



ಆರೋಗ್ಯ

ಬಿಸಿಲ ತಾಪ; ಕಾಡುವ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ. ನಿಶಕ್ತಿ, ಬಾಯಿ ಒಣಗಿದಂತಾಗುವುದು, ಸುಸ್ತಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಇದೆ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಚಿಕ್ಕನಗಿಯೇ ಆಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಆರು ವರ್ಷದ ಮಗು ಕುಸುಮಿತಾ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿಲು ಏರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಂಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಓರ್‌ಎಸ್ ಕೊಡಲು ಹೇಳಿದ ವೈದ್ಯರು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೂಸ್, ದ್ರವಾಹಾರ ಕೊಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರು.

ಇದು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ (ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್) ಸಮಸ್ಯೆ. ಬಿಸಿಲು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ವೈರಸ್ ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ, ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅತಿ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಬಾಯಿ ಒಣಗಿದಂತಾಗುವುದು, ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು, ನಿಶಕ್ತಿ, ಆಲಸ್ಯ, ಉರಿಮೂತ್ರ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಆರಂಭವಾದರೆ ಅದು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಲಕ್ಷಣವೇ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

'ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು

ಬಾಯಾರಿಕೆ, ನಿಧ್ರೆ 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' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾದರೂ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ವಯಸ್ಸರಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಕಂಡುಬಂದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಓರ್‌ಎಸ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರು



ದ್ರವಾಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ



ಡಾ. ಯೋಗೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಗುಪ್ತಾ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು, ಫೋರ್ಟಿಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

◆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?

ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ದ್ರವಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಂಶ ಆವಿಯಾಗಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು.

◆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ತಡೆ ಹೇಗೆ?

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇವನೆಯ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಏಳು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಕನಿಷ್ಠ 1.5 ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಏಳು ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ಮಕ್ಕಳು ಎರಡು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ವೇಳೆ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು, ಬದಲಿಗೆ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಕಳುಹಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ.

◆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನು?

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಮಕ್ಕಳ