



ಆರೋಗ್ಯ

ಪ್ರವಾಸದ ವೇಳೆ ಕಾಡುವ ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು

ಪ್ರವಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ
ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ
ಕಾಡಬಹುದು. ಹೊಸ
ಪರಿಸರ, ನೀರು, ಆಹಾರದ
ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ,
ದೀರ್ಘ ಪ್ರಯಾಣದಿಂದ,
ನಿದ್ರೆಯ ಅಭಾವದಿಂದ
ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ
ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು,
ಮಹಿಳೆಯರ ಋತುಚಕ್ರದ
ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು
ಎದುರಿಸಿದರೆ ಪ್ರವಾಸವನ್ನು
ಆನಂದಿಸಬಹುದು.



■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಶಾಲೆ, ಓದು, ಅಭ್ಯಾಸ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದು
ಅಕಡೆಮಿಕ್ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲೇ ನಿರತನಾಗಿದ್ದ
ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿ ಮುಗಿಸಿದ ಪ್ರೀತಂ,
ರಜೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಕೂಡಲೇ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಪ್ರವಾಸ
ಹೋಗೋಣ ಎಂದು ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಗೆ
ತಾಕಿತು ಮಾಡಿದ. ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ
ಅಪ್ಪ, ಖಾಸಗಿ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆಯಾದ
ಅಮ್ಮ ಮಗನ ಮಾತನ್ನು ಸಮೃದ್ಧಿ ಉತ್ತರ ಭಾರತ
ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಗೊಂಡಿದ್ದಾಯಿತು. ಪ್ರವಾಸ ತುರುವಾಗಿ
ಎರಡೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಂಗೆ ತಲೆನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ,
ವಾಂತಿ ಸಮಸ್ಯೆ ತುರುವಾದರೆ, ಇವರ ತಾಯಿಗೆ
ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಋತುಚಕ್ರದ ಕಾಡತೊಡಗಿತು.
ಹತ್ತು ದಿನದ ಪ್ರವಾಸ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿದ್ದ ಕುಟುಂಬ
ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರಿದ ಪರಿಣಾಮ
ಪ್ರವಾಸವನ್ನೇ ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಿ ನಿರಾಶೆಯಿಂದ
ಹಿಂದಿರುಗಬೇಕಾಯಿತು.

ಪ್ರವಾಸ ಎಷ್ಟೇ ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧರಿತವಾಗಿದ್ದರೂ
ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ
ವಹಿಸಲೇಬೇಕು. ಪ್ರವಾಸ ಸಂದರ್ಭ ಬೇರೆ

ಊರಿಗೆ ಹೋದಾಗ ನೀರು, ಆಹಾರ,
ವಾತಾವರಣ ಎಲ್ಲವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.
ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಹೊಸ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ
ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.
ಇದರಿಂದ ಪ್ರವಾಸದ ಆಸೆಯೇ
ಕಮರಿಹೋಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರವಾಸ
ಹೋದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು, ನೆಗಡಿ,
ಜ್ವರ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಅಸಿಡಿಟಿ,
ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರದ ತೊಂದರೆ... ಹೀಗೆ
ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ.

‘ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಹ
ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು.
ಅಸಮರ್ಪಕ ವಾತಾವರಣ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲ
ಕುಳಿತೇ ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡ
ಬೀಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಆಯಾಸ, ತಲೆನೋವು
ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
ಸೈಟ್ ಸೀಯಿಂಗ್, ಟ್ರಿಕ್ಲಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಭಾರೀ
ಲಗೇಜ್ ಹೊರುವುದರಿಂದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು

ಕೆಲುಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳಬಹುದು. ಈ
ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಪ್ರವಾಸವನ್ನೇ ಹಾಳು
ಮಾಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರವಾಸದ ತಯಾರಿ
ಮಾಡುವಾಗಲೇ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.
ಪ್ರವಾಸ ಹೋದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ನೀರು
ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಾಟ್ ಕಂಪ್ರೆಸ್ ಬ್ಯಾಗ್‌ಗಳು,
ಐಸ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ
ಕಿಟ್ ಅನ್ನು ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರವಾಸದ
ವೇಳೆ ಏನಾದರೂ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆ
ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಆತಂಕಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು
ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕನ್ಸೂಮರ್ ಹೆಲ್ಪ್‌ನ
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಡಾ. ನಿಖಿಲ್
ಬಂಗಾಲೆ.

‘ಪ್ರವಾಸದ ಪ್ರಯಾಣದ ವೇಳೆ ತಲೆನೋವು,
ಬೆನ್ನುನೋವು, ಅಕಾಲಿಕ ಅಥವಾ ಅವಧಿಪೂರ್ವ
ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡಬಹುದು’
ಎನ್ನುವ ಅವರು, ಪ್ರಯಾಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ
ತಲೆನೋವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ
ಈ ತಲೆನೋವೇ ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನಿಸಬಹುದು.