

ಸೈನಸ್ ಪದೇ ಪದೇ ಹಾಗೂ ವಿಳಂಬವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವ ಶೀತದಿಂದ ಭಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗುಣವಾಗದ ಸೈನುಸೈಟಿಸ್, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಕಿವಿಯೂತಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಈ ಸೈನುಸೈಟಿಸ್ ಸೋಂಕು ಮದುಳಿನ ಒಳಪದರಗಳಿಗೂ ಪಸರಿಸಿ ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ತಮಾ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಅದು ಆಸ್ತಮಾ ಅಥವಾ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್. ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಂಕಿ ಅಂಶದ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ.12 ರಿಂದ 15 ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಶೇ.10 ರಿಂದ 12 ಹುಡುಗಿಯರು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಾಧೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಅತಿಯಾದ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೋಟಾರು ವಾಹನಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ವಿಷಕಾರಿ ಅನಿಲಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ

ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವಾತಾನುಲೋಮನ ಅಂದರೆ ವಾಯುವಿನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬದಲಿಸುವಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿರೇಚನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ- ಬೇಧಿಯ ಮೂಲಕ ಕಫವನ್ನು ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಉಷ್ಣ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತೀಕ್ಷ್ಣ ವಾದ ಗುಣವುಳ್ಳ ಕಫವನ್ನು ಕರಗಿಸುವಂಥ ಹಾಗೂ ವಾಯುವಿನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ವಿಮುಖಿ ಮಾಡುವ ಗುಣವುಳ್ಳ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಸ್ತಮಾ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಡುಸೋಗೆ, ಆಡುಮುಟ್ಟದ ಬಳ್ಳಿ, ಕರಿಮೆಣಸು, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಮೆಂತ್ಯ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಲವಂಗ, ಚಕ್ಕೆ, ತೇಜಪತ್ರ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿ ಕಲ್ಪಗಳಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ಮಾತ್ರ, ಕಷಾಯ, ಚೂರ್ಣ, ಲೇಹ್ಯ, ಆಸವ ಮತ್ತು ಅರಿಷ್ಠಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ತಮಾ (ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು) ಈ ರೋಗವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಯಮಿತವಾದ ಪಠ್ಯ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಔಷಧಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆಸ್ತಮಾ ಬರುವುದೋ ಅವುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ 'ಅಮೃತ' ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 3-4 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

(ವೈದ್ಯಕ ಸಂಪರ್ಕ: 94488 55313)

ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಗೂ ಮಧು

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 21 ವಿಶ್ವ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ನಿವಾರಣಾ ದಿನ

■ ಯು.ಎ.

ಎಂಟ್ಟು ವರ್ಷದ ನಿವೇದಿತಾಗೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಗಂಟಲು ನೋವು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲೂ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದ ಈಕೆಯ ಗಂಟಲು ನೋವಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಕಾರಣ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದಾಗ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ನಿವೇದಿತಾಗೆ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಇರುವುದು.

ಅಯೋಡಿನ್ ಎಂಬುದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಒಂದು ಕಿರುಪೋಷಕಾಂಶ. ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸಮರ್ಪಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆಗೆ ಅಯೋಡಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮೂಲವಸ್ತು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಇದರ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಗಂಟಲು ನೋವು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲೂ ಅಯೋಡಿನ್ ಅಂಶ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಗಂಟಲು ನೋವು, ಗಂಟಲುಬಾವು, ಗಂಟಲವಾಳ, ಗಳಗಂಡ ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೂ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಆತಂಕಕಾರಿ ವಿಚಾರ.

ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹತ್ತಾರು

'ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಅಯೋಡಿನ್ ಅಂಶ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಯೋಡಿನ್ ತೀವ್ರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹೈಪೊಥೈರಾಯ್ಡಿಸಮ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಂಡೋಕ್ರಿನಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಡಾ. ಶಿವಶಂಕರ ಶರ್ಮ.

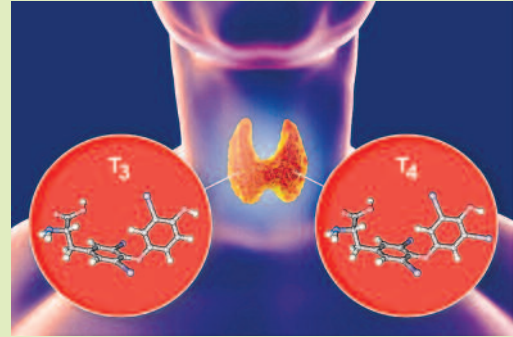
'ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಅವರು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನಿತ್ರಾಣ, ಅತಿತೂಕ, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ಚರ್ಮ ಒಣಗುವುದು, ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

'ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ, ಅಕಾಲಿಕ ಮಗು ಜನನ, ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ನರದೌರ್ಬಲ್ಯದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗಬಹುದು' ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಯಾವುದು?

ಸಮುದ್ರ ಉಜ್ಜಿನಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೂಡ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮೀನು, ಹಸಿರುತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ, ಹಾಲು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಅಂಶ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಅಯೋಡಿನ್ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಯೋಡಿನ್ ನೀರು, ಉಜ್ಜಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸಮುದ್ರ ಮೀನು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ, ಉಜ್ಜಿನಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.



ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ (ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)	
0ರಿಂದ 6 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು	90
6ರಿಂದ 12 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು	120
ಹದಿಹರೆಯದವರು	150
ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿಯರು	250