ್ಜಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ 'ಥ್ರಿಫ್ಟ್' ಎಂಬ ವಂಶವಾಹಿನಿ ಕಾರಣ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಂತೂ ಇದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದ್ದು, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲರಿ ಇರುವ, ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕ್ರೀಡೆಯಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಈ ಬೊಜ್ಜೆಂಬ ಮಹಾಮಾರಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದೆ. ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ವ್ಯಯಿಸುವುದು ಕೂಡ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ತೂಕವಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ.50ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ. 30ರಷ್ಟು.

ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲರಿಯಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೇ ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು, ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಅನುವಂಶೀಯತೆ, ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ, ಥೈರೈಡ್, ಪಿಟಿಟಾರಿಸ್‌ನಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿನಂಶದ ಸೇರ್ಪಡೆ.. ಇವೇ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ತೂಕವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕದ ಅನುಪಾತ- ಬಿಎಂಐ (ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್) ಮೂಲಕ

ಅಳೆಯಲಾಗುವುದು. ಬಿಎಂಐ 23-25ರೊಳಗಿದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸರಿಯಾದ ತೂಕ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಇದು 30ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

ಬೊಜ್ಜು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಚಿಂತಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

- ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿ.
- ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
- ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣು, ಬೇಳೆಕಾಳು, ಮೀನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ, ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.
- ಕಾರ್ಡಿಯೋ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಂದರೆ ವೇಗದ ನಡಿಗೆ, ಓಟ, ಗುಡ್ಡ- ಬೆಟ್ಟವನ್ನು ಏರುವಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
- ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ತಾಸು ನಡಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ.
- ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ.

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರದ ಪಥ್ಯದ ಮೂಲಕ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೇರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳಿದ್ದರೂ ಇದನ್ನು 6 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಔಷಧ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಬೊಜ್ಜು ಮರಳಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ. ಬಿಎಂಐ 35ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಧಿಕವಿದ್ದರೆ, ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಣೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಬೇರಿಯಾಟ್ರಿಕ್) ಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಬ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಬೈಪಾಸ್ ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ. ಲ್ಯಾಪ್ರೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಹಾಗೂ ರೋಬಾಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ■