



ಏರುತ್ತಿದೆ ಬಿಸಿಲು ಕಾಡದಿರಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ

ಏಳು ವರ್ಷದ ಚಂದನಾ ಬೆಳಿಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಎಂದು ಅಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ತಾಯಿ ವೇದಾ ಏನಾಯಿತೆಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಆಗಲೇ ಚಂದನಾ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ವಾಂತಿಬೇಧಿಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಯಾಗಿತ್ತು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಚಂದನಾ ನಿತ್ಯಾಣವಾಗಿದ್ದಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣುಗಳೂ ನಿಸ್ತೇಜಗೊಂಡಿದ್ದವು.

ಇದು ಬೇಸಿಗೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ವಾಂತಿಬೇಧಿ, ಅತಿಸಾರ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಮೀಬಿಯಾದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕಾಡಬಹುದು. ಇದೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಂದರೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ದೇಹ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ (ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್) ಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಂಶ ಬೆವರು ಮೂಲಕವೋ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕವೋ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಹಲವು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಶರೀರದೊಳಗಿನ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯು ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಕಾಡಿದರೆ ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯಲೋಕದ ಕಳವಳ.

ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ತಾಪಕ್ಕೆ ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಫುಡ್ ಪಾಯಿಸನಿಂಗ್, ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ವಿಷಯುಕ್ತ ಕೀಟಗಳಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಆದಾಗ ಕೆಲವೊಂದು ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ

- ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣ ತಿಳಿ ಹಳದಿ ಅಥವಾ ಕಡುಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು
- ಆಲಸ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು
- ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಣಗಿದಂತಾಗುವುದು
- ಬಾಯಿ, ತುಟಿ ಒಣಗುವುದು
- ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ
- ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು
- ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ
- ಬೆರಳುಗಳು ಥಂಡಿಯಾದಂತಾಗುವುದು
- ಸುಸ್ವಾಸುವುದು
- ಚಡಪಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು. ಬಿಸಿಲ ತಾಪ ಏರಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಬೆವರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಇನ್ನೂ ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವೈರಾಣು ಜ್ವರದಿಂದಲೂ

ಬಿಸಿಲು ಏರುತ್ತಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖ ಮೈಗೆ ತಗುಲಿದರೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿ. ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಕಣ್ಣುಗಳು ನಿಸ್ತೇಜವಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರವಿದೆ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ದೇಹ ಹೆಚ್ಚು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಅತಿಯಾಗಿ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಟ್ಯಾಟಿಬಯಾಟಿಕ್ಸ್, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್, ಬಿಸಿ ಔಷಧಿಗಳು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಾಪಮಾನವಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಕಲಬುರಗಿ, ರಾಯಚೂರು, ಬಳ್ಳಾರಿ, ಕೊಪ್ಪಳಗಳಂತಹ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಹೈದರಾಬಾದ್ ಕರ್ನಾಟಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗಿತ್ತು. ಆರು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀರು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಜಾಂಡಿಸ್, ಜ್ವರ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಯಾರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿರುಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಭಾಯಿಸುವ

