

ಜೋಕೆ! ಸೋಂಕುಗಳಿಗಿದು ಕಾಲ...

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಅಪಾಯ

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ವೈಫಲ್ಯದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲೆಯೂ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. 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 ಆರಕ್ತಕರು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲೆ ಬಂದು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನರಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಯವೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

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

ಸೋಂಕುಗಳಿಗಿದು ಮೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ

ರೋಗಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ಸಕಾಲ. ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಆಮಶಂಕೆ, ಕರುಳುಬೇನೆ, ಅತಿಸಾರ, ಕಾಲರಾ ಮತ್ತು ಕಾಮಾಲೆ (ಜಾಂಡೀಸ್) ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗೆ?

- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸದಾ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಕುಡಿಯಲು ಬಳಸುವ ನೀರು ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು.
- ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಅಥವಾ ಶೋಧಿಸಿದ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಊಟವನ್ನು ಬಡಿಸುವ ಮೊದಲು ತಪ್ಪದೇ ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮನೆಯ ಒಳಗೂ ಹಾಗೂ ಹೊರಗೂ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು.
- ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಾರಂಭಗಳ ಔತಣಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಆದಷ್ಟು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ ಮತ್ತು ರೋಟಾ ವೈರಾಣುವಿನ ಸೋಂಕಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದವರು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

