

ಜನರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಸೀನಿದಾಗ ಅವರ ದೇಹದಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಕಾಡುವ ಕೆಮ್ಮು -ದಮ್ಮು

ಚಳಿ ಹವಾಮಾನದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗದ ಉರಿಯೂತ, ಸೈನಸ್‌ಗಳ ಉರಿಯೂತ, ತೀತ, ಸೀನುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಉರಿಯೂತವು ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಆಸ್ತಮಾದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಂತೂ ಚಳಿಗಾಲವೆಂದರೆ ಭಯ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆ ಕಾಲಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅವರು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಉಬ್ಬಸದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶ್ವಾಸನಾಳವನ್ನು ಅಗಲಿಸುವ ಔಷಧಗಳು ಹಾಗೂ ತಕ್ಷಣದ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ದ್ರವರೂಪದ ಉಚ್ಚಾಸಕ ಔಷಧಗಳ ಮೊರೆಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತೊಂದರೆಯು ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಆಸ್ತಮೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿರಿಯರನ್ನು, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಹಿರಿಯ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ಚಳಿಗಾಲದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ

ಕೀಲುನೋವು. ಮಂಡಿ, ಭುಜ, ಮೊಣಕೈ, ಕಣಕಾಲು ಮುಂತಾದ ಕೀಲುಗಳ ಉರಿಯೂತವು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸಣ್ಣ ಕೀಲುಗಳ ಉರಿಯೂತದಿಂದಾಗಿ ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ಬೆರಳುಗಳು ಬಿಗಿತಗೊಂಡು ಚಲನೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.

ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಯ ಆತಂಕ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಚರ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಣ ಚರ್ಮ. ಚರ್ಮವು ಒಣಗುವುದರೊಂದಿಗೇ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಾವಿನ ಪೊರೆಯಂತೆ ಒಣಗುವ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿಯಿರುವ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರನ್ನು ಆತಂಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಚರ್ಮ ಮೃದುಕಾರಕ ಔಷಧಗಳ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಾದ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್, ಇಕ್ರಿಯೋಸಿಸ್ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಾತನೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಗಾಯಗಳು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೆ, ತುರಿಕೆ ಮತ್ತು ಉರಿಯಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ

ಲಸಿಕೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಬಣಿಸುವ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಉರಿಯೂತದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಲಸಿಕೆಗಳ ಮೊರೆಹೋಗಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವೆಂದರೆ ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ ಮತ್ತು ನುಮೋಕಾಕಲ್ ಲಸಿಕೆ.

ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ ಲಸಿಕೆ

ಇದು ಫ್ಲೂ ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. 19 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಈ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅರವತ್ತೈದು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಕೊಡುವ ಲಸಿಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರೆ ಬಗೆಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ನ್ಯುಮೋಕಾಕಲ್ ಲಸಿಕೆ

ಇದು ನ್ಯುಮೋಕಾಕೈ ಅಣುಜೀವಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಉರಿಯೂತದ ವಿರುದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. 19 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರೂ ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಲಸಿಕೆಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಉರಿಯೂತ ಹಾಗೂ ಅದರ ಸಂಭವನೀಯ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಉರಿಯೂತದ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವವರು ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಉರಿಯೂತದಿಂದ ತೀವ್ರ ನರಳುವಿಕೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವವರು ಈ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಉಬ್ಬಸ (ಆಸ್ತಮಾ), ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪ್ರತೀರೋಧಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕೆಮ್ಮು, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳು, ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮುಂದೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

