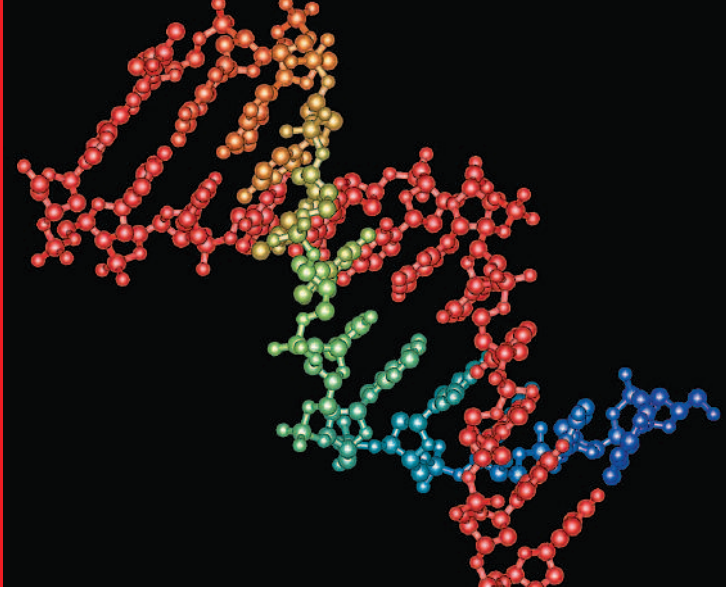




ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ವಂಶವಾಹಿಗಳದ್ದೂ ಪಾತ್ರವಿದೆ..

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಆತನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅಗಾಧವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆತ ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಆತನ ಉದ್ಯೋಗ, ಆತನ ದುರಭ್ಯಾಸ ದುಶ್ಚಟಗಳು ಆತನ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

■ ಡಾ.ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್



ಅಂದು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆಯೊಂದರ ರಿಪೋರ್ಟ್ ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿದ್ದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಕರೆ ತಂದಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ತಂತ್ರಜ್ಞರು ಆಕೆಯ ರಕ್ತದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮ ತಂತ್ರಜ್ಞರನ್ನು ಕುರಿತು 'ಸ್ವಲ್ಪ ಸರಿಯಾಗಿ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ ಮೇಡಂ...ಯಾವಾಗಲೂ ಏನಾದ್ರೂ ತಿಂತಾನೆ ಇತಾರರೆ... ಈ ಸಲ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಜಾಸ್ತಿನೇ ಇರುತ್ತೆ.. ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಗಾ ಇಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು.

ಯಾವುದೋ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಗೆಳತಿಯನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯಲೆಂದು ಆಕೆಯು ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಹೋಗಿದ್ದ. ಆಕೆಯ ಪರಿಚಯದ ಹಳೆಯ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬರು ಸಲಹೆಗಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದರು. ನಾನು ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಒಳಗೇ ಇದ್ದ ಸೋಫಾ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತೆ. ಆ ಮಹಿಳೆ ಒಳಗೆ ಬಂದವರೇ 'ಏನು ಮೇಡಂ.. ಈ ಸಲನೂ ಶುಗರ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚೇ ಬಂದಿದೆ...ನೀವು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಯೋಗ... ಸಂಜೆ ಪಾರ್ಕ್ ನಲ್ಲಿ ವಾಕಿಂಗ್...ಲಾಫಿಂಗ್ ಕ್ಲಬ್...ಅಂತೆಲ್ಲಾ ಹೋಗಿ... ಆದ್ರೂನೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗಿಲ್ಲ.. ತೂಕನೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಲ್ಲ ನೋಡಿ ಮೇಡಂ..' ಎಂಬ ಅಸಮಾಧಾದ ಮಾತುಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಗೆಳತಿಯನ್ನು ದೂರ ತೊಡಗಿದ್ದರು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಳಿದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪಾಲಿಸಿದರೂ ತನ್ನ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಆಕೆಯ ಅಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು.

ಅಂದು ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮದುವೆ ಸಮಾರಂಭವೊಂದರಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಮಹಿಳೆಯರು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಒಬ್ಬರು ಮಹಿಳೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು ನಮ್ಮ ಗೋಪಿ ಅಂಕಲ್ ನೋಡಿ ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷದಿಂದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದ್ದೂ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.. ಎಷ್ಟು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದಾರೆ.. ಅದೇ ನಮ್ಮ ರವಿ ಮಾಮು ನೋಡಿ ಬರೇ ಬಾಯಿ ಚಪಲ.. ಊಟ ತಿಂಡಿ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡೋಲ್ಲ..ವ್ಯಾಯಾಮನೂ ಮಾಡೋಲ್ಲ.. ಮೊನ್ನೆ ಕಾಲು ಬೆರಳು ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗದೆ ಬೆರಳನ್ನೇ ತುಂಡು ಮಾಡಬೇಕಾಯ್ತು..... ಉಳಿದವರೂ ಅದು ಸರಿ ಎಂಬಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ನನ್ನ ದೊಡ್ಡಮ್ಮನವರು ಸದಾ ತನ್ನ ಇಬ್ಬರು ಸೊಸೆಯಂದಿರನ್ನು ಹೋಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ನನ್ನ ಬಳಿ ಹೇಳಿದ್ದರು ನೋಡಮ್ಮ.., ರಮಾ (ಮೊದಲನೆ ಸೊಸೆ) ಮೈಗೆ ಆರಾಮ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ರೆಸ್ಪ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಯಾರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ.. ಮೈಗೆ ಆರಾಮ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮನ ಕೆಲಸವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಅದೇ

ಶಮಾಗೆ(ಎರಡನೆ ಸೊಸೆ) ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಷಾರಿಲ್ಲ ಅಂದ್ರೆ ಮುಗಿದೇ ಹೋಯ್ತು.. ಮಲಗಿದ್ದಲ್ಲಿಂದ ಏಳಲ್ಲ.. ಎಷ್ಟು ದಿನ ತಗೋತಾಳೆ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ..

ನಿಜ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಆತನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅಗಾಧವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆತ ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಆತನ ಉದ್ಯೋಗ, ಆತನ ದುರಭ್ಯಾಸ ದುಶ್ಚಟಗಳು ಆತನ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಕೇವಲ ಆತನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಅಷ್ಟು ಸಮಂಜಸವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಾವು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟೆಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ನೋವು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಮುಂತಾದವು ಈ ವಂಶವಾಹಿಗಳಿಂದಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸುವಾಗುವಂತಹದ್ದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅನುವಂಶಿಯತೆಯಿಂದ ಬರುವ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಈ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇ ಕಾರಣ. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಕಾಡಿದ ಕೆಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಪಾತ್ರವಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸಂಭವನೀಯ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಸಹ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ವಂಶವಾಹಿಗಳಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸುವಾಗುವಂತಹದ್ದೇ.

ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ವೈರಾಣು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳ ದಾಳಿಯಾದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಈ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಮುಖ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಕೆಲವರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ಬಹಳವೇ ನಿಶ್ಚಾಣರಾದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಬಳಿಕ ಚೇತರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಒಂದೇ ಇದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಬಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಸಂಭವನೀಯ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಲು ಆತನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಷ್ಟೇ ಕಾರಣವೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ನಾವು ಹೊರ ಬರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಹಾಗೂ ಆತನ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆತನಿಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕೆಲ ಅಂಶಗಳೂ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಲ್ಲವು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗಾದಾಗ, ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿತಸ್ಸನೆಂಬಂತೆ ನೋಡುವ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.