ಅಮ್ಮಾ... ಹೊಟ್ಟೆನೋವು!

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಪುಟಾಣಿಗಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅಜೀರ್ಣ, ಜಂತುಹುಳ ಬಾಧೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ತಿಂದಾಗ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದಾಗ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಏನೂ ತಿನ್ನದೇ ಇದ್ದಾಗ, ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರ ತಿಂದಾಗ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಷದ ಅಂಶ ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕೂಡ ಒಂದು. ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು 'ಅಮ್ಮಾ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು..' ಎಂದು ಅಳುತ್ತವೆ.

ಅಜೀರ್ಣ, ಜಂತುಹುಳ ಬಾಧೆ, ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ತಿಂದಾಗ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದಾಗ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಏನೂ ತಿನ್ನದೇ ಇದ್ದಾಗ, ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರ ತಿಂದಾಗ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಷದ ಅಂಶ ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕಂಡು ಹುಡುಕಿ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿ ಕೊಡುವುದು ತಾಯಿಯ, ಹೆತ್ತವರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಮನೆ ಔಷಧಿಯೇ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸೂಕ್ತವೂ ಕೂಡ. ಪ್ರತೀ ಸಲವೂ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದೊಂದು ತೀರಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಂಥದ್ದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ವೈರಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಂತಹ ಸೋಂಕು ಕೂಡ ಕಾರಣ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ ಅಂಶಗಳಿದ್ದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಆಟ ವಾಡುತ್ತಾ, ಸೋಪು, ಕ್ರೆಯಾನ್ಸ್ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ ಜಗಿಯುತ್ತವೆ. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇಧಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಮಾಮೂಲಿಯಾಗಿ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಜೋರಾಗಿ ಅಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ ಇದ್ದು, ಮನೆಯ ಮದ್ದಿನಿಂದಲೇ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಜಾಸ್ತಿ ಆದಾಗ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದರಿಂದ 2 ವರ್ಷದ ಮಗು ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕೂಡಲೇ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ತುಂಬ ಹೊತ್ತು ಅಥವಾ ದಿನವಿಡೀ ಅಳುತ್ತಿದ್ದು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಹತೋಟಿಗೆ ಬರದಿದ್ದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

'ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ 'ಟೆನ್ಶನ್ ಹೆಡ್ ಏಕ್' ಬರುವ ಹಾಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದ ಭಯಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು 'ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು'. ಈ ತರದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬಂದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಮಂಕಾಗುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ನಿಸರ್ಗ ಆಯುರ್ಧಾಮದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಆಗಿರುವ ಡಾ. ಸದಾನಂದ ಜಿಗಜಿನ್ನಿ ಅವರು.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಬಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಕರಿಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಕಷಾಯ ರಾಮಬಾಣ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳದ ಬಾಧೆ ಇದ್ದರೆ ಕ್ರಿಮಿನಿವಾರಕ ಅರಿಷ್ಟ ಇದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ತಿನ್ನಿಸಿ 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಕರಿಮೆಣಸಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚೂರ್ಣ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ಬಿಸಿನೀರು ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಸದಾನಂದ್.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು ಅಜೀರ್ಣ ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಎಂದು ಅಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಹಸಿಶುಂಠಿ ಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಸರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕೂಡ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕೊಡುವ ಮದ್ದು ಎಂದರೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜಂತುಹುಳ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿ ನೀಡಬೇಕು. ■