



ಚಳಿಗಾಲದ ಸಂಕಟ; ಪರಿಹಾರ ಏನು?

ಒಡೆಯುವ ಪಾದ, ಬಿರುಕು ಬಿಡುವ ಚರ್ಮ, ತುಟಿಗಳು.. ಇವೆಲ್ಲದರ ಜತೆಗೆ ಸಂದುಗಳ ನೋವು (ಜಾಯಿಂಟ್ ಪೈನ್) ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುಗಳ ಉಪಟಳ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಅಂತೂ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

■ ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಪವಿತ್ರ

ಚಳಿಗಾಲ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಶೀತ ಕೆಮ್ಮು ಗಂಟಲು ನೋವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಗಂಟು ನೋವು, ಸಂಧಿವಾತಗಳೂ ಈ ಕಾಲದ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಹೇಗೋ ತಳ್ಳಿದರೆ ಸಾಕು ಎನ್ನುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಚಳಿಗಾಲ ಬರುತ್ತದೆ ತಾನೆ? ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಯೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅನೇಕರ ಸವಾಲು. ಒಡೆಯುವ ಪಾದ, ಬಿರುಕು ಬಿಡುವ ಚರ್ಮ, ತುಟಿಗಳು.. ಇವೆಲ್ಲದರ ಜತೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು. ಸಂದುಗಳ ನೋವು (ಜಾಯಿಂಟ್ ಪೈನ್) ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುಗಳ ಉಪಟಳ. ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ಅಂತೂ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಚಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ? ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಚಳಿಯಿರುವಾಗ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ಮೈ ನಡುಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹ ತನ್ನೊಳಗೆ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸುಲಭ ವಿಧಾನ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳೂ ತಣ್ಣಗಾಗಿ, ಸೆಟೆಯುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿರಿಸಲು ಕಾಲು ಕೈಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತವಾಗುವುದರಿಂದಲೇ ಕೈಕಾಲು ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡು, 'ನಂಬ್' ಆದಂತೆ ನಮಗೆ ಅನ್ನಿಸುವುದು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಚಳಿಗಾಲದ ಮೊದಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ಎನಿಸಿದರೂ, ಕ್ರಮೇಣ ಚಳಿಗಾಲ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ದೇಹ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಅಗಲವಾಗುವಿಕೆ ಇವುಗಳ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು, ಹೊರಬಳಿಭಾಗಗಳೆರಡೂ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯೇ ನಮಗೆ ನವೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ 'ತಡೆಯಲಾರದಷ್ಟು ಚಳಿ' ಎನಿಸಿದರೆ ಅದೇ ತಾಪಮಾನ ಜನವರಿಯಲ್ಲಿ 'ಆರಾಮವಾಗಿಯೇ ಇದೆ' ಎನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಮೈ ನಡುಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳೂ ಆಗುತ್ತವೆ. 'ಗೂಸ್ ಬಂಪ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಇದು ಕೂಡ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನ. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಮೈಮೇಲಿನ ಕೂದಲು ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ



ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಯೆಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆನ್ನಿಸುವುದು (cold diuresis) ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತ ಆಗುವುದು. ಹಾಗಾದಾಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಬಿ.ಪಿ.) ಏರುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನೀರನ್ನು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಲು ಆಗಾಗ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವು ಆಗಾಗ 'ಟಾಯ್ಲೆಟ್'ಗೆ ಓಡುತ್ತಾ ಪೇಸಾಡುತ್ತೇವೆ. ನೀರು ಕಡಿಮೆ ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ!

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಭಯ 'ನಿಜ'ವಲ್ಲ ಎಂದು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಸರಾಸರಿ ಮರಣದ ಅನುಪಾತ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಚಳಿಗಾಲದ ದಿನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಶೇ.15 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ವೃದ್ಧರು, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು, ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಹಾರ್ಟ್ ಹುಷಾರು!

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