



# ಚಳಿಯಾಘಾತದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳೋದು ಹೇಗೆ?

ಚಳಿಯ ಜೊತೆಗೆ ರಮ್ಯ ರೋಚಕ ಕಲ್ಪನೆ-ಕಥನಗಳು ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿವೆಯಾದರೂ, ಈ ಋತು ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಚಳಿ ಬಂತೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂದರ್ಥ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಯಾವುವು? ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲಿದೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ.

■ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

ಚಳಿಗಾಲದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಹಿರಿಯರನ್ನೆಲ್ಲ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಂತೂ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರನ್ನು ಹೈರಾಣಾಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ತಂಪು ಹವೆ, ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ತೇವಾಂಶ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ರೀತಿಯ ಹವಾಮಾನವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಹಾಗೂ ವೈರಾಣುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇನ್ನೂ ಪಕ್ಕಗೊಂಡಿರದ