



ಚಾಕಚಕ್ರತೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಬಾಧಿಸದು. ಆದರೆ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ, ಅತಿಸಾರ, ವಾಂತಿ, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಒಳಗಾಗುವವರಲ್ಲಿ, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಲ್ಲಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಧಿಕ.

ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಟ್ರಯಥ್ಲಾನ್, ಮ್ಯಾರಥಾನ್, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್‌ನಂತಹ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುವವರನ್ನೂ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ಸಿಸ್ಟ್ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಿಂಡಿ ಹಿಪ್ಪೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಹೌದು.

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಪತ್ತೆ ಹೇಗೆ?

ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಸೊರಗಿದ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಬೆವರದೇ ಇರುವುದು, ನಿಲ್ಲದ ಜ್ವರ, ಹೃದಯಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಮುಂತಾದ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು

ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕವೂ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಪತ್ತೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಪರಿಹಾರವೇನು?

ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಕೂಡಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಲಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ದ್ರವಾಹಾರಗಳಾದ ಹಣ್ಣಿನರಸ, ಎಳನೀರು, ತಿಳಿಸಾರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಸೂಪ್, ಬಾರ್ಲಿ ನೀರು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮೆಡಿಕಲ್ ಶಾಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಓ.ಆರ್.ಎಸ್ ಸ್ಯಾಚೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರು ಏಕೆ ಬೇಕು?

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಶೇ. 65ರಷ್ಟು ಭಾಗ ನೀರಿನಿಂದಲೂ ಕೂಡಿದ್ದರೂ ನಿತ್ಯವೂ ನೀರು ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ನೀರು ಅಗತ್ಯ. ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು, ದೇಹದೊಳಗಿನ ಕಶ್ಚಲಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸಲು ನೀರು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್ ತೀವ್ರವಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ದ್ರವವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಮಗು ವೇಗವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ನೀರಿನಂಶ ಇರುವ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಆಗಾಗ ತಿನ್ನುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿಗಳಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಿರುಬಿಸಿಲಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಾಂಗಣ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ದ್ರವಾಹಾರ, ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಿ...

'ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಭೂಮಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹತ್ತಿರ ಇರುವುದರಿಂದ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚು. ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಬೆವರು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು, ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಂಶವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ವಾಂತಿಬೇಧಿಯಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಅಂಶಗಳು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಖ್ಯಾತ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಗಿರಿಧರ ಕಜೆ.

'ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಪ್ರಮಾಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಜ್ಯೂಸ್, ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳಂತಹ ದ್ರವಾಹಾರ, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕರಬೂಜ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದಿನಕ್ಕೆ ಆರು ಬಾರಿ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಷಟ್‌ಮೂತ್ರಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಅತಿಸಾರವಾಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಕಜೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಫೀನ್ ಅಂಶ ದೇಹವನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ಬೇಡ. ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗುವಂತಹ ಲಘು ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಸರಿಯಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು, ದ್ರವಾಹಾರ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ (ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್) ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಸಲ್ಫೈನ್ ಹಾಕಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಓ.ಆರ್.ಎಸ್ ದ್ರಾವಣ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದಲೂ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ■