



ಮಳೆಗಾಲದ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಕೊರೊನಾವಲ್ಲ...

ಈ ಸಲದ ಮಳೆಗಾಲದ ಜೊತೆಗೆ ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕಿನ ಆತಂಕ ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ. ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆದರೆ ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಗಂಟಲುನೋವು, ಉಬ್ಬಸ, ಜ್ವರವನ್ನೂ ಕೊರೊನಾ ಬಂತೇ ಎಂದು ಶಂಕೆ ಪಡುವಷ್ಟು ಮಳೆಗಾಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ, ಕೊರೊನಾಕ್ಕೂ ಸಾಮ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮಳೆಗಾಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ವಾರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

■ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ ವಿಚಾರ ಬಂದಾಗ ಈ ಬಾರಿಯ ಮಳೆಗಾಲ ಎಂದಿನಂತೆ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಗಮನಿಸಲೇಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸಲದ ಮಳೆಗಾಲದೊಂದಿಗೆ ಕೊರೊನಾ ಎಂಬ ಗುಮ್ಮು ಅಮರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಮಳೆಗಾಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ ಜೊತೆಗೆ ಕೊರೊನಾ ಮಹಾಮಾರಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಳೆ ಹಾಕವಂತಿದ್ದು ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆದು ಬಂದಾಗ ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರವನ್ನೂ ಕೊರೊನಾ ಬಂತೇನೋ ಎಂಬಷ್ಟು ಸಂದೇಹಪಡುವಂತಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಕೊರೊನಾದೊಂದಿಗಿನ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಹಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆದರೂ

ತಕ್ಷಣ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರಿಗಂತೂ ಸೀನು ಬರುವುದು, ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಿಗಳಿಗಂತೂ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಹೊರಗಡೆ ಮೋಡ ಕಟ್ಟಿದ ವಾತಾವರಣ ಕಂಡಕೂಡಲೇ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿವಾತ ಅಂದರೆ ಮಂಡಿ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಇಸುಬು, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್, ಪಿತ್ತದ ಗಂಧೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಜ್ವರ ಬರುವವರಿಗೂ ಮಳೆಗಾಲ ಕೇಡುಗಾಲವೇ ಸರಿ. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೈಕೆ ಮುಖ್ಯ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಎರಡು ಚಮಚ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ

ರಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಇದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜ್ವರದ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಮಳೆ ಬಂದಾಗ ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ನೆಗಡಿ ಬರುವ ಸಂಭವ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು, ಒಂದು ಲವಂಗವನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಅದರ ರಸ ನುಂಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅರಿಶಿನಪುಡಿಯನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಇಲ್ಲವೇ ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಅದರ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಳ್ಳಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