



ಉಸಿವಾ... ಬಿಸಿಲತಾಪ

ಬಿಸಿಲು ಏರುತ್ತಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖ ಮೈಗೆ ತಗುಲಿದರೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿ. ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಕಣ್ಣುಗಳು ನಿಶ್ಚೇಜವಾಗಬಹುದು. ಬೇಸಿಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಹಲವು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖ ನೆತ್ತಿ ಸುಡುತ್ತಿದೆ. ಬಿರುಬಿಸಿಲು ದಿನೇದಿನೇ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ಕೊರೊನಾ ಎರಡನೆ ಅಲೆಯ ಭೀತಿಯಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ತಾಪಕ್ಕೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ, ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಫುಡ್ ಪಾಯಿಸನಿಂಗ್, ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ವಿಷಯುಕ್ತ ಕೀಟಗಳಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ... ಹೀಗೆ ಬೇಸಿಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲ ಸರಮಾಲೆ.

ಆದರೆ ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಅಂಜುತ್ತ, ಅಳುಕುತ್ತ ಕೂರಬೇಕಾದ ಕಾಲ ಇದಲ್ಲ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಹುದು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಚರ್ಮದ್ದು. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ದ್ರವ, ಬೆವರುಗುಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ವರೆಗಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ. ದಿನದ

ಬಹುಪಾಲು ಸಮಯವನ್ನು ಬಿಸಿಲಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮೆಲನಿನ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು, ತಲೆಗೂದಲು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು, ಐವತ್ತು ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ಉರಿ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಇಂಥವರು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಹೊರಗೆ ಹೋಗದಿರುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ.

ಬಿಸಿಲಾಘಾತ ಅಥವಾ ಹೀಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಎಂಬುದು ಬೇಸಿಗೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಬಿಸಿಲಾಘಾತ ಆದವರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಮತ್ತಷ್ಟು ಏರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಗರಿಷ್ಠ ಡಿಗ್ರಿಗೆ ಏರುವಂತೆ ಬಿಸಿಲಾಘಾತವೂ ಅದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು. 'ಬಿಸಿಲಾಘಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ನಾಡಿಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು, ತಲೆನೋವು, ತಲೆತಿರುಗಿದಂಥ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದಷ್ಟು ಮನೆಯೊಳಗೇ ಇದ್ದು, ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದೋತು' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಡರ್ಮಟಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಡಾ. ವಿಶ್ವನಾಥ ಹೆಬ್ಬಾರ್.

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಂಶ ಬೆವರು ಮೂಲಕವೋ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕವೋ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ದೇಹ

