



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು

ಡಾ|| ಕೆ. ಎನ್. ಪ್ರಸಾದ್



ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು

ಡಾ|| ಕೆ.ಎನ್. ಪ್ರಸಾದ್



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ

ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

Nithya Jeevanadalli Aarogyada Arivu by Dr.
K. N. Prasad (Vydyakiya Sahitya Maale),
Published by B.H. Mallikarjuna, Administrative
Officer, Kannada Pustaka Pradhikara, Kannada
Bhavana, J.C. Road, Bangalore-560 002

© ಈ ಆವೃತ್ತಿಯ ಗ್ರಂಥಸ್ವಾಮ್ಯ - ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

First Impression : 2012
Pages : xiv + 191
Copies : 1000
Price : ₹. 120/-

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣ : ೨೦೧೨
ಪುಟಗಳು : xiv + ೧೯೧
ಪ್ರತಿಗಳು : ೧೦೦೦
ಬೆಲೆ : ₹. ೧೨೦/-

ಕರಡು ತಿದ್ದಿದವರು : ಲೇಖಕರು & ಸಂಪಾದಕರು

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಬಿ.ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ
ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು
ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ
ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜಿ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ
ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

ಮುದ್ರಕರು :

ಸತ್ಯಶ್ರೀ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಪ್ರೈ. ಲಿ.,
ನಂ. ೧೬/೧, ೨ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ೩ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ
ಕಸ್ತೂರಿಬಾ ನಗರ, ಮೈಸೂರು ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೨೬.
ದೂರವಾಣಿ : ೦೮೦-೨೬೭೪೮೮೧೧; ಪೊ : ೯೩೪೨೮೬೪೭೬೧.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಸದಸ್ಯರು

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಡಾ|| ವನಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ

ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ

ಶ್ರೀ. ಬಿ.ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ

ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಸಂಬಂಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾಲಿಕೆಯಡಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದರಲ್ಲಿ ನಂಬಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಈ ಒಂದು ಶತಮಾನದಿಂದ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಆ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯೂ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಂದಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಕೂಡ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟುಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕೆಂಬ ನದಾಶಯದಿಂದ ಕೆಲ ಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆಯೂ ಒಂದು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಂಥಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಈ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ಒಂದು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಿತು. ಈ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿರಲು ನಾಡಿನ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಒಪ್ಪಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಂಡಳಿಯ ನದಸ್ಯರಾಗಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರುಗಳಾದ ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ, ಡಾ|| ವಸಂತ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್, ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ, ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ ಅವರುಗಳು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಡಲು ಒಪ್ಪಿ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಡಾ|| ಕೆ.ಎನ್. ಪ್ರಸಾದ್ ಅವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಮಾಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಬಿ.ಹೆಚ್ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ, ನನ್ನ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಮುಕುಂದನ್, ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ವಾಚಕರು ತುಂಬುಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.



(ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ)
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಸಂಪಾದಕರ ಮಾತು

'ಕಾಯಿಲೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರದೇ ಮರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ' ಎಂಬುದೊಂದು ನಾಣ್ಣಡಿ ಇದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳದ ಮನುಷ್ಯನಿಲ್ಲ. ಆಗ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಸಾವಿಗೆ ದಿನ ಗಣನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ, ಬಡವರಿಂದ ಶ್ರೀಮಂತರವರೆಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾರನ್ನು ಬಿಡದು. ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೂ ದೊಡ್ಡದೇ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಂಗವೂ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ, ಅನಾರೋಗ್ಯವಂತರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಲಿ, ನೋವು ನರಳಿಕೆ, ನಿಶ್ಚಕ್ರಿ, ಕೆಲಸ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಲು ಆಗದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ಉತ್ಸಾಹ, ಸಂಭ್ರಮ, ಸುಖ, ಸಂತೋಷ, ನೆಮ್ಮದಿ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ, ಮುಗಿಯಿತು. ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದ ನೆಮ್ಮದಿ - ಸಮಾಧಾನ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಯ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೫೦ ರಷ್ಟು ಕುಟುಂಬಗಳು ಸಾಲದ ಬಾಧೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ, ನೋವು - ಸಾವನ್ನಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕವನ್ನಂಟು ಮಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಏಕೆ ಬಂತು ಎಂದು ಕೇಳಿ. ಅಯ್ಯೋ ಇದು ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮದ ಕರ್ಮಫಲ, ಕೆಟ್ಟ ಗ್ರಹಗತಿ, ಜಾತಕ ದೋಷ, ಯಾರೋ ಮಾಟ ಮಂತ್ರ ಮಾಡಿದ್ದು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ದುಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಭಾವ, ದೇವರ ಶಾಪ, ಯಾರದೋ ಕೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಾವುದೂ ನಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣಗಳಿವು

- ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಜೀನುಗಳ ಮುಖಾಂತರ, ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತಂದೆತಾಯಿ ತಾತ ಮುತ್ತಾತರಿಂದ ನಮಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.
- ಆಹಾರ: ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಬರುವ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು.
- ನಿದ್ರೆ / ವಿರಾಮದ ಕೊರತೆ.
- ರೋಗಾಣುಗಳು: ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್, ಫಂಗಸ್, ಪರೋಪ ಜೀವಿಗಳು ಇವೆಲ್ಲ ಕೊಳಕು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ.
- ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದು
- ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ: ಅತಿ ಜನಸಂದಣಿ, ನೀರು - ಗಾಳಿ - ಭೂಮಿ ಮಲಿನಗೊಂಡಿರುವುದು, ವಿಕಿರಣಗಳು, ಅತಿ ಶೀತ, ಉಷ್ಣತೆ. ಇತ್ಯಾದಿ
- ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ: ನೇರವಾಗಿ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದು ಅಥವಾ ಧೂಮಪಾನ

ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ, ಪಾದರಸ, ಸೀಸ, ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಾನಿ.

ನಮ್ಮ ಜನರಿಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳಿರುತ್ತಾರೆಯೇ ವಿನಃ ಆ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಲೀ, ಚಿಕಿತ್ಸಾವಿವರಗಳಾಗಲೀ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ, ಯಾವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರಿಂದ ಅವರು ಪವಾಡ ಸದೃಶ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ದಿನ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ನಾಳೆಯೇ ಕಾಯಿಲೆಗುಣವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ, ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರವೇನೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರ ವೈದ್ಯರನ್ನು, ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಂದೇಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಮರಾಜನ ಸೋದರನೆಂದೇ ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ದೇವರೆಂದೇ ನಂಬಿ ಅವರು ಪವಾಡ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ-ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳನ್ನೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಪೂಜೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಹರಕೆ, ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನೆಗಳ - ಪ್ರತಿಮಾಟಮಂತ್ರ, ಜ್ಯೋತಿಷಿಗಳು ಸೂಚಿಸುವ ಪರಿಹಾರಗಳು, ಸ್ತಾಮಿಗಳ ಆಶೀರ್ವಾದ, ಕುರಿ ಕೋಳಿ / ಕೋಣಗಳನ್ನು ಬಲಿಪೊಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಜನ, ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಡವಾಗಿ ರೋಗ ಉಲ್ಕಾಸಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರನ್ನು, ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಸಲಿ ವೈದ್ಯರಾರು, ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಏನೇ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಿ ವಿವೇಚನೆಮಾಡದೇ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಹಣ, ಶ್ರಮ, ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಇದು ತಪ್ಪೇನು.

ಡಾ|| ಕೆ ಎನ್ ಪ್ರಸಾದ್ ಜನಪದ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ ವೈದ್ಯರು. ಹತ್ತಾರು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆಕಾಶವಾಣಿ, ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆಗೆ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಒಟ್ಟು ೭೯ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮುಪ್ಪುಮರೆವಿನ ಬಗ್ಗೆ, ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಿ, ಓದುಗರ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಭಾಷೆ ಸರಳ, ನೇರ, ಅರ್ಥ ಪೂರ್ಣ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾಟುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಲೇಖಕರ ಮಾತು

“ಆರೋಗ್ಯ ಏನೆಂಬುದು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಬಂದಾಗಲೇ ತಿಳಿಯುವುದು” ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ನಾಣ್ಣುಡಿಯಿದೆ. ಆದೇ ರೀತಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಕುತೂಹಲಕ್ಕಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವವರಿದ್ದಾರೆ, ಅರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಓದುವವರಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಬರೆದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ತಿಳಿಸುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಓದುಗರಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಕೆರೆತ, ಜಾಂಡೀಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಾಯಿಲೆ ಎಂತಲೇ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣವಷ್ಟೇ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ವಿವರಗಳು, ಆಹಾರದ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಆದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಲಾಭ, ಹಾನಿ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆಯಲ್ಲದೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರೆಗೆ ಬರುವ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಲ್ಲದೆ, ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೂ ಈ ಪುಸ್ತಕ ‘ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು’ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ.

ಹಲವು ರೇಡಿಯೋ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಬರಹಗಳು, ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಲೇಖನಗಳು ಹಾಗೂ ಭಾಷಣ ಮಾಡಿದ ಬರಹಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಓದುಗರಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ, ಸರಳವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಬರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ನನ್ನ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಓದಿ, ತಿದ್ದಿ, ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿದ ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಲೇಖನಗಳನ್ನು

ಬರೆಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ನೆರವು ನೀಡಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿರುವ
 ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ಶ್ರೀಯುತ ಎನ್. ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್, ಡಾ. ಎಂ.
 ಎಸ್. ರಾಜಣ್ಣ. ರವರಿಗೂ ನಾನು ಚಿರಖುಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಡಾ.
 ಸಹನಾ ಮತ್ತು ಮಗಳು ಕು. ಪ್ರತೀಕ್ಷರ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕಾಗಿ
 ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ
 ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀಯುತ ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯನವರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ
 ವರ್ಗದವರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ. ಕೆ. ಎನ್. ಪ್ರಸಾದ್

ಲೇಖಕರ ಪರಿಚಯ

ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು	: ಡಾ. ಕೆ. ಎನ್. ಪ್ರಸಾದ್
ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕ	: ಎಂಟನೆಯ ತಾರೀಖು ಡಿಸೆಂಬರ್
ಪ್ರಸಕ್ತ ವಿಳಾಸ	: ಡಾ. ಕೆ. ಎನ್. ಪ್ರಸಾದ್, ೭೪೧/೧, ೧೩ನೇ ಕ್ರಾಸ್, 'ಪಂಚಮಿ' ೭ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಜಯನಗರ ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦೦೮೨.
ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ	: ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್., ಎಂ.ಡಿ., ಡಿ.ಎನ್.ಬಿ.
ವಿಶೇಷ ಪರಿಣತಿ ವಿಷಯ	: ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ.
ಉದ್ಯೋಗ	: ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ವೈದ್ಯರು, ಸಲಹೆಗಾರರು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿದ್ದವರು.
email	: Dr. PRASADKN@rediffmail.com
ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿ	: ಲೇಖನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ೩೪೦ ಮುಸ್ತಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ೨

ಪ್ರಶಸ್ತಿ / ಪುರಸ್ಕಾರ ವಿಜೇತ ಕೃತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯ ವಿವರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಮತ್ತು ಮಂಡಿಸಿರುವ ಪ್ರಬಂಧಗಳಿಗೆ ಒಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಶೇಷ್ಠ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ದೊರೆತಿವೆ.

ಇತರ ಪ್ರತಿಭೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ರೇಡಿಯೋ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಉಚಿತ ಸಲಹೆ, ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ, ಸ್ವಯಂಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನೆರವಿಂದ ಉಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಬೋನ್ಸಾಯ್ ಗಿಡಮರ ಬೆಳೆಸುವ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ.

ಪರಿವಿಡಿ
ಭಾಗ - ೧

೦೧. ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು.	೦೧
೦೨. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ತೂಕವಿಳಿಸುವಿಕೆ.	೦೨
೦೩. ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ.	೦೩
೦೪. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿದ ಆಹಾರದ ಪದಾರ್ಥ ತದ ನಂತರ.	೦೪
೦೫. ಆಹಾರದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ತಡೆಯಬಹುದು.	೦೫
೦೬. ಸಾಂಬಾರು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವೇ?	೦೬
೦೭. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಸೇವಿಸಲು ಪರಿಹಾರ	೦೭
೦೮. ಕಹಿರುಚಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ	೦೮
೦೯. ಪ್ರತಿದಿನ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಹಾನಿಕರವೇ?	೦೯
೧೦. ನಿದ್ರೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು?	೧೦
೧೧. ದಿನನಿತ್ಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸುಣ್ಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆ.	೧೧
೧೨. ಮೀನಿನ ಸೇವನೆಗೆ ಬದಲು ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನ	೧೨
೧೩. ಊಟದ ಜೊತೆ ಗಾಳಿ ಸೇವನೆಯೂ	೧೩
೧೪. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ	೧೪
೧೫. ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವೆಂದರೇನು? ಇದು ಲಾಭವೇ? ತೊಂದರೆಯೇ?	೧೫
೧೬. ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್	೧೬
೧೭. ವಿಟಮಿನ್ "ಈ" ಶರೀರಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ.	೧೭
೧೮. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ "ಡಿ"	೧೮
೧೯. ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಆಯಸ್ಸು	೧೯

೨೦. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಎಷ್ಟು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬರಬಹುದು ೨೦
೨೧. ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಔಷಧದ ಹೊರತು ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನ. ೨೧
೨೨. ಮುಷ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಿದೆಯೆ? ೨೨
೨೩. ವೈದ್ಯರ ಓದಲಾಗದ ಅಕ್ಷರದಿಂದ ಬದಲಾಗುವ ಔಷಧಗಳು. ೨೩
೨೪. ಸದಾಕಾಲ ಬಳಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಸ ರೋಗಲಕ್ಷಣವೇ ೨೪
೨೫. ಒಳರೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತಯಾರಿ. ೨೫
೨೬. ರೋಗಾಣುಗಳು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ. ೨೬
೨೭. ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದೂ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ. ೨೭
೨೮. ಬೆನ್ನು ನೋವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ೨೮
೨೯. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಯುವಕರಿಗೂ ಬರಬಹುದೇ? ೩೦
೩೦. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ೩೧
೩೧. ದಿನದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಬಂಧ ೩೨
೩೨. ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ೩೩
೩೩. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಅವಧಿಗೂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ೩೪
೩೪. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ೩೫
೩೫. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗೆ ಮಾಸುವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೩೬
೩೬. ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ೩೭
೩೭. ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿರುವ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯೇ? ೩೮
೩೮. ಯುವಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳ ಗಾತ್ರಗಳು ೩೯
೩೯. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಸಿಗರೇಟು ಸೇರುವುದು ಅಪಾಯಕರವೇ? ೪೦
೪೦. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡಗಾತ್ರದ ಟಾನ್ಸಿಲ್ ೪೧
೪೧. ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವೂ ಕೂಡ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯವಾಗಬಹುದು. ೪೨

ಭಾಗ - ೨

೪೨	ಜ್ವರ - ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ!	೪೩
೪೩.	ಕೆರತ (ನವ)	೪೭
೪೪.	ಕೆಮ್ಮು - ಒಂದು ರೋಗಲಕ್ಷಣ	೫೦
೪೫.	ಜಾಂಡೀಸ್ - ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ	೫೩
೪೬.	ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದರೆ ಗೊತ್ತೆ?	೫೭
೪೭.	ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ - ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಲಿ	೬೧
೪೮.	ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಬಿಪಿ) ಹೇಗೆ? ಏನು?	೬೫
೪೯.	ಉಬ್ಬಸ ಎಂದರೆ ಗೊತ್ತೆ?	೭೦
೫೦.	ಮೊಳೆ (ಪೈಲ್) ರೋಗ	೭೬
೫೧.	ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ	೮೦
೫೨.	ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ	೮೩
೫೩.	ಕಿವಿನೋವು : ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ	೮೬
೫೪.	ಅಯೋಡೀನ್ ಕೊರತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	೮೯
೫೫.	ವಯೋವೃದ್ಧರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	೯೨
೫೬.	ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ - ಏಕೆ ಬೇಕು?	೯೫
೫೭.	ನಿದ್ರೆಗೂ ಒಂದು ಜೀವವಿದೆ	೯೮
೫೮.	ದುರ್ವ್ಯಸನ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ	೧೦೧
೫೯.	ರೋಗಿಯ ನಡವಳಿಕೆ	೧೦೫
೬೦.	ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರ ನಡವಳಿಕೆ	೧೦೯

ಭಾಗ - ೩

೬೧.	ಮಲೇರಿಯಾ	೧೧೨
೬೨.	ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ	೧೧೫
೬೩.	ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯ ಜ್ವರ	೧೧೮

೬೪.	ಜಪಾನೀಸ್ ಮೆದುಳು ಜ್ವರ	೧೨೧
೬೫.	ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ	೧೨೪
೬೬.	ಕಡಿಮೆತೂಕದ ನವಜಾತು ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ	೧೨೭
೬೭.	ದೀಪಾವಳಿಯೂ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳೂ	೧೩೦
೬೮.	ಪ್ರಯಾಣಿಕರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗಗಳು	೧೩೨
೬೯.	ಅಂಗವಿಕಲತೆ	೧೩೭
೭೦.	ಅಂಗಜೋಡಣೆ	೧೪೧
೭೧.	ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ತಲೆಗೂದಲು	೧೪೪
೭೨.	ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್	೧೪೮
೭೩.	ಶರೀರದ ದುರ್ಗಂಧ-ತಡೆ ಹೇಗೆ?	೧೫೧
೭೪.	ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ	೧೫೭
೭೫.	ವೀರೈದ ಆತ್ಮಕಥೆ	೧೬೨
೭೬.	ಕುಡಿತದ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳು	೧೬೭
೭೭.	ರೋಗವು ಏಕೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ?	೧೭೪
೭೮.	ಬೇಸಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	೧೮೦
೭೯.	ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	೧೮೪

ಭಾಗ - 1

ಬಾದಾಮಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು

ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಅಥವಾ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಕಡಲೆ ಬೀಜವಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜವೂ ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜದಲ್ಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸ್ವಯಂಸೇವಕರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವರಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಗುರುತಿಸಿದ ನೂರಾರು ಸ್ವಯಂಸೇವಕರಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 4 ಡಜನ್ (50) ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಆರುವಾರಗಳ ಕಾಲ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಆರುವಾರಗಳ ಕಾಲ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದವು. ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ - ಅಂಶ ಶೇಕಡ 4 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅದೇ ರೀತಿ ಹಾನಿಕರವಾರ ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ (ವಿ.ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ) ಶೇಕಡ 6ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದ ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ (ಹೆಚ್.ಡಿ.ಎಲ್) ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡ 6ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳ ಕಂಡು ಬಂದಿತ್ತು. ಜಿಡ್ಡಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶವಾದ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಕೂಡ ಶೇಕಡ 14ರಷ್ಟು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು.

ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜದ ಸೇವನೆಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವನೆ ಸರಿಯೆ?

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಹಲವರಿಗೆ ದೇಹದ ತೂಕವು ಚಾಸ್ತಿ ಇರಬಹುದು. ಅಂತಹವರು ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆಹಾರವನ್ನು ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದಾಗಲೀ, ಒಂದೇ ಸಲ ಊಟ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತಕ್ಕ ಉಪಾಯವಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಿ ಬೇರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಹಲವರು ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರದ ಅಂಶವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಎಂಬ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವು ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರಿದಾಗಲೂ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಿಯೆನಿಸುವ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಸಕ್ಕರೆಯೂ ಕೂಡ ನಿಮಗೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಸುಲಿದು, ಹೋಳು ಹೋಳಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೃಪ್ತಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಉಪಾಯ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದು ಕೆಲವರ ವಾದ.

ಶಾಚಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವಿರುವುದು ಜನರಿಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಗೊತ್ತಿದೆ. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಾಗಿಯೂ ಅಥವಾ ಒಣಗಿಸಿ ಕೂಡ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ದ್ರಾಕ್ಷಿಯು ಕರುಳುಗಳ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮದ್ದು ಎಂದು ಬಹಳ ಹಿಂದೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅದೇ ರೀತಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ವೈನ್ ಸೇವನೆಯು ಕೂಡ ಹೃದಯ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳು ಜನರಲ್ಲಿವೆ.

ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಅಮೇರಿಕಾದ ಹೃದಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿರುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಆರುಗ್ಲಾಸುಗಳ ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸದ ಸೇವನೆಯು ಎರಡು ಲೋಟಗಳಷ್ಟು ವೈನ್ ಸೇವನೆಗೆ ಸಮ. ಇದರಿಂದ ವೈನ್ ಕುಡಿಯುವವರು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ವೈನ್ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಅದರ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೂರರ ಪಟ್ಟು ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೂ ನಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ತಿಳಿದು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರುಚಿಯನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಾ ಹೃದಯರೋಗವನ್ನು ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಯಬಹುದು.

ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಬೀಜದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯು ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ವರದಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕೂಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟಿಗೆ ನೇರಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಎಷ್ಟಿಗೆ ನೇರುತ್ತವೆ?

ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಜಠರ (ಹೊಟ್ಟೆ), ಎರಡನೆಯದು ಸಣ್ಣ ಕರುಳು ಮತ್ತು ಮೂರನೆಯದು ದೊಡ್ಡಕರುಳು. ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ಪಚನಗೊಳಿಸಿ, ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ತಗತವಾಗಿಸಲು ಹಲವು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಇವೆ. ಇವಲ್ಲದೆ ಕರುಳುಗಳ ಒಳ ಪದರದಲ್ಲಿ ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು (ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಪಚನಕ್ಕೆ) ಸಾಲು ಸಾಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ನಾವು ತಿಂದ ಅಥವಾ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸಿ, ರಕ್ತಗತವಾಗಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಜಠರವು ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ನೀರು, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಲವಣವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತನ್ನ ಒಳಪದರದಿಂದ ಹೀರಿ ರಕ್ತಗತ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿನ ಅಂಶಗಳಾದ ಸಸಾರಜನಕ, ಮೇದಸ್ಸು, ಲವಣಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ನಂತರ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ, ಲವಣಗಳು ಮಾತ್ರ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಜೀರ್ಣ ಹೊಂದಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರಬಹುದಾದ ಆಹಾರದ ಅಂಶವನ್ನು ಹೀರಿ ರಕ್ತಗತವಾಗಿಸಿ, ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಮೆಲುವಾಗಿ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ರಾಶಿಯೇ, ಕರುಳಿನ ಒಳಪದರದ ಮೇಲೆ ವಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಜಠರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ದೊಡ್ಡಕರುಳು ಕೊನೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ, ವಿವಿಧ ರಸಗಳೊಡನೆ ಮಿಶ್ರಗೊಂಡು, ಪಚನಗೊಂಡು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ರಕ್ತಗತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ / ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಮಾತಾಯಿತು. ಈಗ ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿರುವ ಅನೇಕ ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಜೈವಿಕ ರಸಗೊಬ್ಬರದಿಂದ ಬೆಳೆಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರುವ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬ ಸುದ್ದಿಯಿದೆ.

ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ತಿಳಿದಿರುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಹಾಲಿಲ್ಲದೆ ತಯಾರಾದ ಚಹಾಸೇವನೆ (ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಹಸಿರು ಟೀ), ಹಸಿರುತಾಜಾ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಸೇಬುಗಳು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಎಲೆಕೋಸುಗಳು, ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಬರಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನಿತರ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾ: ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯಪಾನ ಒಮ್ಮೆ ಬಳಸಿದ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಕುದಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯ ಮರುಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಸಾಂಬಾರು ನೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ

ನಾವು ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಂಬಾರಿನ ರುಚಿಯಿಂದಲೇ ಜಾಸ್ತಿ ಊಟಮಾಡಿರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವಾದ ರಾಗಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ನವಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಾಂಬಾರಿಲ್ಲದೆ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲವೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಲ್ಯಗಳಿಗಾದರೂ ಸಾಂಬಾರಿನ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ತಿನ್ನುವುದು ವಾಡಿಕೆ.

ನಾವು ತಯಾರು ಮಾಡುವ ಸಾಂಬಾರಿನ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತರವಾದ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹರಿಸಿನ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು, ಧನಿಯಾ / ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಇಂಗು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೆನಿಸಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ, ಹಸಿವು, ಮಿದುಳಿನ ಚುರುಕುತನ, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಮಿದುಳು ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳು (ಆಲ್ಟೀಮರ್ ರೋಗ) ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದವು. ಅದೇ ರೀತಿ ಪೋಸ್ಟೀಟ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ಭಾರತೀಯನು ಸರಾಸರಿ 200 ರಿಂದ 300 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಮಸಾಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ ವಿಚಾರ. ನಮಗೆ ತಿಳಿದೋ ತಿಳಿಯದೆಯೋ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ತಯಾರಿಸಿದ ಮಸಾಲೆಗಳ ಸಾಂಬಾರು ಪುಡಿ ನಮಗೆ ಇನ್ನೂ ಆರೋಗ್ಯ, ಆಯಸ್ಸು ಕೊಡುವಂತಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯವಾದ ಮಾತಾಗಿದೆ.

ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಸೇವಿಸಲು ಉಪಾಯ

ತಾಜ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ಯತ್ನೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಯುವಕರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಉಪಾಯದಿಂದ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.

1. ಮಕ್ಕಳು ತಿನ್ನುವ ವ್ಯಂಜನಗಳಿಗೂ (ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಕ್ಕೂ) ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಆಯ್ದು / ಬೇಕಾದ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ರುಚಿಯು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನೋಡಲು ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
2. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇಯಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
3. ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ, ಮುದ್ದೆ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು - ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಂಜನಗಳಿಗೂ ತೀರ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಆಯಾ ವ್ಯಂಜನವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಾಗ ತರಕಾರಿಗಳು ಕೂಡ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ.
4. ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಸಲಾಡ್ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಹಸಿಯಾದ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಕಹಿರುಚಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು?

ಕಹಿ ರುಚಿಯಿರುವ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು (ಮಂತ್ರ ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಊಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕೆಲವು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ನಾರು, ಬೇರು, ಸೊಪ್ಪು ಕಾಯಿ, ತೊಗಟೆ, ಬೀಜ, ಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಇತರ ಔಷಧೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕಹಿರುಚಿ ಕೊಡುವ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ರಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳು ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಕರುಳುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸಿ ಆಯಾ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಸೂಸುವ ರಸಸ್ರವವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವಿದ್ದವರು ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಕಹಿ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸುವುವರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಕರ?

ಕಾಫಿ, ಟೀಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೆಫೇನ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ, ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ಆದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿದಾರ್ಥಗಳು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಹಾನಿಕರ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಆದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಟೀ (ಚಹಾ) ಸೇವನೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಕಾಫಿ ಮತ್ತು 'ಟೀ' ಯ ವಿವಿಧ ಉಪಯುಕ್ತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದೆ. ಮಿತವಾದ ಹಿತವಾದ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಚಹಾ ಸೇವನೆಯು ಚೇತೋಕಾರಿಯೂ ಹೌದು, ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯು ಹಾನಿಕರವೂ ಹೌದು ಎಂಬುದಂತೂ ದಿಟ.

ನಿದ್ರೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗೆ ಮೊದಲು ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು

ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಆಹ್ಲಾದಕರ. ಅದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಸ್ಪೂರ್ತಿದಾಯಕ. ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಾವು ನಿರ್ಜೀವ ಎಂದೇ ಕೆಲವರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಪುರುಷರಿಗೆ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಜೊತೆಗೆ ಸಿಗರೇಟು ಕೂಡ ಬೇಕು. ಕಾಫಿಯು ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯೂ ಕೂಡ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ಯುವಕ ಯುವತಿಯರು ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಕಾಫಿಗೆ ಬಹಳ ಸಂವೇದನಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾಫಿಯ ಅಂಶವು ಅವರ ಮಿದುಳನ್ನು ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆ ಮಾಡುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವವರಿಗೂ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊರಳಾಡಿ, ಸಮಯ ಕಳೆದ ನಂತರ ನಿದ್ರೆಯು ಅವರನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದು ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೆ ಮುಂಜಾನೆ ಕಾಫಿಯ ಸೇವನೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಲಾರದು. ಆದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಕೊನೆಯ ಕಾಫಿ ಸಾಯಂಕಾಲ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದರಿಂದ ಸುಖವಾದ ನಿದ್ರೆ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆ, ಮತ್ತು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ರಾತ್ರಿವೇಳೆ ನಿದ್ರೆ ಖಚಿತ. ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಕೂಡ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ದಿನನಿತ್ಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸುಣ್ಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೇ?

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸುಣ್ಣದ (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ) ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ, ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಯಾವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ, ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸುಣ್ಣ (ಲವಣ)ದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶದ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವಸತ್ವ 'ಡಿ' ಕೂಡ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಹಾಲು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ, ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಮೊಳೆಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶವು ಜೀರ್ಣಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ 200 ರಿಂದ 300 ಮಿ.ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶವು ಇರುತ್ತದೆ.

ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶವು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬರುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ಮೂಳೆ ಸವೆತ, ಕೀಲುಗಳ ಸವೆತ, ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ, ರಕ್ತ ಸ್ರಾವದಂತಹ ವಿವಿಧ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಮಾಂಸಗಳು ಬಿಗಿಗೊಂಡು ಸಡಿಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಆಗದಿರುವಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಹುದು. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ವಿಳೈದಲೆ ಹಾಗೂ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಮೀನಿನ ಸೇವನೆಗೆ ಬದಲು ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನ

ಮೀನು ತಿನ್ನುವುದು ಮಾಂಸಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದೇಯಿದೆ. ಮೀನನ್ನು ಬಳಸಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವ್ಯಂಜನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವವರು ಕಡಿಮೆಯೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ವ್ಯಂಜನದ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬಳಸುವ ಎಣ್ಣೆ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನೇ ಬೀರಬಹುದು.

ಮೀನಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವು ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರತಿದಿನ 200 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಮೀನನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮೀನನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇಯಿರುವವರು ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿರುವ ಮಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿರುವ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಮೀನಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡುವುದು ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿರುವ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆ ಸೇವನೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ (ಹೆಚ್.ಡಿ.ಎಲ್.) ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಳಿಕ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊಣಕಾಲು, ಕೀಲುಗಳ ನೋವಿನ ಬಾಧೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶೇ 50 ರಷ್ಟು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಊಟದ ಜೊತೆ ಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆ

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ ನಾವು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಅನಿಲವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೆ ಸಣ್ಣ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ಅನೇಕಾನೇಕ ವಿವಿಧ ವರ್ಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು (ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ) ಕೂಡ ದುರ್ವಾಸನೆ ಭರಿತ ಅನಿಲವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಗಾಳಿ ಅಥವಾ ಅನಿಲಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರದಂತೆ ಕಾರ್ಬನಿರ್ವಹಿಸಲು ವಿವಿಧ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಹಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಗಿರುವ ಗಾಳಿ ಅಥವಾ ಅನಿಲಗಳು ಶೇಕಡ 20ರಷ್ಟು ನಾವು ಆಹಾರದ ಮುಖಾಂತರ ಸೇವಿಸಿದ ಗಾಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಶೇಕಡ 80 ರಷ್ಟು ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದವುಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಅನಿಲವನ್ನು ತನ್ನ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ಎಲೆಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಕಾಳುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಬೀರ್‌ನಂತಹ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಲದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹೋಗುವ ಗಾಳಿಯು, ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋಗದಿರಬಹುದು. ಅಂತಹವರು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ

ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಉತ್ತಮ ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ?

ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್.ಡಿ.ಎಲ್ (ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದ ಹಾಗೂ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ) ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೆಚ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿ.ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್ (ಹಾನಿಕರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ) ಎಂಬ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿರುವನೆಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸೋಯಾ ಕಾಳು, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳು, ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೀನು, ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶೇಕಡೆ 10ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಓಮೆಗಾ - 3 ಎನ್ನುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಹೆಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಅಂಶವನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಟ್ರಾನ್ಸ್ (ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ) ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವೆಂದರೇನು? ಲಾಭವೇ? ನಷ್ಟವೇ?

ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಅಥವಾ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲದ ಅಂಶವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ಜಿಡ್ಡು ಅಂಶ. ಈ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವು ನಾವು ಬಳಸುವ ಅಥವಾ ತಿನ್ನುವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶದ ಗುಣ ವಿಶೇಷಣವೆಂದರೆ ಇದು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿದ ನಂತರ ತನ್ನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲ (ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು)ಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ನೇರವಾಗಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಭಾಗದ ಪದರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡು ಹೃದಯರೋಗ, ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವ ಸಂಬಂಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಮಿದುಳು, ಕರುಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಈ ಕೊಬ್ಬಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಹೊಸದೇನು ಅಲ್ಲ. 1897 ರಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಮೂಲದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಘನೀಕೃತಗೊಳಿಸಲು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ (ಜಲಜನಕ) ಅಂಶವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಹಳ ದಿನ ಸಂಸ್ಕರಿಸಬಹುದಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಘನೀಕರಿಸಿದ ವನಸ್ಪತಿ ಅಥವಾ ಡಾಲ್ಫಾ ರೂಪವಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಎಣ್ಣೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲಾ ಈ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದಫೂತಿ (ಬೊಜ್ಜು), ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧ ರೋಗಗಳು, ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗಗಳು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ!

ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರವಾದ ಸಿಹಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಬರುವುದೇ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಸಂದೇಹ!

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗ ಬರಲು ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದರೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆಯಿರುವ ಕಾರಣವೇ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಬೊಜ್ಜುತನ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಚುರುಕುತನದ ಚುಟುವಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬೇಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ರಕ್ತದಲ್ಲಿದ್ದು ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುವುದೇ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನ ತೊಡಕು.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಈ' ಶರೀರಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯ?

ವಿಟಮಿನ್ 'ಈ' (ಟೋಕೋಫೆರಾಲ್) ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಒಂದು ಅಂಶ, ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಖಚಿತವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಈ' ಕೊರತೆಯಿಂದ ವಿವಿಧ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ ಲೇಪನವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಇದರ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಚರ್ಮ, ದ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಗೆ, ಹೃದಯಾಘಾತ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಈ' ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಈ' ಕೊರತೆಯಿರುವವರು ಬಂಜೆತನ, ಷಂಡತನ, ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಗಳೂ ಕಂಡು ಬಂದಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ನೆಲಗಡಲೆ, ಎಳ್ಳು, ಸೊಪ್ಪು, ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜ ಮೊದಲಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ 'ಈ' ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ'

ನಾವು ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ದೇಹವನ್ನು ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರಶ್ನೆ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಅಂಶವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅದರಲ್ಲೂ ಮೂಳೆಗಳ ಮತ್ತು ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಟಮಿನ್. ಅದರಲ್ಲೂ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕೇಬೇಕು.

ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ 200IU ಗಳಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕಿರಣಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೀಳಬೇಕು. ಮುಖ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳಗಿನ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಬಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಅರ್ಧಗಂಟಿಯಷ್ಟು ಕಾಲ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ತಿಕ್ಕಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ನೇರವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಒಡ್ಡದಿದ್ದರೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಇರುವ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಣಕೊಟ್ಟು ನುಂಗ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉಚಿತವಾಗಿ / ಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸಿಗುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣದಲ್ಲಿ ಸಿಗಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಲ್ಲವೇ?

ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಆಯಸ್ಸು

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುವ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ರಕ್ತಕಣಗಳು. ಅದರಲ್ಲೂ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲ ಜನಕ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೈನ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಯೋಧರಿದ್ದಂತೆ. ಈ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಸದಾಕಾಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ನಿರ್ನಾಮ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ಈ ರಕ್ತಕಣಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಗಟ್ಟಿ ಮೂಳೆಗಳ ಒಳಗಿರುವ ಅಸ್ಥಿ ಮಜ್ಜೆ (ಬೋನ್ ಮೇರೋ) ಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ 20 ಲಕ್ಷ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 60 × 20 ಲಕ್ಷ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ರಕ್ತದೊಡನೆ ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಕ್ಯೂಬಿಕ್ ಮಿಲಿಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 50 ರಿಂದ 60 ಲಕ್ಷ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಪೂರ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನೀವೇ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಒಮ್ಮೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣದ ಆಯಸ್ಸು 100 ರಿಂದ 120 ದಿನಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಜೀವವಿರುವವರೆವಿಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಾಯಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾದರೆ ಅಥವಾ ಹಾನಿಯಾದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ದಿಢೀರನೆ ಉಂಟಾದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳು ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ತಪ್ಪದೆ ಹೃದಯದ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮುಖಾಂತರ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ.

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಎಷ್ಟು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬರಬಹುದು?

ಈಗೊಂದು ಕುತೂಹಲ ಸಂಶೋಧನೆಯ ವರದಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತಂದಿದೆ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು, ಹಲವು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಏಡ್ಸ್ ಎಂಬ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಕೆಲವು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬಹಳ ಬೇಗ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಜೈನಿಕ ತಳಿ (ಜೀನ್ಸ್) ಗಳು ಎಂಬುದು ಆಸಕ್ತಿಯ ವಿಷಯ.

ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ 2603 ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು ಮೂರುವರೆ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿಗಾದಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಯಿತು. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 17 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಬಹಳ ಬೇಗ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಹಾಗೂ ಅವರೆಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ತಳಿಯು ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ತದನಂತರ ಈ ತಳಿಗಳನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲೂ ಇರಬಹುದೇ ಎಂದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಯಿತು. ಶೇಕಡ 7-13 ರಷ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಜೈನಿಕ ತಳಿ ಇರುವುದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಂಶೋಧನೆಯು ವಿವಿಧ ವರ್ಣಗಳ ಹಾಗೂ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ತಳಿಯು ಇರುವುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಹುಡುಕಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತೀಯರು, ಆಫ್ರಿಕಾದವರಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಬರುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನವೆಂದು, ಅಮೇರಿಕಾದ ಬಿಳಿ ಚರ್ಮದವರಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಬಹಳ ಬೇಗ ಬರುವುದೆಂದೂ ಸಂಶೋಧನೆಯು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಈ ಜೀನ್ಸ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಔಷಧದ ಹೊರತು ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನ

ನೋವು ಶಮನಕಾರಿ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಅಥವಾ ಮುಲಾಮುಗಳು ನಮಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯತ್ತೇಚ್ಚವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಆ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಸಂಕಟ (ಉರಿ), ವಾಕರಿಕೆ ಅಲ್ಲರ್ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನರಳುವುದು ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಈಗಾಗಲೇ ನಡೆಸಿದ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಧ್ಯಾನವು (ಉದಾ: ಟ್ರಾನ್ಸೆಂಡೆಂಟಲ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್) ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಬಹುದು. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಥವಾ ನೋವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮಟ್ಟವು ಶೇಕಡ 40 ರಿಂದ 50ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ನಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನವು ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಮನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಲ ನೋವು ನಿವಾರಕಗುಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಮುಲಾಮುಗಳು, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಳ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ.

1. ಆರಾಮವಾಗಿ, ಮೈ ಸಡಿಲ ಬಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ (ನೆಲ / ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ) ಅಥವಾ ಬೆನ್ನಮೇಲೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ, ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ
2. ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ
3. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರುಬಿಡಿರಿ.
4. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ದೇವತೆ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯೋದಯ, ನೀಲ ಆಕಾಶದ ಬಿಳಿ ಮೋಡಗಳು, ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವ ದೀಪವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
5. ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಈ ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿ ನೋವು ಕೂಡ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಷ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಮುನ್ನೂಚನೆ!

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮುಷ್ಟಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ಮುಷ್ಟಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಹದಿನೆಂಟು ಅಥವಾ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷದವರೆವಿಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದಾದ ನಂತರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯವು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಮುಷ್ಟಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದಿನ, ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕೆಲಸ ಸಲೀಲವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಭೌತಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮುಷ್ಟಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಶೇಕಡ 80 ರಷ್ಟು ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮೇಣ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ಮುಷ್ಟು ಆವರಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಮುಷ್ಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವು ಇದ್ದ ಹಾಗೆ, ಪರಿಸರದ ವಾತಾವರಣ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಪ್ರತಿದಿನದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕೂಡ ಮುಷ್ಟಾಗುವುದನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿಧಾನಿಸಬಹುದು.

ವೈದ್ಯರ ಓದಲಾಗದ ಅಕ್ಷರದಿಂದ ಬದಲಾಗುವ ಔಷಧಗಳು

ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಚರ್ಚಿಸಿ, ಗಮನಿಸಿ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಯಾರೂ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬರೆಯಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಸುವ ಕ್ರಮವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಪರಿಸರ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೂಡ ಅಕ್ಷರ ಬರವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಓದುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಕಲೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಒಂದೇ ಔಷಧಕ್ಕೆ ನೂರಾರು ಕಂಪೆನಿಗಳು ತಯಾರು ಮಾಡಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ ಕಾರಣ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಓದುವುದರಲ್ಲಾಗಲೀ ವ್ಯತ್ಯಾಸವುಂಟಾದರೆ ಔಷಧಗಳು ಬದಲಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಉದಾ: Digene ಬದಲಿಗೆ Davgene ಎಂಬ ಔಷಧ ಕೊಡುವುದು.

ಅನಾಹುತಗಳು ನಾವು ಊಹಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ನಡೆದಿದೆ. ಅಮೇರಿಕಾ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 7000 ಅಮೇರಿಕನ್ನರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬದುಕುಳಿದವರಲ್ಲಿ ಆಗಿರಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಅಪಾರ. ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಾವು, ನೋವು ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಸುಲಭದ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಖರೀದಿಸಿದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಅದೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ - ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು.

ಸದಾಕಾಲ ಬಳಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಸವಾಗುವುದು ರೋಗಲಕ್ಷಣವೇ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹವು ಬಳಲಿದಾಗ ಅಥವಾ ಆಯಾಸವಾದಾಗ ಕೆಲವು ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸುಸ್ತಾದಾಗ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸುಸ್ತು ಅಥವಾ ಆಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಎಷ್ಟೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದರೂ ದೇಹ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಬಳಲಿಕೆ ಇಡೀ ದಿನ, ರಾತ್ರಿ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ, ಇದರ ವರದಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತಕೋರತೆ(ಅನೀಮಿಯಾ) ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಕೂಡ ವಿನಾಕಾರಣ ಆಯಾಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ವೈರಸ್ ರೋಗಗಳು, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ರೋಗಗಳು, ಈಲಿಯ (ಲಿವರ್) ರೋಗಗಳು, ಥೈರಾಯ್ಡ (ಗಳಗ್ರಂಥಿ) ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ರೋಗಗಳು (ಉದಾ: ಏಡ್ಸ್, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ) ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಔಷಧಿ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯು ಕೂಡ ಬಳಲಿಕೆ ಅಥವಾ ಆಯಾಸದ ಸಮಸ್ಯೆಯಂತಹ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಒಳರೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತಯಾರಿ?

ಇಂದಿನ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಬೇಗನೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚೇತರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಳ ಒತ್ತಡ. ತಾಳ್ಮೆಯ ಮಟ್ಟ ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕುಸಿಯುತ್ತಿದೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರಂತೂ ಜನರು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ? ಎಷ್ಟು ದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳ ರಜಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಯಾವಾಗ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಬಹುದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೆ ಸುರಿಮಳೆಯೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ರೋಗಿಯು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೇ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಥವಾ ಒಳರೋಗಿಯಾಗುವ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾದರೆ ರೋಗದಿಂದ ಬೇಗನೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ತಯಾರಿಗಳೆಂದರೆ.

1. ನೀವು ಇಂತಿಷ್ಟು ಅಂದಾಜು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರಿಗೆ ಅಥವಾ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ತಿಳಿಸಿಬಿಡಿ. ಅವರು ಬದಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
2. ನಿಮಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದವರನ್ನು ನೋಡಲೇಬೇಕು ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ ನೀವು ಯಾವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದೀರಾ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಲು ಬೇಕೆನಿಸಿದವರಿಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ತಿಳಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.
3. ನೀವು ಒಬ್ಬರೇ ಇರಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗವಾದರೆ ಅಥವಾ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ದಿನಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಿಮಗನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಬರೆದಿಡಿ. ಅಥವಾ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಗುರುತು ಹಾಕಿಡಿ.
4. ನೀವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡಲು ವೈದ್ಯರ ಅಪ್ಪಣೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಡೆದಾಡುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
5. ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಮತ್ತು ನೆರವು ಪಡೆಯಲು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಅಥವಾ ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಹಾನಿಕಾರಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆಯೇ?

ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವು ಸುಮಾರು 2,200 ತರಹದ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಿವಿಧ ರೋಗಾಣುಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಇವು ಟಾಯ್ಲೆಟ್, ಸ್ನಾನದ ಮನೆ, ಶೌಚಾಲಯ, ಅಡುಗೆ ಮನೆ, ಕಂಬಿಗಳು, ಮರದ ಹಲಗೆ ಪೀಠೋಪಕರಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಹಲವಾರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಜೀವಿಸುವುದು. ಹಾನಿಕಾರಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ಆಯಾ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ಅವಶ್ಯವಾದ ಸನ್ನಿವೇಶ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಹಾನಿಕಾರಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ರೋಗವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ / ಹೆಸರಿಸಿರುವ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಇಂಚು ವಿಸ್ತೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ರೋಗಾಣುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು (ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು) ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

1. ಟೆಲಿಫೋನ್ ರಿಸೀವರ್ - 22,157
2. ಟೇಬಲ್ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೇಜು - 20,961
3. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೀಬೋರ್ಡ್ - 3295
4. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೌಸ್ 1676
5. ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ ಯಂತ್ರ 301
6. ಜೆರಾಕ್ಸ್ ಯಂತ್ರ 69
7. ಪಾಯಿಖಾನೆಯ ಸೀಟು 49

ಎಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವಿರೋ ಅಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಸ್ಥಳ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಹಾನಿಕಾರಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ - ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ, ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದಲೂ ಕಾಯಿಲೆ ತಂದುಕೊಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ನೀವು ಬಳಸುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಅದರಲ್ಲೂ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪು ಹಾಕಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕೆಲವು ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಹಾನಿಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದೂ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿರಿಯರು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಖುಷಿಪಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಈಗಲೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ಅಥವಾ ನಿಜಾಂಶ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಕಥೆಯೊಡನೆ ಬರುವ ಊಹೆ, ಕಲ್ಪನೆ, ನೀತಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಆದರೆ ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಮರೆಮಾಚುವುದು, ಇಲ್ಲದಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಈಗ ತಾನೇ ನಡೆದಂತೆ, ಕಂಡಂತೆ, ಕೇಳದಂತೆ ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಬೆರೆಗುಗೊಳಿಸುವುದು ಒಂದು ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿಯೇ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ವಾತಾನ್ವರಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಂಡಿಯೋ, ದುಡ್ಡೋ ಅಥವಾ ಆಟಿಕೆಯೋ ಸಿಗುವ ಲಾಭವಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿ, ಚಟವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಯುವಕರು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಸಿಗರೇಟು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಸನಿಯಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿ ಸೇದಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುವಂತೆ, ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಖುಷಿ ಸಿಗುವಂತೆ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು (ತಂಬಾಕು), ಕಡ್ಡಿಪುಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಾದಾನ ಸಿಗುವಂತೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುವಂತಹುದು.

ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಆನಂದವೇ ಬೇರೆ. ಆದರೆ ಸುಳ್ಳು ಯಾವ ರೀತಿಯದು. ಯಾವ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ ತರಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವಂಚನೆಯ, ಹಿಂಸ್ರವೃತ್ತಿಯ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ, ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮನೋಭಾವನೆಯವರು, ಕೀಳು ಮನವರಿಕೆಯವರು, ಇಂತಹ ಸುಳ್ಳಿನ ಹಂದರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ನಮ್ಮ ನಡುವೆಯೇ ಇರುವ ಜನ ಪದೇ ಪದೇ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವವರಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು!

ಬೆನ್ನು ನೋವು ತರುಣರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೊಂಟದ ಬಳಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿದಿನದ ನಡುವಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಕಾರಣ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ.

1. ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟದಿಂದ ಬಂದಿರುವಂತಹ ಬೆನ್ನುನೋವು ಶೇಕಡ 50ರಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಶೇಕಡ 40ರಷ್ಟು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ಬೆನ್ನುನೋವು ಶೇಕಡ 10 ರಷ್ಟು.

ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ಬರುವ ಅಥವಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಚಾರ ಬಹಳ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವಿಧಾನದಿಂದ ಬೆನ್ನು ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಅಥವಾ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

1. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ನಡುಗೆ: ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಡೆದಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗಳು, ಕೀಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಮಧ್ಯದ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮವು ಬೆನ್ನಿನ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
2. ಚಪ್ಪಲಿ ಅಥವಾ ಬೂಟು: ನೀವು ಧರಿಸಿ ನಡೆದಾಡುವ ಚಪ್ಪಲಿ ಅಥವಾ ಬೂಟುಗಳ ಪಾದವು ಅಗಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಹಾಗೂ ಒಂದೇ ಸಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಡೆದಾಡುವಾಗ ಆಗುವ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಆಘಾತಗಳಿಗೆ ಕಾಲಿನಿಂದ ಬೆನ್ನಿನವರೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಎತ್ತರವಿರುವ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು ನಡೆದಾಡುವಾಗ ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ತರುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

3. ವ್ಯಾಯಾಮ: ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಾಗ ಬೆನ್ನುನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
4. ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆಸರೆ: ನೀವು ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಳಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತಾಗಿರುವ ದಿಂಬು ಅಥವಾ ಕುಶನ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕುರ್ಚಿ ಮೇಜುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿ ಮಾಡಿಸಿದ್ದರೆ ಆಗಾಗ ಬರುವ ಬೆನ್ನುನೋವು ಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಗಾಗ ಬರುವ ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು (ಲಕ್ಷ) ಯುವಕರಿಗೂ ಬರಬಹುದೇ?

• ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಅಥವಾ ಲಕ್ಷ ಕಾಯಿಲೆ ಎನ್ನುವುದು ನರ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ. ಅಂದರೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಒಂದು ರೋಗವಾಗದೆ ಒಂದು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವ ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದು ಭಾಗ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 10 ರಿಂದ 12 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ 3500 ಮಂದಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 10ರಷ್ಟು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸ್ಥಿತಿಯು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸಿದ 24 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ.

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಚಲನಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ನಿಂತುಹೋಗುವುದು ಅಥವಾ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದು. ಕೇವಲ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಮೆದುಳಿನ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ನಿಂತು ಹೋದರೆ ಮೆದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗದಂತೆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಚೆಕ್ಕೆಗಳು (ಪ್ಲಾಕ್), ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪು (ತ್ರೋಂಬಸ್), ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಊತ (ಅನ್ಯೂರಿಸಮ್). ನಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳ (ಕೆರೊಟಿಡ್ ರಕ್ತನಾಳ)ಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಶೇಕಡ 50 ರಷ್ಟು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಆಯ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳ 'ಡಾಪ್ಲರ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್' ಮಾಡಿದರೆ ರಕ್ತನಾಳದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ?

ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಂಗಗಳು. ಈ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸದಾ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಿರಲೇಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಸರಬರಾಜು ಆಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೇವಲ ಕೆಲವು (10 ರಿಂದ 15) ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದರೂ ಈ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಾಶವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ವಾಸಿಯಾಗಲಾರದಷ್ಟು ಘಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟು ಮಾಡಲು ಕಾರಣಗಳು ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುವುಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಅಧಿಕವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ / ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಉರಿಯೂತ, ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಜಾಲಗಳು (ಅನಾಸ್ಪಮೋಸಿಸ್) ಕ್ಷೀಣವಾಗಿರುವುದು.

ಹೃದಯಾಘಾತವಾದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಲ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪದೇ ಪದೇ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಮಸ್ಯೆಯು ಕೂಡ ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವುದು 30 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರದಲ್ಲಿ.

ಸಿಗರೇಟು, ತಂಬಾಕು, ನಶ್ಯ, ಬೀಡಿ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಸೇವನೆ, ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಿಗಳು ಕೂಡ ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ರೋಗವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲೇ ತರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ದಿನದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವ

ಹೃದಯಾಘಾತದ ಕುರಿತು ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಆಫ್ರಿಕಾದ ಪಿಟ್ಸ್‌ಬರ್ಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸಾಯಂಕಾಲ ಅಥವಾ ಮುಸ್ಸಂಜೆಯಲ್ಲಿ ಎದೆ ನೋವೆಂದು ಬರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎದೆ ನೋವಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 6.5 ರಷ್ಟು ಹಗಲಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶೇಕಡ 11ರಷ್ಟು ಮುಸ್ಸಂಜೆಯ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು 1246 ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಮುಸ್ಸಂಜೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳು ಯುವಕರಾಗಿದ್ದು, ಬಹಳ ಗಂಟೆಗಳಿಂದ ಎದೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವವರಾಗಿದ್ದರು ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಏನೋ ಯುವಕರಿಗೆ ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಗಳು ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಿನದ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶೇಕಡ 33ರಷ್ಟು ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಎದೆನೋವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಡಿ ಅದು ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿರುವ ಸಂಭವವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು.

ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು?

ಹೃದಯವು ಸತತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗ, ನಾವು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಲಿ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾಯಿರುತ್ತದೆ. ತಾನು ಒತ್ತಿದ ರಕ್ತವು ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಿಯಲು ನೆರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ತಾನೂ ಸಹ ಕಿಂಚಿತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ತನ್ನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಹರಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ ಎರಡು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ನಿಯೋಜಿತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ತೊಡಕಾಗಿ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳು ನಿಂತು ಹೋದರೂ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ನಿಂತುಹೋದರೆ ಆ ಭಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಕೊಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೃದಯಾಘಾತ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೆವರುವುದು, ಎದೆಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ನೋವು ಎದೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬರಬಹುದು ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭಾರವಾಗಿರುವ ಅನುಭವ, ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಭಾರವಿಟ್ಟುಬಿರುವ ಅನುಭವ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ತಳಮಳ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೈಕಾಲುಗಳು ತಣ್ಣಗಾಗುವ ಅನುಭವವೂ ಆಗಬಹುದು.

ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ನಿಧಾನ ಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಬೇಕು. ವಿಳಂಬವಾದರೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಫೋನ್ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಫೋನ್ ಸಂಖ್ಯೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಅವಧಿಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ!

ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗಲು ಅನುವಂಶಿಕ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಬಹು ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಯಿರುವ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಯೆಂದರೆ 'ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ತಿಂದರೆ ಅಥವಾ ಹಿಂದೆ ತಿಂದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು ಇರುವವರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬೇಗ ಬರುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯೆಂದರೆ 'ನಮ್ಮ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಂದತಾಯಿ ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿಯರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ನಮಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬುದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕಾಯಿಲೆಗಳು ಈಗ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಲೂ ಬರಬಹುದು. ಇದು ಅನೇಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಮೇರಿಕಾದ ಯಾಲೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೂ ಮುಂದೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ದೃಢೀಕರಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ 6 ಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯು ಎರಡುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು 8 ಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ಅಧಿಕ ಸಮಯ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮೂರುಪಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ, ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆ ಬರಲು ಅಥವಾ ಚಾಸ್ತಿ ಮಾಡಲು ಏನೇ ಕಾರಣವಿದ್ದರೂ ಮುಂದೆ ಬರುವ ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆಯ ಸಂಭವದಿಂದ ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿಯು 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತೆಂದರೆ ಬರೀ ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಇನ್ನಿತರ ಜೀವನಶೈಲಿಯೂ ಕೂಡ ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಲು ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ?

ಅರ್ಬುದ ರೋಗ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಉಂಟುಮಾಡಲು ಮೊದಲಿಗೆ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟು ಮಾಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಬುದ ರೋಗ ಬದಲಾವಣೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಟೈಪ್ 2 ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ / ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವು ಕೂಡ ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆಯೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. 25 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವನ್ನು ಟೈಪ್ -2 ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು, ಯಕೃತ್, ಪ್ಯಾನ್‌ಕ್ರಿಯಾಸ್ ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಒಂದು ಕಾರಣವಾದರೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬೇಗನೆ ಕಂಡುಬರುವುದು. ದೇಹದ ತೂಕ ಅತಿಯಾಗಿದ್ದು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಆಹ್ವಾನ ಮಾಡಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾಸುವಿನ ರಕ್ತ ಉಪಯುಕ್ತ

ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಹೊರಬರುವ ಮಾಸು (ಪ್ಲಾಸೆಂಟಾ) ಬಹಳ ಉಪಕಾರಿ. ಇದನ್ನು ಹಲವು ಔಷಧ ತಯಾರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಮೇರಿಕಾದ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಾಸು ಮತ್ತು ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿ (ಅಂಬಲಿಕಲ್ ಕಾರ್ಡ್) ಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತವು ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಳೆಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಮನಾದದ್ದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ರೋಗಿಯು ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಅನುಕೂಲಕರವಲ್ಲ.

ಮೂಳೆಮಜ್ಜೆಯ ಬದಲಿಗೆ ಮಾಸು ಮತ್ತು ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿದಾಗ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಬೇಗ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ಸಂಖ್ಯೆಯು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾಸು ಮತ್ತು ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತಕಣ, ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ

ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಕ್ರಮೇಣ ಮೇಲಿನ ಹಾಲು (ದನ, ಎಮ್ಮೆ, ಡಬ್ಬ, ಡೈರಿ) ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗ ಜಾನ್ ಹಾಪ್ಕಿನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಸುಮಾರು 140 ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶಿಶುಗಳು ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದವು ಪ್ರತಿ ಶಿಶುವು ತನ್ನ ಪಾಲಿನ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ (ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಬ್ಯಾಸಿಲಸ್) ಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯಿಂದ ನರಳಿರುವುದು ವಿರಳವಾಗಿದ್ದು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೇವಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು ಆಗಾಗ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಗುವ ತೊಡೆಗಳ ಕುಂಡೆಗಳ ಉರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯಾಗಲು ಆಸ್ಪದ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿತ್ತು. ಇವು ಗುಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪುಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿರುವ ಬಿಳಿಕಲೆಗಳು ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯೇ?

ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಮದರದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವುದು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯ ಸೂಚನೆಯಂತೂ ನಿಜ. ಕೆಲವು ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆ / ಕಲೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೂ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದು ಕೆಲವು ತಮ್ಮ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಷ್ಟೇ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಕಲೆಗಳು ಅಥವಾ ತಾಮ್ರ ವರ್ಣದ ಕಲೆಗಳು ತೀವ್ರತರವಾದ ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವು ಇದ್ದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಜ್ಞಾನವು ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ನೋವು ಕೂಡ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾವುದೇ ಶೀಲೀಂಧ್ರಗಳ ಸೋಂಕು ರೋಗವು ಕೂಡ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಕಲೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗಬಹುದು ಇತರ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೂ ಕಾಯಿಲೆಯು ಹರಡಬಹುದು.

ಜೀವಸತ್ತ್ವ 'ಬಿ' (ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ವರ್ಗ)ಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಕಲೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿಕಲೆ / ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲದೆ ನೋಡಲು ಸಹ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಸಹ್ಯ ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಈಗ ತಿಳಿಸಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಬಿಳಿ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಯುವಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳ ಗಾತ್ರಗಳು

ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಗಾತ್ರ ಪುರುಷರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲು ಅಥವಾ ಇದೇ ಸರಿಯೆಂದು ಹೇಳಲು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾಪನಗಳು ಇಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಪುರುಷನಿಗೆ ದೇಹದ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡಂತೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹಲವು ಯುವಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕುತೂಹಲ. ಯಾವುದಾದರೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗಗಳು ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಕುತೂಹಲ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಯುವಕರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಎತ್ತರ, ದಪ್ಪ - ಬಣ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಅಥವಾ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಇಂಚಿನಿಂದ ಗರಿಷ್ಠ 11 ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದದ ಶಿಶ್ನವು ಯುವಕರಿಗೆ (ಪುರುಷರಿಗೆ) ಇರುವುದೆಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಉದ್ದವಿರುವ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಸಮವಯಸ್ಕರು ಅಥವಾ ವಯಸ್ಸಾದವರು ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಲವರಲ್ಲಿದೆ.

ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದ ಗಾತ್ರವು ಎಷ್ಟೇಯಿರಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ, ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ನೆನಪಿಡಿ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರಕ್ಕಿಂತ ತಾವು ಪಡೆಯುವ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದು. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಗಾತ್ರದ ಶಿಶ್ನವುಳ್ಳ ಪುರುಷರೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಸಮನಾದ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಸಮಾಧಾನ ವಿಚಾರ.

ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿ ನೇಡುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯವಿದೆಯೇ?

ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ, ಪರಿಶೋಧನೆಯಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿರುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ತಂಬಾಕಿನ ಸೇವನೆಯು ಕಾಯಿಲೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ತಂಬಾಕಿನ ಸೇವನೆಯು ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ವಿಪರೀತ ಸಿಗರೇಟು ಅಥವಾ ಬೀಡಿಯ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪರಿಮಾಣ ಮಟ್ಟವು (ತ್ರೇಷೋಲ್ಡ್ ಲಿಮಿಟ್) ಇರುವುದರಿಂದ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅದು ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟಕರ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ತಂಬಾಕಿನ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 3 ರಿಂದ 4 ಪಟ್ಟು ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಾದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯು 2 ರಿಂದ 3 ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಧೂಮಪಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಂದರ್ಭ ಅಥವಾ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ವಿಚಾರ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಟಾನ್ಸಿಲ್ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯವೇ?

ಮಗುವಿನ ಮೂಗು, ಗಂಟಲುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆವರಿಸುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳಾಗಿ ಅಡನಾಯ್ದು ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಯು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲೂ ಹಾಗೂ ಟಾನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು ಗಂಟಲಿನ ಎರಡು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ದೇಹ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಆರು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಹತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಈ ಎರಡೂ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಉಂಟಾಗುವ ಗಂಟಲಿನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿದಾಗ ನೋವು ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

ಗ್ರಂಥಿಗಳು ದೊಡ್ಡದಿದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಉಂಟಾಗದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಊಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಕೀವು ತುಂಬಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಎರಡು ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕ ಔಷಧದೊಡನೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬಾವು ಹಾಗೂ ಕೀವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕುನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು (ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳು) ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವೂ ಕೂಡ ವಾಯು ಮಾಅನ್ಯವಾಗಬಹುದೆ?

ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ ಆಗುವ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿದ್ದರೆ, ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಕೂಡ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಾರಣಗಳು ಮಾತ್ರ ಬೇರೆಯವು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಮಾಲಿನ್ಯಗೊಳಿಸುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಧೂಳು, ಧೂಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು, ಹೊಗೆ, ಹಾಸಿಗೆ, ಸೋಫಾ, ನಲಹಾಸು, ಹೊದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಿದ್ದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಲೆನ್ಸಿನಿಂದ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮನೆಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿಯ ಧೂಳು, ಗಲೀಜು ತಿಂದು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಮಲವು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇವು ಅನೇಕ ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆ, ಅಲರ್ಜಿ, ಆಸ್ತಮಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಕರು ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುವ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ರಾಸುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅವುಗಳ ಶರೀರದ ಕೂದಲುಗಳು, ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳು ಅವುಗಳ ಮಲದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಹಾನಿಕರ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯತ್ನೇಚ್ಛವಾಗಿ ಜಿರಲೆಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇಲಿಗಳು ಇದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಮಲಗಳು ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯವಲ್ಲದೆ ಹಲವು ಉಸಿರಾಟದ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಸೌದೆ ಒಲೆ / ಗ್ಯಾಸ್, ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆಯ ಹೊಗೆ, ದೀಪದ ಹೊಗೆ, ಮನೆಯ ಗೋಡೆಯ ತೇವಾಂಶದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಕೂಡ ಮನೆಯ ಒಳಗಿನ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಭಾಗ - 1

ಜ್ವರ - ಖಾಯಲೆಯಲ್ಲ!

ಜ್ವರ ಎಂದ ಕೂಡಲೆ ಈಗಲೂ ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರಲ್ಲಿರುವ ನಂಬಿಕೆಯೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು ಎಂದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿರುವ ನಂಬಿಕೆಯೆಂದರೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಜ್ವರ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಜ್ವರವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ರೋಗದ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಜ್ವರ ಎಂದರೇನು?

ಜ್ವರ ಎಂದರೆ ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ತಾಪಮಾನ ಎಂದರೆ ಉಷ್ಣತೆ ಮಾಮೂಲಿ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಅದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯ ಅಂಶ ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರದ ತಾಪಮಾನ ಇಡೀ ದಿನದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಜ್ವರವು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ದಿನದ ಸುಮಾರು ತಾಸುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದೇ ಸಮನಾದ ತಾಪಮಾನದಿಂದ ನರಳಬಹುದು.

ಜ್ವರವು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಜ್ವರವು ಕಂಡು ಬರುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಲಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಪರಿಸರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಅಭಾವ ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಗುರಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಜ್ವರವು ರೋಗಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಜ್ವರವು ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಜ್ವರವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಮೆಟಬಾಲಿಕ್

ವೃದ್ಧಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಏರುಪೇರಾದಾಗಲೂ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಜಾಸ್ತಿಯಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಜ್ವರ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ರೋಗಲಕ್ಷಣ

ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವ ಹಾಗೆ ಜ್ವರ ಎಂದ ಕೂಡಲೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಡಿ. ಅದು ಒಂದು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ. ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಜ್ವರದಿಂದಲೇ. ಜ್ವರವು ಬರದೆ ಹೋದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವುದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ, ಟೈಪಾಯ್ಡು, ಗಂಟಲು ನೋವು / ಸೋಂಕು, ಮಿದುಳು ಜ್ವರ, ಮಂಗನ ಕಾಯಿಲೆ, ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ, ಫ್ಲೂ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಜ್ವರದ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಇತರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೂಡ ಕಂಡುಬರುವುದು ಉದಾ: ಛೇಳಿ, ಮೈಕೈ ನೋವು, ವಾಂತಿ, ಅಪಸ್ಮಾರ, ನಡುಕ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ರುಚಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ಬಂದಾಗ ಜ್ವರದ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ.

ಜ್ವರ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?

ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳ ಧಾಳಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗಿದಾಗ, ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ನರಮಂಡಲಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಕಾಪಾಡುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳ ಧಾಳಿ, ದೇಹದ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ದೇಹದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಜ್ವರದ ತಾಪಮಾನ, ಅವಧಿ ಹೀಗೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಕೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸರಿಯಾಗದ ಹೊರತು ಜ್ವರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಜ್ವರವು ಬಂದಾಗ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಜ್ವರವು ಬಂದಾಗ 'ಇದು ಯಾವ ಜ್ವರ' ಎಂದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಎಂಬುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ? ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಜ್ವರವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜ್ವರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರ, ಕಫ, ಮಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ರೋಗವು ಯಾವುದೆಂದು ಫತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರಕ್ತ ಲೇಪನ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಬಿಳಿ ರಕ್ತಾಂಶದ ಸಂಖ್ಯೆ, ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣ.

ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇತರೆ ಕೆಲವು ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಜ್ವರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಉಪಾಯ

ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜ್ವರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾತ್ರ/ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿದ ಕೆಲವು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜ್ವರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸದೆ ಇರಬಹುದು.

ಹಾಗೆಯೇ ಜ್ವರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒದ್ದೆ / ತೇವ ಮಾಡಿ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಒರೆಸಬೇಕು. ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಹಾಕಬಹುದು.

ಜ್ವರದ ತಾಪಮಾನ ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಅಪಾಯವಿರುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟು ತಾಪಮಾನ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿಯಾದ ಜ್ವರವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಆಗದೆಯಿರಬಹುದು, ಅದೇ ರೀತಿ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರವಿದ್ದರೂ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರಬಹುದು.

ಜ್ವರದಿಂದ ಅನಾಹುತ

ವಿಪರೀತ ಜ್ವರವಿದ್ದಾಗ ಆಗುವ ಅಪಾಯ ಅಥವಾ ಅನಾಹುತವೆಂದರೆ

1. ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದು (ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ)
2. ಅಪಸ್ಮಾರ / ಫಿಟ್ಸ್
3. ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ
4. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
5. ಅಸಂಬದ್ಧವಾದ ಮಾತುಗಳು
6. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
7. ಮೆದುಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗಾಂಗಳ ಊನತೆ

ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜ್ವರದ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಜ್ವರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಪದೇ ಪದೇ ಜ್ವರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಬಂದರೆ ಬೇರೆ ಸ್ವಯಂ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದು ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಮಲೇರಿಯಾ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಕಡಿಮೆಯಾಗದ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯದ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

ಕೆರೆತ (ನೆವೆ)

ನೆವೆ ಅಥವಾ ಕೆರೆತವನ್ನು ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸದೇ ಇರುವವರು ವಿರಳ, ನೆವೆ ಎಂದರೇನೇ ಕೆಲವರಿಗೆ ಭಯವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಅದೇ ರೀತಿ ನೆವೆಯಿಂದ ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವವರನ್ನು ನೋಡಿ ಅಸಹ್ಯ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ.

ನೆವೆ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?

ನೆವೆ ಎಂದರೆ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಇದೊಂದು ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ. ನೆವೆ, ಅಲರ್ಜಿ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗದ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ ಅಷ್ಟೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಸ್ತು ಅಥವಾ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗದೆ ಹೋದಾಗ ಅಥವಾ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಒದಗುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅಥವಾ ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿ ತಕ್ಷಣ ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ನೆವೆ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಈ ರೀತಿಯ ನೆವೆಯು ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಅಥವಾ ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲೇ ಬರಬಹುದು.

ಕಾರಣಗಳೇನು?

ನೆವೆ ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ಅಂತ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕುತೂಹಲ ರೋಗಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯರು, ಬಂಧುಮಿತ್ರರಿಗೂ ಇರುವುದು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ. ನೆವೆ ಅಥವಾ ಕೆರೆತ ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಮೊದಲನೆಯದು ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಅಲರ್ಜಿ, ಎರಡನೆಯದು ಕಜ್ಜಿರೋಗ (ಹುಳುಕಜ್ಜಿ) ಮೂರನೆಯದು ಚರ್ಮಪದರದ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯದು ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿತರೋಗ. ನೆವೆಯಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 40ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಗ್ಗದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ನೆವೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಲರ್ಜಿ ವಸ್ತು ಯಾವುದಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಸ್ತು ಇನ್ನಿತರರಿಗೂ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಲರ್ಜಿ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ ಹೊಸದಾದ ಉಡುಪುಗಳು, ನೈಲಾನ್ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಮುಖ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಹುಳುಗಳ ಕಡಿತ, ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಪ್ಯಾಕ್ಟರಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೈಗವಸುಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಣ್ಣದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಆಹಾರದ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೆವೆ ಅಥವಾ ಕೆರೆತವು ಶರೀರದ ಕೆಲವೇ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆರೆತ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಅಲರ್ಜಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಒದಗುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತರಬಹುದು.

ಕಜ್ಜಿರೋಗ (ಸ್ಟೇಬೀಸ್)

ಇದು ಹುಳುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಚರ್ಮರೋಗ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಜ್ಜಿರೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಜನರು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಹರಡುವಂತಹ ರೋಗ ಕೆರೆತ ಅಥವಾ ನೆವೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವಾದರೂ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೆವೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕುಟುಂಬದ ಹಲವಾರು ಮಂದಿ ಒಮ್ಮೆಗೇ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಜಾಸ್ತಿ. ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಕಜ್ಜಿರೋಗ ಬೇಗನೆ ಹರಡಿ ಎಲ್ಲರೂ ನೆವೆಯಿಂದ ನರಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು.

ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹೇನುಗಳು ಕೂಡ ನೆವೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆ ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದರೂ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಗುದ್ದಾರದ ಬಳಿ ಕೆರೆತ ಅಥವಾ ನೆವೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಚರ್ಮ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳು ಹಲವಾರು. ನೆವೆ ಅಥವಾ ಕೆರೆತವೇ ಎಲ್ಲಾ ಚರ್ಮರೋಗಗಳ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ವಯಸ್ಸಿನ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೆಲವು ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ನೆವೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮುಖ್ಯ ರೋಗಗಳೆಂದರೆ ಜಾಂಡೀಸ್ ರೋಗ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ವೈಫಲತೆ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗಬೇಕಾದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ನೆವೆ ಅಥವಾ ಕೆರೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾಡುವುದೆಂದರೆ ನೆವೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕೆ? ಹೌದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೆವೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣ

ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ಬಂದಿರುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ನಡೆದಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಕಲೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳೂ ಬರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಕೆರೆತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ !

ನವೆ ಅಥವಾ ಕೆರೆತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇನು ಎಂಬುದು? ಅವುಗಳ ಕಾರಣದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನವೆಯನ್ನು ಲಕ್ಷಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆರ್ಟಿ ಹಿಪ್ಪಮಿನ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮುಲಾಮು, ಮಾತ್ರ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ನಿಗಾದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ನವೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ರೋಗಿಗೆ ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸುಲಭ. ಅಲರ್ಜಿಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ರೋಗಿಯೇ ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವದ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕಜ್ಜಿರೋಗ (ಸ್ಕೇಬೀಸ್), ಹೇನು, ಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಈಗಾಗಲೇ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ನವೆಯನ್ನು ಉದಾಸೀನವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇದೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾದಂತಹ ಉಪಾಯಗಳೂ ಇವೆ.

ಕೆಮ್ಮು - ಒಂದು ರೋಗಲಕ್ಷಣ

ಕೆಮ್ಮು ಒಂದು ರೋಗಲಕ್ಷಣ. ಯಾವುದೇ ಕೆಮ್ಮು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಪುಪ್ಪಸದವರೆಗೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಕೆಮ್ಮು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಒಳಪದರಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಕೆಮ್ಮು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು.

ತೀವ್ರತರವಲ್ಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಧೂಳು, ಹೊಗೆ, ಫಾಟು, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ವಾಸನೆಗಳು ಕೂಡ ಕೆಮ್ಮನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಬರಲು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಶರೀರದ ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಒಳಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ನರಗಳಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಸುದ್ದಿ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಂದ ಎದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸಗಳಿಗೆ ಕೆಮ್ಮಲು ಅವಕಾಶವಾಗುವಂತೆ ನರಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಮ್ಮು ಬರಲು ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಟಲಿನ ಬೇನೆಗಳು, ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಭಾಗಗಳ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು, ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಸೋಂಕುಗಳು, ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಸೋಂಕುಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಲ್ಲದೆ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಂದರೆ ಆಸ್ತಮಾ, ಅರ್ಬುಡ (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್), ಉದ್ಯೋಗದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಅತಿಯಾದ ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗ, ಅಲರ್ಜಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕೆಮ್ಮು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬರಬಹುದು. ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ದಡಾರ, ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಮತ್ತು ಬ್ರಾಂಕೊನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಎಂಬ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಈ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಬುಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೀವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗಡ್ಡೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು

ಶರೀರವನ್ನು ವಿಷಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಮಾತ್ರ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವಾಗದೆ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ ರಕ್ತ ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದು, ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ನಿರ್ಜಲತ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರಬಹುದು.

ಕೆಮ್ಮು ರೋಗಲಕ್ಷಣದೊಡನೆ ಹಲವು ಇನ್ನಿತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಸಿರಾಟ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ. ಗಂಟಲು ಅಥವಾ ಎದೆಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ, ಶರೀರ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಗಟ್ಟುವುದು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಕಫ ಬರುವುದು, ಕೀವು ಅಥವಾ ರಕ್ತದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಫ ಉಸಿರು ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದಿಢೀರನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಕೆಮ್ಮು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ರೋಗ ಇಲ್ಲವೇ ಯಾವುದಾದರೂ ಶರೀರದ ಹೊರಗುಸ್ತು (ಉದಾ: ಬೀಜ, ಕಾಳು, ಪಿನ್ನು..) ಉಸಿರಾಟದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ದಿಢೀರನೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಕೆಮ್ಮಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ - ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕಫವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಒಣಕೆಮ್ಮು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಕಫದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೆಮ್ಮು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಒಂದು ರೋಗವಾಗಿರುವುದಂತೂ ನಿಜ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಕಫದ ಲೇಪನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ವಿಧಾನದಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಫದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಬ್ರಾಂಕೊಸ್ಕೋಪಿ, ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್, ಅಲ್ಬರ್ಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬರಬಹುದು.

ಕೆಮ್ಮು ಗುಣಮುಖವಾಗಲು ಕೆಲವು ಮನೆಮದ್ದುಗಳ ಉಪಯೋಗದ ಬಳಕೆ ಈಗಲೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮನೆ ಮದ್ದಿನಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗದೆ ಕೆಮ್ಮನ್ನು ಉಧಾಸೀನ ಮಾಡಬಾರದು. ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಕಾಯಿಲೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ನರಳುವ ಮೊದಲೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸ್ವಯಂ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಮ್ಮಿನ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪಯೋಗದ ಬದಲು ಅನಾಹುತವೇ ಹೆಚ್ಚು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳು, ಮನೆಮದ್ದುಗಳಿಂದ ಗುಣವಾಗದೆ ಕೆಮ್ಮನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸದೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಕೆಮ್ಮು ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೇರ ನಿಗಾವಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ (DOTS) ನುಂಗಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅನುಸರಣಾ ಕಛ ಲೇಪನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಂದ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಬರೆದಿದ್ದ ಅದೇ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು, ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಒಂದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಅದೇ ಔಷಧ ಕೆಮ್ಮು ಗುಣಮುಖವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ರೋಗಗಳು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತಿಳಿದೋ ಅಥವಾ ತಿಳಿಯದೆಯೋ ಸ್ವೀರಾಯ್ಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀವು ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಗಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಸ್ವೀರಾಯ್ಡು ಔಷಧ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇಳಿಪ್ರಾಯದವರೆಗೂ ಬರುವ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಸೂಕ್ತವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ರೋಗ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ, ಔಷಧ ನೀಡಿ ಅಥವಾ ಗುಣಪಡಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಜಾಂಡೀಸ್ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಜಾಂಡೀಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂದ ಕೂಡಲೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗಿ ಅಥವಾ ಅವನ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭಯ, ಆತಂಕ ಮೂಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. 'ತುಂಬಾ ಸೀರಿಯಸ್ಸು ಡಾಕ್ಟರ್, ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತಾ' ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಜಾಂಡೀಸ್ ಎಂದರೆ ಭಯಂಕರ ರೋಗವೇ ಎಂದು ನೀವು ಸಂಶಯಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಜಾಂಡೀಸ್ ಒಂದು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ, ಎಂದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದ ಈಲಿಯ (ಯಕೃತ)ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರವು ಗಾಢವಾದ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡಗಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು, ವಾಕರಿಕೆ, ಸುಸ್ತು ಅಥವಾ ಆಯಾಸ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಜಾಂಡೀಸ್ ಲಕ್ಷಣ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಅದರ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಜಾಂಡೀಸ್ ರೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ಪದ್ಧತಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಜಾಂಡೀಸನ್ನು ವೈರಸ್ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಅಥವಾ ವೈರಸ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್, ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಜಾಂಡೀಸನ್ನು ಔಷಧಿಯ ಮತ್ತು ಜಾಂಡೀಸ್ ಅಥವಾ, ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಜಾಂಡೀಸನ್ನು ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿಕ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ನಾನಾ ಹೆಸರೊಡನೆ ಕರೆಯುವ ಜಾಂಡೀಸ್ ರೋಗವನ್ನು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹರಿಸಿಣ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಎಂದೇ ಕರೆಯುವರು.

ಜಾಂಡೀಸ್ ರೋಗ ಉಂಟುಮಾಡಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ವೈರಸ್‌ಗಳು, ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು, ಅತಿಯಾದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮದ್ಯಪಾನ ದುಶ್ಚಟಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳು, ಕೆಲವು ಪರೋಪ ಜೀವಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಶೇಕಡ 80ರಷ್ಟು ಜಾಂಡೀಸ್ ರೋಗವನ್ನು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈರಸ್‌ಗಳೇ ಶೇಕಡ 90ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಂಡೀಸ್ ಉಂಟುಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಯಕೃತ್‌ನ್ನು ಸೋಂಕು ಮಾಡಿ, ಆದರೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ವೈರಸ್ ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ A, B, C, D, E ಮತ್ತು G ವೈರಸ್ ಗಳೆಂಬ ಹಲವಾರು ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ. ಈ

ವೈರಸ್‌ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈಲಿಯಲ್ಲೇ ಸೋಂಕು ಉಂಟುಮಾಡಿದರೂ ಶರೀರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಏ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕಲುಷಿತ ನೀರು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿದರೆ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಬಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ರೋಗಿಯು ಬಳಸಿದ ಸೂಜಿ, ರಕ್ತದಿಂದ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸದ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಲೂ ಶರೀರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಶರೀರವನ್ನು ಯಾವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲೇ ಸೇರಿದರೂ ಕೆಲವು ವಾರ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಶರೀರದಿಂದ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹಾಕಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಬಿಲಿರುಬಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು. ಈ ಹಳದಿಬಣ್ಣದ ವಸ್ತುವು ದಿನೇ ದಿನೇ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಶರೀರದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾಣುವುದಲ್ಲದೆ, ಮೂತ್ರವೂ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಅಧಿಕ ಅಂಶದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಶರ್ಕರ, ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳ ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲೂ ಏರು ಪೇರಾಗಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಕರಿಕೆ, ಸುಸ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ವೇಳೆ ವಿಪರೀತವಾದ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿನ ಅಂಶ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲೂ, ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡು ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ .ಬಿ ನಂತಹ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಈಲಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಉಳಿದು ಆಗಾಗ ಜಾಂಡೀಸ್ ರೋಗದ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ, ರೋಗಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಈಲಿಯು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಜಾಂಡೀಸ್ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಸುಲಭ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯುವಕರಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ನ ಜಾಂಡೀಸ್ ರೋಗವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈಗ ತಿಳಿಸಿದ ರೋಗಲಕ್ಷಣವಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿ ರೋಗವಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸೂಕ್ತ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು ಮತ್ತು ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಪ್ರತಿ ರೋಧಕವನ್ನು

ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಉಳಿದಿರಬಹುದಾದಂತಹ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಹರಡುವ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಎಂಬ ರೋಗವನ್ನು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಜಾಂಡೀಸ್ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಇದೆ. ಜಾಂಡೀಸ್ ರೋಗ ಗುಣವಾಗಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬೇಕಾದದ್ದು ಜಾಂಡೀಸ್ ಬರಲು ಕಾರಣವೇನು ಮತ್ತು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು. ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಜಾಂಡೀಸ್‌ಗಳು ಯಾವುದೇ ಔಷಧೋಪಚಾರವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶೇಕಡ 90 ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷವಾದ ಔಷಧೋಪಚಾರವಿಲ್ಲದೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶೇಕಡ 10 ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಆರೈಕೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ರೋಗಿಗಳು ಹಲವು ತೊಡಕುಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದರೆ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಕಾಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ರೋಗಿಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಡಬೇಕು.

ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾದುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಇದರಿಂದ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಮಲ ಮೂತ್ರದ ನಂತರ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತನ್ನ ಮಲ ಮೂತ್ರವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಅಥವಾ ಜನರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನೀರಿಗೆ ಕಲುಷಿತವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು, ತನ್ನ ರಕ್ತವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ದಾನ ನೀಡದೆಯಿರುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದದೆಯಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಜಾಂಡೀಸ್ ರೋಗ ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ರೋಗವನ್ನು ಖಂಡಿತ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ರುಚಿಯಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಸೂಜಿ, ಸಿರಿಂಜುಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು, ರಕ್ತದಾನ ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಮಾಡಿಸಿರಬೇಕು, ಈಗ ಹೆಪಟೈಸಿಸ್ -ಬಿ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಲಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಕರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಅನುಕೂಲವಿದೆ. 3 ಸಲ ಈ ಲಿಸಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ ಲಿಸಿಕೆ ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗವನ್ನೂ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆ ಎಂದರೆ ಗೊತ್ತೇ?

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 32 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವಕನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಿಳಿಸಿದಾಗ, ಅವನ ತಲೆಮೇಲೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಂಡೆಯೇ ಬಿದ್ದ ಹಾಗಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣ ಏನೋ ಆಗಿ ಹೋಯಿತೇನೋ, ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಬದುಕಬಹುದೇನೋ ಎಂಬುವ ಭಾವನೆ ಅವನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು.

ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ಅದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಯುವಕನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿ ತಿಳಿಸಿದಾಗ, ಅವನು ತನಗೆ ಏನೂ ಹಾಗೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿದ್ದ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದರೆ ಹೆದರುವ ಗುಂಪು ಒಂದಾದರೆ, ಅದು ಯಾವ ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆಯು ಅಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವ ಗುಂಪು ಇನ್ನೊಂದು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂಬ ಬಹು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ನರಳಿಸಬಹುದಾದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹಲವು ರೋಗಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದೆಲ್ಲವು ಅವರ ಮನೋಭಾವನೆಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು. ಆದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಮಾತ್ರ ನಿಜ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ತೊಡಕಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತರಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವುದು. ಇದನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಏನಾದರೂ ತಿಂದ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ತರುವಾಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಿಳಿದು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದರೇನು?

ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ / ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ / ಮಧುಮೇಹ / ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಸೇರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ದೇಹವು ಜೀರ್ಣವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಅಂದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಲು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬಹು ಮುಖ್ಯ, ಯಾವಾಗ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಂಶವು ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣಗಳ ಜೀರ್ಣವಾಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬಂದಿದೆ. ಎಂದು ಅರ್ಥ

ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಈ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಜಠರದ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಸ್, ಎಂಬ ಅಂಗದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಏರು ಪೇರಾಗಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗರಿದ್ದಾಗ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ರಮ, ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್‌ನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಅಥವಾ ಮೇಲೆ ಮೀರಿದಾಗ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಾಕಾಗದೆಯಿರಬಹುದು ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಬರುವ ಯಾವುದೇ ರೋಗವು ಕೂಡ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು. ಮೊದಲು ಎಲ್ಲರೂ ನಂಬಿದ ಹಾಗೆ ತೀರ ದಪ್ಪವಿರುವವರಿಗೆ, ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು. ಇತ್ತೀಚಿಗಿನ ಪ್ರಕಾರ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ನರಳಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವರು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ತಲುಪುವ ಮುನ್ನವೇ ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಇದಿಷ್ಟೇ ಕಾರಣವಲ್ಲದೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗಲು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ತರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ನಗರದ ವೈಭವಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಮುದ್ಯಸೇವನೆ, ಮೊದಲಾದವು ಚಟಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಕಂಡುಬರುವುದು ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಗರ್ಭವತಿಯಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದು ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಮಾಮೂಲು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರುಳುತ್ತದೆ, ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೇವಲ ಶೇಕಡ 5ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.

ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವಿಕೆ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮೂತದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ

ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ರಕ್ತದ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದು ರಕ್ತದ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 70-110 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 120-140 ಮಿ ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈಗ ತಾನೇ ತಿಳಿಸಿದ ಮಿತಿಗಿಂತ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವಿದ್ದಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿರಬಹುದೆಂದು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವ Glycated Hb (ಗೈಕೇಟೆಡ್) ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಕೂಡ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದಾಗ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ಆ ರಕ್ತಕಣವು ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸರಾಸರಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಆಯಸ್ಸು 90 ರಿಂದ 100 ದಿನಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ Hb_{A_c} ಅಂಶವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಇರಬಹುದಾದಂತಹ ಸರಾಸರಿ ಅಂಶವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಲೆ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಾಡುವುದು ಮುಂದೇನು ಗತಿ?

ಈಗ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ನುಂಗುವ ಗುಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಚುಚ್ಚುಕೊಳ್ಳುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಔಷಧದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಾಮೂಲಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಡಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಲವರಿಗೆ ಸಾಯುವವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಗದಿತವಾಗಿ ಕ್ರಮ ತಪ್ಪದೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೂ ಅಥವಾ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ಏರು ಪೇರಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ 3 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಜೊತೆಗೆ, ಪ್ರತಿದಿನದ ನಡುವೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಯೋಗಾಸನಗಳು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಧ್ಯಗಳು, ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಲಿತ ಹಾಗೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ, ನರಮಂಡಲಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗಾಂಗಗಳಾದ ಕಣ್ಣು, ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕೈ, ಕಾಲು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ತಗಲುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ / ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳ ಶುಚಿತ್ವದ ಕಡೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರ ಜೊತೆ ಬರುವ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದವು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಬೇಗನೆ ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವು ಕೂಡ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಎಂಬ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, VLDL, LDL, HDL, ಮತ್ತು Triglyceride ಗಳು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡದೆ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಷ್ಟ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹೊರತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದು ತೀರ ಅಪರೂಪವೇ! ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನಕ್ರಮ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು, ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ದುಗುಡ, ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು.

ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು (ಇಂಜೆಕ್ಷನ್) - ನಿಮಗಿದು ಅರಿವಿರಲಿ

'ಡಾಕ್ಟೆ ! ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿ, ಬಹಳ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡ್ತಾನೆ ಇವ್ವು' ಎಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದ ತಂದೆತಾಯಿ, ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆದರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಒಂದು ಅಸ್ತ್ರ 'ಡಾಕ್ಟೆ ಚುಚ್ಚಿ ಮಾಡ್ತಾರೆ ಹುಷಾರ್' ಎಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆದರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಎಂದರೆ ಏನು? ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಏನು? ಇದರ ದುರುಪಯೋಗದಿಂದ ಏನಾಗಬಹುದು? ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಸದುಪಯೋಗ ಹೇಗೆ? ನೋಡೋಣ.

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಎಂದರೇನು?

ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಚುಚ್ಚುವ ವಿಧಾನವನ್ನೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುವ ಉಪಕರಣ ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಅದೇ ಸೂಜಿ ಮತ್ತು ಸಿರಿಂಜು!

ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಆಧರಿಸಿ ಸಿರಿಂಜನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ 1 ಮಿಲಿ, 2 ಮಿಲಿ, 3 ಮಿಲಿ, 5 ಮಿಲಿ, 10 ಮಿಲಿ. ಇತ್ಯಾದಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸೂಜಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಖ್ಯೆಯಾಧಾರ ಮಾಡಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಅಳತೆಗಳುಳ್ಳ ಸೂಜಿಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಉದ್ದ ಮತ್ತು ರಂಧ್ರದ ಗಾತ್ರದ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು, ಒಂದೂವರೆ, ಎರಡು ಇಂಚು ಉದ್ದ ಮತ್ತು ರಂಧ್ರದ ಗಾತ್ರ 21, 22, 23, 24... ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವ ಉದ್ದೇಶವೇನು?

ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡುವ ಉದ್ದೇಶ

1. ತ್ವರಿತವಾಗಿ ರೋಗವನ್ನು ಅಥವಾ ರೋಗಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು
2. ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು
3. ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಲು

4. ಔಷಧವನ್ನು ಬೇರೆ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ನೀಡಲಾಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ
5. ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಆಗದಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ.

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ನ್ನು ಯಾವ ಯಾವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ / ರಕ್ತನಾಳ, ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ, ಮೂಳೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ನಿರ್ಧಾರಿತ ಸಿರಿಂಜು, ಸೂಜಿಗಳ ಮೂಲಕವೇ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಔಷಧದ ಬಾಟಲಿನ ಮೇಲೆ ನಮೂದಿಸಿರಲಾಗಿರುತ್ತದೆ, ವೈದ್ಯರು ದಾದಿಯರು ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧವನ್ನು ಹೇಗೋ ತುಂಬಿ ಯಾವುದೋ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಹಾಗೇನಾದರೂ ರೋಗಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿದರೆ ಅಪಾಯ ಖಂಡಿತ.

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಎಂದರೆ ಭಯವೇ!

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಎಂದರೆ ಹಲವರಿಗೆ ಭೀತಿಯೇ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು ಅಥವಾ ತದನಂತರದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು. ಅದರಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಎಂದರೆ ಭಯದ ಬದಲು ಅಲರ್ಜಿಯೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೋವು ಉಂಟುಮಾಡದೆ ಯಾವ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಚುಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವೇಯಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚುಚ್ಚುವಾಗ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ನೋವು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆದರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು (ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವುಳ್ಳವು) ವಿಪರೀತ ನೋವು, ಉರಿ, ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಔಷಧಗಳ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರುವ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ ಮೊದಲು ತಿಳಿಸಿಯೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ವೈದ್ಯರನ್ನು ವಿನಾಕಾರಣ ದೂಷಿಸುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾ ಚುಚ್ಚುವುದು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನು ಇದೆಯೇ?

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಲಭ್ಯವಿದೆಯೆ ಎಂಬುದು ಹಲವರ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಚುಚ್ಚುವುದು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ನೀಡಿಯೇ ಗುಣಪಡಿಸಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ, ಕೆಲವು ರೋಗಾಣು ಮಾರಕ ಔಷಧಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ರೋಗಿ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದು ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡಿಸಲೇಬೇಕು. ಅಥವಾ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವಾಗ ಕೆಲವು ಅಸಮಾನ್ಯವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದು, ಮಾರಕವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಉಧಾಹರಣೆಗೆ ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ವಾಂತಿ, ಬೆವರುವುದು, ಶರೀರ ರಕ್ತ ಕಳೆಗುಂಡಿ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಈಗಾಗಲೇ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಕಂಡು ಬಂದಿದ್ದರೆ ಮೊದಲೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು, ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು ಈ ರೀತಿ ಉಂಟಾಗಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈಗ ತಿಳಿಸುವ ರೀತಿಯ ಕಾರಣಗಳೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಉಧಾಹರಣೆಗೆ

1. ಬಹಳ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ
2. ಬೇರೆ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೇಳದಿದ್ದಾಗ
3. ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಶರೀರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ - ಬೇರೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ
4. ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಅಲರ್ಜಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ / ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆ

ನಿಯಮಗಳೇನು?

ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಅದನ್ನು ರೋಗಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರು ಇಬ್ಬರೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕು

1. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಗೂ ಒಂದು ಹೊಸ ಸಿರಿಂಜು, ಸೂಜಿ (ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ್ದು ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧಕ್ಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದು) ಬಳಸಬೇಕು.
2. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಾಗ ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು.
3. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಕೊಳಕು ಕೈ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿ ಬೇರೆ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಉಜ್ಜಬಾರದು.
4. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಾಗ ರೋಗಿಯು ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು.
5. ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಥವಾ ರೋಗಿಯು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿ ಕುಳಿತು ಅಥವಾ ಮಲಗಿ, ಬಟ್ಟೆ ಸಡಿಲಿಸಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

6. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇದೇ ರೀತಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿರೆಂದು ಬಲವಂತ ಅಥವಾ ತಾಕೀತು ಮಾಡಬಾರದು.
7. ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಗುವುದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡುವುದು ಮಾಡಬಾರದು.

ರೋಗಿಯು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ರೋಗಕ್ಕೆ ವಿನಹ ರೋಗಿಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಲು ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಮೊದಲು ತಿಳಿಯಬೇಕು ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದಿನ ಭಯದಿಂದ ಕೆಲವು ಸಲ ರೋಗಿಗಳೇ ತಮ್ಮ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ರೋಗಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿ, ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡಿಸುವ ಭರವಸೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (HYPERTENSION) ಹೇಗೆ? ಏನು?

B.P. ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದೇ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿರುವ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ರೋಗವು ಈಗ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮನೆಮಾತಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ.

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎಂದರೇನು?

ಶರೀರದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವ ವಿಧಾನಗಳು ಹಲವಾರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಔಷಧದ ಪ್ರಭಾವವೂ ಒಂದು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಥವಾ ಯುವಕನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು 140/90 ಮಿಮಿಗಳಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಸಲ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಈ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಇದ್ದರೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿದೆಯೆಂದು ಧೃಡಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಳತೆಗೋಲು ಗಂಡಸಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಹೆಂಗಸಾಗಲೀ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಾಗಲೀ ಒಂದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳು ಯುವಕರು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗರು ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಮಸ್ಯೆ

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎಂದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಗಳಿಗೆ ತಳಪಾಯ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಷ್ಟಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಔಷಧಗಳ ಖರ್ಚು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೆಚ್ಚ, ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಒಂದು ಕಾರಣವಾದರೆ, ರೋಗಿಯು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗದೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಓಡಾಟ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ದಿನಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ 50ರಷ್ಟು ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಿಪಿ ಜಾಸ್ತಿಯಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶೇಕಡ 50ರಷ್ಟು ಜನರು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಕಳೆದ 5 ದಶಕಗಳಿಂದ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಾಗಿವೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಈಗ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಔಷಧಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಕಾರಣಗಳು

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸರಳ. ಅದ ಕಾರಣ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ ಕೂಡಲೆ ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಇರಬಹುದಾದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಹಲವಾರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಕುಷಿಂಗ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್, ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಮದ್ಯಪಾನ, ಹಲವು ಕಾಲದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅತಿಯಾದ ಮುಂಗೋಪ, ಸಿಡುಕುತನ, ದುಡುಕು ಸ್ವಭಾವ, ಗಾಬರಿ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದು ಹಲವರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು ಹಾಗಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ ಇರಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ನಂತರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ 45ರಷ್ಟು ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳು ಮಾತ್ರ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನಿತರರು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಉಪಚಾರಗಳಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಯಾವುದೇ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಯು ಒಂದೇ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಕಾಲ ಒಗ್ಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಕಡಿಮೆ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಏರುಪೇರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದೊಂದು ಔಷಧವು ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವಿರುವ ಕಾರಣ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ರೋಗಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಔಷಧಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ರೋಗಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಔಷಧ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳು ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ತಾವೇ ಔಷಧದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ರೋಗಿಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಅಪಾಯವೇ ಸರಿ. ಶೇ 37 ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ತಿಂಗಳುಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 4 ಸಾರಿಯಾದರೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರತಿ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗಲೂ ಒಂದು ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಗುರುತು ಮಾಡಿಸಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.

ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳು ಔಷಧದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವೂ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಕಾರಣವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಔಷಧದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ರೋಗಿಯು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಪದ್ಧತಿಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಇದರಿಂದ ಔಷಧಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅಥವಾ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಯಾವುದೇ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಯು ಔಷಧದ ಸೇವನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ

1. ಆಹಾರ: ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವಿರುವ ಅಥವಾ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಊಟದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು ಇರಲೇಬೇಕು. ಉಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ನೀರು ಸಾಕಷ್ಟು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ರೋಗಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

2. ಸರಿಯಾದ ವೇಳೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯದ ನಿದ್ರೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಿದ್ರೆ ಕೆಡುವ ಸ್ವಭಾವದವರಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಿದ್ರೆಯ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

1. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

2. ಅತಿಯಾದ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ, ಚಹಾ ಸೇವನೆ, ಗುಟ್ಟಾ, ನಶ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟಗಳನ್ನು ಕೂಡ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

3. ದೇಹದ ತೂಕ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ ಕೂಡ. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಕ್ರಮೇಣ, ತಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪ್ಪದೆ ಹಗುರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

4. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

5. ಯೋಗಾಸನ, ಧ್ಯಾನ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಕೂಡ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವು ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

6. ಆಯುರ್ವೇದ, ಯುನಾನಿ ಇತರೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬರದೆಯಿರಲು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಎಂಬುದು ಹಲವರ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಂಜಸವಾದ ಉತ್ತರವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬರುವುದನ್ನು ವಿಳಂಬ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕ್ರಮಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವುಗಳೆಂದರೆ.

1. ಕ್ರಮವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
2. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆಟ, ಓಟ ನಡಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ
3. ದಡೂತಿ ದೇಹ ಬರದಂತೆ ಕ್ರಮ
4. ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ,
5. ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗಾಸನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ

ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧವು ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ.

ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವಾರದು, ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಿಂದ ರಕ್ತ ದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಜೀವಿಸಬಹುದು.

ಉಬ್ಬಿಸ ಎಂದರೆ ಗೊತ್ತೇ?

ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಉಬ್ಬಿಸಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಆಸ್ತಮಾ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಉಬ್ಬಿಸ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಅದು ಕಾಯಿಲೆಯೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಸ್ತಮಾ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಇದನ್ನೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಬ್ಬಿಸ ಇರಬಹುದು ಆದರೆ ಉಬ್ಬಿಸ ಇದ್ದ ರೋಗಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಆಸ್ತಮಾ ಕಾಯಿಲೆಯವರಲ್ಲ.

ಉಬ್ಬಿಸ ಎಂದರೇನು?

ಉಬ್ಬಿಸ ಎಂದರೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಉಸಿರಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟ ಪಡುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕುಳಿತಿದ್ದಾಗಲೂ ಉಬ್ಬಿಸದಿಂದ ನರಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ನಡೆಯುವಾಗ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಉಸಿರಾಡುವ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳಬಹುದು. ಉಬ್ಬಿಸ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಂಟಾದರೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷವಿದ್ದು ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸದೆಯಿರಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ಉಬ್ಬಿಸದ ರೋಗಲಕ್ಷಣವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ

ಉಬ್ಬಿಸ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 15ರಿಂದ 20 ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಡಬಹುದು, ಶರೀರದ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ಎದೆಗೂಡಿನ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನ ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾವು ಉಬ್ಬಿಸ ಎನ್ನುವುದು. ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯ ಉಸಿರಾಟವು ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆತನನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತನಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನಿಸಿ ಯಾವುದೇ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಉಬ್ಬಸ ಯಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಯಾಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಕುತೂಹಲ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಉಬ್ಬಸ ತೊಂದರೆ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಆಗ ತಾನೆ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿರುವವರೆಗೂ ಬರಬಹುದು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಬರಬಹುದು. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ವಿವಿಧ ಹಂತದವರೆಗೂ ನಾನಾ ತರಹದ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಬ್ಬಸದ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಅವರು ನರಳುತ್ತಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಕಾರಣವೇನು?

ಉಬ್ಬಸ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಜೀವಕಣಗಳಿಗೂ ಆಮ್ಲಜನಕ ಬೇಕೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಇದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಿದೆ ಎನಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದಾಗ, ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯು ನರಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸಂದೇಶವನ್ನು ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಿದುಳು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಬ್ಬಸದ ಲಕ್ಷಣ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹುಡುಗಿ / ಹುಡುಗ ಆಗಿರಬಹುದು ಯುವಕನಾಗಿರಬಹುದು. ಅವರು ಕೆಲವು ಮೀಟರ್ ದೂರದಷ್ಟು ಓಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ವಿಲ್ಲದವರಾದರೆ, ಅವರನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರ ಓಡಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಬೇಗ ಬೇಗ ಉಸಿರುತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನರಳುವುದನ್ನು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಅದೇ ಉಬ್ಬಸ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಮಿದುಳು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ನಡೆಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಈ ಉಬ್ಬಸ.

ಉಬ್ಬಸ ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ. ನವಜಾತಶಿಶುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಂತದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರೋಗದಿಂದ ಉಬ್ಬಸ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ನವಜಾತಶಿಶುಗಳು

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದಾಗ, ಮಿದುಳಿಗೆ ತೀವ್ರ

ಪೆಟ್ಟಾದಾಗ, ತೀವ್ರವಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ. ಉಬ್ಬಸ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಐದು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರನಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಉಬ್ಬಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ಆತಂಕ ಪಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸೋಂಕು ರೋಗವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉಬ್ಬಸದ ರೋಗಲಕ್ಷಣದಿಂದ ಬಾಧಿಸುವುದುಂಟು. ಸೋಂಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಗು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಕೂಡಲೆ ಉಬ್ಬಸ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದಿಢೀರನೆ ಉಬ್ಬಸ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದಿಢೀರನೆ ಉಬ್ಬಸ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುವು ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವಂತಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡುವಾಗ ಬೇಳೆ, ಕಾಳುಗಳು, ಸೀಮೆ ಸುಣ್ಣ, ನಾಣ್ಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು ಉಬ್ಬಸ ವಿಪರೀತವಾಗಬಹುದು.

ಹದಿಹರೆಯದವರು

ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಸ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಪಟ್ಟಣದ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು, ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ. ಶೇ 40ರಷ್ಟು ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ (ಅನೀಮಿಯಾ) ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗಾಗಿ ರಕ್ತದ ಪುಷ್ಟಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಉಬ್ಬಸಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಈ ರೀತಿಯ ಉಬ್ಬಸ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯವೂ ಸಹ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಎಂದರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಕಠಿಣ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಉಬ್ಬಸ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಉಬ್ಬಸ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಹೆಂಗಸರು / ಮಹಿಳೆಯರು

ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲೂ, ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆಯುವ / ಹೆರುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಸವಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೂ

ರಕ್ತಹೀನತೆಯೇ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿರುವಾಗ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಎದೆಗೂಡಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಕೆಲವು ಸಲ ಉಬ್ಬಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಪುಷ್ಟಿಯ ಮಾತ್ರಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭವತಿಯರಾಗುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಉಬ್ಬಸವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು

ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆ ದೇಹದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೀವೆ. ಈ ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅದರಲ್ಲೂ ರಕ್ತನಾಳದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ ಹಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಸ್ಥೂಪುಟ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಲ್ಪ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಉಬ್ಬಸದ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸಕ್ಕರೆಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೋಗಿಗಳು, ದಡ್ಡೂತಿ ಶರೀರದವರು ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳವರು, ಉಬ್ಬಸದಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನರಳಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದಿಡೀರನೆ ಉಬ್ಬಸ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಅದು ಅಪಾಯದ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಸರಿಯಾದ ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಬೇಕು.

ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಸವು ಪದೇ ಪದೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ತೀವ್ರಕ್ಷಯ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು, ಬಹಳ ಕಾಲ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು, ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು, ತೀವ್ರತರನಾದ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಯುಳ್ಳವರು, ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಾಗ, ಹೃದಯವು ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವೈಫಲ್ಯವಾದಾಗ, ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ರಿಯೆಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಸ ಪದೇ ಪದೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಬ್ಬಸ ಎಂದ ಕೂಡಲೆ ಇದು ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಕೂಡ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಸದ ತೊಂದರೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲವು

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅನಗತ್ಯ ಭಯ ಬೇಡ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೋ ಒಂದು ಸಲ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಉಬ್ಬಸ ಉಂಟಾದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಟಪಾಟಗಳಿಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕರೇ ಅಡ್ಡಿಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದೂಸಲ್ಲದು.

ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಕರು ಮತ್ತು ಮುದುಕರಲ್ಲಿ ಜೀವಿತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಈ ಉಬ್ಬಸದಿಂದ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ತಾವೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ಕಿವಿ ಮಾತೆಂದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ಉಬ್ಬಸವು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಸಲವು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ತಡೆಯುವಿಕೆ

ಉಬ್ಬಸವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಾವು ಉಬ್ಬಸವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಉಬ್ಬಸದ ಕಾರ್ಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸ ಭರದಿರಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಧಾಹರಣೆಗೆ

- ನಿತ್ಯವೂ ಸಹಜವಾದ ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು, ಸುದೀರ್ಘ ನಡಿಗೆ ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನು ನಾವು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ಕಾಲಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲದೆ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಕಬ್ಬಿಣ ಅಂಶದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಬಂಧನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಆಹಾರದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಬ್ಬಸ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಟ ಪಾಟಗಳಿಗೆ ನಿರ್ಬಂಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಬ್ಬಸ ಮರುಕಳುಹಿಸುವುದೇ ವಿನಹ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

- ತಟ್ಟನೆ ಅಥವಾ ದಿಢೀರನೆ ಉಂಟಾದ ಉಬ್ಬಸವನ್ನು ಆಲಕ್ಷಿಸದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜೀವವು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ
- ಕೊನೆಯದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ನಾವು ಉಸಿರಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಉಬ್ಬಸವನ್ನು ರೋಗವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಡಿ. ಅದು ಒಂದು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವಷ್ಟೆ.

ಮೊಳೆರೋಗ (ಪೈಲ್ಸ್‌ಕಾಯಿಲೆ)

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದ ಜನರ ಪೈಕಿ ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತವು ಕೂಡ ಸುರಿಯಬಹುದು.

ಪೈಲ್ಸ್ ಎಂದರೇನು?

ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ವಿವಿಧ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಅಥವಾ ಮೊಳೆರೋಗ / ಪೈಲ್ಸ್. ಇದನ್ನು ಹೆಮರಾಯ್ಡ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಇದು ರಕ್ತನಾಳ ಸಂಬಂಧಿತ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದನ್ನು ಹಲವು ಸಲ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾಚಿಕೆ, ಸಂಕೋಚ ಹಾಗೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳವಾದ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಇದೆ.

ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?

ಹಲವು ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಕಾಲುಗಳ ಮಾಂಸದ ಮೇಲೆ ದಪ್ಪನೆಯ ಊದಿಕೊಂಡಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಈ ದಪ್ಪನಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಹೃದಯದಡೆಗೆ ಒತ್ತಿತ್ತಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ಒತ್ತುವಿಕೆಯ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಈ ಕಾಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಊದಿಕೊಂಡು ಇಲ್ಲವೇ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕರಳು ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸರದಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ಮಲವು ಹೊರಹೋಗದಿರಲು ಹಾಗೂ ಗಾಳಿ ಹೋಗದೆಯಿರಲು ತಡೆಯುತ್ತಾ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುವುದು. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ಮಲವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ವಿಪರೀತ ಒತ್ತಡದಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗುವುದು ಮಲವು ಹೊರಬರದೆಯಿದ್ದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಒತ್ತಡ ಕೊಟ್ಟು ಮಲವನ್ನು ಹೊರಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಪದೇ ಪದೇ ಈ

ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿದಾಗ ಈ ಭಾಗದ ಅಂದರೆ ಗುದ್ದಾರದ ಬಳಿಯಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ 65-70ರಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಯುವಕರು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಎಂಬುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಶೇಕಡ 50ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನೋವು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಸಮಸ್ಯೆಯು ಇಪ್ಪತ್ತುವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದು ಬಹಳ ಅಪರೂಪ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ವಯಸ್ಸಾಗುವುದರ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ ಎಂದು ಕೂಡ ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ 60ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯ ಮೀರಿದ ಶೇಕಡ 90ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಇದ್ದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಪೈಲ್ಯ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನೋವು, ಉರಿ, ನೆವೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಗುದ್ದಾರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಗಡ್ಡೆಯುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯು 25 ರಿಂದ 50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಶೇಕಡ 95ರಷ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾದರೂ ಖಾಯಂ ಆಗಿ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಪರೂಪ.

ಮೂಳೆರೋಗ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಉಬ್ಬುವಿಕೆಯನ್ನು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಿ, ಅದು ಒಡೆದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು

1. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡದೆಯಿರುವುದು. ಪದೇ ಪದೇ ಉಂಟಾಗುವ ಮಲಬದ್ಧತೆ
2. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಸಲೀಸಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಲು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾರು ತುಂಬಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇರಬೇಕು.

ಅತಿಯಾದ ಮಾಂಸ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಕರಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯು ಪೈಲ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತರಬಹುದು.

3. ನೀರು ಆಹಾರವಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ನೀರು ಕಡಿಮೆ ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯು ಕೂಡ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಸಬಹುದು.
4. ಕೆಲವು ಸೋಂಕುರೋಗಗಳು, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಹುಳುಗಳು ಕೂಡ ಪೈಲ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ರುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವದ ಕಡೆಗೂ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸಬೇಕು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಒಂದು ಭಯಂಕರ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನು ಅಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದು ಮಲಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಅಪರೂಪ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಪೈಲ್ಸ್‌ನಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಅವು ಪೈಲ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪಿಸ್ತುಲಾ, ಪಿಷರ್, ಕೀವು ಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಪೈಲ್ಸ್ ಕುರಿತು ಕೆಲವು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೆಲಸಗಾರರು, ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದು, ದೇಹದ ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣತೆ, ಉಷ್ಣದ ದೇಹ, ಕೆಲವು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಸುಳ್ಳು ಪೈಲ್ಸ್ ಉಂಟುಮಾಡಲು ನಾವು ಅನುಸರಿಸುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮ ಬದ್ಧವಲ್ಲದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು, ಗುದದ್ವಾರದ ಬಳಿ ನೋವು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೊರಬಂದು ಗಡ್ಡೆಯಾಗುವುದು, ನೆವೆ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಮೊದಲು, ಮಲದ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಗೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೊಳೆರೋಗ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಉಪಕರಣವನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ತೂರಿಸಿ ನೋಡಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು ಎಕ್ಸ್‌ರೇ / ಸ್ಕಾನ್‌ಗಳಿಂದ ಮೊಳೆರೋಗ ಇದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪದೇ ಪದೇ ಕಂಡು ಬರುವ ಪೈಲ್ಸ್‌ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆಗಳು, ಮುಲಾಮುಗಳು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶಾಖ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಪದೇ ಪದೇ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವ ಅನೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ: ಮೊಳೆರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಾವು ಎಲ್ಲರೂ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮ ಬದ್ಧವಾದ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಸಮಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

1. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಬೇಕು.
2. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ನಡಿಗೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು.
3. ಮದ್ಯಪಾನ ಸಿಗರೇಟು - ಬೀಡಿ ಮುಂತಾದ ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.
4. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದಲ್ಲದೇ ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಬಾರದು. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಆಹಾರ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆಗೆ, ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರುತ್ತಾಳೆ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಮಗುವಿನ ನೇರ ನಿಗಾವಣೆ, ಮಗುವನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಎದೆಹಾಲು ಕೊಟ್ಟಾಗಲೇ ತಾಯಿಗೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸುವುದು ಆಧುನಿಕತೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆಲವು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಚಾರವಾಯಿತು. ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ತನ್ನ ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ, ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದಲೇ, ಎದೆಹಾಲಿನ ಮಹತ್ತರ ಗುಣಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದು, ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಅವಕಾಶವಂಚಿತರಾದವರು ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲಿದರು, ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೌಂದರ್ಯದ ಸೋಗಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಲಿಕ್ಕೊಟ್ಟ ಕೆಲವರು ಬಂಜೆಗಳಾದರು.

ಮಹಿಳೆಯರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿದುದು ಒಂದು ಮಹತ್ತರ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಆದರೆ ಆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಅಡಚಣೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಮಹಿಳೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲ ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ ದುಡಿಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಅವಧಿಗೂ ಕಡಿಮೆ ತನ್ನ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ನೀಡತೊಡಗಿದಳು. ಈಗ ಸವಲತ್ತುಗಳು ಬದಲಾಗಿವೆ. ಕಾನೂನುಗಳು ಬಂದಿವೆ, ಎದೆಹಾಲಿನ ಪ್ರಯೋಜನದ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡತೊಡಗಿದೆ, ದುಡಿಯುವ, ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ, ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಅದೇ ರೀತಿ, ಹಸು, ಎಮ್ಮೆ, ಆಡು, ಕುರಿ, ಒಂಟೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲು ಕೂಡ ಅದರ ಕರುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಮತ್ತು ಅದರ ಸ್ಥಿತಿಯು, ಅಗ ತಾನೇ ಜನಿಸಿದ ಕರುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುವುದಲ್ಲವೇ? ಅದೇ ರೀತಿ ಕರುವಿನ ತೂಕ, ಆರೈಕೆಗೋಸ್ಕರ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ

ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಆಹಾರ ಎಂಬುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಮಾತು ಇಲ್ಲ. ಮಗುವು ಜನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ, ಮೊದಲು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲದ ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬಹಳ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಮ್ ಅಥವಾ ಗಿಣ್ಣು ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ಉಂಟು. ಯಾವುದೇ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಶಿಶುವಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೊದಲ ಆರುತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬೇಕು. ಅದರ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಹಾಲಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕನಿಷ್ಠ 450 ರಿಂದ 600 ಮಿ.ಲಿ. ವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣವು ಮೊದಲ 6 ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಆಹಾರದ ಕಡೆಯು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಾನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 500cal ಮತ್ತು 20 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ - ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮವೆಂದರೆ ಎದೆಹಾಲು, ಉಣಿಸುವ ತಾಯಿಯು ಒಂದು ಸುತ್ತಿನ ಊಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ರಕ್ಷಹೀನತೆ ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿಣ ಅಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ತಾಯಿಯರು ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ತಾಯಿಂದಿರಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಅಂಶವಿರುವ ಗುಳಿಗೆಗಳಿಂದ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನು ದೊರಕಿಸಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ತಾಯಿಂದಿರು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವಿರುವ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು 3 ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಇಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಎದೆ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಉಪಯೋಗಗಳು ಇವೆ ಎಂಬುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಧಡೂತಿ ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವೃದ್ಧಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 3 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಸಮಯ ನೋಡಿ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವು ಅತ್ತಾಗ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಸರಿಹೋಗುವಂತೆ ಹಾಲು ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎದೆ ಹಾಲು ಮಗುವಿನ ತೂಕ, ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿ, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಚೀಪುವ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಗುವು ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ರೋಗದಿಂದ ನರುಳುತ್ತಿರುವ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದಿರಲೇಬೇಕಾದ ವಿಷಯ. ತಾಯಿಯು ಯಾವ ರೋಗದಿಂದ ನರುಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಯುಕ್ತ ಹಾಲನ್ನು ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ನೀಡಬಲ್ಲಳು ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ ವಿಷಯ.

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ

ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳೇ ಮುಂದಿನ ಸತ್ತಜಿಗಳು ಎಂಬುದು ನಾಣ್ಣಡಿ. ಅವರು ಸತ್ತಜಿಗಳೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯವರು, ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮುಂದಿನ ಯುವಕರು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕು. ಅದು ನಮ್ಮ ಮನೆಯ, ಕುಟುಂಬದ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ, ಸಮುದಾಯದ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಈಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂಗು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವ ಕಾಲ ಆಗಿಹೋಯಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಮಗು - ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ, ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಳಿ ಮುಖವಾಗಿರುವ ಜನನದರದ ಪ್ರಮಾಣ, ಏಕ ಪೋಷಕರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತಿರುವುದು, ಅವಿವಾಹಿತ ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ತಂದೆತಾಯಿಯರುಗಳ ವಯಸ್ಸು ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು.

ಮಗುವನ್ನು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲಿಂದಲೇ ಪೋಷಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ಇದಾದ ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಜನನದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು. ಹೆರಿಗೆಯು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಗುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ದಾದಿಯರೇ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ಕಾಲ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದರೆ, ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಇಲ್ಲವೇ ಮುಂದೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯು ಕೂಡ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಕಾಲ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ತನ್ನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿದ ತಾಯಿ, ಹೆರಿಗೆಯ ಕೊನೆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಉದಾ: ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ, ಲಕ್ಷ, ಅಂಗವಿಕಲತೆ ತರಬಹುದು.

ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಅಪಾಯದಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಹಾಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಾಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡದೆಯಿರುವುದು, ಕಾದ ದಬ್ಬಳದಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಡುವುದು. ಹೊಕ್ಕಳ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕ ಕಸವನ್ನು ಮೆತ್ತುವುದು

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರ. ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಪೆಟ್ಟು - ಆಘಾತವಾಗದಿರುವ ಹಾಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಸಾಕಬೇಕು.

ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವರ್ಷ ಮುಗಿಯುವುದರೊಳಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬಿಸಿಜೆ, ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ, ಡಿಪಿಟಿ, ಮತ್ತು ಮೀಸಲ್ಸ್ (ದಫಾರ) ಲಸಿಕೆಗಳು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತೀವ್ರತರವಾದ ಕ್ಷಯರೋಗ, ಡಿಪ್ತೀರಿಯಾ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಧನುರ್ವಾಯು, ಪೋಲಿಯೋ ಮತ್ತು ದಫಾರ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಸವಲತ್ತುಗಳಿದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಈಗಲೂ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ತುಂಬಾ ನೋವಾಗುವಂತಹ ವಿಷಯ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿ, ವಾಂತಿ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಮಿದುಳುಜ್ವರ, ದಫಾರಕಾಯಿಲೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮಗುವಿನ ಕೆಲವು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ತೂಕ, ನಡಿಗೆ, ಆಟ, ಕಲಿಕೆ, ಮಾತು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಿಸಿ, ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮಗುವು ತಲುಪದಿದ್ದರೆ, ತಕ್ಷಣ ಅಂತಹ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಬೇಕು.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ವಿದ್ಯುತ್ (Electric gadgets) ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಗುವಿನ ಜೀವಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮುಂದಿನ ದಿನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉದಾಹರಿಸಬಹುದಾದರೆ ಮನೆಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ವಿಷಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಿ (ಪಾಯ್ಸಿಂಗ್) ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ನಡುವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಕೊಲೆ, ಮಕ್ಕಳು ಯುವಕರ ರೀತಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಬಹಳ ಕಳವಳಕರ ವಿಷಯ. ತಂದೆತಾಯಿಗಳು

ಅಥವಾ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು. ದುರಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಭಾವ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಎಂದು ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಅಥವಾ ಪೋಷಕರು ತಿಳಿದರೆ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡದೆ ತಜ್ಞರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ವಿದ್ಯೆಯು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ ವಿದ್ಯೆ ಎಂಬುದು ಬಹು ವಿಸ್ತಾರವಾದ ವಿಷಯ ಕ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಮೂರನೆಯ ರ್ಯಾಂಕ್ ಪಡೆಯದೆಯಿದ್ದರೆ, ಅವನು ದಡ್ಡನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಮಗುವು ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ, ಆ ವಿದ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು. ಒಬ್ಬಬ್ಬ ಮಗುವು ತನ್ನದೇ ಆದ ಆಸಕ್ತಿ. ಕಲಿಕೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಉಧಾ: ನಾಟಕ, ಆಟ, ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಕಲೆ, ಚಿತ್ರಕಲೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ವಿದ್ಯೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕಲಿಸಿ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬೇಕು. ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ವೇಳೆ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಕಾಲಕಳೆಯಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣ ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕು, ಸದಾಕಾಲ ಗಲಾಟೆ, TV ಯ ಹುಚ್ಚು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಗಳ, ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳು ಇವುಗಳು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ನಿಮಗೆ ಒಂದು ವರದಾನ. ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ಹಾಗೆಯೇ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ, ಪೋಷಿಸಿ, ಅವರೇ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜೆಗಳು ಮತ್ತು ಸತ್ತಜಿಗಳು.

ಕಿವಿನೋವು : ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ

ಪಟ್ಟಣ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮಾಂತರ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಳೆಯಾದ ನಂತರ ಹಲವು ರೀತಿಯು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹರಡಬಹುದು, ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡಬಹುದು, ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮುಖಾಂತರ ಅಂದರೆ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಬೇರೊಬ್ಬರಿಗೆ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡಬಹುದು.

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಫ್ಲೂ ಜ್ವರ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಬೇರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ರೋಗ ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹಲವರು. ಏಕೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಮ್ಮೆಗೆ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಫ್ಲೂ ಜ್ವರವನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಫ್ಲೂ ಜ್ವರದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ ಮಧ್ಯಕಿವಿ ಅಥವಾ ಒಳಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು.

ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಕಿವಿ ನೋವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕೆಲವು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ 95% ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಕಿವಿ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಕಿವಿಯ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕಿವಿಯ ಒಳಗೆ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳಲ್ಲದೆ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮೂರು ಮೂಳೆಗಳು, ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ನರಗಳು ಹಾಗೂ ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಯು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಇವು ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಮೀಪವಿರುವುದರಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಮಿದುಳು ಪೊರೆ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿನ ಸೋಂಕು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿ ನೋವಿಗೆ, ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಯ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡುವ ಅಂಟು ಅಂಟಾದ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ (ಜಿಡ್ಡು) ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಕಲ್ಲಿನ ಹರಳಿನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿನೋವು ಹಾಗೂ ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಗಂಟಲು ಹಾಗೂ ಕಿವಿಗೆ ನೇರವಾದ ಸಂಪರ್ಕವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗಂಟಲು ನೋವು ಉಂಟಾದಾಗ ಅಥವಾ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ

ಉರಿಗೂತ ಉಂಟಾದಾಗ ಕಿವಿಯ ಬಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀರು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶೇಖರಿಸಿದ ನೀರು ಜಾಸ್ತಿಯಾದಾಗ ಕಿವಿ ನೋಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಮಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರವೇರ್ಪಟ್ಟು ಅದರಿಂದ ಒಳಕಿವಿಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಹೊರಗಡೆ ಸೋರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದಾಗಲೂ ಒಳಕಿವಿಯಿಂದ ಕೀವು ಅಥವಾ ರಕ್ತಕುಂಬಿದ ಕೀವು ತಮಟೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಿಂದ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದಕ್ಕೆ, ಕಿವಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹಾಕುವ ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ಅಥವಾ ಡ್ರಾಪ್‌ಗಳು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಟಲಿನ ಉರಿಗೂತ ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ ಕೀವು ನಿಲ್ಲಲು ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ (ಇಂಜೆಕ್ಷನ್) ಮೂಲಕ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಪದೇ ಪದೇ ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಗಂಟಲುನೋವು ಹಾಗೂ ಮೂಗಿನ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಒಳಕಿವಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮಧ್ಯದ ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು ಆಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಗುಣವಾಗಿ ಕಂಡಿರಲೂಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸದೆ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರಬಹುದು.

ಕಿವಿನೋವು ಅಥವಾ ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕಿನ ರೋಗದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ಮೊದಲು ಶೀತ ಅಥವಾ ನೆಗಡಿ ಬಾಧೆ, ಫ್ಲೂ ಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿ. ಬಂದಿರಬಹುದು. ಇದಾದ ನಂತರ ಒಂದೆರಡು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಜ್ವರ, ಕಿವಿನೋವು, (ಒಂದು ಕಿವಿ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ) ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಕಿವಿಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಕಿವಿಯನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಕಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಕಿರುಚುವುದು, ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸುವುದು, ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕುಯ್‌ಗುದುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜಾಡುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಈ ರೀತಿಯ ಕಿವಿನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಕಿವಿನೋವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ಗಂಟಲು ಹಾಗೂ ಮೂಗಿನ ಸೋಂಕಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮವಾದ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ ಹಾಗೂ ನೋವಿಗೆ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಬರುವ ಕಿವಿ ನೋವು, ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ ಗಂಟಲಲ್ಲಿರುವ ಅಡೆನಾಯ್ಡು ಗ್ರಂಥಿ ಹಾಗೂ ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಬಾಟಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಿವಿಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಾಟಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಫ್ಲೂ ಬಂತೆಂದರೆ ಬರಿಯ ಜ್ವರ, ಮೈಕೈ ನೋವು ಮಾತ್ರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗೂ ತರಬಹುದು ತೊಂದರೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಿವಿನೋವು, ಕಿವಿ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಖನಿಜ ಹಾಗೂ ಲವಣಗಳು ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಖನಿಜ, ಲವಣಗಳು ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿದ್ದರೂ ನಮಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಅಯೋಡಿನ್ ಎಷ್ಟು ಬೇಕು?

ಅಯೋಡಿನ್ ಎಂಬ ಖನಿಜ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣ (ಐರನ್) ನಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಅಯೋಡಿನ್ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೇಕಾಗುವುದು ಕೆಲವು ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂಗಳು ಅಂದರೆ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರ ಪಾಲು ಮಾಡಿದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದಂಶ ಮಾತ್ರ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದು. ನೀವು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಇಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಯೋಡಿನ್ ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ? ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ ವಿಷಯ.

ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಮೊದಲು ಅಯೋಡಿನ್ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಅಯೋಡಿನ್ ಕಾರ್ಯ: ಅಯೋಡಿನ್ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಖನಿಜವಾದರೂ ಅದರ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಹಿರಿಯದು. ಅಯೋಡಿನ್ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ವಯಸ್ಸಾದ ಹಿರಿಯರವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ನರಗಳ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಖನಿಜ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನುಷ್ಯನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗೂ ಕೂಡ ಅಯೋಡಿನ್ ಮುಖ್ಯ. ಅಯೋಡಿನ್ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ, ಬೇಕಾಗಿರುವ ಖನಿಜ. ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನರಗಳ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ, ಶರೀರದ ಶಾಖ, ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಂಶ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯು 'ದೊಡ್ಡದಾಗುವ' ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೊರತೆಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು

ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ:

1. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಬುದ್ಧಿವಾಂದ್ಯತೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು, ರಕ್ತ ಕೊರತೆ (ಅನೀಮಿಯ) ಇತ್ಯಾದಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ ತೀವ್ರತರ ಸ್ವರೂಪದ ಬುದ್ಧಿವಾಂದ್ಯತೆ ಖಾಯಂ ಆಗಿ ಉಳಿಯಬಹುದು.
2. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದರೆ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗುವುದು, ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ನಿద್ರೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ Thyroid ಗ್ರಂಥಿಯು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಏರುಪೇರು, ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ಬಂಜೆತನ, ಪದೇಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವುದು, ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು, ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ ಮಗುವು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವುದು, ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯೂ ಕೂಡ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕು?

ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರ ಅಥವಾ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಉಂಟಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರಲು ಹಲವು ತಿಂಗಳು, ವರ್ಷಗಳ ಕೊರತೆಯು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಆಗ ತಾನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಮಹಿಳೆಯರು ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವಿನಾಕಾರಣ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರನಾದ ವಿರುಪೇರು ವಿನಾಕಾರಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿರಬಹುದೆಂದು ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಂಶಯ ಪಡಬೇಕು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ತೊಂದರೆಯ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಅವರ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು (T₃ T₄ TSH)

ಸರಿಪಡಿಸುವಿಕೆ: ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುವ ಉಪ್ಪನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಹಳ ದಿನ ಗಾಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಬಾರದು. ಒಂದು ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅಯೋಡಿನ್ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸಮುದ್ರದ ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅಯೋಡಿನ್ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಹಾರಿಗಳು ಮೀನನ್ನು ಊಟದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ವಯೋವೃದ್ಧರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ವಯೋವೃದ್ಧರು ಎನ್ನುವುದು ಹಳೆಯ ಮಾತು. ಆದರೆ ಈಗ ಈ ವಯೋವೃದ್ಧರನ್ನು ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಪರಿಪಾಠ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ 60 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರನ್ನು ಹಿರಿಯ ಪ್ರಜೆಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಹಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಾಸ ಕಂಡು ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳು ಭೌತಿಕವಾಗಿರಬಹುದು, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿರಲೂಬಹುದು. ಇವೆರಡರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ವೃತ್ತಾಸ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆ

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ತರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗದೆಯಿದ್ದಾಗ ಇನ್ನಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕಾಗುವುದು, ಮೂಳೆಗಳು ಸವಯುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ, ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸದಿರುವುದು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದವು ಕೀಲುಗಳ ನೋವು, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳು ಇದುವರೆವಿಗೂ ಅವರು ಮಾಡಿದ ಉದ್ಯೋಗ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದ ಬಿ. ಪಿ. ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದಯರೋಗಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ಉಲ್ಬಣಿಸಬಹುದು.

ವಯೋವೃದ್ಧರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು 1.

ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವುಗಳೆಂದರೆ ಕುಗ್ಗುವ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ನಿದ್ರಾ ಹೀನತೆ, ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು, ಖಿನ್ನತೆ, ಸಾವಿನ ಭಯ, ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ

ಇತರ ಚಿಂತೆ, ಯೋಚನೆಗಳು ಕೂಡ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ವಯೋವೃದ್ಧರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು 2.

ಮದುವೆಯಾಗದ ಮಕ್ಕಳು, ತಬ್ಬಲಿಯಾದ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು, ಬಹಳ ದೂರ ವಾಸವಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಅಥವಾ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರಾಗಿ ಬಹಳ ಕಾಲ ದೂರವುಳಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು, ಒಂಟಿತನ, ಸಾಲದ ಹೊರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಅಥವಾ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ದುರ್ನಡತೆ, ಕುಡಿತದ ಪ್ರಭಾವ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಟಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಸಾವು ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ಕಾಯಿಲೆಗಳು:

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕಾಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರೋರಾತ್ರಿ ನಿಸ್ಸಾಹಾಯಕವಾಗಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಿಂದ ಬಿದ್ದುಹೋಗುವ ಕೈಕಾಲುಗಳು, ಮಾತು ನಿಂತುಹೋಗುವಿಕೆ, ಹೃದಯ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಇರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧ ಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿರುವಾಗ ಹೊಸ ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆಯಿರುವುದು, ಊಟ, ತಿಂಡಿಗಳ ಅಭಾವ ಇತ್ಯಾದಿ. ತಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಸಿದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಅನಾಥರಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಲ್ಲಿ ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಯಾರೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಅದೇ ರೀತಿಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಾಲ ಉಳಿಯಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಯಾವುದೋ ರೋಗದಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದಾಗಲಂತೂ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಲದ ಹೊರೆಯೇ ಸರಿ. ಜೀವ ಉಳಿಯುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲದೆ, ತಿನ್ನಲೂ ಆಗದೆ ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರಲೂ ಆಗದೆ ಪಡುವವರ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಊಹೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವೃದ್ಧಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಈಗಿನ ವಯೋವೃದ್ಧರು ತಮಗೆ ತಾವೇ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ವಯೋ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಅವರವರ ಅನುಸಾರ ಹಣ ಪಡೆದು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ.

ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ

ವಯೋವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕವಾದ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು ಬಹಳ. ಇದು ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಮೇಲೂ ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳಷ್ಟೆ ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಸೇತುವೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಣದ ವಿಷಯ ಎಂದಾಗ ಸೇತುವೆ ತುಂಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಹಲವು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಾರ, ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿವೆ. ವಿಮಾಯೋಜನೆಗಳು ಬದುಕಿರುವ ಕಾಲ ಹಣವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ವಿಮಾ ಸೇವೆಗಳು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಿ ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಬರಿಸುತ್ತವೆ.

ಪಟ್ಟಣಗಳಿಗಿಂತ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿನ ವಯೋವೃದ್ಧರ ಪಾಡು ಹಲವು ರೀತಿಯದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಸ್ತಿ ಹಣಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಹಲವು ವಯೋವೃದ್ಧರ ಕೊಲೆಗಳೇ ನಡೆದುಹೋಗಿವೆ.

ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಉತ್ತರವಿದೆ. ಏನೆಂದರೆ ವಯೋವೃದ್ಧರಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಆಗಬಹುದಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಯೋಚಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಲವು ವಿಮಾ ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೂ ಒಂದು ಭರವಸೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿರಿಯರನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುವ ಪರಿಪಾಠವನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಪೋಷಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿಯೂ ಹಿರಿಯರು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ವಯೋವೃದ್ಧರ ಆಸರೆಗೆ ಮುಂದೆ ಸಿಗಬಹುದಾದ ಊರುಗೋಲು ಅಶಕ್ತರಿಗೂ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ವಿಧಾನ.

ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಏಕೆ ಬೇಕು?

ನಮ್ಮ ಆಲಸ್ಯ ನಮಗೇ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ಆಲಸ್ಯದ ವಿಷಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಅಲ್ಲ, ದೇಹ ಅಥವಾ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದು. ಏನಿದು ಆಲಸ್ಯ ಎಂದು ನೀವು ಹಲವರು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು! ಅದೇನೆಂದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಉಂಟಾಗುವ ಆಲಸ್ಯ. ಅದನ್ನು ನೀವು ಸೋಮಾರಿತನ ಎಂದು ಕೂಡ ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದರೆ ಏನು?

ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಲ್ಪನೆಯೆಂದರೆ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಯಲಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮಾಡಿಸುವ ಡ್ರಿಲ್ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಗರಡಿಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಟ್ಟಿಗಳು ನಡೆಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ, ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯತೆಗೆ ಯುವಕರು, ಪಡೆ ಹುಡುಗರು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕಸರತ್ತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿವಿಧ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಅಥವಾ ದೇಹ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೇಂದ್ರಗಳು. ಆದರೆ ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು ತಪ್ಪು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಸ್ಥಳ ಬೇಕು. 'ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು'. ಎಂಬ ವಿಷಯಕ್ಕಿಂತ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಖಡ್ಗಾಯವಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ನಾನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಸಂಕಲ್ಪ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುವುದೇ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದಲೇ ನೀವು ಕುಳಿತಿರುವ, ನಿಂತಿರುವ ಸ್ಥಳ ಜಾಗವೇ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸ್ಥಳವಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ 'ಅಯ್ಯೋ ನಮಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಎಲ್ಲಿದೆ? ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೆ ಕೆಲಸವೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಸೊತ್ತು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಈ ಹೇಳಿಕೆ ನಮ್ಮ ಸೋಮಾರಿತನದ ಲಕ್ಷಣ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಅಥವಾ ಅವಧಿ ಕಾಲ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ನಮಗೆ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇದೆಯಲ್ಲಾ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಷಿದ್ಧ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಸಂಶಯಗಳು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಶಯಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕುವ ಬದಲಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂಬುವ ಪದಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದರೆ ಸುಲಭವಾದ ಸರಳವಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ, ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಚಲನ ಶೀಲತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ನೀವು ಯೋಚಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮೊದಲು ಬರುವ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ 'ಹೌದಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮಾಂಸಗಳು, ಕೀಲುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕಲ್ಲ. ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದೇನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆದಾಡುತ್ತೇವೆ, ಮತ್ತು ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ' ಎಂದು. ನೀವು ತಿಳಿದಿರುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಕೀಲುಗಳು ಮಾತ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುತ್ತದೆ. 'ಆದರೆ ಉಳಿದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಾಗೂ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಕನಿಷ್ಠವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಡವೇ. ನೀವು ಯೋಚಿಸಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಕೇವಲ ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ಭಾಗದಷ್ಟು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ ಮಿಕ್ಕ ಶೇ. 60ರಷ್ಟು ಇತರ ಮಾಂಸಗಳು ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ (ಮೆಟಬಾಲಿಕ್) ಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗಿ ನಿಧ್ರಾಹೀನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ಕುಂದುವಿಕೆ, ಕೀಲುನೋವು, ಮೂಳೆ ಸವೆತ, ಮಾಂಸಗಳಲ್ಲಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ ಹೀಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಡೆದಾಡುವುದು ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ನಡೆದಾಡುವಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಕೀಲು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಡೆದಾಡುವಿಕೆ ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಎಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಗಳು, ಕೀಲುಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಯೋಗಾಸನದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ದಪ್ಪಿರುವವರು ಮಾತ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಥವಾ **ದಡೂತಿಯವರು ವ್ಯಾಯಾಮ** ಮಾಡಿದರೆ ಸಣ್ಣಗಾಠ್ಯಾರೆ ಆದ್ದರಿಂದ ದಡೂತಿನ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ ಎಂದು ಹಲವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ವಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನೀವು ಸಣ್ಣಗಾಠ್ಯವು ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಖಂಡಿತಮಾಡಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ನೀವೆಂದುಕೊಂಡಂತೆ

ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೋಸ್ಕರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯ. ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯವರು, ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಬೇಕಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಂಡಿ ನೋವು, ಸೊಂಟ ನೋವು, ಎದೆ ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಕಲ ವ್ಯಾಧಿಯವರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಖಡ್ಡಾಯ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟರ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೋ ಕುಂಟು ನೆಪದಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲು ಆಲಸ್ಯ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 20 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೇ ರೀತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಬದಲಿಗೆ ವಾರದ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿಹೋಗುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಕೀಲುಗಳು, ಚಲನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಕಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ನಿಂತಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು, ಅಥವಾ ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ, ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು. ಈಗಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಯುವಕ, ಯುವತಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷ, ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು, ಇಲ್ಲವೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿರುವವರು ಕೂಡ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 100 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ 15 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸಮಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಮೀಸಲಿಡಿ.

ಪ್ರತಿದಿನ 15 ನಿಮಿಷದ ಅವಧಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಮಾತು.

ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ದೇಗೂ ಒಂದು ಜೀವವಿದೆ

ನಿರ್ದೇನಮ್ಮನ್ನು ಚುರುಕುತನದಿಂದ ಇರುವುದಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದೇ ಮೆದುಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿವರಗಳು ನಮ್ಮ ನಿರ್ದೇಯೂ ಜೀವವಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಆಧಾರಗಳು.

1. ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ಒಂದನೇ ಮೂರರಷ್ಟು ಭಾಗದ ಆಯಸ್ಸು ನಿರ್ದೇಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ.
2. ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಿತದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಆರು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ 2100 ದಿನಕಾಲ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ.
3. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಕನಸನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕನಸು ಕಂಡ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಅದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕನಸು ಕಾಣದೆಯಿಲ್ಲದ ಮನುಷ್ಯನೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಂಡ ಕನಸುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಮನುಷ್ಯರು ವಿರಳ.
4. ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿಯ ನಿರ್ದೇಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆಯನ್ನು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದಿರುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯ ನಿರ್ದೇಯಲ್ಲಿ 4 ರಿಂದ 7 ಸಲ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕಂಡಿರಬಹುದು (ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ 10 ರಿಂದ 12 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ)
5. ಕುರುಡನು ಕೂಡ ಕನಸನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯರು ಹೇಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣಬಲ್ಲವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಕುರುಡನು ಕೂಡ ತನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಜ್ಞಾನದಂತೆ ತನ್ನ ಕನಸನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. (ಶಬ್ದ, ವಾಸನೆ, ಸ್ಪರ್ಶ ಇತ್ಯಾದಿ).
6. ಕನಸು ಕಂಡು ಎಚ್ಚರವಾದ ತಕ್ಷಣ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿಯೇ ಶೇಕಡ 50ರಷ್ಟು ಕನಸು ಕಂಡಿದ್ದನ್ನು ಮರೆತುಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಕನಸು ಮುಗಿದು ಎಚ್ಚರವಾದ 10 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 90ರಷ್ಟು ಭಾಗದ ಕನಸು ಮರೆತು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ.

7. ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪುರುಷರನ್ನು ಕಂಡರೆ, ಮಹಿಳೆಯರು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಸಮ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.
8. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳು ಕನಸಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಅವು ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.
9. ಕೆಲವು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ತಿಳಿದಿರುವುದೇನೆಂದರೆ ಆರ್.ಈ.ಎಮ್ (ತೀವ್ರಗತಿ ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನಾವಸ್ಥೆಯ ನಿದ್ರೆ) ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷನು ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯು ಯೋನಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕನಸು ಕಂಡರೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಿಗೆ ಕಾಮದಾಟದ ರೀತಿ ಕನಸು ಕಂಡರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೀರ್ಯಸ್ಥೂಲನವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.
10. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಿಗರೇಟು ಅಥವಾ ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ಅತಿದೀರ್ಘದ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಾಸೆಯ ರೀತಿ ಕನಸನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.
11. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಭೀಕರತೆ, ಭಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಂಡು ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ಕನಸು, ಭಯಂಕರದ ಕನಸು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಕನಸು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಮಗುವಿನ ಮೂರನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಕನಸು ಎಂಟನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.
12. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ರೀತಿಯ ಕನಸು ಬೇರೆಯವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಅವರ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.
13. ಕನಸು ಕಾಣುವುದು ವೈಯುಕ್ತಿಕವಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕನಸುಗಳನ್ನು ರಂಗು ರಂಗಿನ ಬಣ್ಣದಲ್ಲೇ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವೇ ಕನಸುಗಳು ಮಾತ್ರ ಕಪ್ಪು ಬಿಳುಪುದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯಿದ್ದಾಗ ಬೂದುಬಣ್ಣದ ಕನಸುಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

14. ಕನಸು ನಿಜವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಭ್ರಮೆ ಬೇಡ, ಕಂಡ ಸುಖಕರ ಕನಸು ನನಸಾಗಬಹುದೇ ಎಂದು ಕಾದು ನೋಡಿ. ಯೋಚಿಸಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಯಾವುದನ್ನು ಸುಖ ಎಂದು ಹೇಳುವಿರೋ ಅದು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ದುಃಖವೂ ಆಗಿರಬಹುದು, ಇಂದು ಮಲಗಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಕನಸು ಕಾಣಬಹುದೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಿರಾ!

ದುವ್ಯಸನ ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರ

ವ್ಯಸನ ಎಂದರೆ ಏನು?

ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಕೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೋ ಅಂತಹವನನ್ನು ಚಟ ಪೀಡಿತ ಅಥವಾ ವ್ಯಸನಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ವಾಡಿಕೆ.

ವ್ಯಸನಿ ಅಥವಾ ಚಟಗಳು ಎಂದೊಡನೆ ತಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೆನಪಾಗುವುದು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿ, ಗುಟ್ಟು ಮದ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಆದರೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗೂ ಚಟಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇದ್ದಾರೆ.

ಇಂತಹ ವ್ಯಸನಿಯನ್ನು ಚಟದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ವ್ಯಸನಮುಕ್ತ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ ವ್ಯಸನವನ್ನು ಏಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು? ಎಂದು? ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಚಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕಾಗಲೀ, ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಲೀ ಕೆಡಕು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾ: ಕಾಫಿ ಚಟ, ಟೀ ಚಟ, ಎಲೆಅಡಿಕೆ ಚಟ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ರೀತಿಯ ಚಟಗಳು ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಅತಿಯಾದಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದುವ್ಯಸನಿಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ದುವ್ಯಸನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು?

ದುವ್ಯಸನ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ, ಸಂಸಾರಕ್ಕೂ, ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ದುವ್ಯಸನದಿಂದ ಹಣವೂ ಕೂಡ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸಂಸಾರಗಳು ಬೀದಿಪಾಲಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ, ಸಿಗರೇಟು, ತಂಬಾಕು ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ.... ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇತರ ಚಟಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹೊರೆಯಾಗುವುದು, ಲಾಟರಿ ಚಟ, ಕುದುರೆ ಜೂಜಾಟ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇವು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಿದ್ದರೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಆತನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಬಿನ್ನತೆ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇತರ ಚಟಗಳನ್ನು ಸಹವರ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದುವ್ಯಾಸನ ಬಿಡುವವರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಒಂದು ಚಟವನ್ನು ಬಿಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಎರಡನೆಯ ರೀತಿಯ ಚಟಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿ, ಜೊತೆಗೆ ಎರಡಕ್ಕೂ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಚಟಗಳಿಗೂ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮನೋ ನಿರ್ಧಾರ ಅಗತ್ಯ!

ಯಾವುದೇ ಚಟವನ್ನು ಅಥವಾ ದುವ್ಯಾಸನವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ತಾನು ಚಟದಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು ಎಂಬ ಮನೋ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಆತನ ಅಥವಾ ಆಕೆಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಮನೋವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ದುವ್ಯಾಸನಿಗಳು ಮನೋದುರ್ಬಲರಾದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ನಡವಳಿಕೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದಲ್ಲಿ ದುವ್ಯಾಸನವನ್ನು ಬಿಡುವುದೇಯಿಲ್ಲ.

ದುವ್ಯಾಸನಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು?

ಅದರಲ್ಲೂ ಪ್ರಾರಂಭ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳೆಂದರೆ

1.ಜನರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಬಯಸುವುದು.

2.ಬಹಳ ಸಮಯ ಸ್ನಾನದ ಕೋಣೆ ಅಥವಾ ಶೌಚಾಲಯದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು.

3. ಶಾಲಾ, ಕಾಲೇಜು, ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಜರಾತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

4.ಹಣವನ್ನು ಕದಿಯುವುದು, ಸಾಲ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೂ ಮೀರಿ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡುವುದು.

5.ಹಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಹೊಸ ಹೊಸ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

6.ಶಾಲಾ, ಕಾಲೇಜು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯು ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು.

7.ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಯೋಚನೆಗಳು ಬರುವುದು.

8. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ನಿದ್ರೆಗೆಡುವುದು, ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ತನ್ನ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಗಮನ ಪರಿಸದಿರುವುದು, ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶರೀರದಿಂದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ದುರ್ಗಂಧ, ಹಾಗೂ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಯಾವುದಾದರೂ ದುರ್ವ್ಯಸನ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದುರ್ವ್ಯಸನವನ್ನು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅಪರಾಧ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು. ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ವಾದವಾಗಿದೆ.

ಚಟವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಿಡಿಸುವುದು?

1. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನವೊಲಿಸಿ, ಚಟವನ್ನು ಬಿಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಾಗೂ ಆತನ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಈ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ, ಆತನಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ, ಅವಶ್ಯವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು.
2. ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬೇರೆ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರೋಗಿಯು, ಆತನ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಸಹಕರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಒಳರೋಗಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
3. ಗುಣ ನಡುವಳಿಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ದುರ್ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದ ಸಮಸ್ಯೆಯು ದೂರ ಮಾಡುವುದು. ಮನೆಯ ಪರಿಸರ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಂಬಂಧ, ಸಂಬಂಧಿಕರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೇವಲ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಕನಿಷ್ಠ 4-6 ವಾರಗಳೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದುರ್ವ್ಯಸನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

1. ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯ ದುಶ್ಚಟ: ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಅಪಘಾತಗಳು ಕುಡಿತದಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕುಡಿತದ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಹೃದಯ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ನಂತರ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾವೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ.

ಈ ದುಶ್ಚಟದಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಬಯಸುವವರು ಹಲವಾರು ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನಡೆಸುವ ದುರ್ವ್ಯಸನ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ, ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

2. ಸಿಗರೇಟು ಬೇಡಿಕೆಯ ದುಶ್ಚಟ: ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆಯ ದುಶ್ಚಟವನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು ಈಗ ಹಲವು ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದುಶ್ಚಟವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಕೊನೆಯ ಮಾತೆಂದರೆ: ದುಶ್ಚಟವನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ದುಶ್ಚಟವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ಆತನು ಮುಂದೆಯೂ ಆ ರೀತಿ ಯಾವ ದುಶ್ಚಟವನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂತೆ ಕಟ್ಟಿಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ರೋಗಿಯ ನಡವಳಿಕೆ

‘ರೋಗಿಯು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರುವುದು ಏತಕ್ಕೆ?’ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರದು ಒಂದೊಂದು ಕಾರಣವಿದ್ದೇಯಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ತಾವು ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಉದಾ: ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಕೀಲುಗಳ ಬಾಧೆ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಕೆಲವರು ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉದಾ: ವಿಷಮತೀತ ಜ್ವರ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಕ್ಷಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸೋಂಕು, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ರಕ್ಷಣಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಲಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ರೋಗಿಯು ಬಂದಾಗ ಕೆಲವು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ರೋಗಿಯು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅಂದರೆ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ರೋಗಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುತುವರ್ಜಿಯಾಗಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೇ, ನಾವು ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಫೀಸ್ ಕೊಡುತ್ತೀವಲ್ಲಾ? ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಹೌದು ವೈದ್ಯರು ಸಹ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ. ನಿಮಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಗುಣ ಅವಗುಣಗಳಂತೆ ಅವರಿಗೂ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನವೀಯತೆ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ನೀವು ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಿ, ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ, ರೋಗಿಗೆ ತಕ್ಕದಾದ ಉತ್ತಮವೆನಿಸುವ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಅಂದರೆ ರೋಗಿ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯೊಡನೆ ಬಂದಿರುವ ಇತರರು ವೈದ್ಯರ ತಾಳ್ಮೆಗಡಿಸಬಹುದು, ಕನಿವಿಸಿ ಅಥವಾ ಮುಜುಗರ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ನಡವಳಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ ರೋಗಿಯು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ತಾವು ಬಂದಿರುವುದು ಎಂಬುದನ್ನೇ ಮರೆಯುವ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೇನೂ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಮೊದಲೇ ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಮೊದಲು ಹೇಳಬೇಕು. ನಂತರ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾ: ವಿಪರೀತ ಕಿಮ್ಮು ನಂತರ ಕಿಮ್ಮಿದಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಎದೆನೋವು ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೀಗೆ..

ರೋಗಿಯು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಬೇಕೆ ಹೊರತು ತಾನು ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯಿದೆಯೆಂದು ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೇನೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಉದಾ: ಮೂರು ದಿನದಿಂದ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ನನಗೆ ಟೈಪಾಯ್ಡು ಜ್ವರ ಬಂದಿದೆ ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟರ್.. ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಜ್ವರವು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ, ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವುದು ವೈದ್ಯರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನಗತ್ಯವಾದ ರೋಗಿಯು ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ತಮಗಿರುವ ರೋಗಗಳ ಅಥವಾ ತಿಳಿದಿರುವ ರೋಗಗಳ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲ.

ರೋಗದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಯಾರು ಹೇಳಬೇಕು? ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಯೋಚಿಸುವ ಮಂದಿ ಈಗಲೂ ಇದ್ದಾರೆ. ರೋಗಿಯು ಹುಡುಗ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿರುವ ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ. ರೋಗಿಯೇ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈಗ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೂ ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ರೋಗಿಯ ಪರವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯ ಹೊರತು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣದ ತೀವ್ರತೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಯೇ ತನಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

ರೋಗಿಯು ಮಗುವಾಗಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲದ ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಾತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಭಾಷೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ. ರೋಗಿಯು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವ ಮೊದಲು ನೋಡಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆತನ್ನಿ.

ರೋಗಿಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಹೇಳಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ರೋಗಿಯು ತನಗಿರುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಸುತ್ತಿಬಳಸಿ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಸಂಬಂಧವಿರದ

ವಿಷಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹೇಳಬಾರದು. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರೇ ರೋಗಿಯು ಹೇಳಿದ ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಯು ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗಿರುವ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ಬಹಳ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ನಂತರ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಈ ರೋಗಿಯ ಹಾಗೆ ಇನ್ನು ಹಲವಾರು ರೋಗಿಗಳು ತೀವ್ರತರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾ ಸರದಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ರೋಗಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಪರಿಚಯವಿರುವ ವೈದ್ಯರಾಗಲೀ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಬಾರದು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳೂ ಒಂದೇ ಸಮಾನ. ಆರೈಕೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಔಷಧೋಪಚಾರ ನೀಡುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳು ಸರದಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಲು ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಆಪ್ತವಿರುವ ರೋಗಿಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರಾಗಲಿ ತಮ್ಮ ಸರದಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲ.

ರೋಗಿಯ ಉತ್ತಮ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರ ಕೆಲವು ವೈಯುಕ್ತಿಕವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಾರದು ಅಥವಾ ಕೇಳಬಾರದು? ವೈದ್ಯರು ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ರೋಗಿಯ ಕೆಲವು ವೈಯುಕ್ತಿಕವಾದ ವಿಚಾರವನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಾರದು. ಕೆಲವು ವೈಯುಕ್ತಿಕ ವಿಷಯ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ಮುಜುಗರದ ಸನ್ನಿವೇಶ ಎದುರಾಗಬಹುದು ಅಂತಹ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಕಾಲಾವಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ 'ಬೇರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಈ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ದೂರಬಾರದು.' ಅಥವಾ 'ಬೇರೆ ವೈದ್ಯರ ಗುಣವನ್ನು ಈ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕೊಂಡಾಡಬಾರದು. ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯ ತನ್ನ ಪರಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ತನಗಿರುವ ಅವಕಾಶದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ರೋಗಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯ ಜೊತೆ ಬಂದಿರುವ ಇತರರನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಕೂಡ ರೋಗಿಯ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆಯ ಉದಾ: ರೋಗಿಯ ಜೊತೆಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ವೈದ್ಯರ ಸ್ವತಸ್ಸೋಪನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು, ಎಳೆಯುವುದು, ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು. ವೈದ್ಯರ ಪೆನ್ನು ಕಾಗದವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ವೈದ್ಯರ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಕೊಟ್ಟು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಕೂಡ ವೈದ್ಯರ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಯ ನಡವಳಿಕೆ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಯುವ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಬಹುಕಾಲದ ಬಾಂಧವ್ಯಕ್ಕೆ ರೋಗಿಯ ನಡವಳಿಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಡಿ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜ್ಜೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ, ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಿ. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ವಾದಿಸಬೇಡಿ. ವೈದ್ಯರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಿ. ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.

ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರ ನಡವಳಿಕೆ

ರೋಗಿಯ ರೋಗನಿರ್ಧಾರದ ಜೊತೆಗೆ, ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ರೋಗಿಯ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಸಹಕಾರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಷ್ಟೇ ಸಲ ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಎದುರಿಗೆ ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗೆ ಬೇಸರ ತರಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಎದುರಾಗಿದೆ. ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯಬಹುದು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು.

ವೈದ್ಯರ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ರೋಗಿಯನ್ನು ದೂರಲು ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳೂ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಲಿ ಎಂದು ರೋಗಿಯನ್ನು ನಿಂದಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದು ಕಾಲಾವಕಾಶ ಎಂದು ಬೈಯಲು ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಉಬಾ: ಇವನು ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡೋದಿಲ್ಲ, ಯಾವಾಗಲೂ ಆಟವಾಡುತ್ತಾನೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಓದೋದಿಲ್ಲ, ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯವನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ರೋಗಿಯನ್ನು ದೂರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳ ಸಂಬಂಧಿಕರು ವೈದ್ಯರ ಎದುರಿಗೆ ಕುಳಿತೇ ಜಗಳವಾಡಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ, ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರು, ತಾಯಿ ಮಗ, ಅತ್ತೆ ಸೊಸೆ ಹೀಗೆ ಅಥವಾ ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಕೆಲವು ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ರೋಗಿಯೊಡನೆ ಇಲ್ಲವೇ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ವಾದ ಮಾಡಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವಿಷಯ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ್ದು ಏನೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರ ಕೋಣೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕೋಣೆ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಜಗಳವಾಡುವ ಸ್ಥಳವಲ್ಲ ಅಥವಾ ದೂರುವ, ಚಾಡಿ ಹೇಳುವ, ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳುವ, ವಾದ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳವಲ್ಲ. ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ರೋಗಿಯ ಪರವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಇಚ್ಛಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು.

ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ವೈದ್ಯರ ವೈಯುಕ್ತಿಕವಾದ ಅಥವಾ ಇತರ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು. ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು ಬಹಳ ದುಬಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟು ಹೋದರೆ ಅಥವಾ ಹಾಳಾದರೆ ಇತರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ವೈದ್ಯರ

ವಸ್ತು, ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಉದಾ: ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ತಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆದು ತಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಪನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಬರೆಯಲು ಹೇಳುವುದು, ದುರ್ಬೀನು ಹಾಕಿಕೊ ಎನ್ನುವುದು, ಬಿ. ಪಿ. ಅಳಿಯುವ ಮಾಪಕ ಮುಟ್ಟುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ನಡವಳಿಕೆ ವೈದ್ಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ರೋಗಿಯೊಡನೆ ಇರಬಹುದೆ ಅಥವಾ ಬೇಡವೇ ಎಂಬುದರನ್ನು ರೋಗಿಯ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಜೊತೆ ಮೊದಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಅಥವಾ ಜೊತೆಗೆ ಬಂದಿರುವವರ ಮುಂದೆ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ರೋಗಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟ ಪಡೆಯಿರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗಿ, ಬಂದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಅಥವಾ ಅವರ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಆಗುವ ಮುಜುಗರವನ್ನು ತಡೆಯಲು ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಅಪ್ಪಣೆಯ ಮೇರೆಗೆ ರೋಗಿಯ ಜೊತೆ ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಅಥವಾ ಇತರರು ಇರಬಹುದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ನಡವಳಿಕೆ.

ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ಜೊತೆ ಬಂದಿರುವ ಇತರರ ಮಕ್ಕಳು ವೈದ್ಯರ ಜೊತೆ ಆಟವಾಡುವ ಸ್ಥಳವಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡಬಾರದು, ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಬಾರದು, ವೈದ್ಯರ ವಸ್ತುಗಳು ಬೇಕೆಂದು ಹಠ ಮಾಡಬಾರದು, ವೈದ್ಯರ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಕ್ಕಳು ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವುದು, ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು, ಅಥವಾ ಗಲೀಜು ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆತಂದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ವಿನಯತೆಯಿಂದ ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡುವ ಸ್ಥಳವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿ ಹೇಳಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆತರಬೇಕು.

ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ತಮ್ಮ ವೈಯುಕ್ತಿಕವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಮಾತನಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲ. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ವಿಷಯದಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ನಿಧಾನವಾಗಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀವು ಸೂಚಿಸಬೇಡಿ. ರೋಗಿಗೆ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗಮನವಿರಿಸಿ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ರೋಗಿಯು ಪಾಲಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆ. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದೊಂದು ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಅನುಸರಿಸಿದ್ದು ಬೇರೊಂದು

ಆದರೆ ರೋಗಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಬೇರೊಂದು ರೀತಿ ಹೇಳಿ ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆಯಂತೂ ಅಲ್ಲ.

ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಅದರ ವಿವರವನ್ನು ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ಔಷಧದೊಂದಿಗೆ ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು. ಇದು ರೋಗಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಔಷಧ ನಿಗದಿತ ವೇಳೆ, ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ನೀಡಿದರೆ ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು.

ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಹೇಳಿದ ಸಮಯಕ್ಕೆ, ಸೌಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದಾಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಾಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆ.

ಯಾವಾಗಲೋ, ಯಾರಿಗೋ, ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧವನ್ನು ರೋಗಿಯ ವೈದ್ಯರು ಬೇರೆ ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡಬಾರದು, ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಹೊರತು ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಬಾರದು. ಉದಾ: ಜ್ವರ - ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣ, ಕೆಮ್ಮು, ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣ, ಹೀಗೆ ನೋವು ಕೂಡ...

ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಉತ್ತಮ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗಲು ಸಹಕರಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾಗ - 3

ಮಲೇರಿಯಾ

ಮಲೇರಿಯಾ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಈ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಚರಿತ್ರೆಯಿದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದರೇನೆ ಹೆದರುವ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವು ಸಾವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಕಾರಣವಾದರೆ, ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ತೊಡಕುಗಳು, ಮತ್ತು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕ್ಷೀಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಮಲೇರಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಇಡೀ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಿಗಾವಣೆಯಲ್ಲಿಡಲಾಗಿದೆ.

ಮಲೇರಿಯಾ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಮಲೇರಿಯ ರೋಗವು ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಎಂಬ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಜೀವಿಯು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದು, ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶಕ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಿದ್ದು, ಆಯಾ ವಿಧದ ಹೆಸರೊಡನೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವೈವಕ್ಸ್, ಪಾಲ್ಸಿಪಾರಂ, ಓವೆಲ್ ಮತ್ತು ಮಲೇರಿಯೇ ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಿವೆ. ವೈವಕ್ಸ್ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವು ಪಾಲ್ಸಿಪಾರಂ ರೋಗಕ್ಕಿಂತ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ವೈವಕ್ಸ್ ಮಲೇರಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಯು ಇಡೀ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಪಿಡುಗಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಾಲ್ಸಿಪಾರಂ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವು ಭಾರತದ ಕೆಲವೇ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾವು ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪರಾವಲಂಬಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿರುವ ಗಮನಾರ್ಹ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಾಣುಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಸಾಯದೇ ಉಳಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ, ಇಂತಹ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವನ್ನು ಹಠಮಾರಿ (resistant) ಮಲೇರಿಯಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಪಾಲ್ಸಿಪಾರಂ ಮಲೇರಿಯಾ ಈ ರೀತಿ ಔಷಧಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವ

ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸಾವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹರಡುವ ರೋಗವಲ್ಲ. ಈ ರೋಗವು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಹರಡಲು ಅನಾಫಿಲಿಸ್ ಜಾತಿಯ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ರಕ್ತ ಹೀರಿದ ಅನಾಫಿಲಿಸ್ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಯು ತಕ್ಷಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಸೇರಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ರೋಗಾಣುಗಳು ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಲು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚಿದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರವೇ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಛಳಿ, ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಮೂತ್ರದ ಬಾಧೆ, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನರಾಗುವುದು. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇತ್ಯಾದಿ. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವು ಇತಿಹಾಸದ ಪ್ರಕಾರ ಮೂರು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ರೋಗಿಯಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ವಿಪರೀತ ಛಳಿ, ನಾಲ್ಕು ರಗ್ಗುಗಳು, ಹೊದಿಸಿದರು ನಿಲ್ಲದಷ್ಟು ವಿಪರೀತ ಛಳಿ, ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ, ಕೆಂಡದಂತಹ ಬಿಸಿಯೊಡನೆ ಕಂಡುಬರುವ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಜ್ವರವು ಕಡಿಮೆಯಾದೊಡನೆಯೇ ವಿಪರೀತ ಸೆಖೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಲಕ್ಷಣವಾದರೂ ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪಾಲ್ಸಿಪಾರಂ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ರೋಗವು ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಾಗ ಸಾವು ಕೂಡ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವಿಕೆ:

ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ ರಕ್ತಲೇಪನದ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ರೋಗಿಗೆ ರಕ್ತ ಲೇಪನದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕಡ್ಡಾಯ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟಾಗ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದ

ರೋಗಲಕ್ಷಣವಿರುವವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಲೇಪನವನ್ನು ಪಡೆದು ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಲೇಪನದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ತಕ್ಷಣ ಆಯಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭವಾದರೂ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ಮಲೇರಿಯಾ ಔಷಧವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೋಸ್ಕರ ಉಚಿತವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಶರೀರದ ತೂಕಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಂಡು ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್, ಪ್ರೈಮಾಕ್ವಿನ್ ಮುಂತಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ ಲೇಪನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕೂಡಲೆ ಕೆಲವು ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತ ಲೇಪನದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ನಿಗಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಅವನ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ: ಮಲೇರಿಯ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಲವಾರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಕೆಲವು ದಶಕಗಳ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ನೀಡಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದ ಲಾಭವೇನು ಉಂಟಾಗಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದ ನಂತರ ಮಲೇರಿಯಾ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಬಹುದೆಂದು ಆಸೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಲೇರಿಯ ಕಾಯಿಲೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲೂ ಪರಿಸರವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಡಿತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಾದ ಡಿಡಿಟಿ ಅಥವಾ ಮಲತಯಾನ್‌ನನ್ನು ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು.

ಹೊಲ, ತೋಟ, ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ನೀರಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಬಾಧೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಯಾವುದೇ ಜ್ವರ ಮಲೇರಿಯಾ ಆಗಿರಬಹುದು. ರಕ್ತ ಲೇಪನ ಮಾಡಿಸಿ, ರೋಗವನ್ನು ದೃಢ ಪಡಿಸಿ ಔಷಧವನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು, ಮಲೇರಿಯಾದಿಂದ ಒದಗುವ ಸಾವನ್ನು ಖಂಡಿತ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ

ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಹರಡುವಂತಹ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಜ್ವರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮರಣವನ್ನು ಕೂಡ ತರಬಹುದು.

ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರವು ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸರಿಯಾಗಿ ರೋಗವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡದೆಯಿದ್ದರೆ ಬಹುಬೇಗ ಹರಡಬಹುದು. ಈ ರೋಗವು ನಮ್ಮ ವಿಷ್ಣು ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಕಾರಣ:

ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಉಂಟಾಗಲು ಆರೋಗ್ಯವೈರಸ್‌ಗಳು ಕಾರಣ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ.

ಈ ವೈರಸ್ ಅಥವಾ ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡಬೇಕಾದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಯು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈಡಿಸ್ ವಿಜಿಪ್ಪ ಎಂಬ ಸೊಳ್ಳೆಯು ಈ ರೋಗವನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಈ ರೋಗವು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಬರಬಹುದು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾಗಲಿ, ಜಾತಿ ವರ್ಗದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಬೇಧವಿಲ್ಲದೆ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಈ ರೋಗವು ಹರಡಬಹುದು.

ಈ ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ರೋಗಿಯು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ರೋಗವು ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಅವರ ಆದಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಒಮ್ಮೆಗೆ ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು, ನಂತರ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು

ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದು ಓಡಾಡಲೂ ಆಗದಷ್ಟು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರವನ್ನು ಮೂಳೆಮುರಿತ ಜ್ವರ (ಬ್ರೇಕ್ ಬೋನ್ ಜ್ವರ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರದ ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಗಂಧೆಗಳು ಕಾಣಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ದಫಾರದ ಹಾಗೆ ಕಂಡರೂ ದಫಾರದಷ್ಟು ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಗಂಧೆಗಳು ಅಥವಾ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರವು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಿಂತು ಹೋಗುವಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಇತರದೇ ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಸಾವನ್ನು ತರಬಲ್ಲದು.

ಉಪಚಾರ:

ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ನೋವು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾತ್ರ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬಾರದು. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನುಂಗಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬಹುದು.

ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಒಂದು ಸಲ ಬಂದರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅದೇ ರೋಗಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಬೇದಗಳು ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಅಥವಾ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದೇ ರೋಗಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರವು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಕೆಲವು ಸಲ ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಎರಡನೆಯ ಅಥವಾ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಹಲವು ರೋಗಿಗಳು ತೀವ್ರತರವಾದ ಶಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ನಂತರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಗುಣವಾದ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ.

ನಿಯಂತ್ರಣ:

ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರವನ್ನು ಹರಡುವ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚುವುದು. ಇದು ಆ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಈ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಈ ಸೊಳ್ಳೆಯು ಯಾವುದೇ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ನಿಂತಿರುವ ಜಾಗವಾದರೂ ಸರಿ ಅಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮೊಟ್ಟೆ ಇರಿಸುವುದರಿಂದ ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗಡೆ ಯಾವ ಪಾತ್ರೆ, ಕುಂಡಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

ಮಳೆ ಬಂದ ನಂತರ ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪು, ಎಳನೀರು ಬೊಡ್ಡೆ, ಹಳೆಯ ಖಾಲಿ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿದಾಗ ಈ ಸೊಳ್ಳೆಯು ಬಹಳ ಬೇಗ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ರೋಗ ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲವೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ಆಲಸ್ಯ ಮಾಡದೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ.

ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗಡೆ ಎಲ್ಲೂ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ನೀರು ತುಂಬಿರುವ ಪಾತ್ರೆ - ಡಬ್ಬಿ - ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿರಿ.

ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯ ಜ್ವರ

ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯ ಜ್ವರ ಎಂದರೆ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುವ ಜನರೇ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ 2006ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಹಲವರಿಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಯುವಕ / ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ನೋವು ಉಂಟುಮಾಡಿದ್ದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಪಟ್ಟಣಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲದೆ ಹಳ್ಳಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೂ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಹರಡಿ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾದ ಪಿಡುಗು ಎಂದು ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಸಾವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡದೆಯಿದ್ದರೂ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿತು.

ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯ ಜ್ವರವು ಥೆಂಗೀ ಜ್ವರದ ಹಾಗೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಒಂದು ವೈರಸ್ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದು ಬಹಳ ಹಳೆಯ ಕಾಯಿಲೆಯೇನಲ್ಲ. 1952ರಲ್ಲಿ ಟೆನ್ಸಾನಿಯಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಈ ಜ್ವರವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲಾಯಿತು. ಟಾನ್ಸಾನಿಯಾ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯ ಎಂದರೆ 'ತಿರುಚುಕೊಳ್ಳು' ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಾಗ ಕಂಡು ಬರುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ರೀತಿ ಅದನ್ನು ಹೆಸರಿಸಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಅದು ಕಲ್ಕತ್ತಾದ ನಗರದಲ್ಲಿ 1963ರಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ 10 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಅದು ಎರಡೇ ವರ್ಷ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಹರಡಿ ಈಗಿರುವ ಚೆನ್ನೈ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲೂ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿ ಹರಡಿ ಹಲವು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿತು. ಇದಾದ 41 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಈ ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯ ಜ್ವರವು ಕರ್ನಾಟಕ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದು ತದನಂತರ ಇತರ ನೆರೆ ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೆ ಹರಡಿ, 2006ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 8 ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭೀಕರವಾದ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುವ ರೋಗವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿತು. 2007ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಕೇರಳ, ತಮಿಳುನಾಡು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಕಂಡು ಬಂದು, ಯಾವಾಗ ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಭೀತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದೆ.

ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯ ಜ್ವರವು ಒಂದು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕೋಳಿ ಅಥವಾ ಕೋಳಿ ಮರಿಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗವಲ್ಲ. ಈ ಹೆಸರಿನ ಜ್ವರಕ್ಕೂ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಕೋಳಿಗಳಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ವಲಸೆ ಬರುವ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹರಡಿರಬಹುದೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಜ್ವರವು ಹರಡಲು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈಡಿಸ್, ಕ್ಯಾಲೆಕ್ಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ರೋಗಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಡೆಂಗೀ ಜ್ವರ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಗುಂಪಿನ ವೈರಸ್ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ವೈರಸ್‌ಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ದೇಹ ಸೇರಿದ 4 ರಿಂದ 7 ದಿನಗಳೊಳಗೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯ ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳಿದರೆ, ಕುಟುಂಬದ ಅರ್ಧ ಸಂಖ್ಯೆ ಮೇಲ್ವಿಟ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯ ಜ್ವರವು ಅತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯ ಜ್ವರವು ಮಳೆಗಾಲ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲು ಆರಂಭವಾಗಿ ಮಳೆಗಾಲ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಹರಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಬಾಧೆಯು ಅತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗವು ಬೇಗನೆ ಹರಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿದ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯದ ರೋಗಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ದಿಫೀರ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಜ್ವರ, ಭೇಜ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗೆ ಆಗುವುದು. ಶೇಕಡ 60-80ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ದುಗ್ಧರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು (ಲಿಂಫ್‌ನೋಡ್) ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ನೋವು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಹಾಗೂ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗಂಧಗಳು ಮೂಡಬಹುದು.

ಕೀಲುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ:

ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯದ ಮುಖ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣವಾದ ಕೀಲುಗಳ ಊತ ಮತ್ತು ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳು, ಮೊಣಕೈ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಕೀಲುಗಳು, ಭುಜದ ಕೀಲುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ನೋವು ಕಂಡು ಬಂದು, ತೀವ್ರವಾದಾಗ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಕೂಡ ಆಗದಿರುವಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು

ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಇಷ್ಟೇ ದಿವಸಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದರೂ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೀಲುಗಳ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರದೆಯಿರುವುದು ಈ ರೋಗದ ಇನ್ನೊಂದು ಲಕ್ಷಣ. ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರವಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯ ಜ್ವರ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಉಪಚಾರ:

ಈ ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕರಳುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರ ನಿಗಾವಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಔಷಧ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ನಿಯಂತ್ರಣ:

ಈ ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡದೆಯಿರಲು ಯಾವ ಲಸಿಕೆಯೂ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹರಡದೆಯಿರಲು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಹಾಗೂ ಹೊರಗಡೆ ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂತಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡಬೇಕು. ಈ ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯ ರೋಗವು ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಾದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಜಪಾನೀಸ್ ಮೆದುಳು ಜ್ವರ (JAPANESE ENCEPHALITIS)

ಜಪಾನೀಸ್ ಎನ್ಸೆಫಲೈಟಿಸ್ (J.E) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಜಪಾನೀಸ್ ಮೆದುಳು ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಹಂದಿಜ್ವರವು ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದ್ದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿ ರೋಗ (ನಾಯಿ ಕಡಿತ.) ಮತ್ತು J.E. (ಜಪಾನೀಸ್ ಮೆದುಳು ಜ್ವರ) ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಮರಣವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಎರಡೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಿಗಳು ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿ ಕಡಿತ ರೋಗ ಶೇಕಡ 100ರಷ್ಟು ಮರಣವನ್ನು ತರಬಹುದು. ಆದರೆ J.E. ಜ್ವರವು ಶೇಕಡ 50ರಷ್ಟು ರೋಗ ತಗುಲಿದವರಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ರೋಗ.

ಇದು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆ “ಡೆಂಗಿ, ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯ” ಮುಂತಾದ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿರುವ ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲದೆ ಇತರೆ ಪ್ರಾಣಿ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲದು.

ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್ ರೋಗದ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದರೂ ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣವು ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಸೋಂಕು ರೋಗ ಬೇಗನೆ ಹರಡುವುದಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡದೆ ಹಲವು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ವರುಷಗಳ ಕಾಲ ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಜೀವಿಸಬಲ್ಲವು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹಂದಿ ಜ್ವರವೆಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಹಂದಿಯನ್ನು ಸಾಕುವುದರಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಹಂದಿಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಾಗಲೀ ಈ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹಂದಿ ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಗೂ ಈ ರೋಗ ಹರಡುವುದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಹಂದಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕುದುರೆಗಳು, ಹಸುಗಳು ಮತ್ತು ಎಮ್ಮೆಗಳಿಗೂ ಈ ರೋಗದ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಈ ಹಂದಿಜ್ವರವು ಒಂದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರದೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಚದುರಿಕೊಂಡು ಹರಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಈ ರೋಗವು ಮೊದಲಿಗೆ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದ್ದು ಜಪಾನ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕೇವಲ 50 ವರ್ಷದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಹಳೆಯ ಕಾಯಿಲೆ ಜಪಾನ್

ದೇಶದ ನಂತರ ಚೈನಾ ಮತ್ತು ಕೋರಿಯಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ನಂತರ ಏಷ್ಯಾ ಖಂಡದ ಹಲವು ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಒಂದು ದೇಶದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ದೇಶಕ್ಕೆ ಹರಡಲು ಹಂದಿಯ ಸಾಕಾಣಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಾಗಾಣಿಕೆ, ಹಂದಿಮಾಂಸದ ರಫ್ತ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಒಂದು ದೇಶದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ದೇಶಕ್ಕೆ ವಲಸೆ ಹೋಗುವ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಕಾರಣವಾದುವು. ಹಾಲಕ್ಕಿ ಕೆಲವು ಜಾತಿಯ ಕೋಳಿಗಳು ಮತ್ತು ಬಾತುಕೋಳಿಗಳು ಜಪಾನೀಸ್ ಮೆದುಳು ಜ್ವರದ ವೈರಸ್‌ನನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿದವು. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ರೋಗವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ದೇಶದ ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲೂ ವಿವಿಧ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಹರಡುವಿಕೆ:

ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಈ ರೋಗವು ಹರಡಲು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗವು ಹರಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ಹಂದಿಯು ಬಹುಮುಖ್ಯ ನಂತರ ಪಕ್ಷಿಗಳು, ತದ ನಂತರ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಹಂತ ಮನುಷ್ಯ. ಈ ವರ್ತುಲವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಾವು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಚಾರ ತಿಳಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ ಜಪಾನೀಸ್ ಮೆದುಳು ಜ್ವರ ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ ಕ್ಯಾಲೆಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಈ ರೋಗವನ್ನು ಹಂದಿ ಅಥವಾ ದನಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಈ ವೈರಸ್‌ನ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದವರಿಗೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಜನರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡಿ ಅವರಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಇದ್ದರೂ ಕೇವಲ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ 3 ಅಥವಾ 4 ರೋಗಿಗಳಿದ್ದರೆ ಇಡೀ ಗ್ರಾಮದ ಜನತೆ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವು ಬಾಧಿಸುವುದರಿಂದ, ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯು ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಹಾಗೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆಯು ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ, ರೋಗವು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಲಸಿಕೆಯು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಹಾಕಿಸಿದರೂ ಮುಂದೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಲಸಿಕೆಯೂ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಚ್ಚದೆಯಿರುವ ಹಾಗೆ ಮುಂಜಾಗತೆ ವಹಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಸ್ಥಳ ಅಥವಾ ಜಾಗಗಳು ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಇರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಜಪಾನೀಸ್ ಮೆದುಳು ಜ್ವರದಂತಹ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ (ಪೈಲೇರಿಯಾಸಿಸ್)

ಆನೆಕಾಲು ರೋಗವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಎಲಿಪೆಂಟಿಯಾಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಪೈಲೇರಿಯಾಸಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪೈಲೇರಿಯಾಸಿಸ್ ಎಂಬ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೈಕ್ರೋಫೈಲಾರಿಯ (ಎಮ್‌ಫ್) ಎಂಬ ಪರೋಪ ಜೀವಿಗಳೇ ಕಾರಣ. ಈ ಮೈಫ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಬೇಧಗಳಿದ್ದು ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹುಕೀರೇಲಿಯಾ ಬ್ಯಾಂಕ್ರಾಫ್ಟ್ ಮತ್ತು ಬ್ರೂಗಾ ಮಲಾಯಿ ಎಂಬ ಪ್ರಬೇಧಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ಪರೋಪ ಜೀವಿಗಳಿದ್ದಂತೆ ಈ ಮೈಕ್ರೋಫೈಲೇರಿಯಂ ಪರೋಪ ಜೀವಿಗಳು ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಚಕ್ರವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಈ ರೋಗವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕ್ಯೂಲೆಕ್ಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಚ್ಚುವ ಮುಖಾಂತರ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದೊಳಗೆ ಅಂದರೆ ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಈ ಪರೋಪಜೀವಿಗಳು ರಕ್ತದೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಬಲಿತ ಈ ಪರೋಪಜೀವಿಗಳು ಸಣ್ಣ ಮರಿಗಳನ್ನು ರಕ್ತದೊಳಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ದುಗ್ಧರಸ ನಾಳಗಳೊಳಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮರಿಗಳನ್ನು ಮೈಫ್ (ಮೈಕ್ರೋ ಪೈಲೇರಿಯಾ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇವು ಕೆಲವು ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಲಿಂಫ್ ನಾಳಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಹಾಕಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿ, ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಲಿಂಫ್ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅಡಚಣೆಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಈ ಅಡಚಣೆಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ರಕ್ತನಾಳ ಮತ್ತು ಲಿಂಫ್ ನಾಳಗಳನ್ನು ಖಾಯಂ ಆಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಹಾಕುವ ಪ್ರಭಾವವೇ ಆನೆಕಾಲು ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣ.

ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಮೈಫ್ ಮರಿಗಳನ್ನು ಕ್ಯೂಲೆಕ್ಸ್ ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ರಕ್ತದ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಶರೀರವನ್ನು ಸೇರಿದ ನಂತರ ಈ ಮೈಫ್ ಗಳು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಹಂತದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಆನೆಕಾಲು ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿದ ಸೊಳ್ಳೆಯು ತಕ್ಷಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಈ ರೋಗವು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ರೋಗದ ರೋಗಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಜ್ವರ ಕಂಡು ಬರುವುದು. ದುಗ್ಧರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಕಂಡು ಬರುವುದು. ನೋವು, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಯಾವುದೇ ಕೀವು, ರಕ್ತ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಸೋರುವುದಾಗಲೀ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪದೇ ಪದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದ ನಂತರ ತೊಡಕಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವ ಈ ರೋಗವು ಆನೆಕಾಲುವಿನಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ, ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಕೈಗಳು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಸ್ನಾನಗಳು, ಪುರುಷರ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಜನನಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬುವುದು ಇಂತಹ ತೊಡಕುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದ್ದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೊಡಕಿನ ಹಂತ ತಲುಪಿದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಡಿಕಸಿ (ಡೈಕ್ಸಾಥೈಲ್‌ಕಾರ್ಬಾಮಿಸಿಸ್) ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ರೋಗವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ತೊಡಕಿನ ಹಂತ ತಲುಪಿದ ರೋಗಿಯು ಇತರ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ವಿರಳ, ಅಂಗವಿಕಲತೆ, ಅಂಗವಿರೂಪತೆ, ವಿಲಕ್ಷಣ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಈ ರೋಗವು ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡು ಬರುವುದು ಒಂದು ವಿಶೇಷತೆ.

ಈ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಯಾವುದೇ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾದ ಲಸಿಕೆ ಅಥವಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವೇ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಇರುವ ಒಂದು ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.

ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಸಂಶಯವಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ರಕ್ತಲೇಪನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ರೋಗವಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವರುಷದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನದಲ್ಲಿ (ಒಂದೇ ದಿನ) ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೋ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಕರಿಗೂ

ಒಂದು ಡೋಸ್ ಡಿಕಾಸಿ ಔಷಧವನ್ನು ಸುಂಗಲು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗವು ಹರಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗದ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಇದರಿಂದ ಫೈಲೇರಿಯಾಸಿಸ್ ಉಂಟಾಗುವ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಮತ್ತು ವಿಲಕ್ಷಣತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.

ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ

ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿ ಸಂತೋಷ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ 'ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಎಷ್ಟು ತೂಕವಿತ್ತು' ಎಂದು. ಅಕ್ಷರಸ್ಥರಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥ ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯಾಗಲಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ತಿಳಿದ ಕೂಡಲೆ ಒಂದು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಕುವುದುಂಟು. ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ಮಗುವು ಉಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ದಿನ ತುಂಬದೆ ಹುಟ್ಟಿರಬಹುದು? ಸರಿಯಾಗಿ ಮಗು ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಟಿತವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೂ ಈಗಲೂ ಮಾತನಾಡಿಕೊಂಡು ನವಜಾತ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನ ಸಮಯದಿಂದಲೂ ಮಗುವಿನ ಹುಟ್ಟಿದ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಿ, ಕುಟುಂಬದವರು ಹಾಗೂ ಪರಿಚಯಸ್ಥರು ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಕನಿಷ್ಠ 2.½ ಕೆ. ಜಿ. ನಷ್ಟು ತೂಕವಿರಬೇಕು. ಇದು ಭಾರತ ದೇಶ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವುದೇ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಜನನವಾದರೂ ಅದರ ತೂಕ 2½ ಕೆ. ಜಿ. ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿರಬಾರದು. WHO (ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು) ನವಜಾತ ಶಿಶುವು 2½ ಕೆ. ಜಿ. ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಶಿಶುವನ್ನು 'ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಶಿಶು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣಗಳು:

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯು, ತನ್ನ 9 ತಿಂಗಳಿನ ಬಸಿರಿನ ನಂತರ ಮೂರು ಕೆ. ಜಿ. ತೂಕಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುವಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಪೂರ್ಣವಾದ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಳೆಯದೆ ಅವಧಿಗೂ ಮೊದಲು ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವು 2½ ಕೆ. ಜಿ. ಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಶಿಶುವು ಜನಿಸಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿ ಸರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು. ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸು ಎಂದರೆ 19 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ, ಅಥವಾ 35 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ, ತಾಯಿಯು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಕೊರತೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ (ಅನಿಮಿಯಾ) ಅತಿಯಾಗಿ ದುಡಿಯುವ / ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆ, ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಅಂತರವೂ ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದ ನಂತರ ತಾಯಿಯ ತೀವ್ರವಾದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳಿದ್ದರೆ, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಂತ ಹಾಗೂ ತೀರ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಗುವು ಯಾವುದಾದರೂ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಅಥವಾ ಊನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಹಲವು ರೀತಿಯ ಅಂಗವಿಕಲತೆ, ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಸಂಬಂಧದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ; ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದಲೂ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರಬಹುದು.

ಉಪಚಾರ ಹೇಗೆ:

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು 1½ ಕೆ. ಜಿ. ತೂಕದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಶಿಶುಗಳ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ವೈದ್ಯರ ನೇರ ನಿಗಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗುವು ಜನಿಸಿದರೆ, ಮಗುವಿನ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಮಗುವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತರಬೇಕು.

ಪಾಲನೆ ಹೇಗೆ:

ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗುವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಓರಗೆಯ ಮಗುವಿನ ತೂಕಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮಟ್ಟ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ತೂಕದ ಮಗುವಿಗಿಂತಲೂ ಎರಡೂ ಅಥವಾ ಮೂರರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಅತ್ತಾಲೆಲ್ಲಾ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ವಿನಃ

ಬೇರೆ ಹಾಲನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳು ಸೋಂಕು ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದರಿಂದ ಹಲವು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ವಿಷಾದದ ಸಂಗತಿ.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು:

ಎಲ್ಲ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಕೊಡಿಸುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗುವಿಗೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದ್ದರೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮನೆಯ ಮದ್ದು ಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಮುಂದಿನ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಬಲ್ಲರು. ನವಜಾತ ಶಿಶುವು ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನವನ್ನು ಗರ್ಭವತಿಯಾದ ದಿನದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಹರಿಗೆಯನ್ನು ಆಸ್ವತ್ತೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆರೈಕೆಗೂ ಆಸ್ವತ್ತೆಯಲ್ಲೇ ಹರಿಗೆಯಾಗುವುದು ಉತ್ತಮ. ಉತ್ತಮ ಆರೈಕೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಾಗೂ ಯೋಗ್ಯ ತೂಕವುಳ್ಳ ಮಗುವು ಜನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ದೀಪಾವಳಿಯೂ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳೂ

ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬದ ಸಂಭ್ರಮ ನಮಗೆ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಸವಿನೆನಪಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬೇಕು. ನಾವು ಸಿಡಿಸುವ ಪಟಾಕಿಗಳು, ಸುಡುವ ಹೂ ಕಡ್ಡಿಗಳು, ಹೂ ಕುಂಡಗಳು, ರಾಕೆಟ್‌ಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೀಪಾವಳಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳು ಎಂದರೆ ಚರ್ಮದ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗಾಯಗಳು, ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಈ ರೀತಿಯ ಗಾಯಗಳು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪಟಾಕಿ, ಸಿಡಿಮದ್ದು, ವಿವಿಧ ಕಡ್ಡಿ, ಕುಂಡಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೆಚ್ಚು ಹೇಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಪಟಾಕಿಗಳು, ಸುಡುವ ವಸ್ತುಗಳು ಅಪಘಾತ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಬೆಂಕಿ ಅಪಘಾತಗಳು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವರದಿಯಾಗಿರುವುದು ವಿಶೇಷ. 5 ರಿಂದ 14 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು ಪಟಾಕಿ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಸುಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡವರ ಎದುರಿಗೇ ಸಿಡಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಹುಡುಗಾಟ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಅವರು ಮಾಡುವ ತಂತ್ರಗಳು ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಉಪಚಾರ:

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟಗಾಯವಾಗಿರಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಗಾಯವನ್ನು ಅಥವಾ ಸುಟ್ಟ ಚರ್ಮದ ಭಾಗವನ್ನು ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಕ್ಷಣ ಯಾವುದೇ ಸುಟ್ಟಗಾಯವು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಂಡುಬರದೇ ಇರಬಹುದು. ಕೇವಲ ಚರ್ಮವು ಕೆಂಪಾಗಿ ವಿಶರೀತ ಉರಿ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಚರ್ಮ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಉರಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಚರ್ಮ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇವ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹರಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ನೀರು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಆಗಾಗ ಸುರಿಯುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸುಟ್ಟಗಾಯದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಚರ್ಮದ ಭಾಗದ ಹಾನಿ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನೀರು ಶುದ್ಧವಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ನೀರು ತಣ್ಣಗೆ ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಲೇಬಾರದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಈ ರೀತಿ ಚರ್ಮದ ಸುಟ್ಟಗಾಯವನ್ನು ಉಪಚರಿಸಬೇಕು? ಸುಲಭವಾದ ಉತ್ತರವೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸುವವರೆಗೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳು ಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನೀರನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ನೀರನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಕಿಡಿಗಳಿಂದ ಅಪಾಯ ಒದಗಬಹುದು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬಾರದು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಮಲಗಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ತಕ್ಷಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಯಾಣದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೇವವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿರಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು, ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳ ಹಾನಿ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಆದ ಕಾರಣ ಈಗ ಹೇಳುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

1. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮುಲಾಮು / ಡ್ರಾಪ್‌ಗಳು ಹೊಸದಾಗಲಿ, ಹಳೆಯದಾಗಲಿ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹಚ್ಚಬೇಡಿ.
2. ಸುಟ್ಟಗಾಯದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ ಔಷಧಿ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಪೌಡರ್‌ಪುಡಿ, ಮನೆಮದ್ದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡಬಾರದು.
3. ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಯಾವುದೇ ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸವರಬಾರದು.

ಸರಿಯಾದ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ದೊಡ್ಡವರ ನಿಗಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿಸಲಿ ಹಾಗೂ ಆನಂದಿಸಲಿ.

ಪ್ರಯಾಣಿಕರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು

ಪ್ರಯಾಣಿಕರಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರವಾಸ ಉದ್ಯಮ ಈಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಹೆಚ್ಚು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಆಹಾರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಿರುವ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳು ಒಂದು ನಂತರ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಕ್ರಮ ಸರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟು ಜನ ಇದರಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಈ ತರಹದ ರೋಗದಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಬಂದರೆ, ಅದೇ ತರಹದ ಸುಮಾರು ನೂರು ರೋಗಿಗಳು ಹಾಗೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ತರಹದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಇದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ವಲಸೆ ಹೋಗುವುದು (ಅದರಲ್ಲೂ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕಾಗಿ, ಪ್ರವಾಸ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ,) ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಗಳಿಗಾಗಿ, ಅಥವಾ ದೇಶದಿಂದ ಉಚ್ಚಾಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಂದು ದೇಶದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ದೇಶಕ್ಕೆ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡಬಹುದಾದಂತಹ ರೋಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಇದು ಆಹಾರವನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೊಂಡಿಯಂತೆ ಸೇರಿದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ದಟ್ಟಜನಸಂದಣಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಕೈಗಾರಿಕರಣದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲಾ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರದ ಮಲಿನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಹರಡಲು

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳಾದ ಸ್ವಪೈಲೋಕಾಕ್ಸಿ, ಈ. ಕೊಲ್ಯೆಗಳು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರದ ಮಲಿನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳಲ್ಲದೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟು ಸಹ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಕೆಲವೇ ಜನರು ಪ್ರವಾಸ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಬುತ್ತಿ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಾವೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದೋ ಅಥವಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರು ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದೋ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಲಿನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಮಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೆ ಜನಗಳು ಪ್ರವಾಸಗಳಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಕೆಲಸಗಳಿಗಾಗಿ ಓಡಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಸಾರಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯಾಣಿಕ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳ ತಲುಪಬಹುದು, ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೋಂಕು ರೋಗ ಬರುವುದೆಂದರೆ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ.

1976ರ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮ್ಮೇಳನ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ ಬರುವ ಭೇದಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ನಡೆಯಿತು. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ವಿಶ್ವದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ದೊಡ್ಡ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶದ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಹೊರಗೆ ಹರಡುತ್ತಿವೆ.

1984ರ ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ವ್ಯವಸಾಯಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ, ಪ್ರಯಾಣಿಕರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಭೇದಿ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಸುಮಾರು ಶೇ. 20 ರಿಂದ 50 ರಷ್ಟು ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಈ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆಹಾರದ ಮಲಿನತೆಯಿಂದ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಸೇರುವ ಸ್ಥಳದ ಆಧಾರ ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ತಟ್ಟುವ ಲೆಕ್ಕದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ಭೇದಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ನಾಮಗಳಿಂದ ಹೆಸರಿಸುವುದುಂಟು.

ಉದಾ:

1. ದಿಲ್ಲಿಬೆಲ್ಲಿ - ಭಾರತದ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಭೇದಿ,
2. ಲಾಸ್ ಟ್ರೂರಿಪಾಟಾನ್,
3. ಜಪಾನ್ ದೇಶದ ಜ್ವರ,
4. ಮಾಂಟಿಸ್ಪೂಯಸ್ ರಿವೆಂಜ್.

ಈ ಹೆಸರುಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳದೇ ಆದ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಯಾಣಿಕರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಭೇದಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ರೀತಿಯ ಶುಚಿತ್ವದಿಂದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಾಣು ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಬರುವಂತಹದು. ಅಂತಹ ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅವರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಶುಚಿತ್ವವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಆಧಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇಳಬಹುದಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೂಪಗಳಿಂದ ಬರಬಹುದಾದಂತಹ ಭೇದಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರದ ಮಲಿನತೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಅಶುಚಿತ್ವದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪಾನೀಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದಂತಹದು. ಈ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಅಶುಚಿತ್ವದ ಪಾನೀಯಗಳು ರೋಗ ಹರಡಲು ಬಹಳ ಸಂಪರ್ಕದ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಪಾನೀಯಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ನೋಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆ, ಅದನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಮಗೆ ನೀಡಿದ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಸೋಂಕು ರೋಗಾಣುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲಕರ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಬೇಗನೆ ಹಾಳಾಗಬಹುದಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ರಸ್ತೆತುದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೆರೆದ ಆಹಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ತಿಂಡಿಗಳಾದ ರಸ್ತೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಹಣ್ಣಿನ ತುಂಡುಗಳು, ಐಸ್‌ಕ್ರಾಂಡಿ ಹಾಗೂ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಂತೆ ಕಾಣುವ ಪಾನೀಯಗಳು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಕಲಬೆರಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಭೇದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು.

ಆದರೆ ವಿಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಡಗುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ ಶುಚಿತ್ವದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಅಂತಹ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಭೇದಿ ಬರುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಂತಹ ಸಾರಿಗೆ ಕಂಪನಿಗಳು ಸರಿಯಾದ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡದೆ ಹೋದರೆ,

ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕಂಪೆನಿಗಳಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಹೆಸರು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯ ಆಹಾರದ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಇಂತಹ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾವಂತರ ಕೊರತೆ, ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೆ ಈ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರಣ. ಆದರೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ ಇದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಪ್ರಯಾಣ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಭೇದಿಯು ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ಕಡೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬರುವುದೆಂದು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಶುಚಿಯಾದ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಯಾವ ಪ್ರಯಾಣಿಕನಿಗೂ ಬೇಧಿ ಬರುವ ಸಂಭವವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಲಿನಗೊಂಡ ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಸಹ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇಧಿ ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಸಹ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬೇಧಿ ಬರಬಹುದು.

ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಕಂಪೆನಿಯು ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಆಹಾರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ವಸತಿ ಊಟ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವುದು ಕರ್ತವ್ಯ. ಆಗಿದ್ದರೂ ಬೇಧಿಯು ಆಹಾರ ಮಲಿನತೆ ಅಥವಾ ಕಲುಷಿತೆಯಿಂದ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಕಾರಣ ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ಸ್ವಭಾವಗಳು ಅಂದರೆ ಶುಚಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕ ತಿಂಡಿ ತೀರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಹಿಂದಿರುಗಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ.

1. ನೀರು ಅಥವಾ ಹಾಲು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು, ಅದರ ಶುಚಿತ್ವ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ.
2. ಯಾವುದೇ ಬೇಯಿಸದೆಯಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದೇಯಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಸಿಪ್ಪೆತೆಗೆಯ ಬೇಕಾಗುವುದರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.
3. ಬೇಯಿಸದೆ ಇರುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಲಾಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ, ಅದರ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನವಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ತಿನ್ನದೇ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

4. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ - ಐಸ್‌ಕ್ಯಾಂಡಿಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಶುಚಿತ್ವದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ತಯಾರು ಮಾಡಿದ ಕಂಪನಿ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
5. ಯಾವುದೇ ಕೊಳ, ಹೊಳೆ, ನದಿ, ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರ ಹೆಸಿಗಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ, ಈಜುವುದು, ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ತೊಳೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಪವಿತ್ರ ನದಿಯ ನೀರು ಎಂದು ಖಂಡಿತ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯ ಬೇಡಿ.

ಅಂಗ ವಿಕಲತೆ

ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಎಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೆನಪಾಗುವುದು ನಾವು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಸ್ಸು ನಿಲ್ದಾಣ, ರೈಲ್ವೆ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಕೈ, ಕಾಲುಗಳಿರದವರು/ ಕುರುಡರು ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡುತ್ತಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶ. ಇಂತಹ ನಿಸ್ಸಹಾಯಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಭಿಕ್ಷೆಗೆ ಇಳಿದಿರುವುದು ಬಹಳ ಶೋಚನೀಯ ವಿಷಯ.

ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಯಾವುದು? ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಒಂದು ಶಾಪವಲ್ಲ. ಅದು ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಹಲವು ರೋಗ, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಎಂದರೆ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು ತಿಳಿಯುವುದು ಕೈ, ಕಾಲುಗಳು ಇಲ್ಲದೆಯಿರುವುದು, ಕುರುಡರು, ಕುಂಟರು, ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಅಪಘಾತವಾಗಿ ಚರ್ಮ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡವರು, ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಪ್ರಕಾರ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯ ಅರ್ಥವು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿದೆ. ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು, ಮನೋರೋಗಗಳು, ಹೃದಯಘಾತ, ಮಧುಮೇಹದ ರೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಅಂಗವಿಕಲತೆ, ಲಕ್ಷ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಉಗ್ಗು ಅಥವಾ ಬಿಕ್ಕುವಿಕೆ ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಿರುವವರು, ಭಾಗಷಃ ಕೆವುಡರು, ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಹೊಂದಿದವರು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈಗ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಅಂಗವಿಕಲತೆಗಳಿಗೂ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣವಿರುವುದರಿಂದ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನು ಶಾಪ ಎನ್ನಬಾರದು. ಅವರಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂಗವಿಕಲರಲ್ಲಿರುವ ಸುಪ್ತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊರಗೆಡುವಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಅಂಗವಿಕಲರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲರೇ ಹೊರತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಸಮರ್ಥರಲ್ಲ.

ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಅಂಗವಿಕಲರಿಗೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಬೇಧ ಬಾವ-ಪಕ್ಷಪಾತ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಅಮೆರಿಕಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೂಕರು ಮತ್ತು ಕಿವುಡರು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅದಕ್ಕೆ ಅನರ್ಹರು ಎಂದು ಆ ದೇಶದ ಕಾನೂನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಫ್ರಿಕಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕುರುಡು ಹೆಂಗಸಿಗೆ ತನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಬರಬೇಕಿದ್ದ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕಾನೂನಿನ ತೊಡಕಿದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಭಾರತ ಮತ್ತು ಏಷಿಯಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಅಥವಾ ಯುವತಿಯು ಅಪಸ್ಮಾರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಕೆಗೆ ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ ಮತ್ತು ಮದುವೆಯಾದ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ವಿಚ್ಛೇದನ ಕೊಡುವ ಪ್ರಸಂಗವು ಹಲವೆಡೆ ನಡೆದಿದೆ. (ಈ ಕಾನೂನನ್ನು ಈಗ ಬದಲಿಸಲಾಗಿದೆ)

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ (60 ಕೋಟಿ) ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಒಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದೇ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 5 ರಿಂದ 6 ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯು ಯಾವುದಾದರೂ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಮುಂದಿನ 25 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರ ಜನಸಂಖ್ಯೆ, ಜೀವನಾವಧಿಯ ಕಾಲ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುವುದು (ಆಯಸ್ಸು), ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣ, ಅಧಿಕವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮರಣದ ದರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯ ಕಡೆಗೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಗಮನ ಸೆಳೆದು, ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರದ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಲು ಡಿಸೆಂಬರ್ 3 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಅಂಗವಿಕಲರ ದಿನಾಚರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೊದಲಿಗೆ 1992 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಈಗಾಗಲೇ 19 ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದೆ. ಈ ಕಳೆದ 19 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗವಿಕಲರಿಗೆ ಸಿಗುವ ಸವಲತ್ತುಗಳು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೇಧಭಾವವನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಅನೇಕ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಘಗಳು ಸರ್ಕಾರಗಳು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಕಾರಣಗಳು: ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

1. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುವ ಅಂಗವಿಕಲತೆಗಳು ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವಂತಹುಗಳು ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ದಾದಿಯರ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದರೆ ಬಹುಶಃ 80ರಷ್ಟು ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ತಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಫ್ಲುಜನಕದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸೆರೆಬ್ರಲ್‌ಪಾಲಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಫಿಟ್ಸ್ (ಅಪಸ್ಮಾರ)ಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತಡೆಯಬಹುದು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

2. ವಂಶವಾಹಿನಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಂಗವಿಕಲತೆಗಳು ಕೂಡ ಮಗುವಿದ್ದಾಗಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ.
3. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿದಕ್ಕೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕುಷ್ಠ ರೋಗ, ಪೋಲಿಯೋ, ಕ್ಷಯ, ಡಿಪ್ಟೀರಿಯಾ, ಜರ್ಮನ್ ಮೀಸಲ್ಸ್, ದಢಾರ, ಟ್ರೈಫಾಯ್ಡ್ ಜ್ವರಗಳು, ಮಿದುಳು ಜ್ವರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.
4. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ರೋಗಗಳು ಕೂಡ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಶರೀರದ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೆಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ. ಹೃದಯರೋಗಗಳು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳು, ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.
5. ಕೆಲವು ಅಂಗವಿಕಲತೆಯು ವಯಸ್ಸಾದ ಹಾಗೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ದೃಷ್ಟಿಯ ತೊಂದರೆ, ಕಿವಿಕೇಳಿಸದೆಯಿರುವುದು, ಸ್ವರ್ಷಜ್ವಲನ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು, ಮರೆವು, ಕೀಲುಗಳ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇವುಗಳು 60 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
6. ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಅಪಘಾತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯು ಪ್ರಮಾಣವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ರಸ್ತೆಯ ಅಪಘಾತ, ರೈಲ್ವೆ ಅಪಘಾತ, ಬೆಂಕಿಯ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು, ಮರದಿಂದ ಬೀಳುವುದು, ಹಾಗೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಕೋಪದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಅಂಗವಿಕಲತೆಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಲಿಬಾರ್, ಮಿಲಿಟರಿ ಕಾರ್ಯಚರಣೆ, ಯುದ್ಧಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯು ಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯು ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಬಡತನ, ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ವಂಚನೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ, ಬೇರೆಯವರ ಆಸರೆ, ಹಾಗೂ ಆಹಾರದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯು ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

ಹಳ್ಳಿಗಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶೇಕಡ 5ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮಾತ್ರ ಅಂಗವಿಕಲರು ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣವು ಅಂಗವಿಕಲರು ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಶೋಷಿತರಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ

ಸರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಭಿಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ವಿಶೇಷ ಕಲಿಕಾ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿದೆ. ಪುನಶ್ಚೇತನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಉತ್ತರವಾಗಿದೆ.

ಅಂಗವಿಕಲರು ಕೂಡ ದುಡಿಯಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷವಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಅವಶ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಾದರು ಅವರಿಗೆ ಕೆಲವೆಡೆ ಸಂಬಳದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ತಾರತಮ್ಯವಿದೆ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಅಂಗವಿಕಲರಿಗೆ ಕೂಡ ವಿದ್ಯೆ ತರಬೇತಿ, ಪುನಶ್ಚೇತನ ಬೇಕು, ಅವರು ಕೂಡ ನಮ್ಮಂತೆ ಬಾಳಬಲ್ಲರು.

ಅಂಗ ಜೋಡಣೆ

ಅಂಗ ಜೋಡಣೆ ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕಿನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಅಂಗ ಜೋಡಣೆ, ಅಥವಾ ಅಂಗವನ್ನು ಕಸಿಮಾಡುವುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದು ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಪ್ರಯೋಗ.

ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲವಾದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಅಂಗದಿಂದ ಬದಲಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಅಂಗ ಜೋಡಣೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆಯ ಜೋಡಣೆ (ಕರಿಗುಡ್ಡೆ), ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಜೋಡಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ರೀತಿಯ ಅಂಗಗಳ ಕಸಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೇ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು. ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಉತ್ತಮ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಒಂದೇ ಒಂದು ಅಂಗ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂಗ ಜೋಡಣೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಕುರುಡುತನ, ಕರಿಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಜೋಡಣೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಬಹುದು.

ಅಂಗಗಳ ಜೋಡಣೆ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ?

ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದ ಅಂಗವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಅಂಗಗಳ ಜೋಡಣೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಉದಾ: ಎರಡೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದಾಗ, ಹೃದಯ ಮಾಮೂಲು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರದೆಯಿರುವಂತ ತೀವ್ರತರವಾದ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅಂಗ ಜೋಡಣೆಯೆಂದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇತರ ಅಂಗಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಉತ್ತಮವಾದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿವೆ. ಇತರ ಅಂಗಗಳೆಂದರೆ, ಅರ್ಬುದರೋಗ ಅಥವಾ ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಮಜ್ಜೆಯ ಜೋಡಣೆ, ಬದಲಿ ಹೃದಯದ ಜೋಡಣೆ, ಈಲಿ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾಗಶಃ ಈಲಿ ಜೋಡಣೆ, ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಸ್ ಎಂಬ ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಜೋಡಣೆ, ಬದಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಜೋಡಣೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಲವು ಭಾಗದ ಜೋಡಣೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಕರಿಗುಡ್ಡೆಯ ಜೋಡಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅಂಗವನ್ನು ಯಾರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ? (ದಾನಿಗಳು)

ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಅಂಗಗಳನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ನೀಡಿದರೆ ರೋಗಿಯು ಬೇಗ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲದೆ ಇತರರೂ ಕೊಡ ದಾನವಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಉದಾ: ಕಣ್ಣುಗಳು, ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ರೋಗಿಯ ಮತ್ತು ದಾನಿಯ ಕೆಲವು ಶರೀರದ ಮುಖ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದಾನಿ ನೀಡಿದ ಅಂಗವನ್ನು ರೋಗಿಯ ಶರೀರ ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಹುದು. ಯಾವಾಗಲೂ ದಾನಿಯು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ದಾನಿಯು ನೀಡಿದ ಅಂಗವು ರೋಗಿಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಬೇಕು. ಅಂಗವನ್ನು ನೀಡಿದ ದಾನಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗಬಾರದು. ದಾನಿಯ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಅಂಗವನ್ನು ತೆಗೆಯಬಾರದು.

ಅಂಗಗಳ ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು ಕಾನೂನುಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಬಲ್ಲರು. ಅಚಾರುರ್ಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು, ಅನಾಹುತಗಳು ನಡೆದಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗ ಜೋಡಣೆಯು ಕಾನೂನು ಬದ್ಧನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರೆ ಅಂಗವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು. ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತರಾದ ದಾನಿಯೂ ಅಂಗವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ನೀಡಬಹುದು.

ಕೆಲವು ವಿಶೇಷವಾದ ಆಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ದಾನಿಯು ಇಚ್ಛಿಸಿದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮರಣದ ನಂತರ ಅಂಗವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು. ನಿಯಮವನ್ನು ಮೀರಿದ ದಾನಿ, ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ರೋಗಿಗೆ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬಹುದು.

ಅಂಗ ಜೋಡಣೆಗಳೆಲ್ಲ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಇದೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಶರೀರ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಶರೀರದ ಅಂಗವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಶರೀರವು ಅಂಗವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ವಿಶೇಷವಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಗಳು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಹುದು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಶರೀರದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಅಂಗ ಜೋಡಣೆ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು.

ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ತಲೆಗೂದಲು

ಮೋಹನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೆ ನಿತ್ಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ ಕೂಡಲೆ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ನವಿರಾದ ಟವೆಲಿನಲ್ಲಿ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಹಾಸ್ಟೆಲಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಈ ವಾಡಿಕೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಮೋಹನನೊಬ್ಬನ. ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೂ ಇವನ ಕೂದಲನ್ನು ಕಂಡರೆ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು, ಮೋಹನನ ಕೂದಲು ಸಾಮಾನ್ಯರಂತೆ ಇದ್ದರೂ, ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ರೂಪಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಲೆ ಗೂದಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಸಲೂನಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕ್ರಾಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದ. ಇವನನ್ನು ನೋಡಿ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡಿದ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ತಲೆ ಅರ್ಧ ಬೋಳಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗೆಕಾಯಿತು? ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಯಾವಾಗಲೂ ಇದೇ ವಿಷಯ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಯಾವ ಯುವಕನಿಗೆ ಕೂದಲು ತಲೆ ತುಂಬ ಇದ್ದು, ಕಪ್ಪಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ? ಯುವಕರಂತು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜಾಹೀರಾತು ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಕ್ರೀಂಗಳನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾಯಿತು, ಆಯುರ್ವೇದ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದು ಆಯಿತು. ಆದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದೆ ಹಣವನ್ನು ನಷ್ಟ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವವರೆ ಜಾಸ್ತಿ.

