

# ಅಕ್ಕರ್ ಕುಡಿಯದೆಯೂ ಅವರ್ ಕೆಡುವುದು



ಸುಮಾರು ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾವು ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಮದ್ಯಪಾನವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸು ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮದ್ಯದಿಂದ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಾಗುವ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಶೇಖರಣೆ - ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿಕ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್ ಡಿಸೀಸ್ ಎಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾರಲ್ಲೇ ಆದರೂ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ತಾನು ಎಂದಿಗೂ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಿಯೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ರೋಗಿಯು ಅದೆಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ, "ಇಲ್ಲ, ನೀವು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ, ಕುಡಿಯದೇ ಈ ರೋಗ ಬರೋದೇ ಇಲ್ಲ, ನೀವು ಕುಡಿದಿರಲೇ ಬೇಕು" ಎಂಬುದಾಗಿ ನಾವು ಹೇಳುವ ಪರಿಪಾಠವಿತ್ತು.

ಎಂಬತ್ತರ ದಶಕದ ಕೊನೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಈ ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿಕ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್ ಡಿಸೀಸ್ ನಂತೆಯೇ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ಶರಾಬನ್ನು ಸೇವಿಸದವರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ನಾನ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿಕ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್ ಡಿಸೀಸ್ - ಎನ್‌ಎಎಫ್‌ಎಲ್‌ಡಿ - ಎಂದು ಹೆಸರಿಡಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಮದ್ಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟದವರಲ್ಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನೆನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ.

ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ೨೦೧೩ರ ಜೂನ್‌ನಲ್ಲಿ, ವಿಜಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಆರೋಗ್ಯ ಆಶಯದಲ್ಲಿ 'ಲಿವರ್ ಕುಡಿಯದೇ ಲಿವರ್ ಕೆಡುವುದೇ' ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದೆ. ಆಗಲೂ ಎನ್‌ಎಎಫ್‌ಎಲ್‌ಡಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವೇ ಆಗಿತ್ತು, ಆದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಚರ್ಚೆಗಳಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಉದರದ ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ

ಯಕೃತ್ತಿನ ಮೇದಸ್ಸು ಕಂಡು ಬಂದಾಗಲೂ, ಅದೇನೂ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ, ಹಲವರಿಗೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅದನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದುದೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಈಗಲೂ ಇದು ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದಿಲ್ಲಿಯು ಎಐಐಎಂಎಸ್ ನಡೆಸಿರುವ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿಯು ಪ್ರಕಟವಾಗಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ೩೮% ವಯಸ್ಕರು ಹಾಗೂ ೩೫% ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನದಲ್ಲದ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಎನ್‌ಎಎಫ್‌ಎಲ್‌ಡಿ ಇರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ತಿನಿಸುಗಳಂತಹ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಆಲಸ್ಯದ ಜೀವನಶೈಲಿಗಳು ಕಾರಣವೆಂದು ಆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪಚನಾಂಗ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಹೇಳಿರುವುದಾಗಿ ವರದಿಯಾಗಿದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದವರಲ್ಲಿ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಾಣಿಸಿದೇ ಇದ್ದ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಈಗ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದ ೩೫-೩೮% ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಎಐಐಎಂಎಸ್ ನಂತಹ ಉನ್ನತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಇರಬೇಡವೇ? ಆದರೆ ಅಂಥ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೇನೂ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಮದ್ಯಸಾರವು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಶೇಖರಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಸಾರದ ನೇರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಲೂ, ಮೇದಸ್ಸಿನ ಶೇಖರಣೆಯಿಂದಲೂ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತವೂ

ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಿ, ಯಕೃತ್ತು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಕ್ಷಯಿಸಿ ಸಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಯಕೃತ್ತಿನ ಹಾನಿಯು ಗಂಭೀರಗೊಂಡಾಗ ಯಕೃತ್ತು ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೀಡಾಗಿ ಸಾವುಂಟಾಗಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದವರಲ್ಲೂ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವುದು, ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ಎನ್‌ಎಎಫ್‌ಎಲ್‌ಡಿ ಉಳ್ಳವರಲ್ಲಿ ಶೇ. ೨೦-೩೦ ಮಂದಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ, ೧-೨% ಮಂದಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕ್ಷಯಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಏಳು ಕೋಟಿ ಕನ್ನಡಿಗರಲ್ಲಿ ಮೂರರಲ್ಲೊಬ್ಬರಿಗೆ ಎನ್‌ಎಎಫ್‌ಎಲ್‌ಡಿ ಇದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿರಬಹುದೆಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವುದು ಕಷ್ಟವಲ್ಲ. ಬೊಬ್ಬ ದೇಹವುಳ್ಳವರಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸಿನಂಶ (ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್) ಹೆಚ್ಚಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಮಧುಮೇಹವುಳ್ಳವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾಯಿಲೆಯುಳ್ಳವರಲ್ಲಿ ೫೦-೯೦% ಮಂದಿ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೩-೧೦ರಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಅತಿತೂಕವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೪೦-೭೦ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಶರಾಬು ಸೇವಿಸದ ಇಷ್ಟೊಂದು ಜನರಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಯಕೃತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗೀಡಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು? ಶರಾಬಿನ ಮೂಲ ಯಾವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಹೊರಟರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ: ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯಾದ

