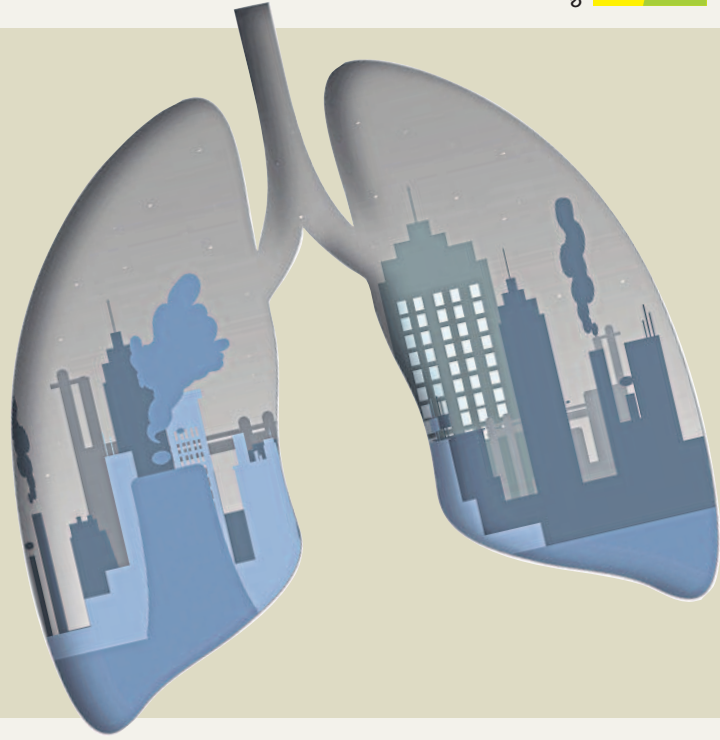




ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ; ಜೀವನ ಜೋಪಾನ

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಮಿತಿಮೀರಿರುವುದರಿಂದ
ಅನೇಕರು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಮಸ್ಯೆ
ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಉಸಿರಾಟ ಸಮಸ್ಯೆ,
ಆಸ್ತಮಾದಂತಹ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ
ತಕ್ಷಣ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

■ ಯು. ಅನಂತ್



ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ವಾಸವಿದ್ದ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಗುರುಪ್ರಸಾದ್ ಕುಟುಂಬ ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು ನೆಲೆಸಿದ. ಇವರ ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಪುಟಾಣಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಜೊತೆಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಬೇರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇದ್ದು, ಊಟ ತಿಂಡಿ ಬೇಡ, ಆಟ ಬೇಡ, ನಿದ್ರೆ ದೂರ... ಇವೆಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಸಿಲುಕಿದ. ಈತನ ತಾಯಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಚಡಪಡಿಕೆ. ಉತ್ತಮ ಪಲ್ಮನಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ಈ ಮಗುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹವಾಮಾನ, ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯವೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು.

ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಇಂದು ಅನೇಕರು ಉಸಿರಾಟ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರವಾದ ಅನುಭವ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಸಿಲುಕಿದಂತಹ ಪರಿಚಿತಿ... ಇವೆಲ್ಲ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎನ್ನಬಹುದು.

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ರೀತಿಯಿಂದ ಕಾಡಬಹುದು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ತೇವಾಂಶ, ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಅಲ್ಲದೆ ಪದೇ ಪದೇ ವಾತಾವರಣದಿಂದಲೂ ಆಸ್ತಮಾ ಸೇರಿದಂತೆ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಾಧಿಸಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ 'ಗ್ರೀನ್‌ಪೀಸ್ ಇಂಡಿಯಾ'

ಸಂಸ್ಥೆ ಈಚೆಗೆ ಸಮಗ್ರ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಿತ್ತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ (WHO) ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಿಗಿಂತ ಐದು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕಲುಷಿತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಆತಂಕಕಾರಿ ವಿಚಾರ.

ಕೊರೊನೋತ್ತರದಲ್ಲಿ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ವಿಪರೀತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಂಕಿಅಂಶ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಬ್‌ಸ್ಟ್ರಕ್ಟಿವ್ ಪಲ್ಮನರಿ ಡಿಸೀಸ್ (COPD),

ಆಸ್ತಮಾ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಾಧಿಸುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ.

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಹೇಗೆ?

ಜನರ ಜೀವಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ನೀಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು (Chemicals), ಸೂಕ್ಷ್ಮಕಣಗಳ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಜೈವಿಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಓಜೋನ್ ಪದರವು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಪರಿಸರಕ್ಕೂ ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಸರತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

- ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಳ
- ವಾಹನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಳ
- ಕೀಟ ನಿಯಂತ್ರಕ, ಬೆಳೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸುಡುವುದು.
- ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ 70 ಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಕಳವಳ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

- ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡಿ
- ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ
- ಮನೆಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡಿ
- ಅಲರ್ಜಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ
- ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಗಿಡ ಬೆಳೆಸಿ
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಚಳಿ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ, ಬಿಸಿನೀರು ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಅಲರ್ಜಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತೊಂದರೆ, ಉಸಿರಾಟ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.