ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವೈರಾಣು ಜ್ವರ

ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ರೋಗ ಬಂದ ನಂತರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆದು ಮುಟ್ಟಿ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿಸಿ, ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

■ ಡಾ. ಆಶಾ ಬೆನಕಪ್ಪ

ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೈರಾಣುವಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚೈತ್ರ/ವಸಂತ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ವೈರಾಣು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ನೆಗಡಿ, ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆ, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ಮೈಕೈ ನೋವು, ದೇಹ ಪೂರ್ತಿ ಆಯಾಸ... ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹೀಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ವೈರಾಣು ಜ್ವರ ಎಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ತಲೆಸುತ್ತು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವೈರಾಣು ಹರಡುವ ಮಾರ್ಗಗಳು

ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ವೈರಾಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್1ಎನ್1 ಕಾಯಿಲೆ, ಕೆಮ್ಮು, ಮತ್ತು ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆನ್‌ಝಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ರೋಟವೈರಸ್;ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರಿಂದ ಹರಡುವ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆ. ಜನರಿಂದ ಜನರಿಗೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಬರುವಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಡೆಂಗಿ, ಸಿಡುಬು, ಪ್ಲೇಗ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಸುರಕ್ಷತಾ ವಿಧಾನದಿಂದ ರಕ್ತ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ಎ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್‌ಬಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಗಳು ವೈರಾಣುಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತವೆ.

ರೋಗಿಯ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ದ್ರವದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಈ ವೈರಾಣು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ದಿನಬಳಕೆಯ ಕರವಸ್ತ್ರದ ಮೂಲಕ, ಸ್ನಾನದ ಟವೆಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ವೈರಾಣುಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಇಂತಹ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹರಡಿದರೆ ಅದು ತಕ್ಷಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಯಾತನೆಯ ತೀವ್ರತೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ನಿವಾರಣೆ ಕೂಡ ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ದಷ್ಟಪುಷ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿರುವವರಿಗೆ ಬೇಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಬಂದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ (3–4 ದಿನಗಳು) ನಂತರ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ರೋಗ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ; ಕ್ರಮೇಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಬಾರಿ ಈ ವೈರಲ್ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಭಯಭೀತರಾಗುವ, ಗಾಬರಿಯಾಗುವಂತಹ ಪ್ರಮೇಯವಿಲ್ಲ. ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದಾದ ತೀವ್ರತರದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈರಾಣು ಜ್ವರದ ಜೊತೆಜೊತೆಯಾಗಿ ಸಿಡುಬು, ಚಿಕುನ್‌ಗುನ್ಯಾ, ಡೆಂಗಿ ಮತ್ತು ದಡಾರದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಕಂಡುಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸದಿರುವುದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸದೆ ಯಂತ್ರ ತಂತ್ರ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಪಥ್ಯ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಇನ್ನು ಇತರ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಗುಣವಾಗುವುದು ವಿಳಂಬವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸದೆ ಸಾವಿಗೀಡಾಗಲೂ ಬಹುದು.

ಈ ಎಲ್ಲ ವೈರಾಣು ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು, ಔಷಧಿಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ರುಬೆಲ್ಲಾ, ಚಿಕನ್‌ಪಾಕ್ಸ್ ನಿಂದ ನರಳುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವೈರಾಣು ಜ್ವರವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಕರಿಸಬೇಕು.

ರೋಗ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು/ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆದು ಮುಟ್ಟಿ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿಸಿ, ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ, ಸದಾ ಕಾಲ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ■