



ಕೆಲವೊಂದು ವೈರಾಣು ಜ್ವರ ಸೀಸನಲ್ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹುಬೇಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.

-ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಹೆಗಡೆ, ಫಿಸೀಷಿಯನ್



ರೋಗಿಸಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ, ನೆಗಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆರ್‌ಎಸ್‌ವಿ (ರೆಸ್ಪಿರೇಟರಿ ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿವ್ ವೈರಸ್) ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾಗೆ ತಿರುಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮಾಡದೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೂ ದಾಖಲಾಗಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ವೈರಾಣು ಜ್ವರಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲ. ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗಬಹುದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ಫಿಸೀಷಿಯನ್ ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಹೆಗಡೆ.

'ವೈರಾಣು ಜ್ವರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಬರಬಹುದು. ಡೆಂಗಿ, ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾ, ಫ್ಲೂ, ಕೊರೊನಾ, ಆರ್‌ಎಸ್‌ವಿ, ಅಡಿನೊ ವೈರಸ್... ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಬರುವ ಜ್ವರಗಳೆಲ್ಲವೂ ವೈರಾಣು ಜ್ವರಗಳೇ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಜ್ವರಗಳಲ್ಲೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಮೈಮೇಲೆ ದದ್ದುಗಳೇಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಫೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಜ್ವರದ ಬಳಿಕ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಗಂಟು ವಿಪರೀತ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ವೈರಸ್ ಜ್ವರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಈ ವೈದ್ಯರು.

'ಎಲ್ಲ ಜ್ವರಗಳಿಗೂ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಶನ್ ಆಗಿ ಗಂಟಲು ಊತ, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಕಫ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಜ್ವರದ ಜೊತೆಗೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ (ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್) ಆಗಿದ್ದರೆ ಓಆರ್‌ಎಸ್‌ನಂತಹ ದ್ರವಾಹಾರದ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಹೆಗಡೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು

ಈ ವೈರಲ್ ಜ್ವರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ಕೋವಿಡ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೇ ಬಹುತೇಕ ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಲ್ಲೂ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಶಾಲೆ ಆರಂಭವಾದ ಬೆನ್ನಲ್ಲೇ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡದ್ದು ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

'ಜ್ವರ ನೆಪದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುವ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಬಂದವರಿಗೆ ಕೋವಿಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇದು ನೆಗೆಟಿವ್ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಸಮಾಧಾನಕರ ಸಂಗತಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊರೊನಾ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮೊದಲು ದಾಳಿ ಮಾಡುವುದು ಮಕ್ಕಳ, ಜನರ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನೇ. ಆದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕಿನ ತೀವ್ರತೆ ಮಾತ್ರ ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ. ಎಲ್ಲ ವೈರಸ್ ಜ್ವರಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಪ್ರಾರ್‌ಸಿಟಿಮಲ್ ಮಾತ್ರ ನೀಡಬೇಕು. ಉಷ್ಣಾಂಶದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಮ್ಲಜನಕ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗುವುದು ಒಳಿತು.

ದೈಹಿಕದಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಮುಖ್ಯ

■ ಡಾ. ಅರುಣ ಯಡಿಯಾಳ

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂಬುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಭಾಗ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬೇಕು. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವಾಗ ಅದರೊಳಗೆ ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಈಗ ಹಳೆಯ ವಿಚಾರ. ಬರಿಯ ಮನೋರೋಗಗಳ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಲದು; ಜನರ ಸೌಖ್ಯ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಈಗಿನ ವಿಚಾರ. ಅದೇ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜನರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ, ಮನೋರೋಗಗಳ ಪತ್ತೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ, ಮನೋರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಜನರ ಸೌಖ್ಯತೆಯ ವರ್ಧನೆ ಮತ್ತು ಮನೋರೋಗಿಗಳ ಪುನರುತ್ಥಾನ ಕೂಡ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಕಾರ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇ. 7.5ರಷ್ಟು ಜನರು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮನೋವ್ಯಾಕುಲತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಶೇ. 20ರವರೆಗೂ ಏರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಯೂ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಈ ಮನೋರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಂದರೆ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ ಮನೋಬೇನೆ, ಮಾದಕ ವಸ್ತು ದುರ್ಬಳಕೆ, ವ್ಯಸನ ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮರೆವಿನ ಕಾಯಿಲೆ.

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 10 ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ

ಇದರಿಂದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ನಿರಂತರ ಋಣಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಗಳಿಂದ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆ ಯೋಜನೆಗಳು ಕೂಡ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಖಿನ್ನತೆ (ಶೇ.15) ಅಂದರೆ 57 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಆತಂಕ 3845 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ, ಮಾದಕ ವಸ್ತು ದುರ್ಬಳಕೆ (ಶೇ.4.6) 1415 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ, ಮರೆವಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಅಂದಾಜು 5.3 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಲಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣ, ಪ್ರತಿ ಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ ಶೇ.21.1 ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ, ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳ ಪಾಲಿನಲ್ಲಿ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳ ಪಾಲು ಬರೋಬ್ಬರಿ ಶೇ. 36.6ರಷ್ಟು ಎಂಬುದು ಆತಂಕದ ವಿಚಾರ.

1990ರಿಂದ ಈವರೆಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗಿರುವುದು ಆತಂಕಕಾರಿ ವಿಷಯವೂ ಹೌದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಫಲಪ್ರದಾಯಕ ಆಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ 2443 (Disability Adjusted Life Years) ಪ್ರತಿ ಲಕ್ಷ ಜನಕ್ಕೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ, 2030ರಷ್ಟರಲ್ಲಿ, ಈ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜಾಗತಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆ 1.3 ಕೋಟಿ ಡಾಲರ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟ ಮುಟ್ಟಬಹುದು ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಪ್ರತಿ ಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬರೀ 0.3 ಮನೋ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು, 0.12 ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ದಾದಿಯರು ಹಾಗೂ 0.07 ಸಮಾಜಸೇವಕರಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂದ ಹಾಗೆ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 10 ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ. 'ಅಸಮಾನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ' ಎಂಬುದು ಈ ಸಲದ ಘೋಷವಾಣಿ.