ಪೀಠಿಕೆ

ಡಾ. ರಾಜನ್ ರವಿಚಂದ್ರನ್

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವರದಿ ಅನ್ವಯ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸರಿಸುಮಾರು 9.8 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವರು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವು ಮೌನ ಕೊಲೆಘಾತುಕ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವಿಫಲತೆ ಮತ್ತು ಪರ್ಶ್ವವಾಯು ಉಂಟಾಗುವುದು. ವಿಶ್ವದ 25 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಸುಮಾರು 35% ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಜನಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇರುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಉಪಾಯ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳಾದ ಫಿನ್‌ಲೆಂಡ್, ರಷ್ಯ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯ ಮತ್ತು ಕೆನಡಾದಲ್ಲಿ ಜನಸಮುದಾಯವು ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪ್ರಚಾರಾಂದೋಲನ ನಡೆಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಎನ್‌ಜಿಓಗಳ ನಡುವೆ ನಿಕಟ ಸಹಯೋಗ ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯತೆ ಇರುವುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅಗಾಧ ಆರೋಗ್ಯ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಫಿನ್‌ಲೆಂಡ್ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿದೆ. ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿರುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಡಯಾಲಿಸಿಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಖರ್ಚುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಭಾರತೀಯರು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಉಪ್ಪಿನ ಸರಾಸರಿ ಪ್ರಮಾಣವು ದಿನಕ್ಕೆ 10 ರಿಂದ 15 ಗ್ರಾಂ ಇರುವುದು. ದೇಶದಲ್ಲಿನ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಜನರು ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲಗಳಿಂದಲೂ ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಸಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸೋಡಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ತ್ವರಿತ ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಜೊತೆಗೆ ನಗರೀಕರಣದ ಕಾರಣ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬೇಡಿಕೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯರು ಸೇವಿಸುವ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನಾವು ಕಾರ್ಯಮಗ್ನರಾಗುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸೋಡಿಯಂ ಅನ್ನು ವಿವಿಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂರಕ್ಷಕವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ರುಚಿಯು ಒಂದು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಅಭ್ಯಾಸ. ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪಿನಾಂಶವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರುಚಿಯ ಅಭೀಪ್ಸೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಬಿಡಲು ಕಷ್ಟ. ಹಾಗೆಯೇ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯೂ ಕೂಡ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ ಅದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ರುಚಿಕಾರಕಗಳು ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತದನಂತರ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಎರಡು ವಾರ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಆಗ ನೀವೇ ಅದನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತೀರ. ರೆಫ್ರಿಜರೇಶನ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸಂರಕ್ಷಕ ವಿಧಾನಗಳಾದ ಅಲ್ಟ್ರಾಫಿಲ್ಟ್ರೇಷನ್, ವಾಕ್ಯೂಮ್ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಲಭ್ಯತೆಯಿಂದ ಸೋಡಿಯಂ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು. ಆದರೂ, ಇದು ಆಹಾರ ತಯಾರಕರುಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇವರು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಮರೆಯಬೇಕು. ಈ ವಿಚಾರದದಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟನ್ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಒಂದು ದಶಕದಿಂದ ಜನರ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು 2 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಸೋಡಿಯಂ ಅನ್ನು ವಿವಿಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧ, ನಯಗಾರಿಕೆ, ಗರಣಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು, ಮಂದವಾಗಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಾಳಿಕೆ ಕಾರಕವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ತೀರಾ ಮೋಸವೆಂದರೆ ಬೇಕರಿ ಆಹಾರಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಇನ್‌ಸ್ಟೆಂಟ್ ನೂಡಲ್‌ಗಳು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂರಕ್ಷಕವನ್ನಾಗಿ ಮೇಲುಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುವುದು. ರಸನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ತಾಜಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ಊಟದ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಉಪ್ಪನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಮತ್ತು ಊಟಕ್ಕೆ ಮೇಲುಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.(ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಸಮಾನ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿ ಆಹಾರದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಮೊದಲು ಬಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಲ್ಟ್ ಶೇಕರ್‌ಗಳನ್ನು ಸೂಪ್‌ಗಳಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ). ಸುಗಂಧಕಾರಕಗಳನ್ನಾಗಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬಳಸುವಂತೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳ ಯುವಕರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಬೆವರಿನ ಕಾರಣ ಭಾರತಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಬೇಕಾಗುವುದು ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಪ್ಪು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ (ಆದ್ದರಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೇವಿಸುವ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲು 24 ಗಂಟೆಗಳ ಮೂತ್ರದ ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ). ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಗೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಸೋಡಿಯಂ ವ್ಯಯವಾಗುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರಿದಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡಬೇಕು. ಉಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಅಗತ್ಯ ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯೂ ಇದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಪ್ಪು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವಿಫಲತೆ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಎನ್‌ಜಿಓ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ಸಪಿಯನ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಕಳೆದ 5 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಜನರಿಗೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪ್ರಚಾರ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮುದ್ರಣ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಹಲವಾರು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವಾಕಥಾನ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನವು ನವೆಂಬರ್ 2017ರಲ್ಲಿ ಮದ್ರಾಸ್ ಐಐಟಿ ಸಹಯೋಗದೊಡನೆ ಉಪ್ಪು ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಉಪ್ಪು ವಿರೋಧಿ ಸಮ್ಮೇಳವನ್ನು ಸಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯರು ಉಪ್ಪನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ಏನು ಎಂಬುದು ಈ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು. ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳೂ ಸಹ ಸಮ್ಮೇಳನದ ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ **www.sapiensfoundation.org** ಇಲ್ಲಿಗೆ ಲಾಗಾನ್ ಆಗಿ ಮತ್ತು ಲೋ ಸಾಲ್ಟರ್ ಗ್ರೂಪ್‌ನ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ (**www.losalter.com**)

ಡಾ. ರಾಜನ್ ರವಿಚಂದ್ರನ್ ಇವರು ಸಪಿಯನ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ನ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು. ಇವರು ಕ್ರಿಸ್ಟಿನೋಸಿಸ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಇಂಡಿಯಾದ ಪ್ರವರ್ತಕರೂ ಕೂಡ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀಯುತರು ಎಂಐಓಟಿ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ನೆಫ್ರೋಲಜಿ, ಎಂಐಓಟಿ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ಸ್, ಚೆನ್ನೈ ಇದರ ನಿರ್ದೇಶಕರೂ ಸಹ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಮದ್ರಾಸ್ ಐಐಟಿಯಲ್ಲಿ ಎರವಲು ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಇವರು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇವರು ಎಬಿಓ ಇನ್‌ಕಂಪ್ಯಾಟಿಬಲ್ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಸಿ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಗಣ್ಯರು. ಸಪಿಯನ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಸ್ಟಿನೋಸಿಸ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಇಂಡಿಯಾ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನಿರ್ಗತಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವವು. ಡಾ. ರಾಜನ್ ರವಿಚಂದ್ರನ್ ಇವರು ಪ್ರಸ್ತುತ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಸುವ ಪ್ರಚಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವರು.