



ಸಂದರ್ಶನ

ಡಾ. ಸ್ವಾತಿ ರಾವ್, ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞೆ, ಕೆಂಪಿ ಮಂಗಳೂರು

◆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣತೆ ಇರುವ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವುದರಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಬಹುದು. ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ, ಮಕ್ಕಳ ತ್ವಚೆ ನಾಜೂಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನೀರಿನಂಶ ಬೇಗನೆ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಶಾಖಕ್ಕೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮಕ್ಕಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಕುಡಿಯಲು ನೀರು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಅತಿಸಾರ ಸಮಸ್ಯೆಯಂತಹ ಸೋಂಕುಗಳು ವಾಂತಿ, ಬೇಧಿ ಸಮಸ್ಯೆ ನೀಡಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ನಷ್ಟವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಜ್ವರ ಕೂಡ ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ನೀರು ನಷ್ಟವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೋಡಾ, ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಜ್ಯೂಸ್ ಸೇವಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಹೊರಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

◆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಾರಾಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಬಾಯಾರಿಕೆಗೆ ಕಾಯದೇ ಪ್ರತಿ 1-2 ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಅಳತೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ. ಬಾಯಾರಿಕೆ ಎಂದರೆ ದೇಹ ಈಗಾಗಲೇ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಂಡಿದ್ದು, ನೀರನ್ನು ಬೇಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ನೀರು ಸೇವನೆ ಇರಲಿ. ತಪ್ಪದೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿ ಕಳಿಸಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ನಿಂಬೆ ಪಾನಕ, ಎಳನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಆಗಾಗ ಕೊಡುತ್ತಿರಿ. ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟಾಗ ಅಥವಾ ಅತಿಸಾರದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಓರ್‌ಎಸ್ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ. ಬಿರುಬಿಸಿಲು ಇದ್ದಾಗ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಸಂಜೆ 4 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಹೊರಾಂಗಣದ ಆಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುವಾಗ ಟೊಪ್ಪಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಳಿಸಿ. ಮೃದುವಾದ ಕಾಟನ್ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ. ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬಲು ಬೇಗನೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

◆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದ ಏನಾದರೂ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ?

ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೊಲೈಟ್ಸ್ ನಷ್ಟವಾದಾಗ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತು, ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ತಲೆ ಸುತ್ತುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸೌಮ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾದಾಗ ತುಟಿ, ನಾಲಿಗೆ ಒಣಗುವುದು, ತಲೆನೋವು ಕಾಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೇ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕಡಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೊಲೈಟ್ಸ್ ಅಸಮತೋಲನ, ಕಿಡ್ನಿ ಹಾನಿ, ಹೀಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಸೀಜರ್‌ನಂತಹ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

◆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಆಹಾರೋಪಚಾರ ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೇ?

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು, ಎಳನೀರು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಗಿ ಇಡಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಜ್ಯೂಸ್, ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಹಾಗೂ ಕೆಫೆನ್ ಯುಕ್ತ ಪೇಯಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

◆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೀರು ಸೇವನೆ, ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಓರ್‌ಎಸ್ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಿಸಿದರೆ ನಿರಂತರ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ತಜ್ಜರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಓರ್‌ಎಸ್ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೇ ಮಗುವಿನ ಎದೆ ಬಡಿತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಪ್ರಚ್ಛಾಪನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಬೇಕು. ಐವಿ ಮೂಲಕ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೊಲೈಟ್ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ, ಜ್ವರವಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಉಂಟಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಯಾರಿಕೆ, ನಿರ್ದೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ನಾಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿದಂತಾಗುವುದು... ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅತಿಸಾರ, ವಾಂತಿಗಳಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಓರ್‌ಎಸ್ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲೊಂದೇ ಆಹಾರ. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಅತಿಯಾದರೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೂ ಅಪಾಯವಾಗಿ ಕಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಮತ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೊಲೈಟ್ಸ್ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾದರೂ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಕಂಡುಬಂದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಓರ್‌ಎಸ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಊಟೋಪಚಾರವನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ದ್ರಾವಣ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳರಲಿ, ದೊಡ್ಡವರಲಿ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿತ್ರಾಣವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ. ■