



ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ!

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಆಮಶಂಕೆ, ಕರುಳುಬೇನೆ, ಅತಿಸಾರ, ಕಾಲರ ಮತ್ತು ಕಾಮಾಲೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜನರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸೋಂಕುಗಳು ಕಾಡಬಹುದು. ಸಾಕಷ್ಟು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

■ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

ಮತ್ತೆ ಬಂದಿದೆ ಬೇಸಿಗೆ. ಬಿಸಿಲಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಲವಾರು. ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಿರುವ ಬೇಸಿಗೆಯ ತಾಪಮಾನ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿದೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಖಂಡಿತಾ ಸಾಧ್ಯ.

ಹೆಚ್ಚಾದ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾವುವು? ಸೆಕೆ ಗುಳ್ಳೆ/ ಬೆವರು ಸಾಲೆ (ಹೀಟ್ ರ್ಯಾಶ್) ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಇತರ ತೆರೆದ ಭಾಗದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಕೆಂಪಾದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಇದು ವಿಪರೀತ ಉರಿಯಿಂದಲೂ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತುರಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗೆ?

ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ತಾಪಮಾನವಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬರದಿರುವುದು.

ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕೊಡೆ ಅಥವಾ ಟೋಪಿಯ ಬಳಕೆಯೂ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲದು.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮದವರು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುವ ಸನ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಮುಲಾಮುಗಳನ್ನು ಮುಖ ಹಾಗೂ ತೆರೆದ ಭಾಗಗಳ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಸೂರ್ಯಾಘಾತ (ಸನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್). ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸರಿಯಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ಸೂರ್ಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸೂರ್ಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯು 110 ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಆತ ಅರೆ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನಾಗಬಹುದು. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂಬಂತೆ ಆತನ ಬೆವರುವಿಕೆಯು