

ಉಂಟುಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲೇ ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶದ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬಂದು 'ಅನೀಮಿಯಾ'ವೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ.

'ಜಂತುಹುಳ ದೇಹ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ ಸೋಂಕು ಕೂಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಕಾರ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ, ತೂಕ ಇಳಿಕೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ, ಅತಿಸಾರ, ಆಯಾಸ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ, ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾಗಿ ಕಿರಿಕಿರಿ, ತುರಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಲದೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತ ಹೋಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ' ಎಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

'ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ರಾತ್ರಿ ಪದೇ ಪದೇ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಕೂಡ ಕಾಡಬಹುದು. ಈ ಹುಳಗಳು ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ರಕ್ತ ಸೇರಿ, ಮೆದುಳಿನವರೆಗೂ ಸಂಚರಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನಿದ್ರೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕ ತಳಮಳ ಸಹ ಆಗುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

'ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಜಂತುಹುಳದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹುಳದ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುರಿತವಾಗಿ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಕಳವಳ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೇನು?

ಜಂತುಹುಳ ಸೋಂಕಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಸಿರಪ್‌ಗಳಲ್ಲದೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಇದೆ. ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜ, ಅರಿಶಿನ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಲವಂಗ ಬಳಸಬೇಕು. ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅನ್ನು ದಿನವೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎಂದು ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಿಯೇ ಹೋಗಬೇಕು. ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ, ನೀರು ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹುಳಗಳು ಹಾನಿಕಾರಕವೇ?

ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿದ ಹುಳಗಳನ್ನು ಕಂಡ ಕೂಡಲೇ ಹೌಹಾರಿ ಥಟ್ಟನೆ ಕೈಯಿಂದ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಎಸೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಿಥ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ.

■ ಡಾ.ಬಿ. ಸದಾನಂದ ನಾಯ್ಕ್

ಈ ಹುಳಗಳು ನಿಜವಾಗಿ ಹುಳಗಳೇ ಅಲ್ಲ, ಅವುಗಳು ಕೀಟಗಳ ಜೀವಚಕ್ರದ (life cycle) ಚಕ್ರಭಾಗವಾದ ಲಾರ್ವ (Maggots), ಚಿಟ್ಟೆಗಳ ಕಂಬಳಿಹುಳಗಳ ರೀತಿ. ವಿವಿಧ ಕೀಟಗಳು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ Fruit Flies ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ತಮ್ಮ ಚೂಪಾದ ovipositor ಮುಖಾಂತರ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಚುಚ್ಚಿ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಒಳಗೆ ತೂರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮರಂಧ್ರಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಲಾರ್ವ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು, ಹಣ್ಣುಗಳ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ತಿಂದು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಹಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿ ಕೀಟಗಳಾಗಿ ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಂತರ, ಈ ರಂಧ್ರಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಈ ರೀತಿ, ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಹುಳಗಳು ನಿರುಪದ್ರ ಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಈ ಲಾರ್ವಗಳು ಹಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ತಿಂದು ಬೆಳೆಯುವಾಗ, ಹಣ್ಣು ಕೊಳೆತು ಅಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು, ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಕೊಳೆತ ಭಾಗವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವರಿಗೆ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜಂತುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು (ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ) ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯದೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಕರುಳಿನ ಜಂತುಹುಳ ಇತ್ಯಾದಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಮೂಲಂಗಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕ ಹುಳಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಹುಳಗಳು ಸಹ ಕೀಟಗಳ ಲಾರ್ವ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೊಳೆತ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಲೀಂಧ್ರ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹುಳಗಳ ಕಣಗಳ ಮೂಲಕ ಚರ್ಮದ ಅಥವಾ ಪಾಚಿಯಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಬಹುದು.

ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಹುಳ ಹೊಟ್ಟೆ ಹೋದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅನೇಕರನ್ನು ಕಾಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆ. ನಮ್ಮ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜೀರ್ಣರಸ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಾವಯವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದ್ದು, ಹುಳಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಅವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹುಳಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಳಲಿ, ಆತನಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಭೇದಿ ಆಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಚೀನಾ, ಫಿಲಿಪ್ಪೀನ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಾವು, ಜಿರಲೆ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಕೀಟ ಮತ್ತು ಹುಳಗಳು ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಎಂದರೆ ಬಹಳ ಮಂದಿಗೆ ನಂಬಲು ಅಸಾಧ್ಯ ಅಲ್ಲವೇ?

