

ಕಾಯಿಲೆ ಏರುಗತಿ ಪಡೆದಂತೆಯೇ. ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಜನರು ಪಾರ್ಕ್‌ಗಳಿಗೆ ವಾಕಿಂಗ್‌ಗೆ ತೆರಳಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ನೀರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಈಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಸೊಳ್ಳೆ ಹಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂದಾದರೆ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆನಾಶಕಗಳು ಅಥವಾ ಹೊಗೆ ಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಓಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಜೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು ಮುಚ್ಚುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ವಯಸ್ಸಾದವರು ಸಂಜೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಜಾಣತನ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೇಲೂ ಹೆಚ್ಚು ನಿಗಾ ಇಡಿ. ವೈರಲ್ ಜ್ವರ ಸಹ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

◆ ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇನು?

ಡೆಂಗಿಯ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಜನರು ಅನುಭವಿಸುವ ತೀವ್ರ ಜ್ವರದ ಕಾಯಿಲೆಯಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಡೆಂಗಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಜ್ವರ, ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು, ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು, ನೆಗಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸುಮಾರು 5ರಿಂದ 7 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ



ಡಾ. ಶೀಲಾ ಚಕ್ರವರ್ತಿ, ಇಂಟರ್ನ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ತಜ್ಞೆ, ಫೋರ್ಟಿಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ನಿಗದಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅದು ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರವೇ ಎಂಬುದು ಖಾತ್ರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೇ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ, ಈ ಜ್ವರ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬಹುದು. ಏಳು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಕುಸಿತವಾಗುತ್ತವೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 1.5 ಲಕ್ಷದಿಂದ 4.5 ಲಕ್ಷ ಫ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ಸ್ ಇರಬೇಕು. ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಈ ಪ್ರಮಾಣ 10 ಸಾವಿರ ಕೌಂಟ್‌ಗೆ ಇಳಿದುಬಿಡಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಬೇಕು, ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಡೆಂಗಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸೌಮ್ಯದಿಂದ

ತೀವ್ರವಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ರೋಗದ ಸೌಮ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅದೇ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗದ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಾಗ ಇದನ್ನು ಡೆಂಗಿ ಶಾಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಮತ್ತು ಡೆಂಗಿ ಹೆಮರಾಜಿಕ್ ಫೀವರ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

◆ ಡೆಂಗಿ ಸಾಂಕ್ರಮಿಕವೇ? ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ? ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಈಡಿಸ್ ಈಜಿಪ್ಟಿ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಸೋಂಕಿತ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ವೈರಸ್ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈಡಿಸ್ ಕುಲದೊಳಗಿನ ಇತರ ಪ್ರಭೇದಗಳು ಸಹ ವಾಹಕಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಇದು ಸಾಂಕ್ರಮಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ, ಆದರೆ, ಆ ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸೋಂಕು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮನೆಯವರಿಗೂ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

◆ ಡೆಂಗಿ ಯಾರನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು? ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ?

ಡೆಂಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಾದವರ ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವೈರಸ್ ಇವರನ್ನು ಬೇಗನೆ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ಅಸ್ಥಿಕೆ, ಆಸ್ತಮಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರನ್ನು ವೈರಸ್ ಬಾಧಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ವೈರಸ್‌ಗಳು ಅಭಿಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೋಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಫ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ ಹಾಗೂ ಬಿಳಿರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶೇ. 5ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಕಾಡಬಹುದು.

◆ ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಇಂಥದ್ದೇ ಎಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಸ್ನಾಯು ನೋವು ಮತ್ತು ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಮೈ-ಕೈ ನೋವಿಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಪಾಯ. ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಒಂದು ವೇಳೆ ಸುಸ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಐವಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಫ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ಸ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸುಸ್ತು ಜಾಸ್ತಿಯಾದವರಿಗೆ ಫ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in



ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ನಿಂತ ನೀರಿನಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗಬಹುದು...