



ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಮಾಡುವುದು ಏನು?

■ ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ
ಪೋಷಕರು ಏನು
ಮಾಡಬೇಕು? ಇಲ್ಲಿವೆ
ಕೆಲವು ಕಿವಿಮಾತು.

ಏನು ಮಳೆಯಿದು! ಬಂದರೆ ಹೊತ್ತುಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ ಸುರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ನಿಂತರೆ, ಹೇಳ ಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತೆ ಹೊರಟುಹೋಗುವುದು. ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಮೈಸೂರಿನಂತಹ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಳೆ ನಿಂತರೂ ಮೋಡಕವಿದ ಮಬ್ಬು ದಿನಗಳು ಬೇಸರ ಮೂಡಿಸುವವು. ಬಿಸಿಲು ಸಾಕಷ್ಟಿಲ್ಲದೇ ಬೇಸರ ದಟ್ಟವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಬಿಸಿಲು ಬಂತೆಂದರೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ಪ್ರಖರ ಬಿಸಿಲು ಬಂದು, ಇದು ಮಳೆಗಾಲವೋ ವೈಶಾಖದ ಬೇಸಿಗೆಯೋ ಎಂದು ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಹೀಗೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಹವಾಮಾನದ ದಿನಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಪುಟಾಣಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದೊಂದು ಸವಾಲೇ ಆಗಿರುವಾಗ, ಈ ಥಂಡಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿರಿಸುವುದು, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವೇ.

ಹವಾಮಾನದ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ಜ್ವರವೆಂಬುದು, ಇಂದು ಎಲ್ಲ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮಂದಿರನ್ನೂ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳಿಸುವ ಸೋಂಕಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಕೋವಿಡ್ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೋಂಕು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲು ಪೋಷಕರು ಭಯಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಮೈ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಚ್ಚಗಾದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನೊಮ್ಮೆ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಮಂಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಮ್ಮನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಮುಖ ನೋಡಿದಾಗಲೇ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೇ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಜ್ವರ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ದಪ್ಪನೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕದೇ ಹಗುರಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳೇ ಉತ್ತಮ. ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಆರಾಮದಾಯಕ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡುವ ಗುಣವಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು

ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಾಡುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ದೊಡ್ಡವರಾಗಲೀ ಚಿಕ್ಕವರಾಗಲೀ ಜ್ವರ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಅವರಿಗೆ 'ಸ್ಯಾನ್ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ' ಎಂದು ಹೇಳಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಮಲಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು, ತಲೆಕೂದಲು ಬಾಚಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಗೆಲುವಾಗುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಪಾಟಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿರಿಸಿದ ಉತ್ತಮ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಹಾಕಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಗೆಲುವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಎತ್ತಿಟ್ಟ ಬೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ ಅವರಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಕೊಡಬಹುದು.

ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಬಾಯಿರುಚಿ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಂತೂ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನಲು ಒಲ್ಲದೆ, ಮುನಿಸು ತೋರಿಸುತ್ತ ಪೋಷಕರನ್ನು ಹೈರಾಣಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸೋಂಕಿನ ದೆಸೆಯಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಮೃಗಿಯೋ ಪಿಜ್ಜವೋ ಕೊಡದೇ, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಕಾಳುಮೆಣಸು ಹಾಕಿದ ಒಣ ಸಾರು, ಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು ಸಾರು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದು ಇಷ್ಟವಾಗದೇ ಇದ್ದರೂ, ಒಲಿಸಿ ರಮಿಸಿ ಉಣ್ಣಿಸುವುದೊಂದು ಸವಾಲು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನೇ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದ್ರವ ಆಹಾರವು ಬೇಗನೇ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡುವ

ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ತರಕಾರಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಪೇಯ. ಇದನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಜ್ವರಬಂದಾಗ ತಿನ್ನಲು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದೇ ಎನ್ನುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ. ವೈದ್ಯರು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು ಎಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದರೂ, ಜ್ವರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ ನೆಗಡಿಯೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟಲು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಮೂಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಮುಂತಾಗಿ ಹುಳಿಯಂಶ ಇರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆಯೇ ಇರುವ ಪೋಷಕರು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ, ರಾತ್ರಿವೇಳೆ ಅಲಾರ್ಮ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಪದೇ ಪದೇ ಅವರ ಜ್ವರವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವುದು. ರಾತ್ರಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ವರದ ಗತಿಯು ಏರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೂರು ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಎದ್ದು ಮಗುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.

ಜ್ವರಬಂದಾಗ ಅಮ್ಮನೇ ಬೇಕು ಎಂದು ರಕ್ಷೆ ಹಿಡಿಯುವ ಮಗುವನ್ನು ಮನೆಯ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೂ ಜತನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು, ಬೇಸರವೆಂದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ; ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿ ಇರುವುದು ಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಗತ್ಯ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in