

ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದಂತೆಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ.

ತೀವ್ರತರವಾದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಲ್ಲಿ.

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ: ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ, ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ, ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತದಲ್ಲಿನ ಏರಿಳಿತ..(ಅರ್ಹದಿಯಾ)

- ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿದಾಗ.
- ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ.
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರವಾದ ನಂಜಾದಾಗ.
- ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಆಘಾತಗಳಲ್ಲಿ.
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಕಾಣುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?
- ನಡೆಯುವಾಗ ತಲೆ ತಿರುಗಿದಂತಾಗಿ, ಬೀಳುವಂತಾಗುವುದು
- ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾದಂತಾಗುವುದು
- ಮೂರ್ಛೆ ಹೋದಂತೆನಿಸುವುದು
- ಆಯಾಸವಾಗುವುದು
- ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುವುದು
- ಶರೀರವು ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಂತಾಗುವುದು
- ಬೆವರುವುದು
- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಾಂತಿ ಬಂದಂತಾಗುವುದು

ಕೂಡಲೇ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದೇನು?

ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿನ ಹಾಗೂ ಲವಣಾಂಶದ ಸೇವನೆ: ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಉಪ್ಪಿನ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಒಮ್ಮೆ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ಪದೇ ಪದೇ ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆಗಬಹುದಾದ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳಾವುವು?

- ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚೇ ಬಳಸಿ.
 - ದಿನವೂ ತಪ್ಪದೇ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.
 - ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನ, ಶುಂಠಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳಿಳ್ಳಿಯ ಮಿಶ್ರವಾದ ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
 - ಅತಿಯಾದ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೊರಹೋಗುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ
 - ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಕುಳಿಯಿಂದ ಏಳುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಏಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
 - ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಯೋಗ ಮಾಡಿ. ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ ಹಾಗೂ ಭಸ್ತಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ಲೇಖಕಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ. ಸಂಪರ್ಕ: 9844083284

ಕಫ ನುಂಗಬಹುದೇ?

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಕಫವನ್ನು ಉಗುಳುವ ಬದಲು ನುಂಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಾದರೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಆಕ್ಷೇಪಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವಾಗಬಹುದೇ ಎಂದು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದುಗುಡ ಉಂಟಾಗಿ, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಕಫ ಎಂದರೇನು, ಅದನ್ನು ನುಂಗಬಹುದೇ, ಅದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾನಿಯಾದೀತೇ? ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಂದೇಹ.

ಕಫ, (phlegm) ಶ್ವಾಸಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುವ ಅಂಟಾದ ರೋಳಿಯಂತಹ ಒಂದು ದ್ರವ. ಮೂಗು, ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳಲ್ಲಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುವ ಈ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಶೇ.95 ನೀರು, ಶೇ.3 ಪ್ರೋಟೀನ್, ಶೇ.1 ರಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಟು ದ್ರವ ಮೂಗು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಧೂಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಲಕ್ಷಾಂತರ 'ಸಿಲಿಯ'ಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗಂಟಲಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಗುವ ಈ ದ್ರವದಲ್ಲಿ, ಸತ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿ ಸತ್ತ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು, ಧೂಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಸೀನುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಶ್ವಾಸಾಂಗದ ಆಳದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿದ ಕಫವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಜಠರ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಮ್ಲ(ACID) ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣರಸ ದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಷಣಿ (DigestiveEnzymes) ಕಫದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಳ ಹೆಸರಿಲ್ಲದೆ ಕರಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಕಫ ನುಂಗಿದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪು ಅಥವಾ ಪ್ರಮಾದ ಎಸಗಿದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇದರಿಂದ ಏನೂ ಕೇಡಾಗದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಪ್ರತಿದಿನ ನಮಗೆ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲದೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಫ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತಿರುತ್ತಿರುವುದು ಒಂದು ಸಹಜ ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮಗೆ ಕಫವನ್ನು ಉಗುಳುವ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಆತಂಕವಿಲ್ಲದೆ ನುಂಗುವ ಅವಕಾಶ ಸದಾ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿದ ಕಫದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ರೋಗ, ರುಜಿನಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರವಾದ ಮಾತು.

ಕಫ ಉಗುಳುವುದೇಕೆ?

ಕಫ ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಉಗುಳುವುದರಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ನಾವು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಹಲವು ಉಪಕಾರಗಳಿವೆ. ಉಗುಳಿದ ಕಫ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದರ್ಪಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದಾಗ ಕಫ ಉಗುಳಿ, ಅದರ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಶ್ವೇತ ಬಣ್ಣದ ಶುದ್ಧವಾದ ಕಫ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಾಂಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತ ಕಫ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಂಕೇತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕು, ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್ ವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು ಅಪಾಯದ ಸಂಕೇತ ಮತ್ತು ಅಂಥವರು ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಕಫ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ಈ ವರ್ಣ ಕೇವಲ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೊಂಡ pigment ಗಳಿಂದಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಜ್ವರ, ಕಾಯಿಲೆಯ ಅವಧಿ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯ ಕಫ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಲಕ್ಷಣ.

ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೊಂದು ಕಿವಿಮಾತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳು ಕಫ ನುಂಗಿದಾಗ, ಕ್ಷಯರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗದೇ, ಮುಂದೆ ಕರುಳಿನ ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳು ಕಫ ನುಂಗುವ ಬದಲು ಉಗುಳಬೇಕು.

■ ಡಾ. ಬಿ. ಸದಾನಂದ ನಾಯ್ಕ