ಕೂದಲು ಮುಖದಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ, ತಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಶರೀರದ ಭಾಗವೆಲ್ಲ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ದಟ್ಟವಾಗಿಯೂ ಕಪ್ಪಗೆಯಿರಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

1. ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಕೂದಲಿನ ದಟ್ಟಣೆ, ಕೂದಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ, ಕೂದಲು ದಪ್ಪ, ಬೆಳೆಯುವಿಕೆ, ಬೆಳೆಗಾಗುವುದು (ನೆರೆಯುವಿಕೆ) ಇತ್ಯಾದಿ ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗಿದೆ.
2. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೂ ನಮ್ಮ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
3. ಸುಮಾರು 15 ರಿಂದ 20 ವರ್ಷವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ತಲೆಯ ಮುಂದಿನ ಭಾಗದ ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲೂ ಕೂದಲು ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಕೂದಲನ್ನು ಅಥವಾ ಕೂದಲಿರುವ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಪುರುಷ ರೀತಿಯ ಬೋಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಪುರುಷ ರೀತಿಯ ಬೋಳಾಗಲು ಕಾರಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ

ವೈದ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ, ಜನನಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಗಡಸುತನ, ಮೀಸೆ, ಗಡ್ಡೆ, ತಲೆಯ ಕೂದಲಿನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರು / ಯುವಕರು ಆತಂಕಪಟ್ಟು ತಮ್ಮ ತಲೆಕೂದಲು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಬಾರದೆಂದು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಹೇರ್‌ಸ್ಟೈಲ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

4. ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನೀರು ಕೂಡ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಒಂದು ರೀತಿಯ ನೀರಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಹೋಗಿದ್ದರೆ ತಲೆಗೂದಲಿಗೇನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವ ಯುವಕರು, ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ಅಥವಾ ಮನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಯುವಕರು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಲವಣಗಳ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಥವಾ ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಹಾನಿಕರ. ಅದೇ ರೀತಿ ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದೂ ಕೂಡ ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಹಾನಿಕರ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ತಲೆಯ ಚರ್ಮ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿರುವ ಬೆವರಿನ ಅಂಶ, ಮತ್ತು ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಬೆಚ್ಚಿರುವ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಕಾರಿ.
6. ತಲೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚದಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವೇ ಇಲ್ಲ ಆದರೂ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಸರಿಯಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ನೋಂದುಕೊಳ್ಳುವರು ಈಗಲೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬೆಚ್ಚಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂದಲ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮೊದಲು ತಲೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಜ್ಜಿ. ತಲೆಗೂದಲು ಬುಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೆಚ್ಚಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
7. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯುವಕರು ತಲೆಗೆ ಮಧುರಂಗಿ (ಮೆಹಂದಿ) ಪುಡಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಳಿಗೆ ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆದರೂ, ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

8. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ತಲೆಗೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಶ್ಯಾಂಪು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬದಲು ಸೀಗೇಕಾಯಿಪುಡಿ, ಚಿಗುರೆಪುಡಿ ಮಿಶ್ರಣ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಸೋಪು, ಶ್ಯಾಂಪು ಕೂದಲನ್ನು ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಜಿಡ್ಡಿ ನಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದಾದರೂ ತಲೆಯ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಹೊಟ್ಟು ಉದುರಲು ಆಸ್ವದ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು.

9. ಕೂದಲು ತೇವ ಇರುವಾಗಲೇ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಒತ್ತಿ ಬಾಚಬಾರದು ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಒಣಗಿಸಲು ಬಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಬಾರದು. ನವಿರಾಗಿ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಒಣಗಿದ ಟವೆಲಿನಿಂದ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ತೇವವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಾಳಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ತಲೆಗೂದಲು ಬೇಗ ಒಣಗುವುದು. ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಒಣಗಿಸಲು ಹೇರ್ ಡ್ರೈಯರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು.
10. ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಬಾಚಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಾಚಣಿಗೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಬಾಚಣಿಗೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳು ಚೂಪಾಗಿರಬಾರದು.
11. ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರಿಗೆ ಕೂದಲು ಬೇಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೂದಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
12. ತಲೆಗೂದಲು ಈಗಾಗಲೇ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದರೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೇರ್ ಡ್ರೈ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಹೇರ್ ಡ್ರೈ ನಂತರ ಕೂದಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
13. ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ (ದ್ವಿಚಕ್ರ, ತ್ರಿಚಕ್ರ, ಕಾರ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ತಲೆಗೆ ಟೋಪಿ, ಅಥವಾ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳು ಕೂದಲನ್ನು ಒರಟಾಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಬೇಗನೆ ಕೂದಲಿನ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಬಾಚಣಿಗೆಯಿಂದ ಬಾಚಬಾರದು. ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ಮೊದಲಿದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನೀವಿದರೆ ಸಾಕು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

14. ತಲೆಗೂದಲು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ತಲೆಯ ಚರ್ಮವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು, ಗಾಯ, ಹುಳು (ಹೇನು), ಸಿಬ್ಬ, (ಶಿಲೀಂಧ್ರ) ಹೊಟ್ಟು ಉದುರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲೇ ಬೇಕು.
15. ನಿಧ್ರೆ ಕೆಡುವುದರಿಂದಲೂ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಧ್ರೆ ಮಾಡದೆಯಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆ, ದುಃಖ, ಗಾಬರಿ, ಆತಂಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಕೂದಲನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
16. ಕೂದಲಿನ ಆಯಸ್ಸು ಸರಾಸರಿ 6 ರಿಂದ 10 ವರ್ಷಗಳು. ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲ ರಕ್ಷಣೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜುಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಮೇಲಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಅಥವಾ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದೆ.

ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್

ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಎಂದ ಕೂಡಲೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದು ರಕ್ತನಿಧಿ (ಬ್ಲಡ್ ಬ್ಯಾಂಕ್). ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ನೀಡುವ ನೆರವು.

'ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್' ಒಂದು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ. ಹೆನ್ರಿ ಡ್ಯೂನಾಂಟ್ ಎಂಬ ಸ್ವೀಡನ್ ದೇಶದ ವ್ಯಾಪಾರಿಯು 1859ರಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಯುದ್ಧದಿಂದ ಗಾಯಗೊಂಡ ಹಲವಾರು ಸೈನಿಕರನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು ಕಣ್ಣಾರೆ ನೋಡಿ, ಬಹಳ ನೊಂದುಕೊಂಡು ಮಾನವೀಯತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅದೇ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಗಾಯಳುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಯುದ್ಧದಿಂದ ನಿರ್ಗತಿಕರಾದವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಎಲ್ಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಸ್ವಯಂಸೇವಕ ತಂಡದವರು ಗಾಯಳುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ತರಬೇತಿಗೊಂಡು ಯಾವುದೇ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಮತಭೇದ, ಮತ್ತು ಪ್ರಜಾ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಉಪಚಾರ ನೀಡಬೇಕೆಂಬ ಮಾನವೀಯತೆಯ ದೋರಣೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡ ತಂದು 1864ರಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. 1919ರಲ್ಲಿ ಜಿನಿವಾ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾನವಾಯಿತು.

ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಮಾನವೀಯತೆಯ ಹಕ್ಕು ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಸಿಗಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಯುದ್ಧ, ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾದ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ನೊಂದವರಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಉಪಚಾರ ಸಿಗಬೇಕೆಂಬುದು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಉದ್ದೇಶ.

ಮೊದ ಮೊದಲು ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗೊಂಡ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿದ್ದ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಕ್ರಮೇಣ ಯುದ್ಧದ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗ ತೊಡಗಿದಾಗ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯವಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಯಿತು. ಯುದ್ಧದ ನಂತರ ಮತ್ತು ನಿವೃತ್ತರಾದ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪುನಶ್ಚೇತನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಮುಂದುವರಿಸಲಾಯಿತು.

ಕಳೆದ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದಿದೆ. ಕೆಲವು ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಕಾರ್ಯಗಳೆಂದರೆ

- ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾದವರಿಗೆ ಸಹಾಯ
- ರಕ್ತದ ನಿಧಿ / ಭಂಡಾರ ಮತ್ತು ಸರಬರಾಜು

- ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
- ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನೆರವು
- ಕೃತಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ವಿತರಣೆ
- ಕನ್ನಡಕಗಳು ಸರಬರಾಜು
- ಆಹಾರದ ಪೂರೈಕೆ (ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೃದ್ಧರಿಗೆ)

ಭಾರತದಲ್ಲಿ 1920ರಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸೊಸೈಟಿಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಮತ್ತು ದೇಶದಾದ್ಯಂತ 500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಾಖೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಸೇವೆಯು ಬಹಳ ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾಗಿದೆ.

ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪದಲ್ಲಿ ನೊಂದ ಮತ್ತು ಗಾಯವಾದ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಮುಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ಭೂಕಂಪವಾದಾಗ ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸೇವೆ ಮರೆಯಲಾಗದ್ದು, ಅದೇ ರೀತಿ ಆಂಧ್ರ ಮತ್ತು ಒರಿಸ್ಸಾದಲ್ಲಿ ಚಂಡಮಾರುತವೆದ್ದು ಜನರು ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ನೆರವು ನೀಡಿದೆ. ಇವಿಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಬೆಂಕಿಯ ದುರಂತ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಹಾವಳಿಯಿಂದ ನೊಂದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಾತಿ, ಮತ, ಬೇಧವಿಲ್ಲದ ಮಾನವೀಯತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವುದು ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಉದ್ದೇಶ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕ ತಂಡದವರಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೂ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪಿ ತಮ್ಮ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮನೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಟೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದರೊಂದಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ವಸತಿ ಸೇವೆಯನ್ನು ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತನಿಧಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜು:

ತುರ್ತು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ರಕ್ತದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಾಗ ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ನೆನಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾಕಾಲವು ರಕ್ತದ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ತನ್ನ ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ (ಬ್ಲಡ್ ಬ್ಯಾಂಕ್) ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಅವಶ್ಯವಿದ್ದ ರೋಗಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಗ್ರಹಣೆಗೋಸ್ಕರ ವಿವಿಧ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯುವಕ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ರಕ್ತ ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದೇ ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತವು ಸಿದ್ಧವಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಕೈಗಾರಿಕಾ ನೌಕರರಿಗೆ ಮತ್ತು ವಾಹನ ಚಾಲಕರಿಗೆ ವರ್ಷದ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ನಡೆಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಕುಟುಂಬ ವಿಧಾನ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸೊಸೈಟಿಯಿಂದ ಕೆಲವು ಕಡೆ ತೆರೆಯಲಾಗಿದ್ದು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉಪಯೋಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಲುವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ.

ಮಾಜಿ ಸೈನಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು ಕೃತಕ ಅವಯವಗಳು, ಸೈನಿಕರ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ.

ಕನ್ನಡಕಗಳ ಸರಬರಾಜು ಮತ್ತು ಕರ್ಣದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕನ್ನಡಕಗಳ ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿದ್ದು ಲಾಭದಾಯಕವಿಲ್ಲದೆ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪೊಟ್ಟಣಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸಿಗುವಂತೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಚ್‌ಐವಿ - ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಶರೀರದ ದುರ್ಗಂಧ - ತಡೆ ಹೇಗೆ?

ಮೋಹನನಿಗೆ ಸುಮಾರು 20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿರಬಹುದು. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ವರ್ಷದ ಪದವಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡಿರುವ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲಾ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವುಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಿಂತ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದ್ದಾನೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯದ ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಾನೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ನೋಡಲು ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಮಡುಗಿಯರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕಾದರೆ ದೂರ ನಿಂತು ಮಾತನಾಡಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಬೇಗನೆ ಪಾರಾಗಲು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವನ ಮೈಯಿಂದ ಬರುವ ದುರ್ವಾಸನೆ ಎಷ್ಟೇ ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಶರೀರದಿಂದ ಅವನಿಗೆ ದುರ್ಗಂಧ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವನು ಬಹಳ ಮುಜುಗರ ಪಡುತ್ತಾನೆ.

ಮುರಳಿ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾದ ಮುಗಿಸಿ, ಯಾವುದೋ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಸೇಲ್ಸ್ (ಮಾರಾಟ ವಿಭಾಗ) ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಸದಾ ಎರಡು ಕರ್ಚಿಪುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಬೆವರುವುದು. ಅವನು ಪ್ರತಿ ಸಲ ತನ್ನ ಕೈ ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ಒರೆಸಿದಾಗಲೂ ಒಂದು ಕರ್ಚಿಪು ಪೂರ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೇವವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರಣಕ್ಕೇನಾದರೂ ಅವನು ಧರಿಸಿರುವ ಷೂಗಳನ್ನು ತೆಗೆದರೆ, ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನೂ ಅಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವಂತಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟು ದುರ್ವಾಸನೆ, ವಾಕರಿಕೆ ಬರುವ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ ಮನೆಯವರು ಹಾಗೂ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಹಳ ಬೇಸರ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನಿತಾಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಎಷ್ಟೇ ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಿದರೂ ಬಾಯಿಯಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಲೀಮ್‌ಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಿವಿ ಸೋರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೀವು ಜಾಸ್ತಿ ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಅವನ ಸುತ್ತಲೂ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ರಾಜಶೇಖರ್ ಬೆವರುವುದು ಜಾಸ್ತಿ ಎಷ್ಟೇ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಅವನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಉದುರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತಲೆಯಿಂದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿಯ ದುರ್ಗಂಧ ತಮ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅನುಭವಿಸಿದವರು ಆತ / ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಬರುವ ಶರೀರದ ದುರ್ಗಂಧಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಶರೀರದ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಬಹುದೆ? ಯಾವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಶರೀರದಿಂದ ದುರ್ಗಂಧ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಶರೀರದ ದುರ್ಗಂಧ?

ಶರೀರದ ದುರ್ಗಂಧ ಯಾವ ರೀತಿಯದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಅಪಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ ಕಮಟು ವಾಸನೆಯ, ವಾಕರಿಕೆ ಬರಿಸುವ, ಅಸಹ್ಯ ಭರಿಸುವ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಘಾಟು ವಾಸನೆಯು ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಭಾಗದಿಂದ ಬರಬಹುದು. ಶರೀರದ ದುರ್ಗಂಧ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ ವಿವಿಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದೇ ದುರ್ಗಂಧದ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ದುರ್ಗಂಧವಿರುವವರಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹಿಂಸೆಯಾದರೆ, ಅವರ ಬಳಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವ ವ್ಯವಹಾರಸ್ಥರಿಗೆ ಸಹಿಸಲಾಗದ ವ್ಯಥೆಯೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದ ದುರ್ಗಂಧ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣಗಳು

ಶರೀರದ ದುರ್ಗಂಧ ಉಂಟಾಗಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಶರೀರದ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ದುರ್ಗಂಧ ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವುದು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಶರೀರವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲೂ ದುರ್ಗಂಧ ಬರಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಮೂರ್ನಾಕು ಗಂಟೆಗಳು ಕಳೆಯುವುದಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಶರೀರದಿಂದ ದುರ್ಗಂಧ ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಶರೀರದ ಭಾಗಗಳಿಂದ ದುರ್ಗಂಧ ಬರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದುರ್ಗಂಧ ಬರುವ ಭಾಗಗಳೆಂದರೆ ತಲೆಕೂದಲುಗಳಿಂದ, ಕಿವಿಯಿಂದ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಿಂದ, ಕಂಕುಳು ಭಾಗ, ತೊಡೆಯಭಾಗ ಇತ್ಯಾದಿ.

1. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ತಲೆಯನ್ನು ಕೆರೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಲೆಯ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುವುಂಟಾಗಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಈ ಭಾಗದಿಂದ ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಹೇನುಗಳ ಬಾಧೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಕೈಬೆರಳುಗಳ ಕೆರೆತದಿಂದ ಉಂಟಾದ ತಲೆಯಲ್ಲಿನ ಗಾಯಗಳಿಂದಲೂ ದುರ್ಗಂಧ ಬರುತ್ತದೆ.

2. ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೀವು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕಿವಿಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಶುಚಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವವರಲ್ಲೂ ದುರ್ಗಂಧ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ದ್ರವದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿದ ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದ್ದರೆ ತೀವ್ರತರನಾದ ದುರ್ಗಂಧ ಅ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೋಣಗಳು ಕೂಡ ಈ ವಾಸನೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಿವಿಯ ಸುತ್ತ ಹಾರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
3. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಗಾಯಗಳು, ದುರ್ವಾಂಸ ಬೆಳೆದು ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಮೂಗಿನಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ಒಳಪದರಗಳು ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಳಿಯೂ ದುರ್ಗಂಧವಿರುತ್ತದೆ.
4. ಕೆಲವರು ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಸಾಕು ಅವರ ಎದುರಿಗಿರುವವರೂ ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು, ಕಾರಣ ಅವರು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ದುರ್ವಾಸನೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು, ದವಡೆಯ ಸವತ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು, ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸೋಂಕುಗಳು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಹುಣ್ಣುಗಳು, ಅರ್ಬು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೂಡ ದುರ್ವಾಸನೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
5. ಆದರೆ ಕಂಕುಳ ಭಾಗದಿಂದ ಬರುವ ದುರ್ವಾಸನೆ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಕಂಕುಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲುಗಳ ಬಳಿಯಿರುವ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳು. ಕಂಕುಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂದಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸದೆ ಪ್ರತಿದಿನ ತೊಳೆದು ಪೌಡರ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಲ್ಲಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುವವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬೆವರದೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರಲು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಂದ ದುರ್ಗಂಧ ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ಮೆತ್ತಗಿರುವ ಚರ್ಮ ಅವಶ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಕೂದಲುಗಳು ಕೂಡಿರುವ ಕಂಕುಳಿನ ಭಾಗ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಬೆವರು, ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪೌಡರ್ ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿಯು ತಾಕದೆಯಿರುವ ಕಂಕುಳ ಭಾಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ದುರ್ಗಂಧವು ಸದಾಕಾಲ ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ದುರ್ಗಂಧವು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಎರಡೂ ಕಂಕುಳಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿ, ಬೈನಿ, ನಶ್ಯ, ಗುಟ್ಟು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ದುರ್ಗಂಧ ಬಾಧೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಮಧ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲೂ ಕಂಕುಳ ಭಾಗದಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದುರ್ಗಂಧವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ದುರ್ಗಂಧವು ಹೊರಗೆ ಸೂಸದಿರುವಂತೆ (ಮುಜುಗರಕ್ಕಾಗಿ) ತಡೆಯಲು ಬಿಗಿ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗೂ ಕಂಕುಳ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದುರ್ಗಂಧದ ಬಾಧೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದುರ್ಗಂಧದ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಹಲವು ಯುವಕ ಯುವತಿಯರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರದ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಬಳಸದ ಸೋಪು, ಕ್ರೀಮ್, ಪೌಡರ್, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿರುವ ದುರ್ಗಂಧ ಹೋಗುವ ಡಿಯೋಡರಂಟ್ ಗಳೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ, ಸೋಪು, ಬಾಟಲಿಗಳು, ಡಬ್ಬಿಗಳು ಖಾಲಿಯಾದರೂ ಶರೀರದ ದುರ್ಗಂಧ ಮಾತ್ರ ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತದೆ.

6. ಇದೇ ರೀತಿ ತೊಡೆಗಳ ಸಂಧಿನಿಂದಲೂ ದುರ್ಗಂಧವು ಗಂಡಸರು ಅಥವಾ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೋಂಕುರೋಗ, ಹೇನುಗಳ ಬಾಧೆ ಹಾಗೂ ಶುಚಿತ್ವ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ದುರ್ಗಂಧವು ಅತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ (ಮಧುಮೇಹ) ಮತ್ತು ಅರ್ಬುದ ರೋಗ (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ವಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದಾಗ ದುರ್ಗಂಧ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

7. ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುವ ಪಾದಗಳಿಂದಲೂ, ದುರ್ವಾಸನೆ ಸಾಧ್ಯ. ಶೂಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಶರೀರದ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಕ್ರಮ:

ಶರೀರದ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಕ್ರಮಗಳು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುವುದು

ಅಗತ್ಯ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿ, ನಶ್ಯ, ಗುಟಕ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಚಟವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

ತಲೆಭಾಗ, ಮೂಗು, ಕಿವಿ, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕುರೋಗ ಅಥವಾ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಔಷಧ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪದೇ ಪದೇ ಅದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಕಂಕುಳಿನಿಂದ ಬರುವ ದುರ್ಗಂಧಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಶುಚಿತ್ವ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ದುರ್ಗಂಧ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಹುದು.

1. ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಲೀಟರಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದಿರಬೇಕು, ಅಂದರೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಐದು ಬಾರಿ ಪ್ರತಿಸಲ ಅರ್ಧ ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
2. ವಿಪರೀತವಾಗಿ ದಟ್ಟವಾದ ಕೂದಲುಗಳು ಕಂಕುಳು ಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಬಾರದು. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಬೇಕು ಆದರೆ ಕ್ಷೌರ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಗಾಯ ಈ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.
3. ಕಂಕುಳ ಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಸೋಪನ್ನೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
4. ಕಂಕುಳ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪೌಡರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
5. ಶುಚಿಯಾದ ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಕಂಕುಳ ಭಾಗವನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒರೆಸಬೇಕು. ಈ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
6. ಪ್ರತಿದಿನ ಖಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅರ್ಧಗಂಟಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕಾಲುನಡಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಅರ್ಧಗಂಟಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

7. ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಹೊಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಟವೆಲ್ ಬೇರೆಯವರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು, ಹೊಗೆದ ನಂತರ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.
8. ಕನಿಷ್ಠ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕಿತ್ತಿ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಗಾಳಿಗೆ ಕಂಕುಳ ಭಾಗವನ್ನು ಒಡ್ಡಬೇಕು. ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂಬದಿಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಂಕುಳ ಭಾಗ ಗಾಳಿಗೆ ಒಡ್ಡುತ್ತದೆ.
9. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಡಿಯೋಡರೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಚರ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಬಹುದು.
10. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು. ವೈದ್ಯರು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವನ ಶರೀರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಔಷಧ ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದಿರಬಹುದು.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಶರೀರದ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಶರೀರದ ದುರ್ಗಂಧ ಖಾಯಂ ಆಗಿ ಉಳಿಯುವ ರೋಗವಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಿಂದ ಶರೀರದ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಶರೀರದ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನೇ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಯ ಮಾತೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ ಸುಗಂಧ ಬರಿಸದಿದ್ದರೂ ದುರ್ಗಂಧ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು ಸದಾ ಪಾಲಿಸಿ.

ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವೆಂದರೆ ವಾಸಿಯಾಗಲಾರದ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಬಹುಬೇಗನೆ ಶರೀರ ಪೂರ್ತಿ ಹರಡಿಕೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಯಿಸುವ ರೋಗವೆಂದೇ ಹಲವರಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಬಹಳ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಜನರು ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸದೇ ಇರುವುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡು ವಾಸಿಯಾಗಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಲು ಕನಿಷ್ಠ 20 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ 20 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಸುಧೀರ್ಘ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಬದಲಾವಣೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಬದಲಾವಣೆ ಬಹಳ ತೀವ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬದಲಾವಣೆಯು ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು, ಅಣು ವಿಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆ ಅಥವಾ ಪದೇ ಪದೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಪೆಟ್ಟುಗಳು. ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದ ಬೇಕಾದರೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಔಷಧಿಗಳಾಗಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳು ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು.

ಕಾರಣಗಳು

ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಮಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ತರಿಸಬಹುದು. ಅಡಿಕೆ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಜಗಿಯುವುದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ. ಎಲ್ಲಾ ಹಳ್ಳಿ, ಗ್ರಾಮ ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಣಗಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಅಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣದ ರಸವು ದವಡೆಯ ಒಳಚರ್ಮವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಸುಟ್ಟು ಗಾಯಗೊಳಿಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಈ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಅಡಿಕೆ ಸುಣ್ಣದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ದವಡೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ

ಕೆಲಸಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರ ಚೂತೆಗೆ ಹೂಗಸೂಪ್ಪು ತುಂಡುಗಳು, ಅಥವಾ ಹೂಗಸೂಪ್ಪಿನ ಕಡ್ಡಿಪುಡಿಯನ್ನು ಜಗಿಯುವುದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೂಗಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ಕೂಟ್ಟಂತೆಯೇ ಸರಿ. ಹೀಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವುದರ ಪೈಕಿ ಪ್ರತಿ 5 ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೂಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧ ಮಿಶ್ರಣದೂಂದಿಗೆ ತಂಬಾಕು ಪುಡಿಯು ಸಣ್ಣ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೂರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಯುವಕರು ಈ ರೀತಿಯ ಪೈನಿ ಅಥವಾ ಗುಟ್ಟಾ ಸಹವಾಸಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ನಾಲಗೆಯ ಕೆಳಗಡೆ ಅಥವಾ ಒಳದವಡೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೂಂಡು ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಹೀರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಎರಡು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಜೀವಕೂಲಶಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೂಗದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ದುರಭ್ಯಾಸದಿಂದ 40 ರಿಂದ 50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ಬರುವುದರೂಳಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೂಗದಿಂದ ನರಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೂಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು

ಈ ದುರಭ್ಯಾಸದೂಂದಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೂಗವು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೂಗ ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ದುರಭ್ಯಾಸ ಮಾತ್ರ ಕಾರಣವಲ್ಲದೆ, ದುರಭ್ಯಾಸದ ಅವಧಿ, ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೂಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೂ ಅದು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ಆರೂಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೂಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೂಗದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೂಗ ಬರುವುದೆಂಬ ವಿಷಯಗಳು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದೃಢಪಟ್ಟಿವೆ. ಈ ಎರಡೂ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲೂ ತಂಬಾಕಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ತಿಳಿದುಕೂಂಡಂತೆ ಬೀಡಿ ಸೇದುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಾಸ್ತಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೂಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಬೀಡಿಯಾಗಲೀ, ಸಿಗರೇಟಾಗಲೀ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಎಂಬುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಫಿಲ್ಟರ್ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೂಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಹಲವು ಧೂಮಪಾನಿ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ

ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದಿರುವ ವಾಸ್ತವ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಫಿಲ್ಟರ್ ರಹಿತ ಅಥವಾ ಫಿಲ್ಟರ್ ಉಳ್ಳ ಸಿಗರೇಟಿನ ಹಾನಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ.

ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟಿನ ತಂಬಾಕಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಾಯಿ, ದವಡೆ ಗಂಟಲು, ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಅನ್ನನಾಳ, ಮತ್ತು ಜಠರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಚಟವಾದರೆ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು ದಾಟುವ ಮುನ್ನವೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹಲವರು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೆರಡು ಸಿಗರೇಟು ಸೇರುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು 10 ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಶೇಕಡ 40ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಿಗರೇಟು ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಸುಧೀರ್ಘವಾದ ಅವಧಿಯ ಅಂದರೆ 15 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ತಮಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಲ್ಲವೆಂದು ನಂಬಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಆದರೆ ಇದು ಸುಳ್ಳು ಸುಧೀರ್ಘ ಅವಧಿಯ ಚಟದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಈಗಾಗಲೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಅಥವಾ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದ್ದೇಯಿರುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಸೇರುವವರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಶುಚಿತ್ವ ಕೂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ ಬಾಯಿಯ ಶುಚಿತ್ವ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಬದಲಾವಣೆ ಬೇಗನೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಸೇವನೆಯವರಲ್ಲಿ, ಗುಟ್ಟಾ ಅಥವಾ ಖೈನಿ ಸೇವನೆಯವರಲ್ಲಿ ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆಯವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ದ್ವಿಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳ ಚರ್ಮದ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದು ಧೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ಶಿಶ್ನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದು ಧೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಚರ್ಮದ ಶುಚಿತ್ವ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಕೂಡ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾಧೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಕಾರಣವಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಕಾರಣವೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸದೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು ಎಂದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಕಾಲ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯು ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಧ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ: ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಜಠರ, ಅನ್ನನಾಳ ಈಲಿಯ ದೊಡ್ಡಕರುಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಮಧ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯು ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಬೊಜ್ಜುತನ

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವ ಅತಿಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವು ಕೂಡ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹನ್ನೆರಡು ಮಹಿಳೆಯರು ಅದರಲ್ಲೂ ದಡ್ಡೂತನ ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಅತಿ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಶೇಖಡ 20ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಬರಬಹುದೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಅತಿಯಾದ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ದಡ್ಡೂತಿ ಹೆಂಗಸರು ಅಥವಾ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದರೆ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ರೋಗ. ಕೊಲನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ದಡ್ಡೂತಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಆಹಾರ

ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನ ಅಂಶ. ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶವಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆಲವರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಅಂಶವಿರುವುದು

ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ನಾರಿನ ಅಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಮಾಮೂಲಾಗಿ ಕಾಡುವ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ, ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಗುದನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬೇಗನೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಕಿರಣಗಳು

ಪದೇ ಪದೇ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ವಿಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಒಳಭಾಗದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಗರ್ಭಕೋಶ, ಅಂಡಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮುದ್ರದ ಬದಿ ಅಥವಾ ಚರ್ಮವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದಲೂ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣದಲ್ಲಿರೋ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಬರಿಯ ಮೈ ಚರ್ಮವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಡ್ಡಬಾರದು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ವೀರ್ಯದ ಆತ್ಮಕಥೆ

“ಸಾರ್, ತುಂಬಾ ದಿವಸದಿಂದ ಸುಸ್ತು. ಏನೇ ಕೆಲ್ಸ ಮಾಡೋಕ್ಕೂ ಇಷ್ಟ ಇಲ್ಲ. ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಆಗಾಗ ನೋವಾಗ್ತಾ ಇರುತ್ತೆ. ಸೊಂಟ ನೋವು, ಆಗಾಗ ನನಗೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಔಟ್ (ವೀರ್ಯಸ್ವಲನ) ಆಗ್ತಾಯಿತು. ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ತುಂಬಾ ಸಲ ಔಟ್ (ಸ್ವಲನ) ಆಗ್ತಾ ಇರುತ್ತೆ. ಇದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನನಗೇನಾದರೂ ಹೀಗೆ ಆಗಿರಬಹುದಾ ಸಾರ್...!” ನನ್ನ ಯಜಮಾನ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇದ್ದ. ವೈದ್ಯರು ನನ್ನ ಯಜಮಾನನ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಮೊದಲು ನಾನು ನನ್ನ ಕತೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಡ್ತೀನಿ.

ನನ್ನನ್ನು ವೀರ್ಯ ಅಂತ ಕರೀತಾರೆ. ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ಲೋಳೆಯಾಗಿ ಬಿಳಿ ದ್ರವದ ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರತಿ ಸಾರಿ ಅರ್ಧದಿಂದ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚಿಯಷ್ಟು. ನಾನು ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ದ್ರವ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ, ಕೆಲವು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಲವಣ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ನನ್ನ ಯಜಮಾನನ 12 ಅಥವಾ 13ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ.

ನಾನು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಹಲವಾರು ಅಂಗಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೃಷಣಗಳು, ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ, ವೀರ್ಯದ ಕೋಶ ಮುಂತಾದ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವಿವಿಧ ದ್ರವಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಜೀವಕಣಗಳು, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಇಂತಹ ಮಿಶ್ರಣವೇ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ವೀರ್ಯ. ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ 6 ರಿಂದ 12 ಕೋಟಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಒಂದು ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 3 ಕೋಟಿಗಿಂತ ಕಮ್ಮಿಯಿದ್ದರೆ ನನ್ನಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಯೋನಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸುವುದು. ನಂತರ ಅಂಡಾಣುವಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು. ಎರಡನೆಯ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ,

ರಾಸಾಯನಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ದ್ರವ ರೂಪವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿ ಜೀವದಿಂದಿಟ್ಟಿರುವುದು.

ನಾನು ಹೊರಬರಬೇಕಾದರೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಮಾರ್ಗದಿಂದಲೇ ಬರಬೇಕು. ಮೊದಲು ವೃಷಣದಿಂದ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡ ನಾನು ಎಪಿಡೈಡಿಮಿಸ್ (epididymis) ಮುಖಾಂತರ ವೀರ್ಯನಾಳ (vas deferens) ಎನ್ನುವ ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು ಕೋಶ (seminal vesicle) ದಲ್ಲಿ ದ್ರವದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರವಾಗಿ ಶೇಖರಿಸಿ ನಂತರ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ (Prostate) ಗ್ರಂಥಿಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಮೂತ್ರಕೋಶದ (Urinary bladder) ಕೊರಳಿನ ಬಳಿ ಸೇರಿ ಮೂತ್ರನಾಳದ (urethra) ಮುಖಾಂತರ ಶಿಶ್ಯದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕು. ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊರಗೆ ಬರದಂತೆ ಇರಲು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕೊರಳಿನ ಬಳಿ ವಿಶೇಷ ಮಾಂಸಗಳು (Sphincter) ತಡೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಾನು ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಬೆರೆಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಶೇಷತಃ ಯೋಜನೆಗಳು ನನ್ನ ಯಜಮಾನನ ದೇಹದಲ್ಲಿದೆ.

ನಾನು ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು ಅಂದರೆ ಸ್ವಲನವಾಗುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ ಅಂತ ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿರಬಹುದು. ಇದು ಬಹಳ ಸಂಕೀರ್ಣ ರೀತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಾರ್ಯ. ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಬರಬೇಕಾದರೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಆಗಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಸ್ವರ್ಶ (ಶಿಶ್ಯ ಅಥವಾ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಜಾಗ) ವಾಸನೆ, ಭಾವನೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಕನಸುಗಳು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುಮುಂದೆ ಇರುವಂತಹ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿ ದೃಶ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಭಿತ್ತಿ ಪಟಗಳು ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಉತ್ತೇಜನ ಕ್ರಮಗಳು ಆಗಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ನಾನು, ಕೆಲವು ಸಮಯದ ನಂತರ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಂತೆ ಹೊರಬರಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳು ನಿಂತು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ಹನಿ ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಹತ್ತು ಹನಿಗಳು ರಕ್ತ ಬೇಕು (ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿ) ಎಂಬುದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿದೆ.

ಕೆಲವು ಜನಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇದೆ. ನಾನು ಸ್ವತಃ ಹೊರಚಿಮ್ಮಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಉತ್ತೇಜನಗಳು ಬೇಕು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೊರಚಿಮ್ಮುವುದು (ಸ್ವಲನ) ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ

ಕ್ರಿಯೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಯಜಮಾನ ಅನುಭವಿಸುವ ಕಲ್ಪನೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನರಗಳ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತದ ಸಂಚಾರ ಇಮ್ಮಡಿಯಾಗಿ ನಾನು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಹೊರಚಿಮ್ಮಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಯಜಮಾನನಿಗೆ ನಾನು ಹೊರಚಿಮ್ಮುತ್ತಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಬಹುದು. ಗೊತ್ತಾಗದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಯಜಮಾನ ಬೆಳ್ಳಿಗೆ ಎದ್ದು ಬಟ್ಟೆಗೆ ನಾನು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಬೇಸರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಏನೇ ಆದರೂ ನನ್ನ ಯಜಮಾನನಿಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿ. ನಾನು ಹೇಗೆ ಇದ್ದರೂ ನಾನು ಹೊರಚಿಮ್ಮುವಾಗ ಆಗುವ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳು ಸುಖದ ಅನುಭವಗಳು ಬಹಳ ಅಪ್ಯಾಯಮಾನವಾದುದು ಎಂಬುದು ಆತನ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಅನುಭವ. ಈ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಅವನು ಮಾರು ಹೋಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ನಾನು ಹೊರಚಿಮ್ಮುವ ಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಎದುರುನೋಡುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ನನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹಲವಾರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಲವು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಸುಖಾನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಂಬುದು ಅವರವರ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ವಿಷಯವು ಹೌದು. ಹೀಗೆ ಸುಖಾನುಭವ ಪಡೆಯಲು ನನ್ನನ್ನು ಹಲವು ರೀತಿ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹಲವು ರೀತಿಯ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಉದ್ರೇಕಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮೆದುಳಿನ ಮೂಲಕ ನನಗೆ ಬರುವ ಸಂದೇಶಗಳು ನಾನು ಹೊರಗೆ ಚಿಮ್ಮಲು ಪ್ರೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನನ್ನ ಯಜಮಾನ ಪಡೆಯುವ ಆನಂದಮಯ ಅಪ್ಯಾಯಮಾನವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಾನು ಶಿಶ್ನದಿಂದ ಚಿಮ್ಮಲು ಉತ್ತೇಜನ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಮೂಲವಾದ ಸ್ಪರ್ಶ ಜ್ಞಾನವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನನ್ನ ಯಜಮಾನನ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳಾದ ಶಿಶ್ನ ವೃಷಣ ಮೇಲ್ನೋಡೆಯ ಭಾಗ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ನನ್ನ ಯಜಮಾನ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗುವಾಗ ಆತನನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಉದ್ರೇಕ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಚೋದನೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತನಿರುವ ನನ್ನ ಯಜಮಾನನ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಸ್ಪರ್ಶಸಂವೇದನೆಗಳಿಂದ ತೀರ ಪ್ರಚೋದನೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆತನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಾಢ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಯಜಮಾನ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಳಿಗೆ ಅಪಾರ ಆನಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ನಾನು ಹೊರಚಿಮ್ಮಿದ ಕೂಡಲೆ ಆತನ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೆರೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಆತನ ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಹಲವು ಸಲ ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ ಯಜಮಾನನು ಅನುಭವಿಸುವ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ನಾನು ಹೊರಚಿಮ್ಮುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಆತನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸಾರಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವ ಸಮಯ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕೆಲವು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಅತಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸಮಯವಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ, ಅತಿ ಬೇಗನೆ ಸಂಭೋಗ ಮುಗಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಯೋನಿಯ ಒಳ ಹೋಗುವ ಮೊದಲೇ ಇಲ್ಲವೇ ಒಳಗೆ ಹೋದ ಕೂಡಲೇ ನನ್ನ ಯಜಮಾನನ ಶಿಶ್ನದಿಂದ ಹೊರಚಿಮ್ಮಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಯಜಮಾನನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆತ್ಮಪ್ರತಿ ಹಾಗೂ ಬೇಸರ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಈ ರೀತಿಯ ಆತ್ಮಪ್ರಿಯಿಂದ ನಾನು ಮೊದಲೇ (Premature) ಹೊರ ಚಿಮ್ಮುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅವನು ಪದೇ ಪದೇ ಅನೈತಿಕ (ವೇಶ್ಯ ಅಥವಾ ಪತ್ನಿಯಲ್ಲದವಳು) ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ನನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಯು ಅದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿದು ಆತನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾನೆ.

