

ಆರೋಗ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯಪಾಲನೆಗೆ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳು

ಡಾ. ಬಿ.ಎಂ. ಹೆಗಡೆ

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ)

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅಭಾವ: ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಕೂಡ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಜನರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಭ್ರಮೆಗಳನ್ನೂ ಗೀಳುಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲಾಗದಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಅವರು ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಂತೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಬಹಳ ಮಂದಿ ಅಕಾಲ ಮರಣಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಹಜ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ಸ್ವರಕ್ಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಏಯ್ಡ್ ನಂತಹ ಭೀಕರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದುರ್ದೈವದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಏಯ್ಡ್ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಷ್ಟು ಪ್ರಚಾರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಪದ್ಧದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು.

ಆಡುಗೆಮನೆಯ ಹೊಗೆ: ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹೊಗೆಯು ಮಹಿಳೆಯರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಸರ್ಕಾರದ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸರ್ಕಾರವು ಗ್ರಾಮಗಳಿಗೆ ಹೊಗೆರಹಿತ ಒಲೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು.

ತಂಬಾಕು-ಮದ್ಯಗಳ ಕಾಟ: ಮಹಿಳೆಯರ ಸಬಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಮಾರಾಟ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ, ಗ್ರಾಮವಾಸಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಮದ್ಯ - ಇವೆರಡೂ ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯದ ಬದ್ಧ ವೈರಿಗಳು. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಧಿಸುವ ತೆರಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಆದಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸರ್ಕಾರವು ಇವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ವಿಷಾದಕರ.

ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವ: ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೂ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಅಮೃತವಿದ್ದಂತೆ. ಅದು ದೊರಕಿದರೆ ಮಗುವು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಕರಾದಾಗ ಕೂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣ

ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಯ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಸಾವಿರಾರು ಅಕಾಲ ಮರಣಗಳನ್ನು ತಡೆಯ

ಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಗಳಿಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಿ, (ಇಲ್ಲದ) ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಸಾವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಬಹುದಷ್ಟೇ ಎಂಬುದು ಆರೋಚನಾಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಎಂಥವರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗದೇ ಇರದು. ಅದರ ಬದಲು ನಾವೇಕೆ ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಾ ಇಲ್ಲ? ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸ್ವರಕ್ಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಧಿಕಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಏಕೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ? ಏಕೆಂದರೆ, ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳ ಒತ್ತಾಸೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಪ್ರಾಯೋಜಿಸುವ ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವವರು ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಜಿಸುವವರು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. (ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಿಷನ್ ತನ್ನ ಹಲವಾರು ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೂಲಕ, ಸಾವಿರಾರು ಸಂಖ್ಯೆಯ, ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಲನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಒದಗಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. -ಸಂ.)

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅಭಾವದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆಗೂ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸಲಾರರು. ಆ ಲಸಿಕೆಯು ಅವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ವಿಫಲವಾಗುವುದು. ಈ ನಗ್ನಸತ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಾರರು ಕಡೆಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಹೊಸ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಮಾರು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಒದಗಿಸುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಾಣಿಜ್ಯ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಅವರೂ ಸಹ ಪಾಲುಧಾರರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ವಿದ್ಯಾವಂತರೂ ಉನ್ನತ ಪದವಿಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿದವರೂ ಆದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಾರರಿಗೆ ತಿಳಿಯದ ವಿಷಯವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಔಷಧ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕಂಪನಿಗಳ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಪಟ್ಟಿಭದ್ರ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಭಾವೀ ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ.

ಇದಕ್ಕೊಂದು ನಿದರ್ಶನವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕೆಳಗೆ, ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ (Adverse Drug Reaction - ADR) ಜನರು ಒಳಗಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಸದುದ್ದೇಶದಿಂದ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕೇವಲ ೪೫ ಆವಶ್ಯಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಬಳಕೆಗೆ ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿತ್ತು. ಈ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತಂದವರು ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದ ಜನರಲ್ ಎರ್ಷಾದ್ ಮಾತ್ರ! ಇತರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಇದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಸಾವಿರಾರು ಔಷಧ ತಯಾರಿಕಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅತ್ಯಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಮಿಶ್ರ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು (drug combinations) ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಪ್ರಾಯಶಃ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕಾಯಿದೆಯ ಅನುಸಾರ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿವೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ನಿಜ, ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ತಯಾರಾಗುವ ಔಷಧಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿವೆಯೆಂದು ಆ ದೇವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು.

ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆರ್ಥಿಕ ತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ಪ್ರೊ ಕೆನೆತ್ ಫ್ರೈಡ್ ಮ್ಯಾನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಅನೈತಿಕತೆಯೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ಪ್ರಚಲಿತ ಆರ್ಥಿಕತೆಯೇ ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯದ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಶತ್ರು. ಲೋಭ ಮತ್ತು ಲಾಭಗಳತ್ತ ಮಾತ್ರ ಇರುವ ಮಾನವನ ಒಲವು ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನೇ ಕಬಳಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇಡೀ ಸಮಾಜವು ತಾನೇ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದೆ. ನಿಜವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಪ್ರಚುರಪಡಿಸಲು ನಮ್ಮ ಚಿಂತಕರು ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಾರೆಯೇ? ಇದು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಗ್ರೀಕ್ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: "ಸತ್ಯವು ಒಂದು ಶತಮಾನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲದು; ಆದರೆ ಸುಳ್ಳು ಮತ್ತು ರಹಸ್ಯಗಳಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಂದಿ ಹಾನಿ ಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ." ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಲ್ಲದೂ ಈ ಮಾತು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸತ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು

ರೋಗನಿರ್ಣಯದ ಹೊಣೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ 'ಸಹಾನುಭೂತಿ ಪರ' ಖಾಸಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು, ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವಂತೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರ ಗಳನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಖಾಸಗಿ-ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಹಭಾಗಿತ್ವವು ಮಾನವ ಜನಾಂಗದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನಿದರ್ಶನವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಹಿಂದೆ ನಾವು ಮಾಡಿದ ಅಮೆರಿಕದ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಆಧ್ಯಯನ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಪಾಠವನ್ನು ನಮಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಕೇವಲ ಶೇ.೧೫ ರಷ್ಟು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಿರುವ ಜಪಾನ್ ದೇಶಕ್ಕೆ ಶೇ.೯೦ ರಷ್ಟು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಅಮೆರಿಕದ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸರಿಸಾಟಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಯುವುದನ್ನೇ ನಾವು 'ತಜ್ಞತೆ' (Specialization) ಎನ್ನುವುದು. ಇದು ದುರ್ದೈವಿ ರೋಗಿಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ವರವೆನಿಸದೆ ಶಾಪವಾಗುತ್ತಿದೆ, ಹಾನಿಕರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ಸಮ ತೋಲನದ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಬಹುತೇಕ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಾವು ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರೋ ಆ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ಯಾವ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ರೋಗಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ, ಯಾವುದನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅವರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲ ಆದರಲ್ಲಿಯೇ ಅಪವ್ಯಯವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಬಡಪಾಯಿ ರೋಗಿಗಳು ಯಾವುದರಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಆ ರೋಗಿಗಳ ಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಬಡತನ, ಆಪ್ತೋಪಶಮಿತಿಯಂತಹ ಇತರೆ ಶಾಪತ್ರಯಗಳ ಕುರಿತು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ! ಆದರೆ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರು (Family Doctors) ರೋಗಿಗಳ ನಿಜವಾದ ಸ್ನೇಹಿತರೂ,

ಹಿತೈಷಿಗಳೂ ಆಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅವರೇ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂತಹವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಈಗ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿರುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ. ಯುರೋಪಿನ ಎಳು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ವೈದ್ಯ-ರೋಗಿ ಅನುಪಾತವು ಕಡಮೆಯಾಗಿರುವ ದೇಶದ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯು ಈ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ದೇಶದ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ!

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಬಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಾರರು ನಮಗಿಂದು ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಇದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವದೇಹವು ಬಹುಕಾಲ ಬಾಳುವಂತೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮಾನವ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ ನಮಗೆ ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುವ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ, ತನಗೆ ತಾನೇ ಗುಣಮುಖವಾಗುವ ರೋಗಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಾಗ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಳಿತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಡುಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದುಂಟು. ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿವೇಚನಾಶಕ್ತಿಗಿಂತ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೇ ಮಿಗಿಲೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನವು ನಮಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂದೇಶವೊಂದನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಆ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ, ಹೃದಯಾಘಾತದ ಶರುವಾಯಿ ರೋಗಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುವ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ನಡೆಸುವಷ್ಟು ತೀವ್ರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಾವು ನಡೆಸಕೂಡದು, ಅಷ್ಟೇ. ಈ ಅಂಶ ಇನ್ನೊಂದು ನಿದರ್ಶನದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ವಿಯೆಟ್ ನಾಮ್ ಮತ್ತು ಫಾಕ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸೈನಿಕರು ಗಾಯಗೊಂಡರು. ಫಾಕ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧರಂಗದ ಸಮೀಪವೇ ಪಂಚತಾರಾ ಹೈಟೆಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿದ್ದವು. ಆದರೂ ವಿಯೆಟ್‌ನಾಮ್ ಯುದ್ಧರಂಗದಲ್ಲಾದ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಫಾಕ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪವಷ್ಟೇ ಅಧಿಕವಾಗಿತ್ತು! ವಿಯೆಟ್‌ನಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ತೀವ್ರವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡ ಅನೇಕ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಂತೂ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ಬದುಕುಳಿದರು. ನಿಸರ್ಗ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳೇ ಅವರಿಗೆ ಸಹಜ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿದವು. ಆದುದರಿಂದ, ಮಾನವಪ್ರಯತ್ನದ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿವೇಚನಾಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಿಂತನ-ಮಂಥನ ನಡೆಸುವ, ಬುದ್ಧಿವಂತರೂ ಮಾನವಜನಾಂಗವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಯನ್ನಾಗಿ ಇರಿಸುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡವರೂ ಆದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಾರರು ನಮಗಿಂದು ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ.

"ಮಹಾನ್ ಸತ್ಯಗಳು ತುಂಬ ಸರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಕೂಡ."

- ಜೆ.ಸಿ. ಮತ್ತು ಎ.ಡಬ್ಲ್ಯು. ಹೇರ್

