

ಮನೆಮದ್ದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ

- ಅಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಳಲಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ಶುರುವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದರೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ವಾಂತಿಯಿಂದ ಸುಸ್ತು ಉಂಟಾದರೆ ಎಳನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಖನಿಜಾಂಶ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಬಳಲಿಕೆ ದೂರ ಮಾಡಿ ದೇಹವನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.
- ಪುನರ್ಪುಳಿ ಅಥವಾ ಕೋಕಂ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರ ತಡೆಯಬಹುದು. ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲೂ ಕೋಕಂ ಜ್ಯೂಸ್ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.
- ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತು (ಟಾಕ್ಸಿನ್) ಗಳಿಂದ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಅದು ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಭೇದಿಯಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ನೀರು ಅಥವಾ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಫಿಸೀಷಿಯನ್ ಆಗಿರುವ ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಹೆಗಡೆ.

'ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬಿರು ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಬಾವಿ, ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಬತ್ತಿ ಹೋಗಿ ಕೊರತೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಶುದ್ಧವಲ್ಲದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ವಿಪ್ರಿಲ್, ಮೇ, ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೇ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಬೇಗನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿಗೆ ಹೆಪ್ಪಾಗಿರದ ಮೊಸರು ಬೇಗ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಬೇಗನೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ನಿಯಮ ಇತರ ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ಪ್ರಕರಣಗಳು



ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮಳೆಗಾಲದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಎರಡು ಕಾಲಗಳ ಮಧ್ಯೆ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ಹೆಚ್ಚು' ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

'ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ವಸತಿ ನಿಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ, ನೀರು ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುವ ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್, ಇದು ಚಯಾಪಚಯದ ನೇರ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಜಠರ, ಕರುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕೊರತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ಆದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಬರಬಹುದು, ಹೃದಯದ ಮೇಲೂ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ತಪ್ಪಿಸಿ...

'ವಾಂತಿ ಭೇದಿಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಂಶ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಆಗುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ. ಅತಿಸಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಓರ್ವ್‌ಎಸ್ ಬಳಸುವುದೇ ಮೊದಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇದು ದೇಹದಿಂದ

ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ 'ಲ್ಯಾಕ್ಟೊಬೇಸಿಲ್ಸ್' ಎಂಬ ಔಷಧಿ ನೀಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದಲೂ ಬೇಗ ಚೇತರಿಕೆ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅತಿಯಾದರೆ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಕೂಡ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಐವಿ ಮೂಲಕ ಡ್ರಿಪ್ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್.

'ಅತಿಸಾರ ಅತಿಯಾದರೆ ಇದನ್ನು ಅಮೀಬಿಯಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಮೀಬಿಯಾ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಇಂತಹ ತೀವ್ರ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಓರ್ವ್‌ಎಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ವಾಂತಿ ಆಗುತ್ತದೆ, ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ, ಚಿವುಟಿದಾಗ ಚರ್ಮ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಡ ಮಾಡದೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಿ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮ

ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ಸೀಸನಲ್ ಕಾಯಿಲೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು, ಮಳೆಗಾಲದ ಆರಂಭದಲ್ಲೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮನೆಯಿಂದಲೇ ನೀರನ್ನು ಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಳಸಬೇಕು. ಆಹಾರವನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಅದು ಹಾಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಳಾದ ಆಹಾರ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಕೈತೊಳೆದು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ತೊಂದರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆದಾಗ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯರ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in



ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಹೆಗಡೆ