



ಆರೋಗ್ಯ

# ಬಿರುಬಿಸಿಲು; ಇರಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ



ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ಈ ವರ್ಷ  
ಖಡಕ್ ಆಗಿದೆ. ಈ  
ಬಿರುಬಿಸಿಲಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ  
ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು,  
ಅತಿಸಾರ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ,  
ತಲೆನೋವು ಮುಂತಾದವು  
ಬೇಸಿಗೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ  
ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ  
ವಹಿಸಿದರೆ ಅಪಾಯದಿಂದ  
ಪಾರಾಗಬಹುದು.

■ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಿರುವ ತಾಪಮಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಬೇಸಿಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತಿರುವ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಪಾಡನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ.

## ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಸೋಂಕು

ಉಷ್ಣತೆ ಏರಿದಂತೆ ದೇಹದ ದಾಹವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆರೆ, ಕೊಳ್ಳಗಳು ಬತ್ತಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ನೀರಿನ ಅಭಾವವೂ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಅದು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ಕೊಟ್ಟಂತೆ. ಅಂತೆಯೇ ಬೀದಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗುವ ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಹಾನಿಕರ. ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಪರಾವಲಂಬಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಈ ಉಷ್ಣತೆ ಪೂರಕ. ಅವು ನೀರನ್ನು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುವ

ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಇಂತಹ ನೀರಿನ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಅತಿಸಾರ, ಆಮಶಂಕೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಜಾಂಡೀಸ್, ಟೈಫಾಯಿಡ್‌ನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ತರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಕುಡಿಯಲು ಶೋಧಿಸಿದ ಅಥವಾ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಜಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಊರಿನ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತ ವಹಿಸಬೇಕು. ಜಾತ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿನ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗುವ ತೆರೆದಿಟ್ಟ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

## ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸೋಂಕು, ಕಲ್ಲುಗಳು

ಅತಿಸಾರದಿಂದ ಅಥವಾ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.