# ಶೀತ ಬಾಧೆಯೇ?
# ಸೈನಸೈಟಿಸ್‌ಗೆ ತಿರುಗಬಹುದು!

ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಉಸಿರಾಡಲೂ ಕಷ್ಟಕೊಡುವ, ಇಡೀ ಮುಖ ಮತ್ತು ತಲೆಗೆ ಹಿಂಡುವಂತಹ ನೋವು ನೀಡುವ ಈ ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರಗಳೇನು?

■ ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ

ಕಟ್ಟಿದ ಮೂಗು, ನೋವಿನಿಂದ ಕೆಂಪೇರಿದ ಮುಖ, ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಕಂಗಳು, ಮಂದವಾದಂತಹ ಕಿವಿ, ಕೆನ್ನೆಯ ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಹಿಂಡುವಂತಹ ನೋವು, ಉಸಿರಾಡಲೂ ಕಷ್ಟ.. ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು ಈ ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಊದಿಕೊಂಡ ಸೈನಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಯಮಯಾತನೆ. ಮಾಮೂಲು ನೆಗಡಿ, ಶೀತ ಎಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರಂತೂ 3–12 ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಪೀಡಿಸಿ ಬಾಧೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ಕುಹರದ ಊತ.

ಶೀತದಿಂದ ಬಾಧೆಪಡುವ ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿಗೆ ಈ ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ಪರಿಚಯವಿರಬಹುದು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕುಹರವೇ ಸೈನಸ್. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಾಳಿಯಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕುಹರದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಾಂಶದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಊರಿಯೂತವೇ ಸೈನಸೈಟಿಸ್. ಅಲ್ಲಿ ದ್ರವ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸೈನಸ್ ಎಂಬ ಕುಹರದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯ ಸರಾಗ ಓಡಾಟಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.