ಡಾ|| ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಕಕ್ಕಿಲ್ಲಾಯ

ಪುಕ್ಟೋಸ್ ಅಥವಾ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಜೊತೆ ಯೀಸ್ಟ್ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಹುದುಗೆಬ್ಬಿಸಿದಾಗ ಇಥೈಲ್ ಆಲ್ಕಹಾಲ್ ಅಥವಾ ಮದ್ಯಸಾರವು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿನ ರಸ ಅಥವಾ ಕಾಕಂಬಿಯಿಂದ ಸಾರಾಯಿ, ರವಸ; ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಿಂದ ವೈನ್, ಬ್ರಾಂಡಿ; ಗೇರುಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಫೆನ್ನಿ; ತಾಳೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಕಳ್ಳು; ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ರೈ, ಬಾರ್ಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಬಿಯರ್, ವಿಸ್ಕಿ, ಜಿನ್; ಬಟಾಟಿಯಿಂದ ಪೋಡ್ಯಾ, ಮೆಕ್ಸಿಕೋದ ಕತ್ತಾಳೆ ಯಾ ಭೂತಾಳಿಯಿಂದ ಟೆಕಿಲ ಇತ್ಯಾದಿ ಮದ್ಯಪೇಯ ಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹೀಗೆ ಸಕ್ಕರೆಗಳಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕೆಡಕಿದರೆ ನಮ್ಮ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಮೂಲದಲ್ಲೇ ಶರಾಬಿನ ಫಾಟು ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ! ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಾದ ವಾನರರೂ ಸುರೆಯ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತುವವರೇ ಆಗಿದ್ದರು! ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮರದ ಪೊಟರೆಗಳೊಳಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಿರುವ ಯೀಸ್ಟ್‌ಗಳು ಸೇರಿದಾಗ ಅಲ್ಲೇ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಶರಾಬು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೂ, ವಾನರರಿಗೂ, ಆದಿಮಾನವರಿಗೂ ಈ ಶರಾಬಿನ ನಶೆಯ ಅನುಭವವಾಗುವುದು ಸಹಜವೇ. ಅಂತಲ್ಲಿ, ಕೆಲ ಧಾನ್ಯಗಳು ಬಿದ್ದು ಕೊಳೆತಲ್ಲೂ ಮದ್ಯ ಹುಟ್ಟುವುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಕಂಡಿರಬಹುದು. ಸುಮಾರು ೧೩೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪೂರ್ವ ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನತೊಫ್ ಪಂಗಡದ ಜನರು ಅಂತಹ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದು ಮದ್ಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಕುರುಹುಗಳು ದೊರೆತಿವೆ. ಅಲ್ಲೂ, ಚೀನಾ, ಸಿಂಧೂ ಕಣಿವೆ ಮುಂತಾದೆಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬೇಸಾಯವು ಹೀಗೆ ಆರಂಭಗೊಂಡಿತು. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಆ ಧಾನ್ಯಗಳೇ ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಗಳಾಗಿಬಿಟ್ಟವು, ಕೃಷಿಗಾಗಿ ಭೂಮಿ ಹದಗೊಂಡಿತು, ಕಾಡುಗಳು ಸಣ್ಣದಾದವು, ಆಸ್ತಿ ಬಂತು, ನಾಗರಿಕತೆಗಳು ಬೆಳೆದವು. ಇಂದಿಗೂ ನಾವು ಅವನ್ನೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಅವುಗಳ ಮದ್ಯಸಾರವನ್ನೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಧಾನ್ಯಗಳ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನಮ್ಮ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರವಾದುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಪುಕ್ಟೋಸ್ ಸೇವನೆಯೂ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಏರುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು. ಸುಮಾರು ೪೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಬ್ಬಿನ ಸಕ್ಕರೆಯು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂತು. ಹದಿನೆಂಟನೇ ಶತಮಾನದ ವೇಳೆಗೆ ಒಬ್ಬಾತ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೨ ಕೆಜಿಯಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈಗ ಅದು ೮೫ ಕೆಜಿಗಳಷ್ಟಾಗಿದೆ. ಆದಿಮಾನವರು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಜೇನನ್ನು ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇಂದು ಅವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗೂ ಜೋಳದ ಪಾನಕದಂತಹ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳನ್ನೂ ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾಲ್ಕೈದು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ತರಕಾರಿ ಅಂಗಡಿಗಳು ಹಲವು, ಹಣ್ಣಿನ ಅಂಗಡಿಗಳು ಒಂದೆರಡು ಇದ್ದರೆ, ಈಗ ಪ್ರತೀ ತರಕಾರಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲೂ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಹಣ್ಣುಗಳೇ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಸುಕ್ರೋಸಿನಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಫುಕ್ಟೋಸ್ ಎರಡೂ ಸೇರಿದ್ದರೆ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಚೀನು ಹಾಗೂ ಜೋಳದ ಪಾನಕಗಳಲ್ಲಿ ಫುಕ್ಟೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವು ಬಹಳಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಮೂಲಗಳಿಂದ ದಿನವೊಂದರ ಪುಕ್ಟೋಸ್ ಸೇವನೆಯ ತಲಾ ಪ್ರಮಾಣವು ಇಪ್ಪತ್ತನೇ ಶತಮಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ೧೦ ಗ್ರಾಂಗಳಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಈಗ ೨೦೦ ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ನಾವು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ಪುಕ್ಟೋಸ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಸಾರದಂತೆಯೇ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಪುಕ್ಟೋಸ್ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಸಾರಗಳೆರಡೂ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೇದೋಆಮ್ಲಗಳ ತಯಾರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಣಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದಾಗಿ ಉರಿಯೂತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಪುಕ್ಟೋಸ್ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಸಾರಗಳೆರಡೂ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹಿತಕರವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸೇವಿಸುವ ಬಯಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸಿಹಿತಿನಿಸುಗಳು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು, ಸಕ್ಕರೆಭರಿತವಾದ ಲಘು ಪೇಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ



