



# ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿ ಬಾಯಿಗೆ ಬಿಡುವು ಕೊಡಿ!



ಶೀತವಾಗಿ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದಾಗ ಅಥವಾ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿನ ಗಾಳಿ ಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬಾಯಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕವೇ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು.

## ■ ಡಾ. ಮುರಲೀ ಮೋಹನ್ ಚೂಂತಾರು

ಠತ್ತು ವರ್ಷದ ಸೃಜನನನ್ನು ಪೋಷಕರು ನನ್ನ ಬಳಿ ದಂತಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕರೆತಂದಾಗ ಆತನ ಹಲ್ಲಿನ ಸುತ್ತ ದಂತಪೊರೆ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗ ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಸೃಜನ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂತು.

ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಯ ಕುರಿತು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾ ಸೃಜನನಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಕಳಿಸಿದೆ.

ಉಸಿರಾಟ ಎನ್ನುವುದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ, ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದೆ ಉಂಟಾಗುವ ಜೈವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿಗೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ದೊರಕಿ, ಅನಗತ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಅನಿಲಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಗಾಳಿ ನೇರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಗಾಳಿ ಕೊಳವೆ ಅಥವಾ ಟ್ರೇಚಿಯಾ ನಾಳದ ಮುಖಾಂತರ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ನಾವು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮೂಗಿನ ಮುಖಾಂತರವೇ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿ ಗಾಳಿಯ ಸರಾಗ ಚಲನೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಬರಲೂಬಹುದು.

ಶೀತವಾಗಿ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದಂತಾದಾಗ ಅಥವಾ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿನ ಗಾಳಿ ಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದಾಗ ಬಾಯಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಉಸಿರಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವಾಗ, ಓಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ದೇಹದ ಸ್ವಾಯುಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾದಾಗ, ಬಾಯಿಯ ಮುಖಾಂತರವೂ ಗಾಳಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸಹಜವಾದ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಬಾಯಿಯ