

ಕಿವುಡುತನ ಅಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?

30 ಡೆಸೆಂಬರ್‌ಗೆಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಶಬ್ದ ಆದರೂ ಕೇಳಿಸದೆ 45 ಡೆಸೆಂಬರ್‌ಗೆಂತ ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸುವಂತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಿವುಡುತನ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

45 ಡೆಸೆಂಬರ್‌ಗೆಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಬ್ದ ಆದರೂ ಕೇಳಿಸದೆ 60 ಡೆಸೆಂಬರ್‌ಗೆಂತ ಒಳಗಿನ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸುವಂತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಕಿವುಡುತನ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

60 ಡೆಸೆಂಬರ್‌ಗೆಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಶಬ್ದ ಆದರೂ ಕೇಳಿಸದೆ 90 ಡೆಸೆಂಬರ್‌ನ ಒಳಗಿನ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸುವಂತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಕಿವುಡುತನ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳು ರವಾನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳ ನಾಶವು ಜೀನ್‌ನಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ನಾಶವಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಕಿವುಡು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ರವಣದೋಷಕ್ಕೆ ಇತರ ಕಾರಣಗಳು

ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಿರುಸು ಮತ್ತು ಕಿರಿದಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಕಿವಿಯ ಒಳಭಾಗ (ಕಾಕ್ಲಿಯ)ಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಶ್ರವಣದೋಷ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಇದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಿಗಡಾಯಿಸಬಹುದು.

ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸತತವಾಗಿ ಕಿವಿಗಪ್ಪಳಿಸುವ ಕರ್ಕಶ ಸದ್ದು, ಕೆಲವು ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೂ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಿವಿ ಕಿವುಡಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಧೂಮಪಾನ, ಬೊಜ್ಜು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದಲೂ ಕಿವುಡುತನ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಗ್ಗೆ(ವ್ಯಾಕ್ಸ್) ತುಂಬಿತೆಂದು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಇಯರ್ ಬಡ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಲೇಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಕಿವಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ. ಬದಲಾಗಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಪರಿಹಾರ ಏನು?

ಶ್ರವಣದೋಷವುಳ್ಳವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತುಟಿ ಚಲನೆ ನೋಡಿ ಮಾತನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂಥ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳೂ ಲಭ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಟೆಲಿಫೋನ್‌ಗೆ ಟೆಲಿಫೋನ್ ಆಂಪ್ಲಿಫೈಯರ್ ಅನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದರಿಂದ ಶ್ರವಣದೋಷವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಅಂಥವರಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಟೆಲಿಫೋನ್‌ಗಳೂ ಇವೆ. ಟಿ.ವಿ, ರೇಡಿಯೋ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ಉಪಕರಣಗಳೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ನ್ಯಾಷನಲ್ ಹೆಲ್ಪ್ ಸರ್ವೀಸಿಯಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಸಾಧನ (ಹಿಯರಿಂಗ್ ಎಯ್ಡ್) ವನ್ನು ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಕಿವಿಯ ಹಿಂದೆ ಇದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೀಗ ಡಿಜಿಟಲ್ ಶ್ರವಣಯಂತ್ರವೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಕೇಳುವಂತೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದು ಇದನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಿವುಡುತನ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತ ಹೋದರೆ ಹಿಯರಿಂಗ್ ಎಯ್ಡ್ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಾರದು. ಆಗ ಕಾಕ್ಲಿಯ ಇಂಪ್ಲೇಂಟ್ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡಬಹುದು. ತೀವ್ರತರ ಕಿವುಡುತನ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವಂಥ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸಾಧನವಿದು.

ಬ್ಯಾಂಕ್, ಕಚೇರಿ, ಸಭಾಂಗಣ, ರೈಲು, ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ ಮುಂತಾದ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಯರಿಂಗ್ ಲೂಪ್‌ಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಇದರಿಂದ ಶ್ರವಣದೋಷ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಕಿವಿ ಕೇಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಸಿಡಿಟಿಗೆ ಮನೆಮದ್ದು

ಸರಳ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಸಿಡಿಟಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿವೆ.

ಹಾಲು: ಅಸಿಡಿಟಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಸಾರಜನಕ, ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಲು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಹೈಪರ್ ಅಸಿಡಿಟಿಗೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಲ್ಸರ್‌ಗೆ ಎದೆಯರಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗಿಂತಲೂ ತಣ್ಣಗಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಎದೆಯರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀರಿಗೆ: ಜೀರಿಗೆಗೆ ಲಾಲಾ ರಸವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಲಕ್ಷಣವಿದ್ದು ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ವಾಯು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಗ್ಯಾಸಿಕ್ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಲವಂಗ: ಲವಂಗವನ್ನು ಜಗಿದಾಗ ಆದರ ತೀಕ್ಷ್ಣರುಚಿಗೆ ಸ್ವಾದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಎಚ್ಚೆತ್ತು ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಸಿಡಿಟಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಏಲಕ್ಕಿ: ಏಲಕ್ಕಿಯು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸೆಳೆತವನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೆಲ್ಲ: ಸಣ್ಣ ಬೆಲ್ಲದ ತುಂಡನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚೆಪುತ್ತು ಇರಿ. ಬೆಲ್ಲದ ಸಿಹಿ ರಸವು ಅಸಿಡಿಟಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶುಂಠಿ: ಶುಂಠಿಯು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಗ್ಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು: ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳು ಪೊಟ್ಟಾಪಿಯನ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ನಾರಿನಂತ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಸಿಡಿಟಿ ಮರುಕಳಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪು: ಪುದಿನಾವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಶೀತಲಕಾರಿ ಗುಣವು ಅಸಿಡಿಟಿಯ ನೋವು ಮತ್ತು ಉರಿಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಾದಾಮಿ, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಒಣ ಅಂಜೂರ ಕೂಡ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಉರಿಯುವ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

■ ಸುಮಾ ಉಡುಪಿ