ಕೆಲಕಾಲದಲ್ಲೇ ಅದು ಬಿಡಲಾಗದ ಚಟವಾಗಿ, ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ, ನಿರಂತರವಾದ ಹಾನಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಭರಿತವಾದ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನೂ, ಅವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಬ್ರೆಡ್, ನೂಡಲ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಿದ್ಧ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಮೇದೋಆಮ್ಲಗಳ ತಯಾರಿಯು ಹೆಚ್ಚಿ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ತುಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ನಾವಿಂದು ಆಸೆಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳೇ ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಬೇಗನೇ ಗುರುತಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ತಡೆಯುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಸರಳವಾದ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದಾಗಿರುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎಎಲ್‌ಟಿ ಮತ್ತು ಜಿಜಿಟಿ ಎಂಬ ಕಿಣ್ವಗಳ ಮಟ್ಟವು ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಏರಿಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತವುಂಟಾಗಿ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಬೊಜ್ಜು ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್ ಹಾಗೂ ಹೈಡ್ರೋಗಗಲುಳ್ಳವರು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಯಕೃತ್ತಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ, ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬುಳ್ಳವರು ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳವೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಶರ್ಕರಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಸಾರದಿಂದ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ (ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್) ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಅವನ್ನು ತಡೆಯಲು ದುಕ್ಕರಾಗಬೇಕು. ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಪುಕ್ಟೋಸ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠಗೊಳಿಸಿ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸೇವನೆಯನ್ನೂ ಕಡಿತೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಪುಕ್ಟೋಸ್‌ನಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಖರ್ಜೂರು, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಒಣ ಅಂಜೂರ, ಚೀನು, ಲಘು ಪೇಯಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ಇವೇ ಮುಂತಾದವನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು. ಮಾವು, ಹಲಸು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸೇಬು ಸೇರಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಕ್ಟೋಸ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಅತಿ ಸೇವನೆಯೂ ಸಲ್ಲದು. ಬ್ರೆಡ್ಡು, ನೂಡಲ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರಗಳು ಅತ್ಯಧಿಕ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಒದಗಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕರುಳಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತಜನಕ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದೇ ಕ್ಷೇಮಕರ. ಪುಕ್ಟೋಸ್ ವಿರಳವಾಗಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಬೀಜಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬಹುಭಾಗವಾಗಿದ್ದರೆ ಯಕೃತ್ತನ್ನು ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಧುನಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ದೂರವಿಡಬಹುದು.

ಡಾ|| ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಕಕ್ಕಿಲಾಯ  
'ಅಕ್ಕಯ' ಕದ್ರಿ ಕೈಬಟ್ಟಲು, ಆಳ್ವಾರಿಕ್ ರಸ್ತೆ  
ಮಂಗಳೂರು - ೫೯೫ ೦೦೨  
Email : skakkilaya@gmail.com