



ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಚಗಿರಿ ಮಾಲಿನ್ಯ ಸೋಂಕು ಕಾಡಬಹುದು!

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು, ಅಲರ್ಜಿ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು, ವಯಸ್ಸಾದವರು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಒಂದು ವರ್ಷದ ಕರುಣಾಳಿಗೆ ಮೊಮ್ಮಗನ ಜೊತೆಗೆ ದಿನವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುವುದು ರೂಢಿ. ಚಳಿಗಾಲ ಬಂತೆಂದರೆ ಇವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಭಯ. ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗಲು ಉದಾಸೀನ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವರಿಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಇದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಆಗುವುದು ಬೇಗ. ಈ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಬಂದ್. ಈಗೀಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯವೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು, ವಯಸ್ಸಾದವರನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದೂಡುತ್ತಿರುವುದು ಕೂಡ ದೈನಂದಿನ ದಿನಚರಿ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ.

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುವುದು ಖಚಿತ. ಕಲುಷಿತ ಗಾಳಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಅದನ್ನೇ ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಪರ್ಟಿಕ್ಯುಲೇಟ್ ಮ್ಯಾಟರ್, ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್, ಸಲ್ಫರ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಓಜೋನ್‌ನಂತಹ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳಿಂದ

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು, ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ಆಸ್ತಮಾ ಇರುವವರಿಗೆ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಸರಿ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಅವು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉರಿಯೂತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡಲೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ತಮಾ ಇರುವವರಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಓಜೋನ್ ಮತ್ತು ಪರ್ಟಿಕ್ಯುಲೇಟ್‌ನಂತಹ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳು ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ ಅದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ

