

## ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಏನು?

- ಆದಷ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು
- ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡದಿರುವುದು
- ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು
- ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದು
- ಫಿಜ್ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮೊಸರು, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು ವರ್ಜ್ಯ.

ಡೆಂಗಿಯ ಸೂಚನೆಯಾಗಿದೆ' ಎಂಬುದು ಡಾ. ಮಹೇಶ್ ನೀಡುವ ವಿವರಣೆ.

## ಡೆಂಗಿ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಏರುತ್ತಿವೆ...

ಮುಸುಕಿನೊಳಗೆ ಇದ್ದ ಕೊರೊನಾ ಮತ್ತೆ ಸದ್ದು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಡೆಂಗಿ ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಿನೇದಿನೇ ಏರುಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲೇ ಕಳೆದವಾರ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಸಾವಿರ ಡೆಂಗಿ ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಾಖಲಾಗಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಅಂಕಿಅಂಶ.

ಮಳೆಯ ಕಾರಣ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಂತು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಾಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಬರಿಸುವ ಈಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಜನರನ್ನು ಹೈರಾಣಾಗಿಗುತ್ತಿದೆ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರವು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸೊಳ್ಳೆ ಹರಡುವ ಉಷ್ಣವಲಯದ ಕಾಯಿಲೆ. ಈಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಸಂಧಿ ನೋವು, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಸುಮಾರು ಆರೇಳು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ರೋಗ ಬಾಧಿಸುವುದು. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಲ್ಬಣಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ರೋಗಿಗೆ ರಕ್ತದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು, ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಯ ಸುಲಭ ಸೂತ್ರ.

# ಮಕ್ಕಳ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದೇಕೆ?

■ ಡಾ. ಕೆ.ಬಿ. ರಂಗಸ್ವಾಮಿ

ನಾನಾಗ ಐದನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸುಡುಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲೊಂದು ಸಲ ನನ್ನ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳಿಂದ ತಪತಪನೆ ರಕ್ತ ಕೆಳಗಿಳಿಯತೊಡಗಿತು. ಒರೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ಕೈಯೆಲ್ಲಾ ರಕ್ತಮಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿತು. ನಾನು ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಓಡಿಹೋಗಿ ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನಿಗೆ ತೋರಿಸಿದ್ದೆ. ಅವರು ತಣ್ಣನೆಯ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ 'ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಗು ಬಿಚ್ಚಿದ ಅಷ್ಟೆ' ಎಂದಿದ್ದರು. ಅದಾದ ನಂತರ ಪ್ರತಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲೂ ನನಗೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತು ನಾನು ಅದನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನನ್ನ ವಯೋಮಾನದ ಇತರ

ಬಿಸಿಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ಒಳಪದರವು ಒಣಗಿ ಚಿಕ್ಕಳಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಬಳಪ, ಹುಣಸೇಬೀಜ, ಶೇಂಗಾ, ಬಟಾಣಿ, ಕಾಯಿನ್ ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗೊತ್ತಿದ್ದೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೋ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ತೂರಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅದರ ನೆನಪೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ಪರಕೀಯ ವಸ್ತುಗಳು ಮೂಗಿನ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಮೂಗಿಗಾಗುವ ಪೆಟ್ಟು. ಇನ್ನಿತರ ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ನೆಗಡಿ, ಅಲರ್ಜಿ ಮುಂತಾದ ಮೂಗಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.

## ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಕಾರಣಗಳು

- ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮೂಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.
- ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಇಳಿಕೆಯಾಗುವುದು.
- ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೀಮೊಫೀಲಿಯಾದಂಥ ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿ ಆನುವಂಶೀಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.
- ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.
- ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ.
- ಲಸಿಕೆಯ ದೆಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತೀರಾ ಅಪರೂಪವಾಗಿರುವ ಮೂಗಿನ ಡಿಪ್ಪೀರಿಯಾ.

## ಪರಿಹಾರ ಏನು?

- ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಡ್ಡಾಡಬೇಡಿ
- ಆಸ್ಟಿರಿನ್‌ನಂತಹ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ
- ಎಳನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಬಾರ್ಲಿ ರಸ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಗರಿಕೆ ರಸ ಸೇವಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸಿ.



ಕೆಲವರಿಗೂ ಇಂಥದೇ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಮೂಗು ಬಿಚ್ಚುವುದು ನಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದಿತು. ಮೂಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಜನರು ತಮ್ಮ ಆಡುಮಾತಿನಲ್ಲಿ 'ಮೂಗು ಬಿಚ್ಚುವುದು' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು.

## ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ನಗಣ್ಯವೆನಿಸುವ ಲಘು ಸ್ವರೂಪದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದಾದ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಕಾರಣಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಕುರಿತು ಸ್ಥೂಲ ಮಾಹಿತಿ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

## ಲಘು ಸ್ವರೂಪದ ಕಾರಣಗಳು

- ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ವಾತಾವರಣದ ತೇವಾಂಶದಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಇದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