



# ಆಗಂತುಕ ಜ್ವರ ಆತಂಕ ಬೇಡ

■ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ



ಇದೀಗ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹೊಸ ಆಗಂತು ಜ್ವರದ್ದೇ ಸುದ್ದಿ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಜ್ವರದ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ದೋಷಾನುಸಾರ ವಾತಪಿತ್ತ, ಪಿತ್ತಕಫ, ವಾತಕಫ, ಸನ್ನಿಪಾತಜ (ತ್ರಿದೋಷಜ) ಮತ್ತು ಆಗಂತು ಜ್ವರ ಎಂದು ಎಂಟು ವಿಧಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಗಂತುಕ ಜ್ವರ ಅಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುವಂತಹುದು. ಇದನ್ನು ನಾವು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆಗಂತುಕ ಜ್ವರ ಅಂದರೆ ಯಾವುದೇ ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ, ತಲೆನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ಮೈಕೈನೋವು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ವೈರಾಣು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 7 ರಿಂದ 14 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣು ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿ ಭಾರತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದೆ.

### ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ: ಬಿಸಿಯಾದ