

ಈ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಸೈನಸ್ ಅಡೆತಡೆಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

- + ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗಡಿ
- + ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ಲೋಳೆ ಪದರದ ಉರಿಯೂತ (ಅಲ್ಜರ್ಜಿ ರಿನ್ಯೆಟಿಸ್)
- + ಮೂಗಿನ ಲೋಳೆ ಪದರದಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆ (ನೇಸಲ್ ಪಾಲಿಪ್)
- + ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವ ಭಿತ್ತಿ ವಕ್ರವಾಗಿರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಹೊಳ್ಳೆ ಅಸಹಜವಾಗಿ ತಡೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- + ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ದುರ್ಬಲವಾದಾಗ
- + ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ
- + ಧೂಮಪಾನ

'ಸೈನಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆ ಉಂಟಾದಾಗ ದ್ರವ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸೈನಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಫಿಜಿಶಿಯನ್ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತಜ್ಞ ಡಾ.ಸತೀಶ್‌ರಾಜ್ ನಾಯಕ.

ಸೈನಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಸೈನಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸುರಿಯುವ ಮೂಗು ಕೆಲವೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉದಿಕ್ಕೊಂಡು ಸಿಂಬಳ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವು ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳವರೆಗೂ ಇರಬಹುದು. ತೀವ್ರತರದ ಸಮಸ್ಯೆಯು 10-15 ವಾರಗಳವರೆಗೂ ಕಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

'ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರದ ನೋವು' ಎನ್ನುವ ಡಾ.ನಾಯಕ, 'ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಆಫ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ಕಫ ಶುರುವಾಗಬಹುದು. ಜ್ವರ, ದಂತಪಕ್ವಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಉಸಿರು, ತಲೆನೋವು, ವಿಪರೀತ ಸುಸ್ತು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೂಗಿನಿಂದ

ಹಸಿರುಮಿಶ್ರಿತ ಹಳದಿ ಸಿಂಬಳ ಸೋರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸುವಂತಹ ಕಷ್ಟವನ್ನೂ ಬಹುತೇಕರು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ, ನಡೆಯುವಾಗ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ, ಮಲಗಿಕೊಂಡಾಗ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎತ್ತರದ ದಿಂಬು ಬಳಸಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪರಿಹಾರಗಳೇನು?

ಸೈನಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಜರ್ಜಿಯಿಂದ ನೆಗಡಿಯಾಗುವವರೂ ಅಷ್ಟೇ. ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಾದರೆ ಸೈನಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನೇಸಲ್ ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಅನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಬಹುದು. ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶೀಲೆಂದ್ರದ ಅಲ್ಜರ್ಜಿಯಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಹಬೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ಒಳಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಚೀಲದಿಂದ ಮೂಗು, ಮುಖಕ್ಕೆ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಒಣ ಹವೆಯಿದ್ದಾಗ ಹಲವರಿಗೆ ಸೈನಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆಲವರು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹ್ಯುಮಿಡಿಫೈಯರ್ ಬಳಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಧೂಮಪಾನ, ಮತ್ತಿತರ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಸೈನಸ್‌ನ ಒಳಪದರಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಸಿಂಬಳ ಹೊರಹಾಕಲು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿರುವುದು ಒಳಿತು.

ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬಚಾವಾಗಬಹುದು. ಕ್ಲೋರಿನಿಯುಕ್ತ ನೀರಿನಿಂದ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈಜುಗೊಳದಲ್ಲಿ ಈಜುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರು ಪದೇ ಪದೇ ಸೈನಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷೀರೋತ್ಪನ್ನಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಿಂಬಳ ಮಂದವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನೋವು ಹಾಗೂ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗಾಗೇ ಪದೇ ಪದೇ ನೆಗಡಿಯಾಗುವವರಿಗೆ ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಸೇವಿಸಿದಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಹೇರಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು.

ಒತ್ತಡ ಕೂಡಾ ಸೈನಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಇದರಿಂದ ಸಿಂಬಳ ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಆಚೆ ಹಾಕಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಿಂದ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಗಾರ್ಗಲ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ತಂಪು ಹವಾಮಾನವಿದ್ದು, ನೆಗಡಿ ಹರಡುವ ಸಂದರ್ಭವಿದ್ದರೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಜೊತೆಗೆ ಮುಖದ ಭಾಗವನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನ್ಯುಮೊಕೊಕಾಲ್ ಎಂಬ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಕಿವಿ ಹಾಗೂ ಸೈನಸ್ ಸೋಂಕಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯ ಡಾ.ಎಸ್.ಶೀಲಾ ಶೆಣೈ.

ಕೆಲವೊಂದು ಅವರೂಪದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೈನಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಇದು ಮೆದುಳು ಪೊರೆಯ ಉರಿಯೂತ (ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್)ಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ■

