

ಲೋಳೆಯ ಪರೆ.

- ★ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆ
- ★ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆ
- ★ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಇಳಿಮುಖ
- ★ ತೀವ್ರವಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ

2. ಅತಿಯಾದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ: ಇದರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕದ ಶೇಕಡಾ 10ರಷ್ಟು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಗಮನಿಸಬಹುದು:

- ★ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.
- ★ ತಳಮಳ, ಆವೇಗ.
- ★ ಮನಸ್ಸಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು.
- ★ ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪುವುದು, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನರಾಗುವುದು.
- ★ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ★ ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ★ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು.
- ★ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ★ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು.
- ★ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು.
- ★ ತೀವ್ರವಾದ ಸುಸ್ತು.
- ★ ಚರ್ಮ ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು.

ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ದಿನಪೂರ್ತಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ, ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೇಹದಿಂದ ಲವಣಗಳಾದ ಸೋಡಿಯಂ, ಪೋಟಾಷಿಯಂ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರ ಹೋಗುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಆದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಂಡ ಒಡನೆಯೇ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು,

ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ನಿಮಗೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಪ್ರಾರಂಭ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಂತಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾದವರನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಫ್ಯಾನ್ ಕೆಳಗೆ ಕೂರಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪು ಮಾಡಿ. ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸಿ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಚೇತರಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಲವಣಾಂಶವುಳ್ಳ ನೀರಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಓಆರ್‌ಎಸ್ ಪೌಡರ್, ಎಳನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನೀಡಿ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಅವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸರಿಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ಸಮೀಪದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಅಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಐ.ವಿ. ಗ್ಲೋಯಿಡ್ಸ್, ಅನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ನೀಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು, ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ, ಶಾಕ್, ಎಲೆಕ್ಟ್ರೊಲೈಟ್ ಇನ್‌ಬ್ಯಾಲನ್ಸ್, ಮುಂತಾದ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

ನಾವು ಕೆಲವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು:

- ★ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನೀರು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ★ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ವಯೋವೃದ್ಧರಿಗೆ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರಿನಂಶ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಬೇಕು.
- ★ ನೀರಿನಂಶ ಇರುವ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳನೀರು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ★ ಎಲ್ಲಾ ದರೂ ಹೊರ ಹೋಗಲೇಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಬಾಟಲ್‌ನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಯ್ಯುವುದು ಒಳಿತು.
- ★ ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಆಟ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿನಂಶ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿ ಹೇಳಬೇಕು.
- ★ ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಆಹಾರ ಬಲು ಬೇಗನೆ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮದುವೆ, ಮುಂಜಿ, ಉಪನಯನ ಸಮಾರಂಭಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ, ಹೊರಗಡೆ ಇದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಬೇಸಿಗೆಯನ್ನು ತ್ರಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಕಳೆಯಬಹುದು.

ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸುವುದು ಸುಲಭ.

ನೀರು ಆಹಾರದ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಔಷಧಿಯೂ ಹೌದು. ನೀರಿನ

ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮೂತ್ರ ಅಥವಾ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಕಲ್ಕುಗಳ ತೊಂದರೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

(ಲೇಖಕಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ದಂತವೈದ್ಯರು.)

ಸಂಪರ್ಕ: 98442 21320)