ಯುವಕರು ಹಾಗೂ ಈಗ ತಾನೇ ಮೀಸೆ ಚಿಗುರಿರುವ ಹುಡುಗರು ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ತಾವೇ ತಾವಾಗಿ ಹಸ್ತದಿಂದ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ, ಉತ್ತೇಜನಗೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಹೊರಚಿಮ್ಮುವವರೆಗೂ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಯಾವಾಗಲೋ, ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ, ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳುಗಳಿಗೋ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯೋ ಅಥವಾ ಹಲವು ಸಲ ಸ್ವಪ್ನಯತ್ನದಿಂದ ಮುಷ್ಟಿ ಮೈಥುನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಆತನಿಗೆ ಅಂದರೆ ನನ್ನ ಯಜಮಾನನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಯಾವ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೂ ಹಾನಿಕರವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಯುವಕರು ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂಬುದು ನನ್ನ ಇಚ್ಛೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆತನ ಸಖಿಯೊಡನೆ, ಸಂಭೋಗವನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಲ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಅಪ್ಯಾಯಮಾನವಾದ ತೃಪ್ತಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದರೆ, ಅದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನದಿಂದ ತಾನು ತೃಪ್ತಿಹೊಂದುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಯಜಮಾನ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆನಂದವನ್ನು ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಯಾವ ಹಾನಿಕರವಾದ ಪ್ರಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಅನುಭವಿಸುವುದಾದಲ್ಲಿ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಕ್ರಿಯೆ ಹಸ್ತದಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇರೆ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದ ರೀತಿಯಿಂದ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಾ

ಉದ್ದೇಶಗೊಂಡು ಸ್ವಲನವಾದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯೂ ಯಾವ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದು ಅವರು ಡೋಂಗಿ ವೈದ್ಯರುಗಳ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಭಾರಿ ದುಬಾರಿ ಖರ್ಚನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಮೋಸ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ನಾನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕಾದುದು ನನ್ನ ನೈಜ ಅಥವಾ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ ಕುರಿತು. ಯಜಮಾನರೇ, ನೀವು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಬಹುದು, ಹಿಂದೆ ನಿಮಗೆ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಚಟ ಅಥವಾ ಸ್ವಪ್ನಸ್ವಲನವಿದ್ದಿರಬಹುದು. ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನಿಂದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬಲ್ಲಿರಿ. ನಾನು ಹೊರ ಚಿಮ್ಮಬೇಕಾದುದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ, ನಾನು ಒಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಹಲವಾರು ಸಲ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ (ಸಂಭೋಗ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಅಥವಾ ಇತರ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದ) ಉತ್ತೇಜನಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಹೊರಚಿಮ್ಮಿದರು ಯಾವ ಅಂಗಕ್ಕೂ ಹಾನಿ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವಕ್ಕೆ ಮುಂದೆಯೂ ಇದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು (ಶೇಖರಣೆಯಾಗಲು) ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಮನಗಂಡರೆ ಸಾಕು. ಯಜಮಾನರೇ! ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದ ರೀತಿ ನಡೆಸಿ ತೃಪ್ತಿ ಪಡುತ್ತಾ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಮುನ್ನಡೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಭಾದೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಕುಡಿತದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

'ಹೆಂಡ ಸಾರಾಯಿ' ಸಹವಾಸ, ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳ ಉಪವಾಸ ಎಂದು ಬರೆದಿರುವ ಬೋರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಲಾರಿಗಳ ಅಥವಾ ಆಟೋ ರಿಕ್ಷಾಗಳ ಹಿಂಬದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ಓದುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಹೆಂಡ ಸಾರಾಯಿಗಳ ಸಹವಾಸ ಅಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟದ್ದೇ! ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದು.

ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹೆಂಡ ಸಾರಾಯಿ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿ ಹೋಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಮದ್ಯದ ಸೇವನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಸನಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವಂತೆ ಜಪಾನೀಯರ ಗಾದೆಯ ಮಾತೊಂದಿದೆ. ಮೊದಲು ಮಾನವನು ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಮದ್ಯವು ಮಾನವನನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು.

ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮೊದ ಮೊದಲಿಗೆ ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳೆಂದರೆ ಹೆಂಡ, ಸಾರಾಯಿ, ಸೇಂದಿ, ಬೀರ್, ವಿಸ್ಕಿ, ರಮ್, ಜಿನ್, ಬ್ರಾಂಡಿ, ವೋಡ್ಕಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಎಲ್ಲಾ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಸಮವಾದ ಮದ್ಯದ ಮಾದಕತೆಯು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಂಡ, ಸಾರಾಯಿ, ಸೇಂದಿ, ವಿಸ್ಕಿ, ರಮ್ ಮೊದಲಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯದ ಶೇಕಡ ಪ್ರಮಾಣ ಅಥವಾ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದೊಂದು ವಿವಿಧ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲೂ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಮಾನವನಿಗೆ ವ್ಯಸನಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಜೀವ, ಜೀವನ ಎಲ್ಲವು ಆಗುವಷ್ಟು ವ್ಯಸನಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮದ್ಯದ ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳೂ ಇವೆ. ಮದ್ಯವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮದ್ಯವು ಒಂದು ವ್ಯಸನವಾಗುವ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಮದ್ಯಪಾನವು ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆವಲಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯವನ್ನು ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದವರಿಗೆ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ

ಕುಡಿಯಲೇ ಬೇಕು. ನಂತರ ಸದಾ ಕಾಲವೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು ಅಥವಾ ಕುಡಿತದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿತವಾಗುವುದೆಂದರೆ ಮದ್ಯವನ್ನು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮೊದ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದವನು ಕ್ರಮೇಣ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುವನಲ್ಲದೆ, ದಿನದ ಪ್ರತಿಗಂಟಿಯೂ ಕುಡಿತದ ನಿಶೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ.

ಮದ್ಯದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಮೊದಲು ಮದ್ಯಪಾನವು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ. ಯಾವುದೇ ಮದ್ಯಪಾನ ಕುಡಿದ ನಂತರ ಶೇಕಡ 80ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಿ ಜಠರ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಕರುಳುಗಳಿಂದ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯವನ್ನು ಕುಡಿದ 3-4 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತೋರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಗತವಾದ ಮದ್ಯವು ಈಲಿಯಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯವನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣ ಸೇವಿಸಿದವರು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಮದ್ಯದ ನಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಮದ್ಯಸಾರವು ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಶೇಖರವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತಗತವಾದ ಮದ್ಯಸಾರವು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಪಾಪೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ಮದ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಸಾರವು ಬೆವರಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುವುದರಿಂದಲೂ ಶರೀರವು ಮದ್ಯದ ಬೆವರು ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡ ಮದ್ಯವು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕವು ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯದ ಪ್ರಭಾವವು ಗಂಡಸು, ಹೆಂಗಸು, ದಡೂತಿ, ವಯಸ್ಸಿನ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯವನ್ನು ಗಂಡಸು ಹೆಂಗಸು ಇಬ್ಬರೂ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮದ್ಯದ ಪರಿಣಾಮವು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಿಂತ 25ರಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದಡೂತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಪರಿಣಾಮವು ಜಾಸ್ತಿಯಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಬಹಳ ಸಮಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಶರೀರದ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮದ್ಯದ ಪರಿಣಾಮ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನವು ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ನಡತೆಯ ಮೇಲೆ

ಹಿಡಿತವಿರುವ ಭಾಗವು ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದ ಮನುಷ್ಯನು ಕೆರಳುತ್ತಾನೆ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಯಾರೂ. ಯಾವುದೂ ಹತೋಟಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ ತಾನು ಸುಪೀರಿಯರ್ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಾಮಾಜಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮದ್ಯದ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳು, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯವಂತು ನಿಜ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಮದ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಕುಡಿತದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಲೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ನರಗಳು ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಬಿಗಿ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ನಲೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕುಡಿತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿಧವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು.

-ಮದ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು

-ಕುಡಿತ ನಿಲ್ಲಿಸಿದುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು

-ಮದ್ಯದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಗಿರುವ ಹಾನಿಕರ ಲಕ್ಷಣಗಳು

-ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆಹಾರದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗಳು

1. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ, ತನ್ನ ನಡತೆಯ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ತೊದಲುವುದು, ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಬೆರಳುಗಳು ನಡುಗುವುದು, ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು.

ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣದೆಯಿರುವುದು, ದೂರ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು, ಜಗಳವಾಡುವಿಕೆ, ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು, ಮುಂತಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

2. ಕುಡಿತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ 10ರಿಂದ 36 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಹೇಳುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಹಳ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕೆರಳುವಿಕೆ, ಅಥವಾ ಸಿಡುಕುವುದು. ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುವುದು, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳು, ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವುದು, ನೆನಪು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಬೇಕೆನ್ನುವ ತವಕ, ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಗಳು ಅದುರುವುದು, ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು, ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹುಳುಗಳು ಅಥವಾ ಕೀಟಗಳು ಹರಿದಾಡುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆ ತಪ್ಪುವುದು ಅಥವಾ ಸೆಳವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಯನ್ನು ನೋಡಿದ ಕುಟುಂಬದವರು ಅವನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೋಡಲಾರದೆ ತಾವೇ ಮದ್ಯವನ್ನು ತಂದು ಆತನಿಗೆ ಪುನಃ ವ್ಯಸನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಇದ್ದು ಕ್ರಮೇಣ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

3. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಗಿರುವ ಹಾನಿಕರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಈಗ ತಿಳಿಯೋಣ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಪದೇ ಪದೇ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯವಸ್ಥೆ

-ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು, ಉರಿತ, ಅಲ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು

-ಪದೇ ಪದೇ ಬೇಧಿ ಯಾಗುವುದು.

-ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಮಾಂಸಲಿ ಉರಿತ (ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಟೈಟಿಸ್)

-ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು, ಅನ್ನನಾಳ ಮತ್ತು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು.

ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಪದೇ ಪದೇ ಉರಿತ, ಈಲಿಯ ಕಾರ್ಯ ವೈಫಲ್ಯತೆ, ಸಿರೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಬರಬಹುದು. ಜಾಂಡಿಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇತರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.

ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶವು ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಜೀವಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಯು 6-8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ ಗಂಭೀರ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾರ್ಯ ವೈಫಲ್ಯವೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ: ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ, ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಹೃದಯ ಮಾಂಸಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿತ ಮತ್ತು ಊತ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರಬಹುದು.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ: ಜೀವಸತ್ವ 'ಬಿ'. 'ಎ'. ಪ್ರೋಟೀನ್, ಖನಿಜಗಳ ಕೊರತೆಯು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಮನಸ್ಸು, ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ:

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ತೊಂದಲುವಿಕೆ, ನಡೆಯುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಆಗದಿರುವುದು, ನರಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿತ, ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಧೀನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಕಿಮ್ಮು, ದಮ್ಮು ಮೊದಲಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರೋಗಗಳು ಬರಬಹುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಬರಬಹುದು.

ತನ್ನ ಸಾಮಾಜಿಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದ ಅಥವಾ ಮದ್ಯಪಾನ ವ್ಯಸನಿಯು ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತಾನೆ.

1) ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರಲ್ಲಿ ಮೈಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಅಗಲುವಿಕೆ, ಒಡೆದಾಟ, ಜಗಳ ಇತ್ಯಾದಿ.

2) ನಂಬಿಕೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅವಮಾನಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವುದು, ಕದಿಯುವುದು, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

3) ಕುಡಿತದಿಂದ ಮನೆ, ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನಿರ್ಗತಿಕರಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಸಾಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಆಗಿದೆ.

4) ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗದಿರುವುದು, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೊಡದಿರುವುದು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ಬಹಳ ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

5) ಕುಡಿತದ ಚಟವಿರುವವರು ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತ ಮಾಡುವುದು ಚಾಸ್ತಿ ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿತದಿಂದ ಅಪಘಾತವನ್ನು ಮಾಡಿ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಇತರರನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಈಡು ಮಾಡಬಹುದು. ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ನಷ್ಟವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಕುಡಿತದ ಚಟವಿರುವವರು ಅಥವಾ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳು ಕುಡಿತ, ಸಾಲ, ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಹಣದ ಸಮಸ್ಯೆ, ನಿರ್ಗತಿಕತೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಒಟಿಂತನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ವರ್ತುಲದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1) ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರು(Social drinking).

2) ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ತಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾಗೆ ಕುಡಿಯುವುದು (Problem drinking).

ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮಿತವಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರು ರೀತಿಯ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತೊಂದರೆಯಾಗುವಷ್ಟು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರು ಈಗ ಹೇಳುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

1) ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ನೀವು ಹೆಚ್ಚುಕುಡಿದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ವೇಗವಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ.

2) ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆಂದು ಕುಡಿದು ಪಾರಾಗುವ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ತಿಳಿದು ನೀವು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ.

3) ಗುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುವ ಚಟವಿದ್ದರೆ.

4) ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹೆದರಿ ನೀವು ಕುಡಿಯುವವರಾಗಿದ್ದರೆ.

5) ಕುಡಿಯದೆಯಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ.

6) ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದರೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

7) ಕುಡಿತದ ಚಟದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವದ ಕಡೆ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ

8) ಬೆಳ್ಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ಮದ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅನಿಸಿದಾಗ.

ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಇತಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಮದ್ಯಪಾನ ವ್ಯಸನಿಗಳು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಕುಡಿತ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರೋಗವು ಏಕೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ!

ಡಾಕ್ಟೆ! ಇವರಿಗೆ ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಹಸಿವಾಗದೆಯಿರುವುದು. ವಾಂತಿ, ಬೇಧಿ, ಸುಸ್ತು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದರೂ ಯಾರೋ ಗುಣವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಬೇಗ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡಿ ಡಾಕ್ಟೆ. ರೋಗಿಗಳು ಅವರ ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಸದಾ ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ಕೂಡ ಯೋಚಿಸಿ! ಪಾಪ ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯಾಕೆ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು? ಯಾವುದೇ ರೋಗವು ತನ್ನ ರೋಗಿಯ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಸರು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯು ತಿಳಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ತಮಗಿರುವ ಜ್ಞಾನದ ಮುಖೇನ ಇಲ್ಲವೇ ಅನುಭವದ ಮುಖೇನ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಊಹಿಸಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿ, ಅವಶ್ಯಕವಾದರೆ ರಕ್ತ, ಮಲ ಮೂತ್ರ, ಎಕ್ಸ್‌ರೇ, ಸ್ಟ್ರಾನಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡಿ ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಾರಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ರೋಗಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಆಗ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖವಾಗಿಸಬಹುದು.

ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ!

ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ತಮಗೆ ಬಂದಿರುವ ಕಾಯಿಲೆ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗದೆ ಇರುವಂತಹದ್ದು, ಹಾಗಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದೇನೋ ಎಂದು ತಾವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಉಲ್ಬಣವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಹಲವು ವಾರಗಳನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರ ತನ್ನದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯವನ್ನು ತನ್ನ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಹೋರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳು ಬೇಕಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಲವು ದಿನ, ವಾರಗಳೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಆತನ ಪರಿಸರ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಮೇಲೆ ಶರೀರದ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು
ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎರಡೆಯದಾಗಿ ರೋಗಾಣುಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ರೋಗೋತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕೂಡ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಕೆಲವು ರೋಗಾಣುಗಳು, ಚರ್ಮವನ್ನು, ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು, ಸಣ್ಣ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಕರಳುಗಳನ್ನು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಕೀಲುಗಳನ್ನು, ಮೂಳೆಗಳನ್ನು, ಮಿದುಳು, ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಿ ರೋಗ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇವೆರಡರ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಕೂಡ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ಉದಾ: ಕೀಲುಗಳ ಸವೆತ.

ಕಾರಣಗಳೇನು?

ರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗದಿರಲು ಕಾರಣವನ್ನು ಅರಿಯಲು ನಾವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ರೋಗ ಎಂದು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು: ರೋಗಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ವೈರಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಕೆಲವು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗಲು ಸದ್ಯದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅವು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸವಾಲಾಗಿಯೇ ಇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ರೋಗ (Rabies) ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ. ಇಂತಹ ರೋಗಗಳು ಬಾರದೆಯಿರುವಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೇ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ.

ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಮಕ್ಕಳು ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವ ಸಂದರ್ಭ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗಲು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು (ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್) ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ..

ಈಗ ತಿಳಿಸುವ ಕಾರಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ.

1) ಮನೆಯ ಮದ್ದು: ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ಮದ್ದು ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆ, ವಾಂತಿ, ಬೇಧಿ ಮತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಹಲವು ಜನರು ಮನೆಮದ್ದಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿ ತಡವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ರೋಗವು ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗದಿರಲು ಮನೆಯ ಮದ್ದು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅದು ರೋಗವನ್ನು ಉಲ್ಬಣ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಲ್ಲದು.

2) ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಪಯೋಗವಾಗದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಹಲವು ವಾರ ತಿಂಗಳ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿ ರೋಗವು ಗುಣವಾಗದೆ, ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು, ಇಲ್ಲವೆ ಆಯಾ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ.

3) ಹಲವು ಸಲ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ರೋಗಿಗಳು ತಮಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಗಳು ವಿಷಯ ಮುಚ್ಚಿಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಅವರಿಗೆ ಆಪತ್ತು ತರಬಲ್ಲದು ಇಲ್ಲವೇ ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ವಿನಾಕಾರಣ ವಿಳಂಬವಾಗಬಹುದು.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸಲ ತಮಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲವೆಂದು ಹಾಗೂ ಅಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲವೆಂದು ಜನತಿಯುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಹೇಳಬಾರದೆಂದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣ ಕೂಡ ಇದ್ದಿರಬಹುದು ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರವಾಗದೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗಲಾರದು. ವಿನಾಕಾರಣ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರೋಗದಿಂದ ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನರಳುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯರ ಜೊತೆ ಸಹಕರಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

4) ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಅಥವಾ ಸಂಶಯ ಪಟ್ಟಿರುವ ರೋಗದ ಮೂಲವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಲು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯ ಅಥವಾ ಅವರ ಸಂಬಂಧಿಕರುಗಳ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸದೆ, ರೋಗಿಯು/ಅವನ ಸಂಬಂಧಿಕರು ರೋಗ ಗುಣಮುಖವಾಗದಿರಲು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ.

5) ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರೂ, ರೋಗ ನಿರ್ಧರಿಸದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ

ಕಾರಣವೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿರುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ವರದಿಯನ್ನು ತಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಕೇಂದ್ರಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ತಪ್ಪು ವರದಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

6) ತಾವು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ವರದಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹಲವರು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಔಷಧ ನೀಡಲು ವಿನಾಕಾರಣ ವಿಳಂಬವಾಗುತ್ತದೆ.

7) ವೈದ್ಯರು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ರೋಗಿಯು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಹಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಅನುಷ್ಠಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾ: 10 ದಿವಸಗಳು ಖಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಔಷಧಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅದೇ ರೋಗವು ಮತ್ತೆ ಪುನಃ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಉಲ್ಬಣವಾಗಿ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅವನ ಅವಲಂಬಿತರಿಗೂ ತೊಂದರೆಯ ಜೊತೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿಯೂ ನರಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

8) ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವುದು. ಉದಾ: 500mgನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರೆ 250mgನ್ನು ಮೂರು ಸರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡೇಸಲ ಸೇವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

9) ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಮೊದಲೇ ರೋಗಿಯು ಬೇರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಸಲಹೆಗೆ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರು ವಿನಾಕಾರಣ ರೋಗಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿದು, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಔಷಧಿ ನೀಡಲು ಹಾಗೂ ರೋಗವು ವಾಸಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆಯಿರಬಹುದು.

10) ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಣದ ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಧೋರಣಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಯಾವುದೇ ರೋಗವನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸಿ ರೋಗದ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

11) ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದೆ ರೋಗವು ವಾಸಿಯಾಗಲು ಬಹಳ ಸಮಯವೇ ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

12) ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧ ನೀಡಿದ್ದರೂ, ಔಷಧದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮದ ಕಾರಣ ರೋಗವು ಬೇಗನೆ ಗುಣಮುಖವಾಗಲಾರದು. ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

13) ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಗಳನ್ನೇ ರೋಗಿಯು ಸೇವಿಸದೆ ಬೇರೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಔಷಧದ ಬದಲಿಗೆ ಬೇರೆ ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧವಲ್ಲದ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗವು ಗುಣಮುಖವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆಯಿರಬಹುದು.

14) ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರೋಗದ ಮಧ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಔಷಧವನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ರೋಗಿಯು ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ವಿನಾಕಾರಣ ರೋಗವು ವಾಸಿಯಾಗಲು ನಿಧಾನವಾಗಬಹುದು.

ಈಗ ತಾನೇ ತಿಳಿಸಿದ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳು ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೇಗನೆ ರೋಗದಿಂದ ವಾಸಿಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಮರಣಾಂತಿಕವೂ ಆಗಬಹುದು.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ರೋಗಗಳು: ಕೆಲವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗದಿರಲು ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ. ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದು. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ರೋಗಗಳ. ಉದಾ: ಕೀಲುನೋವು. ಹೃದಯ ರೋಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ರೋಗಗಳು, ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ತಲೆಶೂಲೆ, ಮೂರ್ಛೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕರೋಗಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈಗ ತಿಳಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ರೋಗದ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ರೋಗವು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರದೆ ಇರಲು ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ

1) ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸದೆಯಿರುವುದು.

2) ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿಯಮವಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯದೇಯಿರುವುದು.

3) ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದೆಯಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗವು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳ್ಳದೆಯಿರಬಹುದು.

4) ರೋಗಿಯ ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದಾದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗವು ವಾಸಿಯಾಗುವ ಬದಲು ಇನ್ನಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತರಬಹುದು.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತಾನು ಮೊದಲು ಹೊಣೆಗಾರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಔಷಧಗಳು, ವೈದ್ಯರು ಇತ್ಯಾದಿ. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯರು ಅಂದರೆ ವೈದ್ಯ ಪದವೀಧರರಲ್ಲಿಯೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅವಶ್ಯವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು, ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ನಿಯಮಾನುಸಾರ ಮರು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಶಾಂತ ಮನಸ್ಸರಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ರೋಗ ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲ ಬಂತೆಂದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮುಷಿಯಾದರೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸಮಯ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಜದ ಮುಷಿ. ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಆಟವಾಡುವ, ನಕ್ಕು ನಲಿಯುವ ಸಮಯವಾದರೆ, ಸಂಸಾರ ಸಮೇತ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಸಹೋಗುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಮುಷಿಯ ವಿಷಯ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಹಲವು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೇಸಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಲವು ದೇವರುಗಳ ಜಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಸವ ನಡೆಯುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ಧಗೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಹಿಸುವುದು ಜೊತೆಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಏನೆಲ್ಲಾ ತಿಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ, ಇಲ್ಲವೇ ಆಟವಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೋ, ಎಲ್ಲಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗುವುದು? ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳು ಇದ್ದರಂತೂ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ.

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೆ ಬಿಸಿಲು ಜಾಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣಂಶವು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಬಿಸಿಲು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ತಾಪಮಾನದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ರೋಗಿಯನ್ನಾಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದು ಈಗಾಗಲೇ ಯಾವುದಾದರೂ ಆನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗವು ಅಮರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಮಾನದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಿರ್ಜಲತೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಲವಣ ಮತ್ತು ಖನಿಜದ ಅಂಶವು ಏರುಪೇರಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಏರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಮೊದಲನೆಯದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದು ಯಕೃತ್. ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಚರ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವು ಹರಿಯಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ಕಡೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ಕಾರ್ಯವು ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಡಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ನೀರು ಕಡಿಮೆ

ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರ್ಯವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯದೆ ಇರಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಯಕೃತ್ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಲ್ಪಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಗುಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣದೊಡನೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಯಕೃತ್ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವುದು ಸಹಜ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಚರ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಬೆವರಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸದೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಂಬಂಧದ ಚರ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೆವರುವವರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಚರ್ಮ ರೋಗವನ್ನು ತರಬಲ್ಲುದು.

ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು:

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರಲ್ಲೂ ಆಹಾರ ಸಂಬಂಧಿತ ಮತ್ತು ನೀರು ಸಂಬಂಧಿತ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಜನರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿರುವುದು. ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ನೀರಿನ ಅಭಾವ ಇಲ್ಲವೇ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಯಾಗಿರಬಹುದು. ಆಹಾರ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗವುಂಟಾಗಲು ಕಲುಷಿತ ಅಥವಾ ಮಲಿನನೊಂಡ ಆಹಾರ, ಅಸಮರ್ಪಕವಾದ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಶೇಖರಣೆ, ಕಳಪೆ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು, ಆಹಾರ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವವರ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅತಿಸಾರ, ವಾಂತಿ, ಬೇಧಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಆಮಶಂಕೆ ರೋಗ, ಅರಿಸಿನ ಕಾಮಾಲೆ (ಜಾಂಡೀಸ್), ಟೈಪಾಯ್ಡ್ ಜ್ವರ, ಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆ, ಆಜೀರ್ಣದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ವಾಂತಿ ಬೇಧಿ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಹಾರವಾಗಿಲ್ಲ. ಈಗಲೂ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು, ಪ್ರವಾಸದಿಂದ ವಾಪಸಾದ ಯುವಕರು ಯುವತಿಯರು, ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಅಥವಾ ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿ, ಆಮಶಂಕೆ ಟೈಪಾಯ್ಡ್ ಜ್ವರವು ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪರಿಹಾರಗಳು:

ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಶುಚಿಯಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದೆಯಿರುವುದು, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ತಿನ್ನುವ ಪ್ಲೇಟು, ನೀರಿನ ಲೋಟ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಬಾಟಲು ನೀರು ಕೂಡ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ನಂಬುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡ ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ ಆಯಾ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ: ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ತಿನ್ನುವೇಕು. ಸಾಕಷ್ಟು ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ನೀರು ಅಥವಾ ಮುಳ್ಳು ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಬೂದುಗುಂಬಳ ಇತ್ಯಾದಿ ನಾರಿನ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚುಮಾಡಬೇಕು.

ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೇಸಿಗೆಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಂಬೆರಸ, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕಬೂಬು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದಾಹವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಲವಣ, ಖನಿಜ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗಲೂ ಹಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು, ಹೆಚ್ಚಿ ಇಲ್ಲವೇ ಬಿಡಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇ ಬೇಕಾದರೆ ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಬಳಸಬೇಕು. ಇದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದರೂ ಹೊರಗಡೆ ಅಂಗಡಿ ಇಲ್ಲವೇ ಜ್ಯೂಸ್ ಸೆಂಟರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆಯಿರಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿ ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಳಕೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆದರಲ್ಲೂ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರುವ ಈ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರಸವು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು:

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವುದು, ಆದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಂಪು ಅಥವಾ ಶೀತಲತೆ ವಾತಾವರಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಸಂಚಲನೆಯು ಚರ್ಮ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಿಯದೆಯಿರುವುದು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಶಾಖ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವುದು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಹಲವು ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳು ಅಥವಾ ಶರೀರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಚಳಿಗಾಲವು ಹಲವು ರೀತಿಯ ಸೋಂಕಿಗೆ ಆಸ್ಪದ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ರೋಗದ ತ್ರಿವ್ರತೆಯು ಜಾಸ್ತಿಯಾದಾಗ ಸಾವು ಕೂಡ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಈ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗವು ಉಲ್ಬಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಇತರ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ:

ಚಳಿಗಾಲದ ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯ ಶಕ್ತಿಯು ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಶಾಖವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯ ಶಕ್ತಿಯು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಆದರೆ ವಿಪರೀತ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಜಿಡ್ಡು ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯಿರುವ ಅಂಶಗಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ತಾಜಾಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಊಟದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲೇಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರು ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಜಿಡ್ಡು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಅಂತಹವರು ತಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರಟ್, ಮೂಲಂಗಿ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕುಡಿಯಲು ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ಶಾಖವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗಾಗ ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯ ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ರಕ್ತಸಂಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹರಿದು, ಚರ್ಮ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆ:

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವು ಒಣಗಿದಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದು ಕಾಂತಿಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ...

1. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನೀರು ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬಾರದು. ನೀರು ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾದರೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಉಂಟಾಗಿ ರಕ್ತ ಒಸರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಸೋಪನ್ನು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ತಿಕ್ಕಬಾರದು. ಆದರೆ ಬದಲು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
3. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಹಾಕಿ ಮಸಾಜ್ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಚರ್ಮವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.
4. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ನೀವುವುದರಿಂದ, ಚರ್ಮವು ಕಡೆಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವೂ ಕೂಡ ಕಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

5. ಆಂಗುಲಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಬಿರುಕುಗಳು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಯುವಕರಿಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರು ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ತಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಂತರ ಒರೆಸಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ರಕ್ತವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನೋವು ಕೂಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು:

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಹಲವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ ಪ್ಲೂಜ್ಜರ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜ್ವರಗಳು, ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು, ಶೀತಬಾಧೆ, ಗಂಟಲು ನೋವು, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೋಂಕಿನ ರೋಗಗಳು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಹರಡುವಂತಹವು. ಇಲ್ಲವೇ ಚರ್ಮದ ಮುಖಾಂತರ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವಂತಹವು. ಈ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಲ್ಲದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹಾಗೂ ತಿಗಣೆಗಳ ಬಾಧೆಯಿಂದಲೂ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಸದಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ದೇಹವನ್ನು ಚಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಾಗವಾಗಿ, ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಾಯುವಿಹಾರ ಅಥವಾ ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು.

ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತು, ಹರಟೆ, ನಗು ಮುಂತಾದ ಕ್ರೀಡೆ ಅಥವಾ ಮೋಜಿನ ಹಾದಿಯ ಜೀವನವು ಕೂಡ ಸೋಂಕಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದು.

ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ಅಥವಾ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಸುವುದು.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು ಉಧಾಹರಣೆಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು, ಆಲರ್ಜಿಯುಳ್ಳ ರೋಗಿಗಳು, ವಿಪರೀತ

ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪೀಡಿತರಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಚಳಿಗಾಲವು ಅಪಾಯವನ್ನು ತರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಂತಹ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿ ಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ವೇಳೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಆವಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಮಲಗುವಾಗ ಮಲಗುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ದೀಪ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಕೊಠಡಿಯ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತ ಅತಿಯಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹೊದಿಕೆಗಳು, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಣಗಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಈಗಾಗಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ತುಟಗಳ ಆರೈಕೆ:

ತುಟಗಳು ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯದಾದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಭಳಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇರುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆ!.

ತುಟಿಗೆ ಸದಾ ಕಾಲ ಯಾವುದಾದರೂ ತೇವಾಂಶವಿರುವ ಹಾಲಿನಕನೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಸ್ ಲಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತುಟಿಯ ಚರ್ಮವು ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಶೀತಬಾಧೆ: ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಶೀತದಿಂದ ತಲೆನೋವು, ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳೆಂದರೆ.

1. ಪ್ರತಿದಿನ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಅದು ಬಿಸಿನೀರಾಗಲಿ ತಣ್ಣೀರಾಗಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಬಹಳ ಸಮಯಗಳ ಕಾಲ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತೇವವಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಿಷನ್‌ನಿಂದ ತಲೆ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ.
2. ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಸದಾ ಕಾಲ ಬಿಸಿನೀರನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕೈ ಕಾಲು ಮೈಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ

ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹಾಕುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಲಗುವಾಗ ರೂಂನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಶಾಖವು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಬರುವ ವಿದ್ಯುದ್ದೀಪ ಇಲ್ಲವೇ ದೀಪವನ್ನು ಉರಿಸಬಹುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಕೂಡಲೆ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮುಂಜಾನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸೀನುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಮಲಗುವಾಗ ಫ್ಯಾನನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬಾರದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಹೊಗೆಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಕಾಲ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಅಂತಹವರಿಗೆ ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಹಾಗೆಯೇ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಡಿಯೋಡರೆಂಟ್ ಹಾಗೂ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಹೋಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ: ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಂಗಾಂಗಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬಳಸಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತಪ್ಪದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಡುಗೆ ಅಥವಾ ಮಾಡುವವರು ಕೂಡ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅಂತಹವರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಂದುವರಿಸಲೇ ಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದಿನದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕನಿಷ್ಠ 20ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇಲ್ಲದೆ ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಹಗುರವಾದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸಬಹುದು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ವಾಯುವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನವರು ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯರು ತಲೆಗೆ ಟೋಪಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಮಲ್ಲರ್ ಧರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲ. ಚಳಿಗಾಲದ ಚಳಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮುಖದ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹೊಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬೆಲ್ಟ್ ಪ್ಯಾಲ್ಸಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ:

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ದಪ್ಪನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಹಾಕಬಾರದು. ಮಗುವು ಅಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಧಾನವಾಗದೆ ಅಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಕಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ನಿರ್ದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊದಿಕೆಯಿಂದ ತಲೆತುಂಬಾ ಹೊದಿಸಬಾರದು.

ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳು:

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೆಯಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಕಾಲುಚೀಲಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ನಡಿಗೆಯ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಪಾದ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಸ್ಪರ್ಶ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪಾದವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಮಾತ್ರ/ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳು:

ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.

ಆದರೆ ವಾಯುವಿಹಾರ, ಅಥವಾ ನಡಿಗೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಗುರವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಒಂದು ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿಯ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ತುರ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮೈ ಕೈ ನೋವು ಆಲಸ್ಯ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿಪರೀತವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಹಿರಿಯವಯಸ್ಕರು:

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ, ನಿಯಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಮುಖ್ಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ/ ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು/ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ನೀಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗಡೆಯಾಗಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೀಲುಗಳು ಬಾಧೆಯು ಚಾಸ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಯ ಜೊತೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಚಳಿಯ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ತಯಾರಿ ನಡೆಸಿದರೆ ಅದು ಆಪ್ತಾಯಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

* * * * *