## 'ನಿವಾರಣೆಗಿಂತ ನಿರ್ಬಂಧವೇ ಲೇಸು

- ಯಾವುದೇ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಇರಬೇಕು. ಜಾತ್ರೆ, ಊರು, ತೇರು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪ್ರಯಾಣ ಬೇಡ. ಮುಖ, ಮೂಗು, ಕಣ್ಣಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
- ಸೋಂಕಿರುವ ಸಂದೇಹವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ (ಎನ್95) ಮತ್ತು ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಅಂತರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗ ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಬಾಯಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ, ದಿನಕ್ಕೆ 34 ಬಾರಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.
- ಮನುಷ್ಯ – ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮುದ್ದಾಡುವುದು– ಕೈ ಕುಲುಕುವುದು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಬಿಸಿನೀರನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಬೇಯಿಸಿಯೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹಸಿತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದೇ ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ರುಬೆಲ್ಲಾ ಲಸಿಕೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ರುಬೆಲ್ಲಾ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಲೈಂಗಿಕನಿಷ್ಠತೆಯಿಂದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಸುಸ್ತು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆ ಮೊದಲು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿ 3 ರಿಂದ 5 ದಿನದೊಳಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕೆಂಗಣ್ಣು, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು, ಕೈಕಾಲು ಸಂದುನೋವುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ತೊಂದರೆಗಳು, ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಕಿವುಡುತನ, ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ಮೂಳೆ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೀಗೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ವೈಕಲ್ಯತೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ರುಬೆಲ್ಲಾಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಸೈಟೋಮೆಗಲೋ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು: ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ, ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಶ್ರವಣ ದೋಷ, ಕಲಿಕಾ ತೊಂದರೆ, ಅಪಸ್ಮಾರ ಕಾಯಿಲೆ, ಜಾಂಡಿಸ್, ಯಕೃತ್ ಮತ್ತು ಗುಲ್ಮಾ ದೊಡ್ಡದಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹರ್ಪಿಸ್ ಸೋಂಕು: ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಹೊರಜನನಾಂಗದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿರುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ಮೂತ್ರದ್ವಾರ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೊರಳಿಗೂ ಪಸರಿಸಬಹುದು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಮೈಕೈ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಜೊತೆಗೆ ಉರಿಮೂತ್ರ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಯೋನಿಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ಗಂಟಲು ಹಾಗೂ ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಸೋಂಕುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ತೊಂದರೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಅಪಸ್ಮಾರ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳು, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಬೇರೆ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕುಗಳು

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವೈರಸ್ ಸೋಂಕುಗಳು ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನ್ಯೂನ್ಯತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಚಿಕನ್‌ಪಾಕ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 2 ರಿಂದ 12 ವರ್ಷದ ಮಗುವಿದ್ದಾಗ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನುಗಳಿಂದ ವೈರಾಣುಗಳು ಹರಡಿ ಜ್ವರ, ಮೈಕೈ ನೋವು, ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆ, ಮೈಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ, ಚಿಕನ್‌ಪಾಕ್ಸ್ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ರೋಗ ನಿರೋಧಕತ್ವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಾದಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೀವ್ರತರವಾಗಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದು, ಆಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್‌ಬಿವೈರಸ್ ಸೋಂಕು: ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ, ರಕ್ತಪಡೆಯುವುದರಿಂದ, ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದು ಮತ್ತು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮುಂದೆ ಯಕೃತ್ತಿನ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಸೂಕ್ತ ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್‌ಸಿವೈರಸ್ ಸೋಂಕು: ಈ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಕಲುಷಿತ ಸೂಜಿಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಜ್ವರ, ಸಂದುನೋವು, ಜಾಂಡಿಸ್, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕು: ಈಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಸೋಂಕು: ಟ್ರೆಪೋನಿಮಾ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಶ್ರವಣದೋಷ, ಹಲ್ಲಿನ ನ್ಯೂನ್ಯತೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೊರಜನನಾಂಗದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವಿಲ್ಲದ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿ.ಡಿ. ಆರ್.ಎಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು. ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣ.

ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈರಸ್‌ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕೊಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಸೋಂಕಾದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ತಾಯಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗುವ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯಾಗಬಹುದು.

ಟಾರ್ಚ್ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಸೌಲಭ್ಯ ಎಲ್ಲೆಡೆಗೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ದುಬಾರಿಕೂಡ. ಸದ್ಯ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿವೆ. ಈ ಮೂರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವ ಸೌಲಭ್ಯ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದ್ದು ಇವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ, ಪದೇಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಮೊದಲಿನ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕಿನ ಗುರುತುಗಳು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟರೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ದುಗ್ಧರಸಗ್ರಂಥಿ ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಜಲ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಅತಿಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಟಾರ್ಚ್ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೇಖಕಿ ಭದ್ರಾವತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞೆ. ಸಂಪರ್ಕ: 9480353878