



ಮಳೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಳೆ



ಮಳೆಗಾಲ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದೆ. ಮಳೆಹನಿಯ ಜತೆಗೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ. ವಾತಾವರಣದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೆಗೆಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಆಸ್ತಮಾ, ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಿವ್ವೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೇ ಮೊದಲ ಮಧು.

■ ಡಾ. ಎಂ.ಡಿ. ಸೂರ್ಯಕಾಂತ್

ಮಳೆ ಬಂದರೆ ಇಳಿಯಲ್ಲ ತಂಪು. ಗಿಡಮರಗಳು ಹಸುರಿನಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ತಂಪಾದ ಗಾಳಿ, ಆಹ್ಲಾದಕರ ವಾತಾವರಣ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಖುಷಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಳೆ ಬಂದಾಗ ಜೊತೆಜೊತೆಗೇ ಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು 'ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು' ಸಿಕ್ಕಿದಂತಹ ಅನುಭವ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ನೆಗೆಡಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೈರಲ್ ಜ್ವರ, ವಾಂತಿಬೇಧಿ, ಆಸ್ತಮಾ... ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೇ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೂ ಸೋಂಕು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಳೆ ಸಂತೋಷದ ಜೊತೆಗೆ ಬೇಡವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ಕರೆತರುತ್ತದೆ.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಮಳೆ ನಿಂತ ಬಳಿಕ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯ.

- ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು: ಅತಿ ಮಳೆಯಿಂದಾಗಿ ಬಾವಿ, ಕೆರೆ, ತಗ್ಗುಗಳಲ್ಲಿ

ನೀರು ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ನಿಂತ ನೀರಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ, ಡೆಂಗಿ, ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ.

- ಕಲುಷಿತ ಪರಿಸರದಿಂದ ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನಿದಾಗ ತುಂತುರು ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ದಡಾರ, ಗಂಟಲುಬೇನೆ (ಡಿಫ್ಟೀರಿಯಾ), ಸಿಠಾಳೆ ಸಿಡುಬು ಎಚ್‌1ಎನ್‌1, ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.
- ಅಶುದ್ಧ ನೀರು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಕಾಲರಾ, ಕಾಮಾಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯ.
- ಇಲಿಗಳ ಮೂತ್ರದಿಂದ ಕಲ್ಮಶಗೊಂಡ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ, ಇವುಗಳ ಮೂಲಕವಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮದ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೇಹ ಸೇರಿ ಇದರಿಂದ ಇಲಿ ಜ್ವರ (ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರೊಸಿಸ್) ಸಾಧ್ಯ. ಇಲಿ ಸಂತತಿ ಅತಿವೃಷ್ಟಿಯ ನಂತರ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ.
- ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ನೀರು ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಸೇರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳೇನು?

- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ, ಸೊಳ್ಳೆ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಮಳೆಗಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅರಿವಿನಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ನಿರಾತಂಕದಿಂದ ಇರಬಹುದು.
- ಸೊಳ್ಳೆ ನಿಯಂತ್ರಣ: ಮಳೆಗಾಲದ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳೇ ಕಾರಣ. ಇವುಗಳ ವೃದ್ಧಿ ತಡೆ ಮತ್ತು ಕಡಿತದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹಾಕಿಸಬೇಕಾದ ಲಸಿಕೆಗಳಿವೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಕೆಲ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ಲಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೇ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.

(ಲೇಖಕರು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು. ಸಂಪರ್ಕ: 9448579390)

ಮಾನ್ಸೂನ್ ಬ್ಲೂ

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಟಕ್ಕೆ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಲು ಬಿಡದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಹಾಕುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಗ ಕೆರಳುವುದು, ಅಸಂತೋಷ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ರಂಪ, ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣೆ, ನಿद्रಾಹಿನತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಳೆಗಾಲದ ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಮಾನ್ಸೂನ್ ಬ್ಲೂ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮಳೆಯಲ್ಲೂ ಆಟವಾಡಲು ಬಿಡಿ. ಸೂರ್ಯಕಿರಣ ನೋಡಲಿ. ಓದು ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ ಕೇಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಂಟೂನ್ಸ್, ನರ್ಸರಿ ರೈಮ್ಸ್, ಲಿಂಗೋಕಿಡ್ಸ್, ಗೋ ನೂಡಲ್ ಕಿಡ್ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಆ್ಯಪ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯ.