



ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ, ನೆಗಡಿ, ತಲೆನೋವು, ಮಂಡಿನೋವು, ಕೀಲು-ಕಾಲು ನೋವಿನಂತೆ ಕಿವಿನೋವು ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕಿವಿನೋವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

-ಡಾ. ಸುಶೀಲ್ ದತ್  
ಇವನೊಟಿ ತಜ್ಞರು

ಕೊಡಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಮುಂತಾದ ತಂಪಾದ ಪದಾರ್ಥ ನೀಡಬಾರದು' ಎಂಬುದು ಈ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ.

'ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ಸೋರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಿವಿಯ ನಾಳದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಸೋಂಕು (ಫಂಗಲ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್) ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ, ಇದರಿಂದ ಕಿವಿ ಸೋರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ನೆಗಡಿಯಾದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ತಮಟೆ ಊದಿಕೊಂಡು ಒಡೆದಾಗಲೂ ಬರುವ ನೀರಿನಿಂದ ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಸುಶೀಲ್.

'ಕಿವಿಯು ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ. ಇದನ್ನು ನಾವು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿ, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಬೇಡಿ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಗುಗ್ಗೆ ತೆಗೆಯುವವರ ಹತ್ತಿರ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜಬೇಡಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.



### ಕಿವಿ ಸಮಸ್ಯೆ; ಬೇಡ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ

ಕಿವಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದಾಗ ಎಂದಿಗೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. 5 ರಷ್ಟು ಜನರು ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಗು ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ಕಿವಿ ತೊಂದರೆ ಬರಬಹುದು. ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಉಸಿರಾಟ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ವೆಂಟಿಲೇಟರ್‌ಗೆ ಹೋದಾಗ ಆಗಲೂ ಶ್ರವಣ ದೋಷ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಸೂರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಇಯರ್‌ಫೋನ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಿರಂತರ ಹಾಡು, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ಕರ್ಕಶ ಸದ್ದನ್ನು ನಿಶ್ಚಯವೂ ಆಲಿಸುವುದು, ಪಟಾಕಿ ಸದ್ದು ಕಿವಿಯ ಹತ್ತಿರವೇ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ವಾಹನಗಳ ಸದ್ದು, ಮೆಶೀನ್ ಸದ್ದು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕಿವಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

### ಇಯರ್ ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ...

ಕಿವಿನೋವು ಎಂದ ತಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಲಿ, ದೊಡ್ಡವರಿಗಾಗಲಿ ಮೊದಲು ಇಯರ್ ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಬಳಸುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಕಿವಿ ಸೋಂಕಿಗೆ, ನೋವಿಗೆ, ಗುಗ್ಗೆ ಹೊರತೆಗೆಯುವುದಕ್ಕೆ... ಹೀಗೆ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಇಯರ್ ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಹಾಕಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯುವುದಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಶಿಫಾರಸಿನ ಮೇರೆಗೆ ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಅನ್ನೇ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಬಳಸುವುದೂ ಇದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಬಳಕೆ ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಕಿವಿನೋವು ಬಂದಾಗಲೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೊರಕಿವಿ, ಮಧ್ಯಕಿವಿ, ಕಿವಿ ತಮಟೆ... ಹೀಗೆ ಕಿವಿಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉದ್ಭವಿಸಿರಬಹುದು. ಆಗ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗದೇ ಇರಬಹುದು.

ಹೊರ ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕಿಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಗೆ ಹಾನಿಯಾಗದೇ ಇರುವಂತಿರಬೇಕು. ಮಧ್ಯಕಿವಿಯು ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಕೀವು ಉಂಟಾಗಿ ಅದು ಕಿವಿ ತಮಟೆಯಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಕಿವಿಯ ಡ್ರಾಪ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನಂಜು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕಿವಿ ತಮಟೆಯಲ್ಲಿ ತೊತೀರುವವರು ಇದನ್ನು ಬಳಸಲೇಬಾರದು.

ಯಾವುದೇ ಇಯರ್ ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು.

ಯಾವುದೇ ಇಯರ್ ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ಕಿವಿನೋವು ಬಂದರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆ, ಇಯರ್ ಬಡ್ಸ್ ಹಾಕಬಾರದು.</li> <li>• ಗುಗ್ಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿ, ಮೊಳೆ, ಪಿನ್ ಸೂಜಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬಳಸಲೇಬೇಡಿ.</li> <li>• ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ.</li> <li>• ವೈದ್ಯರ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳ ಕಿವಿಗೆ</li> </ul>	<p><b>ಕಿವಿನೋವು:</b> <b>ಕೆಲವು</b> <b>ಸಲಹೆಗಳು</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ಯಾವುದೇ ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಹಾಕಬೇಡಿ.</li> <li>• ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಿ.</li> <li>• ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಲು ಕೂಡಿ.</li> <li>• ಬಿಸಿಯಾದ ಸೂಪ್, ಅರಿಶಿಣ ಹಾಕಿದ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಟ್ಟರೆ ಕಿವಿನೋವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಉಪಶಮನ ಸಿಗುತ್ತದೆ.</li> <li>• ಕಿವಿನೋವು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಮಗುವನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.</li> </ul>
--	---	--