ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ...

- ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಮಳೆ ಬರುವಾಗ ಆದಷ್ಟು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಹೋಗಲೇ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ರೈನ್ ಕೋಟ್, ಕೊಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೇ ಹೋಗಿ. ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಯದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ.
- ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೆ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಅವರು ಬಳಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.
- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ ಬಳಸಿ. ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿ.
- ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸಿ.
- ಬೇಕರಿ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಜಂಕ್, ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ನಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿರಿ.
- ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅಥವಾ ಈ ಕಶ್ಮಲ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಈ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಲೆನಾಡಿನಂಥ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುವುದು ಹೆಚ್ಚು’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದಲೇ ಕಾಲರಾ

ಕಾಲರಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಸೇವನೆಯಿಂದಲೇ ಬರುವ ರೋಗ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ಅಸಿಡಿಟಿಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಥವಾ ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ವಾಂತಿಭೇದಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವೈರಲ್ ಜ್ವರ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ, ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ನೋವು ಮುಂತಾದವು ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಬಹುಬೇಗ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಮಲೇರಿಯಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ವಿಪರೀತ ಚಳಿ ಜ್ವರ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಸುಸ್ತು, ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದವು. ಸೂಕ್ತ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ■

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದು ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

■ **ಡಾ. ಸ್ಮಿತಾ ಬಿ. ಕಾಳಪ್ಪ**

ಇಪ್ಪತ್ತಾರು ವರ್ಷದ ನೀರಜಾ ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಮೇಲೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಮವೋ ಸಂಭ್ರಮ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಹೊಸ ಅತಿಥಿಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕಾತರ. ಹೆರಿಗೆಯ ದಿನ ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಖುಷಿಯ ನಡುವೆಯೂ ಏನೋ ಆತಂಕ. ಅಂತೂ ನೀರಜಾ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮನೀಡಿದಳು. ಹುಟ್ಟಿ ಕೆಲ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಮಗುವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಎಂಬ ವೈರಸ್ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಮಗು ನಿತ್ರಾಣವಾಗಿತ್ತು. ಕೆಲ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಮಾಲೆ ಇರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿತು.

ತಾಯಿಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ್ದರೆ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೂ ಹರಡುವುದು ಖಚಿತ. ಸೋಂಕಿತ ದೇಹದ ದ್ರವ, ರಕ್ತ ನೇರವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಶಿಶುವೂ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ (ಯಕೃತ್) ಸಿರಾಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೂಕ್ತ ಆರೈಕೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ...

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಆರಂಭದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಸೂಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಸರ್ಫೇಸ್ ಆ್ಯಂಟಿಜೆನ್ (ಎಚ್‌ಬಿಎಸ್‌ಎಜಿ) ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು. ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ವೈರಸ್ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಎಚ್‌ಬಿವಿ ಡಿಎನ್‌ಎ ಕ್ವಾಂಟಿಫಿಕೇಷನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಸೋಂಕು ಹರಡುವಿಕೆ ತಡೆಗೆ ಕ್ರಮ

ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇಮ್ಯುನೊಪ್ರೊಫೈಲಾಕ್ಸಿಸ್ ಅನ್ನು ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಲಸಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಇಮ್ಯುನೊಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್ (ಎಚ್ ಬಿಐಜಿ) ಅನ್ನು ಶಿಶು ಜನಿಸಿದ 12 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ನೀಡಬೇಕು.

ನವಜಾತ ಶಿಶು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಲಸಿಕೆ ಸರಣಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು. ನಂತರ 1 ತಿಂಗಳು, 2 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು 6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬೂಸ್ಟರ್ ಡೋಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸುದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುವ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಜನನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಇಮ್ಯುನೊಪ್ರೊಫೈಲಾಕ್ಸಿಸ್ ಅನ್ನು ಶಿಶುವಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ, ಎದೆಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ರೋಗ ಹರಡುವ ಅಪಾಯಕ್ಕಿಂತ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವ ಲಾಭಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ■