ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಅಧಿಕವಾದರೆ ಅದು ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಉಸಿರಾಟದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಅಲರ್ಜಿಯ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಮತ್ತು ಇನ್‌ಫ್ಲ್ಯುಯೆಂಜಾದಂತಹ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ. ಕಲುಷಿತ ಗಾಳಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮೈಯೊಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಲರ್ಜಿಯೂ ಉಲ್ಬಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ.

ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳಾದ ಪರ್ಟಿಕ್ಯುಲೇಟ್ ಮ್ಯಾಟರ್ (ಕಣಗಳಿಂದ ಬರುವ ಮಾಲಿನ್ಯ) ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉಲ್ಬಣವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಓಜೋನ್, ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಉರಿಯೂತ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಬೇಕಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಲ್ಫರ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಗಂಟಲಿನ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

‘ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂದ್ರತೆ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಬೇಗನೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳು ಸೋಂಕನ್ನು ಶೀಘ್ರವೇ ಪಸರಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಕಾರಣ ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯವು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೂಳಿನಿಂದ ಹರಡಿದರೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ಮಂಜಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ಫಿಸಿಷಿಯನ್ ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಹೆಗಡೆ.

‘ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತ ಗಾಳಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬನಿ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಈ ಅಸ್ತಮಾ, ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದವರು ಇಬ್ಬನಿಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೋಗಲೇ ಬೇಕೆಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವೆಟರ್, ಮಫ್ಲರ್ ಬಳಸಬೇಕು. ಇನ್ನು ‘ರೆಸ್ಪಿರೇಟರಿ ಸಿನ್ಸಿಟಿಯಲ್ ವೈರಸ್’ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ಚಳಿ ಜ್ವರ, ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಕೂಡ ಬರಬಹುದು. ಅಸ್ತಮಾ ಇರುವವರು ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಸ್ತಮಾ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜ್ವರ ಕೆಮ್ಮು, ಕಫ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆ ಮೇರೆಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು’ ಎಂಬುದು ಈ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಕಿವಿಮಾತು

- ಅಲರ್ಜಿ, ಅಸ್ತಮಾ ಇರುವವರು ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಇದ್ದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವುದೇ ಬೇಡ. ಮನೆಯೊಳಗೇ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇರಿ. ಡಿಹ್ಯೂಮಿಡಿಫೈಯರ್ ಬಳಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲೇ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮೇಯ ಬಂದರೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಉರಿಯೂತ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸೋಂಕನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಫ್ಲೂ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ.

‘ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬರುವ ಜ್ವರದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರು ತಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

‘ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಕಳಪೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕಳೆದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಈಚೆಗೆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರದ ಪ್ರಕರಣ ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅವರು, ‘ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಜ್ವರ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಂತಹ ಬಾಧೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಬಾಣಂತಿಯರು ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮಗುವಿನ ಭವಿಷ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು’ ಎಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಸಾಬೀತು

ಭಾರತದ ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಕಾರಿ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ (NO_2) ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿದೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತೀ ಹಾನಿಕಾರಕ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಶಾಲೆಗಳಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇದರ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಚೆಗೆ ಗ್ರೀನ್ ಪೀಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಸೊಸೈಟಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ವರ್ಷದ 295 ದಿನ NO_2 ಸಾಂದ್ರತೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಮತೆಗೂ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿ, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಳಗಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವನ್ನು ತರುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನ.