

ಪುಟಾಣಿಗಳನ್ನು ಕಾಡುವ 'ವೀಸಿಂಗ್'

ಆನುವಂಶೀಯತೆ, ಅಲರ್ಜಿ, ಧೂಳು, ಹೊಗೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕುವ ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕುಗಳಂತಹ 'ಪೆಟ್ಸ್'ನ ಜತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡುವುದು 'ವೀಸಿಂಗ್'ಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ.

■ ಉಮಾ ಆನಂತ್

ಮೂರೂವರೆ ವರ್ಷದ ಪುಟ್ಟ ಮಗನಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ನೆಗಡಿ. ಬರೀ ನೆಗಡಿ ಅಲ್ಲಾ ಎಂದು ದೊಡ್ಡಪತ್ತೆ ಎಲೆ ತಂದು ಬಾಡಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಸಿದೆ. ನೆಗಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಿಸಿತಾದರೂ ಮತ್ತೆ ಕೆಮ್ಮು ಶುರು. ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲೂ ಆಗದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಮಲಗಲು, ಕೂರಲು, ನಿಲ್ಲಲೂ ಆಗದೆ ವಿಪರೀತ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ.

ಅಂದು ಭಾನುವಾರ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆರು ಗಂಟೆಗೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಂದೆ. 'ತಕ್ಷಣ ಮನೆಗೆ ಬನ್ನಿ' ಎಂದು ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಸುದರ್ಶನ್ ಹೇಳಿದಾಗ ಕೂಡಲೇ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದೆ. ಅವನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಈಗಲೇ ನೆಗಡಿ ಹೋಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಎಂದರು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿಸಿ ನೆಬುಲೈಷನ್ ಹಾಕಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಡಾ. ಸುದರ್ಶನ್ ಧಾವಿಸಿ ಬಂದರು. ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿ ಈಗಲೇ ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ 'ಐಸಿಯು' ನಲ್ಲಿ ಹಾಕೋದಕ್ಕೆ ಹೇಳಿ ಎಂದುಬಿಟ್ಟರು. ಒಂದು ಕ್ಷಣ ದಿಕ್ಕೇ ತೋಚದಂತಾದ ನಾನು, 'ಏನಾಯ್ತು ಡಾಕ್ಟರ್, ತುಂಬಾ ಸೀರಿಯಸ್ಸಾ...' ಎಂದು ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಕೇಳಿದೆ. 'ಈಗ ಟೈಂ ವೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಡಿ, ಕೂಡಲೇ ಹೋಗಿ' ಎಂದರು.

ಹೋಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಮಗುವಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತೀರಾ ಗಂಭೀರವಾಗಿತ್ತು. ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲಾಗದೆ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ. ಆಮ್ಲಜನಕ ಕೊಟ್ಟು ನೆಬುಲೈಷನ್, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಹಾಕಿದರೂ ಉಸಿರಾಟ ಸಮಸ್ಯೆ ಸುಧಾರಿಸದೇ ಸ್ಯಾಚುರೇಷನ್ ಮಟ್ಟ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಬಸವರಾಜು ನೇತ್ರತ್ವದ ವೈದ್ಯರ ತಂಡ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸುಮಾರು ಮೂರೂವರೆ- ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ಮಗು ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಉಸಿರಾಡತೊಡಗಿತು.

- ಹೌದು. ಇದು ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಅಸ್ವಮಾ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೀಸಿಂಗ್ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವ ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಾಣ ಹಿಂಡುವ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಎಂದು ಕಡೆಗಣಿಸಿದರೆ ಕಂಟಕವನ್ನೇ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಕಾಯಿಲೆ.

ಇಂದು ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ವೀಸಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಆನುವಂಶೀಯವಾಗಿ, ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ, ಮಣ್ಣು, ಧೂಳು, ಹೊಗೆಯಿಂದ, ಕೊಳೆಯಿರುವ ಕೈಯಿಂದ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಾದರೆ ಚಾಕ್‌ಬೀಟ್‌ನ ಧೂಳು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕುವ ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕುಗಳಂತಹ 'ಪೆಟ್ಸ್'ನ ಜತೆಗೆ ಆಟವಾಡುವುದರಿಂದ... ಹೀಗೆ ವೀಸಿಂಗ್‌ಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಅನೇಕ.

'ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಐಸಿಕ್ರೀಂ, ಚಾಕೋಲೆಟ್, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಅತಿಯಾಗಿ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಗ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಶೀತವಿದ್ದಾಗ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಅನಾನಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು, ನಿತ್ಯವೂ ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಕೊಡಬೇಕು, ಪದೇ ಪದೇ ನೆಗಡಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಹಿರಿಯ ತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ಡಾ. ನಿಜಗುಣ. ಪುಟಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನೆಗಡಿ,



ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮುಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೆ 4-5 ಬಾರಿಯಾದರೂ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪ ತಾಳಿದರೆ ಕಡೆಗಣಿಸಲೇಬಾರದು. ನೆಗಡಿ ಕಫಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಆ ಮೂಲಕ ವೈರಸ್ ಇಡೀ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಉಸಿರಾಡಲೂ ಆಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜ್ವರವೂ ಬರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಊಟ, ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪಾಡು ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇದೇ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ಡಾ. ಭರತ್.

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸನಾಳದೊಳಗೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ ಹೋಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ನೆಗಡಿ, ಕಫಗಳಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಅಸ್ವಮಾ ಇರುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದಂತೆ ಅಸ್ವಮಾ ಬಂದರೆ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದರಿಂದ ಅಸ್ವಮಾ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ, ಕಫ, ಕೆಮ್ಮು ಉಸಿರೇಳೆತ ಬಂದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಂಶ ಆರಿಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿದ ನೀರನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಸಿಟ್ರಸ್ ಅಂಶ ಇರುವ ಯಾವುದೇ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಕೆಮ್ಮು ಅತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಗಾಗಲ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಕಡೆಗಣಿಸಬೇಡಿ

'ಇಂಥ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಬಂದಾಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಖಂಡಿತ ಕಡೆಗಣಿಸಬೇಡಿ. ಇದು ಪದೇ ಪದೇ ಬರಬಾರದು. ಇದು ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಹಾರ ಕಾಣದೆ ಮಗು ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಬಳಲಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಪ್ರಮೇಯವೂ ಬರಬಹುದು.

ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗ ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿರಲು ಸ್ಟೆಟರ್, ಶಾಲು ಹಾಗೂ ತಲೆಗೆ ವುಲನ್ ಟೋಪಿ ಧರಿಸಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು. ಮಗು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬಳಲುವಾಗ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ತೀವ್ರ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಲೂ ಆಗದು; ಮಗುವಿನ ಚಡಪಡಿಕೆ ನೋಡಲೂ ಆಗದಂತಹ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಅತೀ ಅಗತ್ಯ.

ಈಗ ಚಳಿಗಾಲ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರು, ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟು, ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ ಶೀತ ಬಾಧೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅಸ್ವಮಾದಂತಹ ಮಹಾಮಾರಿ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.