



ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯು ಮನುಷ್ಯನ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಕುಂದುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಂತೂ ಫ್ಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರು ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ವಯಸ್ಕರಂತೂ ತಪ್ಪದೇ ಫ್ಲು ವಾರ್ಷಿಕ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಫ್ಲು ವಯಸ್ಕರಿಗೂ ಬೇಕು ಲಸಿಕೆ

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು, ಗಂಟಲು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರ ಎಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಕೂಡದು. ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿಯಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಫ್ಲು ಆಗಿರಬಹುದು.

ಭಾರತದಂತಹ ಉಷ್ಣವಲಯದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಳೆಗಾಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ಫ್ಲು (ಅಥವಾ ಇನ್ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಎ (ಎಚ್1ಎನ್1), ಎ (ಎಚ್3ಎನ್2) ಮತ್ತು ಇನ್ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ ಬಿ ರೀತಿಯ ಫ್ಲು ವೈರಸ್‌ಗಳು ವರ್ಷವಿಡೀ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಒಂದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಫ್ಲು ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಲು ನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ ಫ್ಲು ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

‘ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ಫ್ಲು ಅನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಶೀತಕ್ಕಿಂತ ಫ್ಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ. ಈ ಎರಡೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಗಂಟಲು ನೋವು ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಜನರು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗಬಾರದು’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮಣಿಪಾಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕನ್ಸಲ್ಟೆಂಟ್

ಪಲ್ಮನಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಡಾ. ಅಮಿತ್ ರಂಗರಾಜನ್.

‘ಫ್ಲು ಬಂದಾಗ ತೀವ್ರ ಜ್ವರ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೋವು, ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ವಾಕರಿಕೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಿದರೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಫ್ಲು ವೈರಸ್‌ಗಳು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಬದಲಾಗುವುದರಿಂದ, ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೂಡ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ರಂಗರಾಜನ್.

ಅಬಾಟ್ ಇಂಡಿಯಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ. ಜೆಜೋ ಕರಣ್ ಕುಮಾರ್, ‘ಒಂದು ವೇಳೆ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದರೂ ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಈ ಲಸಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರವರು, ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವವರು ಈ ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಲಸಿಕೆಗೆ ಡಬ್ಲ್ಯುಎಚ್‌ಒ ಶಿಫಾರಸ್ಸು

ಜನರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದರೂ ಫ್ಲು ಬಂದಾಗ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತುಂಬಾ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ವೈದ್ಯರ ಭೇಟಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಬಹುದು. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (ಡಬ್ಲ್ಯುಎಚ್‌ಒ) ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಫ್ಲು ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವವರು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಫ್ಲುಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಿಂತೂ ಹವಾಮಾನ ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಫ್ಲು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಕಾಯದೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಫ್ಲು ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇರಲಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

1. ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರು ಬಳಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ಬಳಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಫೋನ್, ಬಾಗಿಲಿನ ಹಿಡಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.
2. ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರವಿರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟು, ತಾಜಾ ಗಾಳಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜನದಟ್ಟಣೆಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ.
3. ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇರುವುದರ ಕಡೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಇರಲಿ. ಸೋಂಕು ಹರಡದಂತೆ ಸಾಧ್ಯ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.
4. ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲರೂ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಕ್ಕಳ ಲಸಿಕೆ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾವಹಿಸಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಯಸ್ಕರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಫ್ಲು ವೈರಸ್‌ಗಳು ವರ್ಷ ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಬದಲಾಗುವುದರಿಂದ ಹೊಸ ತಳಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನವೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.