

ದೂರದ ಪ್ರವಾಸವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ವಿಮಾನ ಪ್ರಯಾಣ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿನ್ನೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಜೆಟ್‌ಲ್ಯಾಗ್' ತಲೆನೋವು' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ವಿಮಾನ, ರಸ್ತೆ ಅಥವಾ ಸಮುದ್ರ ಪ್ರಯಾಣ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 'ಚಲನೆಯ ಕಾಯಿಲೆ' (motion sickness) ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು

ಇರುವ ಬ್ಯಾಕ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಳಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದು ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ನಿಖಿಲ್, 'ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ತಪ್ಪಿಸಲು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಲಂಬರ್ ಪಿಲ್ಲೊ ಅಥವಾ ಸುತ್ತಿರುವ ಟವೆಲ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗಾಗ ನಿಲ್ಲುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಸ್ಟೆಚ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಳಿತಿರುವಾಗ

ಪ್ರವಾಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆನಂದಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಯಾಣದ ಒತ್ತಡ, ಟೈಮ್ ಜೋನ್‌ಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ದೇವು ಕೂಡ ಋತುಸ್ರಾವದ ಅವಧಿಯನ್ನು ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

'ಋತುಸ್ರಾವದ ನೋವು, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಂಡುಬಂದರೆ ವಿಚಲಿತರಾಗುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾ, ಹೊಸ ಜಾಗವನ್ನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನೋವನ್ನು ಮರೆಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಬೀಜಗಳಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ ನೋವು ಮಿತಿಮೀರಿದರೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪಡೆದ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು' ಎನ್ನುವುದು ಡಾ. ನಿಖಿಲ್ ಅವರ ಸಲಹೆ.

ಪ್ರವಾಸ ಅಥವಾ ಪ್ರಯಾಣವೆಂದರೆ ಸವಿನೆನಪುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದೇ ಹೊರತು ನೋವು ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊರಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೇಹದ ಮಾತಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ ಖುಷಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇಷ್ಟಾದ ಮೇಲೂ ನೋವು, ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ 'ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಿಟ್' ಬ್ಯಾಗಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಇರಲಿ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈಗ ರಜೆಯ ಸಮಯ. ಪ್ರವಾಸದ ಸಮಯ. ಗಿರಿಧಾಮಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದೇ ಇರಲಿ, ರಮಣೀಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ರೆಕ್‌ಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದಿರಲಿ ಅಥವಾ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದೇ ಆಗಿರಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಇದು ಆನಂದವಾಗಿರುವ, ಅಡ್ಡೆಂಜರ್ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಮಯ. ಪ್ರವಾಸದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲದೆ ಹೊಸ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಜಾಣತನದಿಂದ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ ಮುನ್ನಗಿದ್ದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಿ ಆನಂದವೇ ಮೇಲ್ಪಂಕ್ತಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಏನೇ ಆಗಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ನೆಪದಿಂದ ಪ್ರವಾಸ ಪ್ರಯಾಸವಾಗದಿರಲಿ!



ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆದಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

## ಕಾಡುವ ಬೆನ್ನುನೋವು

'ಪ್ರವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಬೆನ್ನುನೋವು. ಅದರಲ್ಲೂ ಕೆಳಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ಪ್ರವಾಸ, ಪ್ರಯಾಣದ ಆನಂದವೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ವಿಮಾನ, ರಸ್ತೆ ಅಥವಾ ರೈಲು ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಳಬೆನ್ನಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದು ನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ವಾಹನ ಚಾಲನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಪಕ ಭಂಗಿಯಿಂದ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿಂತಿರುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳ ಮೃದುವಾದ ಹಾಸಿಗೆಗಳು ಕೂಡ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಭಾರೀ ಲಗೇಜ್

ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎದ್ದಾಗ ಬೆನ್ನುನೋವು ಇದ್ದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ಟೆಚ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಬಿಸಿ ಶಾಲಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಆಗಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೋವು ಹಾಗೇ ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎಂದೂ ಪ್ರವಾಸದ ವೇಳೆಯ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

## ಋತುಸ್ರಾವದ ನೋವಿನ ಕಿರಿಕಿರಿ

ಎಷ್ಟೇ ಪೂರ್ವನಿಯೋಜಿತವಾಗಿ ಪ್ರವಾಸದ ಪ್ಲಾನ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡ, ಜಾಗದ ಬದಲಾವಣೆ, ಆಹಾರದ ಏರುಪೇರು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಗದಿತ ದಿನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬೇಗನೆ ಕಂಡುಬಂದು ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನಿಸಬಹುದು, ಈ ರೀತಿಯ ಅಕಾಲಿಕ ಮುಟ್ಟು ಕೊಂಚ ಸವಾಲನ್ನೂ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು. ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಆಯಾಸದಿಂದ