

ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ದ್ರವಾಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆತ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ವೈಫಲ್ಯದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆತನ ಶರೀರದ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲೆಯೂ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು. ಸೂರ್ಯಾಘಾತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಳರೋಗಿಯಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಆತನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆತನ ಶಾರೀರಿಕ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ದ್ರವಾಂಶ ಹಾಗೂ ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಸೈನಿಕರು ಹಾಗೂ ಆರಕ್ಷಕರು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲೆ ಬಂದು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನರಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಯವೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಸಿಲಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನ ಬಳಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಲಿನ ಜ್ವರ ಕೂಡ ಮುಖ್ಯವಾದುವು. ಬಿಸಿಲಿನ ಬಳಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಶರೀರದ ದ್ರವಾಂಶ ಹಾಗೂ ಲವಣಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ತೀರಾ ನಿತ್ರಾಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆತ ತೀವ್ರವಾದ ತಲೆ ನೋವು ಹಾಗೂ ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಕೂಡ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸದೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸೆಳತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿಲ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಉಷ್ಣತೆ 106 ಡಿಗ್ರಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.

### ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗೆ?

ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಉರಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ಏರಿದ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವಂತೆ ಗಮನಿಸಿರಿ. ಹಗುರವಾದ, ಸಡಿಲವಾದ ತಿಳಿಯಾದ ಬಣ್ಣದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರಿ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಬಿಸಿಲ ಬೇಗೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ಸಲಕರಣೆಗಳಾದ ಟೋಪಿ, ತಂಪು ಕನ್ನಡಕ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬಳಸಿರಿ.

### ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು

ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಏರಿದ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಸಲೀಸಾಗಿ

ಬೆಳೆದು ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ನೋಣಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೂ ಈ ಕಾಲ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಭಾವ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅತ್ಯಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯಲು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ಆಹಾರವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಇಂತಹ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಒಂದೆರಡಲ್ಲ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಆಮಶಂಕೆ, ಕರುಳುಬೇನೆ, ಅತಿಸಾರ, ಕಾಲರ ಮತ್ತು ಕಾಮಾಲೆ (ಜಾಂಡೀಸ್) ಮುಖ್ಯವಾದವು.

ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಂತಿ ಮೊದಲಾದವು ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಆಮಶಂಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೀವ್ರತರವಾದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವುದಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಲೋಳೆಮಿಶ್ರಿತ

ಉರಿಯೂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ಜ್ವರ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಕಾಮಾಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗ, ನಾಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಚರ್ಮವು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದೇ ಕಾಮಾಲೆ.

### ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗೆ?

- ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಇಡುವ ಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ವಿಧಾನಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲಣಿಸುವ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಊಟವನ್ನು ಉಣಿಸುವ ಮೊದಲು ಮರೆಯದೇ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮನೆಯ ಒಳಗೂ ಹಾಗೂ ಹೊರಗೂ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಸವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿದಾಗ ನೋಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ ತಪ್ಪದೇ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನನ್ನು ಬಳಸಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### ಅತಿಸಾರ; ಎನ್ನು ಪರಿಹಾರ?

- ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಓಆರ್ಎಸ್ ದ್ರಾವಣವು ಲಭ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಓಆರ್ಎಸ್ ದ್ರಾವಣವು ದೊರಕದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಲೋಟ ಶುಚಿಯಾದ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಿಟಕಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಅದನ್ನೇ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಎಳನೀರು, ಶುಚಿಯಾದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

- ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಹಾಲಣಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.
- ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಡ.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕೂಡಲೇ ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

ತೆಳುವಾದ ಮಲವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದಿನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಏಳಿಂಟು ಬಾರಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ತೆರಳುತ್ತಾನೆ.

ಅತಿಸಾರ, ಕರುಳುಬೇನೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲರಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏಳಿಂಟು ಬಾರಿ ತೆಳುವಾದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ಅಕ್ಕಿ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಹಾಗೂ ವಾಂತಿ ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಕಾಮಾಲೆ (ಜಾಂಡೀಸ್) ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಗುಣಲಕ್ಷಣ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಇ ವೈರಾಣುಗಳು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ

- ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟಮಾಡುವ ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು.
- ಹೊಟ್ಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಾರಂಭಗಳ ಔತಣಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಆದಷ್ಟು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಹಸಿಯಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ (ಮಜ್ಜೆಗಿ, ಮೊಸರು, ಕೋಸಂಬರಿ ಮೊದಲಾದವು) ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳಿತು.
- ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ ಮತ್ತು ರೋಟಾ ವೈರಾಣುವಿನ ಸೋಂಕಿಗೆ ಲಸಿಕೆಯೂ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದವರು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಲೇಖಕಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಸಂಪರ್ಕ: 9844083284