ಡೆಂಗಿ ವೈರಾಣು; ಜನರು ಹೈರಾಣು

ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಈ ಬಾರಿ ಡೆಂಗಿ ಬಾಧೆ ಮಿತಿಮೀರಿದೆ. ದೊಡ್ಡವರನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡಿ ಹೈರಾಣಾಗಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಆತಂಕದ ವಿದ್ಯಮಾನ. ಡೆಂಗಿ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

■ ಉಮಾ ವೇಣೂರು

ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಸದ್ಯ ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದುವರೆಗೆ ಕೇಳರಿಯದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಡೆಂಗಿ ಜನರನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಬಿರುಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ತತ್ತರಿಸಿದ್ದ ಭೂಮಿ ಈಗ ತಂಪಾಗಿದೆ. ತಾಪಮಾನ ಕುಸಿದರೂ ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿರುವುದು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಈ ವರ್ಷ ಜನವರಿಯಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಆರು ಸಾವಿರ ಡೆಂಗಿ ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಾಖಲಾಗಿದ್ದು, ಐದು ಸಾವಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಾಖಲಾಗಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಅಂಕಿ ಅಂಶ.

'ಈ ವರ್ಷ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿನ ಕುಸಿತವು ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಇದು ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ವೈರಲ್ ಸೋಂಕುಗಳಲ್ಲದೆ, ಡೆಂಗಿ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಫಿಸೀಷಿಯನ್ ಆಗಿರುವ ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಹೆಗಡೆ.

'ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜ್ವರ, ಚಳಿ, ವಾಂತಿ, ಮೂಗು ಸೋರುವುದು, ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮುಂತಾದವು ವೈರಲ್ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣವಾದರೆ, ಸೌಮ್ಯ ಜ್ವರದಿಂದ ಕೂಡಿದ ದೇಹದ ನೋವು, ಕೀಲುನೋವು, ಸ್ನಾಯುನೋವು, ವಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆಯಂಥ ಲಕ್ಷಣ ಡೆಂಗಿಯ ಸೂಚನೆಯಾಗಿದೆ. ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಏರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹಲ್ಲು, ಬಾಯಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಿವರ್ ತೊಂದರೆ, ಜಾಂಡೀಸ್, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬುವುದು, ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ, ಬಿಪಿ ಕಡಿಮೆ ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಬರಬಹುದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು. 'ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚು' ಎನ್ನುವ ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್, 'ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾಂತಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ನೀರು ಕೊಡಬೇಕು,ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಿ ಐವಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎಂದು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಪತ್ತೆ ಹೇಗೆ?

ಜ್ವರ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮೂಲಕ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲಿಸಾ (Elisa test) ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂಬುದು ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯ ಪತ್ತೆಯ ವಿಧಾನ. ಆರ್‌ಟಿಪಿಸಿಆರ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಕೂಡ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಡೆಂಗಿ ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಡೆಂಗಿ ಬರದಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮಳೆ ಬಂದು ಹೋದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲುವುದು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಡಬ್ಬ, ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಲ್ಲೆಲ್ಲ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ■

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ

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