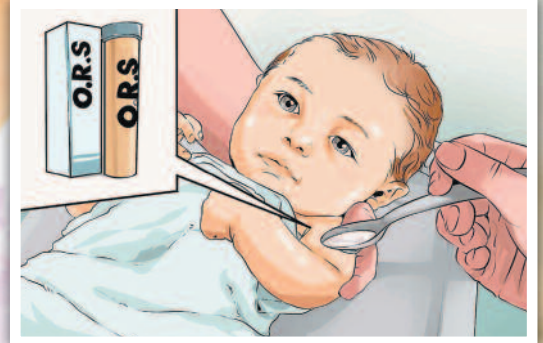




ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ...

- ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಶುದ್ಧ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಪಾನಕ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.
- ನೀರಿನಂತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ.
- ತರಕಾರಿ ಸೂಪ್ ರಾಗಿ ಗಂಜಿ, ಅಕ್ಕಿ ಗಂಜಿಯನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.



ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮೂತ್ರ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು, ತಲೆ ಸುತ್ತು, ವಾಂತಿ ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸಮಸ್ಯೆ, ಹೆಚ್ಚು ನಿద್ರೆ ಮಾಡುವುದು, ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ ಸಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿ ಸ್ಟೋನ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಒಣಚರ್ಮ, ಒಣಕೂದಲು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.

◆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಮನೆಮದ್ದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೇ?

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಮನೆಮದ್ದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಳನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದಾಗಿರಲಿ.

◆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಯಾವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ? ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೇನು?

ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು, ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕಿಡ್ನಿಸ್ಟೋನ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ತಲೆ ತಿರುಗಿ ಬಿದ್ದ ಮೇಲೂ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಹದಗೆಡಲಿದ್ದು, ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಮಗುವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಓಆರ್‌ಎಸ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಸಮಸ್ಯೆ ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.

ಕುಡಿಯಬೇಕು. ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಊಟೋಪಚಾರವನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ದ್ರಾವಣ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿರಲಿ, ದೊಡ್ಡವರಿರಲಿ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಶ್ಚಾಣವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಬೇಡ

ದಿಢೀರ್ ಆಗಿ ಹತ್ತಿರದ ಅಥವಾ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇದ್ದರೂ ಇದನ್ನು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾದಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಪಾನೀಯಗಳು, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಇಂಗಾಲಯುಕ್ತ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ. ■