



ವೈರಾಣು ಜ್ವರದ ಬಳಿಕ...

ಜ್ವರದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದರೂ ಬಹುವಾಗಿ ಕಾಡುವ ನಿತ್ರಾಣ ರೋಗಿಯನ್ನು ಹೈರಾಣಾಗಿ ಸುತ್ತದೆ. ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಲು ಸಮಯ ಬಯಸುವ ನಿತ್ರಾಣದ ನಿಭಾವಣೆ ಹೇಗೆ?

■ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್



ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಹೊರ ರೋಗಿಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ವಿಪರೀತ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಆಯಾಸ ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಕೇವಲ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪತ್ತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು ರೂಢಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಲೇರಿಯಾ, ಟಿಫಾಯ್ಡ್, ಡೆಂಗಿ, ಚಿಕ್ವನ್ ಗುನ್ಯಾಗೆ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶ ಬಂದಾಗ ಅದು ಬಹುತೇಕ ವೈರಾಣು ಜ್ವರ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರದಿಂದಲೇ ಹೈರಾಣಾದ ಮಂದಿಗೆ ಜ್ವರ ಗುಣವಾದ ಬಳಿಕ ನಿತ್ರಾಣವೂ ಬಹುವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಬಾರಿಯ ವೈರಾಣು ಜ್ವರ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತೀವ್ರ ನಿತ್ರಾಣನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ವೈರಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಟ್ರಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಗಳು ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ನೆರವಾಗುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಲಹೆಗೆ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಅವುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಆರಂಭಿಸಿದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏಳರಿಂದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಯಾಸದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ನೆಗೆಡಿ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಹಲವು ದಿನಗಳೇ ತಗುಲಬಹುದು.

ವೈರಾಣು ಜ್ವರದಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗುವ ಬಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಇತರ

ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅಂದರೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಜೀವನಶೈಲಿ, ಮನಸ್ಥಿತಿ ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈರಾಣು ಜ್ವರ ಬಾಧಿಸಿದ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಬೇಗನೆ ಗುಣಮುಖನಾಗಬಹುದು. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಮೊದಲೇ ಶಿಥಿಲಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಹು ಬೇಗ ಇತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ದೇಹವು ತನಗೆ ಪೂರೈಸಿದ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸದೃಢಪಡಿಸಲು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸುಮಾರು ಹತ್ತುರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ದಣಿವಾಗುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ದೇಹವನ್ನು ಆಯಾಸಗೊಳಿಸುವ ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಾಕಿಂಗ್, ರನ್ನಿಂಗ್ ಕೂಡ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ. ತಂಪಾದ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದು ಕೂಡ ಬೇಡ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ...

ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಬೇಗನೆ ಗುಣಮುಖರಾಗುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ, ಸಾತ್ವಿಕ ಹಾಗೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಬೇಕು. ನಾಲಿಗೆಯು ರುಚಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ವಿಫಲವಾಗುವ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು, ಬಿಸಿಯಾದ ತಾಜಾ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಜಿಡ್ಡಿನ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿಂದಿ

ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಬಿಸಿ ತರಕಾರಿಯ ಸೂಪ್, ಹಾಲು, ಗಂಜಿ, ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ, ಬೇಳೆಯ ಕಟ್ಟು ಕರುಳುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ದಣಿವು ಮಾಡದೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಸೇಬು, ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೊಳಗಾಗದಂತೆ ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಎಳನೀರು, ಓಆರ್ಎಸ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿರಿಸಿದ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಆಯಾಸವಾಗುವ ಅತಿಯಾದ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ದೂರದರ್ಶನ ವೀಕ್ಷಣೆ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಕೊಠಡಿಗಳ ಬಳಕೆ ಕೂಡ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗೆಡಿಯನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಟ್ಟು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕ ನಿದ್ರೆಯೂ ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಾಸಿಗೊಳಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು. ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. 'ಕಾಯಿಲೆ ತನಗೇ ಏಕೆ ಬಂದಿದೆ' ಎಂಬ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ನಿಲುವಿನಿಂದ ಕುಗ್ಗದೆ 'ಶೀಘ್ರ ಗುಣಮುಖನಾಗುವೆ' ಎಂಬ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ. ■