ಡೆಂಗಿ ತಡೆ ಹೇಗೆ?

ಮನೆ ಹಾಗೂ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೂವಿನ ಕುಂಡ, ಬಿಸಾಕಿದ ಟೈರ್, ಹಳೆಯ ಎಣ್ಣೆಯ ಡ್ರಮ್, ನೀರು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ತೊಟ್ಟಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಸೊಳ್ಳೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡಲು ಅವಕಾಶವಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಉದ್ದ ತೋಳಿನ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೊಳ್ಳೆ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಡೆಂಗಿ ಸೊಳ್ಳೆ ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಕಚ್ಚುವುದಾದರೂ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗಲೂ ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆ ಬಳಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರದಿಂದ ಡೆಂಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಸಂಧಿನೋವು, ಅಸಾಧ್ಯ ತಲೆನೋವು ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ಡೆಂಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ವೈರಸ್ ದೇಹವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಅಸ್ತಮಾ ಇದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ತೀವ್ರವಾಗುವುದುಂಟು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚಿದ 4–5 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಜ್ವರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ 7 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ವೈರಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನಂತಹ ದ್ರವ (ಪ್ಲಾಸ್ಮ) ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಜಿನುಗಿ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತು, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ವೈರಸ್‌ಗಳು ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಗೆ ಹೋಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗ ಶೇಕಡ 80ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರದಂತೆ ಕಂಡುಬಂದು ಶೇಕಡ 5ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

2015ರಲ್ಲಿ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಕಂಡುಬಂದಿತ್ತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಈ ರೋಗ ಹಾಹಾಕಾರ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. 2015ರಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಡೆಂಗಿ ರೋಗ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಡೆಂಗಿ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿನ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಜೊಲ್ಲು ಗ್ರಂಥಿ ಸೇರಿ ಸೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚಿದವರಿಗೆಲ್ಲ ಈ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

ಕಫ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಈ ರೋಗ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಲ್ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಇದೀಗ ಡೆಂಗಿ ನಿವಾರಕ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಕೂಡ ಲಭ್ಯ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಜೀವಜಲ (ORS) ಕೊಡಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಒಳಗೊಂಡ ಸಲೈನ್ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ರಕ್ತನಿವಾರಣಾ ಅಧಿಕ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ ಪೂರಣ ಔಷಧಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ನಿಗಾದೊಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರ ಸಂಪರ್ಕ: 96327 26177