



# ಬೇಸಿಗೆಯ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು. ಇದು ಉಲ್ಟಾ ಆದಾಗ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಡಾ. ಶಾಲಿನಿ ಎಂ.

ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕೆಲಸದಾಕೆ ಸತತ 4 ದಿನಗಳ ರಜೆಯ ನಂತರ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಳು. 'ಯಾಕೆ ರತ್ನಮ್ಮ, ಒಂದು ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಹೇಳಿಕ್ಕೂ ಆಗಲ್ಲ.' ಎಂದರೆ ಅವಳು 'ಅಯ್ಯೋ ನಾನು ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಾಟಲ್ ಹಾಕಿಸ್ಕೊಂಡು ಮಲಗಿದ್ದೆ. ಎಲ್ಲಿಂದ ಫೋನ್ ಮಾಡಾದು' ಅಂದ್ರು. 'ಯಾಕೆ ಏನಾಗಿತ್ತು' ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, 'ಅಯ್ಯೋ ಅಂದೆಂತಾದ್ರೋ ಮೈಯಾಗೆ ನೀರಿಲ್ಲವಂತೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಎರ್ಮ್ ಬಾಟಲ್ ಹಾಕಿದ್ದು, ಚೆಂದಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿವ್ವ ಅಂದ್ರು, ಒಸಿ ಯಾವಾದ್ರು ಜ್ಯೂಸ್ ಕೊಡಿ, ಕಾಫಿ ಬೇಡ' ಅಂದಳು. ಆಗ ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದು ಅವಳಿಗೆ 'Dehydration' ಅಂದರೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಆಗಿತ್ತು ಅಂತ.

ಏನಿದು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ? ಇದು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡುವ ತೊಂದರೆ. 'Dehydration' ಎಂದರೆ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೂ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೂ ಏರುಪೇರಾದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು. ಇದು ಉಲ್ಟಾ ಆದಾಗ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆ ನೀರು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ, ಮೆಷಿನ್‌ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಹೇಗೆ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

## ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

- ★ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ನೀರು ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರ ಹೋಗುವುದು.
- ★ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹೊರ ಹೋಗುವುದು.
- ★ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು
- ★ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು.
- ★ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಆವಿಯಾಗುವುದು.
- ★ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು.
- ★ ಸಕ್ಕರೆ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ.

## ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ತೊಂದರೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಎರಡು ಪಂಗಡಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. ಸೌಮ್ಯದಿಂದ ಮಧ್ಯಮ ನೀರಿನ ಅಂಶದ ನಷ್ಟ (Mild to Moderate- Sluid Loss): ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 10ರಷ್ಟು ನೀರಿನ ನಷ್ಟವಾಗುವುದನ್ನು ಸೌಮ್ಯದಿಂದ ಮಧ್ಯಮ ನೀರಿನ ಅಂಶದ ನಷ್ಟ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಇದರ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿವೆ:

- ★ ಸುಸ್ತು, ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳು, ಶುಷ್ಕ (ತೇವವಿಲ್ಲದ)