



ಹೆಲ್ತ್ +

ಸಂತಾನಹೀನತೆಯೇ ? ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಇರಬಹುದು

ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ದೇಹದ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಗ್ರಂಥಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾದರೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಥರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು ಹಾಗೂ ಇತರ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಟಿಎಸ್‌ಚ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪಿಚ್ಚುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಟಿ3 ಹಾಗೂ ಟಿ4 ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಟಿಎಸ್‌ಚ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಟಿಎಸ್‌ಚ್ ಮಟ್ಟ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.



ಟಿಎಸ್‌ಚ್ ಮಟ್ಟ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಆಂಟಿಬಾಡೀಸ್ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಂಟಿ ಬಾಡೀಸ್ ಮಹಿಳೆಯ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಎಪಿಎ (ಆಂಟಿಪಾಸ್ಕೂಲಿಬಿಡ್) ಹಾಗೂ ಎಟಿಎ (ಆಂಟಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಆಂಟಿಬಾಡೀಸ್) ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಆಂಟಿಬಾಡೀಗಳು. ರಕ್ತ ಮಂದಗಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಆಸ್ಪರಿನ್ ಅಥವಾ ಹೀಪ್ರಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡೂ ಆಂಟಿಬಾಡೀಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಎಟಿಎ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಸಂತಾನಹೀನತೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆಗೀಡಾದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪಿಚ್ಚುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಟಿಎಸ್‌ಚ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಹಾಗೇ ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್, ಆಂಟಿಬಾಡೀಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಪಾಸಿಸಲಾಗುವುದು.

ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಲಭಿಸಿದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಬಹುದು.

ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್ ಕರಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ದೇಹ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿಗಾ ಇರುವವರು ತಮ್ಮ ದೇಹ ಉಬ್ಬಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೆ ಚಿಂತೆಗೀಡಾಗುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಅವರ ಚರ್ಮದಡಿ ಈ ಉಬ್ಬನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ವಸ್ತು ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್. ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೀವಕೋಶ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೂ ತಡೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತೋಳು, ಕಾಲು, ಹೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್ ಕ್ರೋಢೀಕರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವಂಶವಾಹಿನಿ ಕಾರಣ. ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಏರುಪೇರು ಕೂಡಾ ಕಾರಣ. ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭಾವದಿಂದಲೂ ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಠ್ಯದ ಆಹಾರದಿಂದ ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವುದು ಅಗತ್ಯ. ತಂಪು ಪಾನೀಯ, ಮಧ್ಯ ಹಾಗೂ ಕೆಫಿನ್ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆ ತ್ಯಜಿಸಿ. ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ.

ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಿರುವ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಿ. ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬದಲು ಮೀನು ಹಾಗೂ ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಲೋಶನ್ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯ. ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್ ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಈ ಲೋಶನ್‌ನಿಂದ ಉಜ್ಜಬಹುದು. ಡ್ರೈ ಬ್ರೂಷ್‌ಗಳೂ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಿದ್ದರೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಫೆರಿಸಿ, ಮೀಸೊಥರಿಸಿ, ಲೇಸರ್ ಲಿಪೊಸಕ್ಶನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಸುದ್ದಿ

ಓದುಗರ ಬರಹಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತ

- ▶ ರೇಡಿಯೋ ಮತ್ತು ಟಿ.ವಿ ಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಬಳಕೆ
- ▶ ಮಕ್ಕಳು ತಂದಿಟ್ಟ ಫಜೀತಿ

ಈ ಮೇಲಿನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ನಿಮ್ಮ **ಅನುಭವದ/ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ** ಬರಹಗಳನ್ನು **200** ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಮೀರದಂತೆ ನಮಗೆ ಬರೆದು ಕಳಿಸಿ. ಪ್ರಕಟವಾದ ಬರಹಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆ ಉಂಟು. ಬರಹ ನಮಗೆ ತಲುಪಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ **5-1-2010**

ಬರಹಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ
ಸಂಪಾದಕರು
ಸುಧಾ ಯುಗಾದಿ ವಿಶೇಷಾಂಕ-2010
75, ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ
ಬೆಂಗಳೂರು- 570001