



# ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೇ ಮದ್ದು

■ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

**ಬಿ**ಸಿಲಿಗೆ ಬಳಲಿದ ಜೀವಗಳಿಗೆ ಮಳೆಯು ತಂಪನ್ನು ತರುವುದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ತರುತ್ತದೆ. ಫಿಟ್ ಆಗಿದ್ದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ವೈರಾಣುವಿನ ಸೋಂಕು, ಮಲೇರಿಯಾ, ಡೆಂಗಿ, ಅತಿಸಾರ, ಅಜೀರ್ಣ, ಕಾಲರ, ಇಲಿ ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಡಬಹುದು. ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅದನ್ನು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ, ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ತುಸು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ದೂರವಿಟ್ಟು, ನಿಮ್ಮ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ನಳನಳಿಸಬಹುದು.

ಹಾಗಾದರೆ, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕುಂದು ಬಾರದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಳು ಮೇಣಸು ಹಾಗೂ ಅರಿಶಿನದ ಬಳಕೆ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡಲು ಸಹಕಾರಿ. ಆದಷ್ಟು ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯಗಳಾದ ಕಾಫಿ, ಚಹಾ ಹಾಗೂ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಜ್ಜೆಗೆ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ ಗಂಟಲು ಬೇನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮುನ್ನ ಉಷ್ಣ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮಳೆಗಾಲ ಬಂತೆಂದರೆ ಬಹುಪಾಲು ಜನರು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ದೇಹದಿಂದ ವಿಷಪೂರಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಎರಡೂವರೆಯಿಂದ ಮೂರು ಲೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿದ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದರಿಂದ ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ, ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಮಳೆ ಸುರಿಯುವಾಗ ಬೆಳಗಿನ ಅಥವಾ ಸಂಜೆಯ ವಾಕಿಂಗ್ ತುಸು ಕಷ್ಟವೇ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಒಳಗೇ 30-45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಟ್ರೆಡ್ ಮಿಲ್ ಅಥವಾ ಸರಳ ಉಪಕರಣಗಳ ನೆರವು ಪಡೆದು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವಾದರೂ ಸರಿಯು. ಆದರೆ ನಿತ್ಯವೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

★ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವಿರಲಿ. ಹೊರಗಿನಿಂದ,



ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಒದ್ದೆಯಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದವರು ಸೋಪನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅತಿಸಾರ, ಇಲಿ ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲ ವೈರಾಣು ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಶರೀರದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಬೆರಳುಗಳ ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಶೀಲೆಂದ್ರದ (ಫಂಗಸ್) ಸೋಂಕು ಆಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

- ★ ಮಳೆಗಾಲವೆಂದರೆ, ಮಲೇರಿಯಾ ಮತ್ತು ಡೆಂಗಿರೋಗವನ್ನು ಹರಡುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಸಮಯ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳವೇ ಮುಖ್ಯ. ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ, ಸೊಳ್ಳೆಯ ನಿವಾರಕಗಳ ಲೇಪನ ಮುಂತಾದವು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ನಿಂತ ನೀರು ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ★ ಮಳೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವಾಗ, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಛತ್ರಿ ಅಥವಾ ಮಳೆ ಕೋಟನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವ ಶೂ ಅಥವಾ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಈ ರೀತಿಯ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೆಗಡಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.
- ★ ಮಲೆನಾಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಗೋಡೆ ಹಾಗೂ ಬಾಗಿಲುಗಳು ಮೇಲಿರುವ ತೇವಾಂಶ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಶೀಲೆಂದ್ರ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಅಥವಾ ಆಸ್ತಮಾ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮೂಲವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿರಬೇಕು.

(ಲೇಖಕಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ)