



ಬಿರುಬಿಸಿಲು ದಿನೇದಿನೇ ಏರುತ್ತಿದೆ. ತಲೆಸಿಡಿತ, ಉಷ್ಣಶೀತ ಮುಂತಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಬಿಸಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ? ದೇಹ ತಂಪಾಗಿರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಯಾವೆಲ್ಲ ಮನೆಮದ್ದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ? ಇಲ್ಲಿದೆ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ಮಾಡಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ...

ಬಿಸಿಲಾಘಾತ

ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ

ತಲೆಸಿಡಿತ

■ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಬಿರುಬಿಸಿಲು ಅಟ್ಟಹಾಸ ಮೆರೆಯುತ್ತಿದೆ. ತೀವ್ರವಾದ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ದೇಹವನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಿಸಿಲಾಘಾತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಡಕುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಬಿಸಿಲಾಘಾತದಿಂದ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಯಾಗುವುದು, ತಲೆಸಿಡಿತ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣಶೀತ ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಿವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲು, ಬೆವರು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿಲು ಮತ್ತು ಬೆವರಿನಿಂದ ಚರ್ಮ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಚುರುಕನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ದೇಹವನ್ನು ಬಹಳ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು, ದಿನವೂ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಗುರವಾದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ತಲೆಸಿಡಿತ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಏರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ತಲೆನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಭಾರ, ತಲೆಸುತ್ತು, ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಕಣ್ಣು ಮುಸುಕಾಗುವುದು ಸೇರಿವೆ.



ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಮಜ್ಜೆಗೆ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ, ಎಳನೀರು ಮುಂತಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿನ ತೀವ್ರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಉಷ್ಣ ಶೀತ ಅಥವಾ ಸಮೂರ್ ಕೋಲ್ಡ್ ಎಂದರೆ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೆಗೆಡಿಯ/ಶೀತದ ಒಂದು ರೂಪ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ತೀವ್ರ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ತಣ್ಣನೆಯ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹಠಾತ್ ಹೋಗುವುದು, ಫ್ರಿಜ್ ನೀರು/ಐಸ್ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದು, ಎಸಿ (ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ) ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಹದಗೆಟ್ಟು ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಷ್ಣ ಶೀತದ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಸೋರುವುದು, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅಥವಾ ನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ತಲೆನೋವು, ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಜ್ವರವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯ ಕಡಿಮೆಯಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿದಾಗ ಈ ಸೋಂಕು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಗುಲುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣಶೀತದ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅತಿ ತಣ್ಣಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು (ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್, ಸ್ನೋಡ್ರಿ ಮತ್ತು ಫ್ಲೂಟ್ ಸಲಾಡ್) ಅಥವಾ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು (ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವ ನೀರು, ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್‌ಗಳನ್ನು ನೀರಿಗೆ/ಜ್ಯೂಸಿಗೆ/ಸೋಡಾ) ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ನೀರು ಅಥವಾ ಹದವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಿರುವ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು