

ಹೀಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಅಪಾಯ

ಬಿಸಿಲು ಸುಮಾರು 40 ಡಿಗ್ರಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣಾಂಶ 45 ಡಿಗ್ರಿ ತಲುಪಿದಾಗ ಹೀಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಆಗಿ ಅಪಾಯಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಷ್ಣವಲಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿದ್ಯಮಾನ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಉತ್ತರದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಉತ್ತರದ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೆಲಂಗಾಣ, ಪಂಜಾಬ್, ದೆಹಲಿ, ರಾಜಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ತಾಪಮಾನ 45-48 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಹೀಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್'

ಆಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ನೂರಾರು ಜನರು 'ಹೀಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್'ಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಳವಳದ ಸಂಗತಿ.

ಹೀಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಆದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ಹೀಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಕಾಯಿಲೆ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಅತ್ಯಧಿಕವಾದಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ 'ಆಟೊಮೊಟೆಡ್ ಟೆಂಪರೇಚರ್ ಸಿಸ್ಟಮ್' ಅದನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇಡಲು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದೊಳಗಿಗಿ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಒಂದು ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತಿಯಾದಾಗ

ಹೀಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲೇ ಕೆಲಸ



ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಹೆಗಡೆ

ಮಾಡುವವರು, ಓಡಾಡುವವರು, ವಯಸ್ಸಾದವರು, ಮಕ್ಕಳು, ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುವವರು, ಬಿಪಿ ಶುಗರ್ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಹೀಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು.

ಹೀಗೆ ಆದಾಗ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಕುಂದುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ, ವಿಪರೀತ ಸುಸ್ವಾಸುಗುತ್ತದೆ, ಅರಳು ಮರಳು ಆಗುತ್ತದೆ, ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ, ಜ್ವರ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರದಂತಿರದೆ ಸುಮಾರು 105 ಡಿಗ್ರಿವರೆಗೆ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಏರುತ್ತದೆ. ದೇಹವಿಡೀ ಒಣಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ, ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು.

ಹೀಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಆದವರಿಗೆ ತಣ್ಣಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು, ಐಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಬೇಕು, ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ನೀರು, ಎಳನೀರು ಕುಡಿಸಬೇಕು, ಇನ್ನು ಅಪಾಯದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಿ ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

-ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಹೆಗಡೆ, ಫಿಸಿಯೋ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್



ದಾರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಕಿರಣ್.

'ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತಿಯಾದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಆಳವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಜನರು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಬಿಸಿಲಾಗಿ ಅಥವಾ 'ಹೀಟ್ ವೇವ್' ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ನಮ್ಮ ಗಮನವು ಕೇವಲ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹವು ಮೊದಲ ತಾಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾಗಿದೆ' ಎನ್ನುವ ಅವರು, 'ದೇಹವು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ತಂಪುಗೊಳಿಸಲು ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿದಾಗ, ಅದು 'ಸ್ಟ್ರಾಂಕ್ಲಿಕ್ ಹೈಪೋಪರ್ಫೂಷನ್' ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಇದು ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹರಿಯಬೇಕಾದ ರಕ್ತವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ (ಚರ್ಮದ ಕಡೆಗೆ) ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಕರುಳಿನ ಒಳಪದರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುರಿತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಲೀಕಿ ಗಟ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳೇನು?

ಕಡು ಬೇಸಿಗೆಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳಿಗಿಂತ ಐಸೋಟೋನಿಕ್ ಹೈಡ್ರೇಷನ್ ಉತ್ತಮ. ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುವುದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಡೀಹೈಡ್ರೇಷನ್ ಆಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಕೊನೆಯ ಹಂತದ ಸಂಕೇತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸತತವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆದರೆ, ಕಾರ್ಬೋನೇಟೇಡ್ ಪಾನೀಯಗಳು ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆಯುಳ್ಳ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಇವು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆಳೆದು ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದ ಡೀಹೈಡ್ರೇಷನ್ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಬದಲಾಗಿ, ಒಆರ್‌ಎಸ್ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಆಹಾರದ ಸುರಕ್ಷತೆ

ಇಂತಹ ಬಿಸಿ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಅಥವಾ ಸಲಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಇವು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹರಡುವ ನೀರು