



ಆರೋಗ್ಯ

ಈ ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲು
 ಝಳಪಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ.
 ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ
 ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ
 ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ. ನಿಶಕ್ತಿ,
 ಬಾಯಿ ಒಣಗಿದಂತಾಗುವುದು,
 ಸುಸ್ತಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
 ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನಾದರೂ
 ಕಂಡುಬಂದರೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ
 ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.
 ತಕ್ಷಣ ಔಷಧೋಪಚಾರ
 ಮಾಡಬೇಕು.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಏರುತ್ತಿದೆ ತಾಪಮಾನ ಜೋಪಾನ!



ನಿಗಾ ವಹಿಸಿ...

- ಮಕ್ಕಳ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆ, ಒಣ ಬಾಯಿ, ಪದೇ ಪದೇ ನಿದ್ರೆಯಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
- ಮಕ್ಕಳ ನೀರು ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿ.
- ಮಕ್ಕಳ ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ (ತಿಳಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ನೀರಿನಂತವಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹಾಗೆಯೇ ಮೂತ್ರ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ)
- ಊಟದಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಕಾಳು, ಸಲಾಡ್, ಸೂಪ್ ಇರಲಿ. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗುವಾಗ ಅಥವಾ ಆಟವಾಡಲು ಹೋಗುವಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಬಳಿ ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪದೇ ಪದೇ ವಾಂತಿ/ಅತಿಸಾರ, ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದ ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಹುರುಪಿನಿಂದ ಇರುವ ಯುವಕರು, ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು, ಮುಷ್ಟಿನಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಎಂದಿಗೂ ಬೆಪ್ಪಾಗಿ ಕುಳಿತರದ ವಯೋವೃದ್ಧರು ಬಿಸಿಲಿನ ಝಳಕ್ಕೆ ಮಂಕಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಸಲದ ಬಿಸಿಲಂತೂ ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲೇ ಅಟ್ಟಹಾಸ ಮೆರೆಯಲು ಶುರು ಮಾಡಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದ ಜನರಿಗೂ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು, ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿಯಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ (ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್), ಉರಿಮೂತ್ರ, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸಿವೆ. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಕಿಲಕಿಲ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಮಗು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮಂಕಾಗಿ ಕುಳಿತರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಮನವೂ ಮುದುಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ದುಗುಡ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಏರುಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಂಡ ಮಗು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವದನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕುಳಿತರೆ ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಕಳೆದ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬಿಸಿಲಿನ ಪ್ರಖರತೆ ಈ ಬಾರಿ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಾಂಶ 40 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ದಾಟಿದೆ.

ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಲಿದೆ ಎಂಬುದು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ಬಿಸಿಲು ದಿನೇ ದಿನೇ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ (ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್) ಸಮಸ್ಯೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ. 'ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ

