



ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದಂತೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಕಾಲು ಕೈ ಸಂದುಗಳು ಮಾತನಾಡತೊಡಗುತ್ತವೆ!

'ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೈಬೆರಳುಗಳು, ಮಂಡಿಗಳು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಹೀಗಾಡುತ್ತವೆ? ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಕೈಕಾಲು ಅಲ್ಲಾಡಿಸೋದೇ ಕಷ್ಟ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಪಾದದ ಚರ್ಮ ಬೇರೆ ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟು, ನನಗೆ ನಡೆಯೋದೊಂದ್ರೆ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುತ್ತೆ' ಎಂಬುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ದೂರು. ಸಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಳಿಯಿಂದ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೊಂದೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಕಾಲು ಕೈಗಳಿಗೆ ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸುಗ್ಗಿ. ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾ ವೈರಸ್ ಕಥೆ ಗೊತ್ತಲ್ಲ? ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಬಂತೆಂದು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಲುಕೈ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳಿದವರಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥದ್ದೇ ಇನ್ನೊಂದು ವೈರಸ್ 'ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜ್ವರದ ಜೊತೆಗೆ ಸಂದು ನೋವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಜ್ವರದಿಂದ ಇದು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಜ್ವರ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯಿತೆನ್ನುವಾಗ, ಜ್ವರದ ಜೊತೆಯೇ ಇದ್ದ ಮೈಕೈ ನೋವು ತೀವ್ರ ವಾಗುತ್ತದೆ. 6-8 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ನರಳುತ್ತಾ ನಡೆಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಂಪಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಲ್ಲ 'ವೈರಲ್ ಸಂದು ಸೋಂಕು' ಎಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತುಂಬ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ 'ಸಂದು ನೋವು' ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವೇನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಂಡಿತ ನೋಡಬೇಕು. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳು. ಮಂಡಿಯ ತನಕ ಆವರಿಸುವ ಸಾಕ್ಸ್‌ಗಳು, ಲೆಗ್ಸಿನ್‌ಗಳು ಸಹಕಾರಿ. ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ನೋವಿನ ಅನುಭವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೋಗಬೇಕಾದಂತೆಬ ಹದರಿಕೆಯಿಂದ ನೀರು ಕುಡಿಯದಿರಬೇಡಿ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆಂದು ಹೋಗುವುದು ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯೇ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲನ್ನು ನೆನೆಸಿ. ಇದು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಒಳಗೂ, ಹೊರಗೂ ಮೈಕ್ರೋ ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ರಬ್ಬರ್ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಿ. ಸಂಪ್ರದಾಯದ ನೆಪವೊಡ್ಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ! ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂದುನೋವಿನಿಂದ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬೇಡಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆಶಾವಾದ ಮುಖ್ಯ. ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸದೆ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಸತತ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಚಳಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನರಳುವಾಗ..

ಚಳಿಯಿಂದ ನೆಗೆಡಿ ಕೆಮ್ಮು ಶೀತ ಬರುತ್ತೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತು. ಸಂಧಿ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಆಸ್ವಮಾ, ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು? ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೂ, ವಾತಾವರಣಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ದಿನದ ದೀರ್ಘತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಷ್ಟೂ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಷ್ಟೂ seasonal affective disorder ಎಂಬ ಖಿನ್ನತೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಂದರೆ ಇದನ್ನು seasonal ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದಾದರೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು.

ಅತಿ ನಿದ್ರೆ/ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಬೇಸರ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಹೀಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಚಳಿಗಾಲ ಮುಗಿದು ಬಿಸಿಲು ಜೋರಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತನ್ನಂತಾನೇ ಇವು ಮಾಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಶೇಕಡಾ 10ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳಕಿರುವ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆ ಆರಂಭಿಸುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಇರುವ ಆಹಾರ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು ಚಳಿಗಾಲದ ಖಿನ್ನತೆ ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕ.

(ಲೇಖಕಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯ. ಸಂಪರ್ಕ: 9845229499)

ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿವೆ. ರಕ್ತ ಎಷ್ಟು ತೆಳುವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ಲೇಟೆಟ್ಸ್ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಗಂಟಾಗುವ, ಥ್ರಾಂಬ್ಸ್ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಸಿಲುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ 65 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೂ, ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಏರುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕುಂದಿರುವ ಶಕ್ತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಇವು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು.

ನನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಚಳಿಗಾಲ ಆರಂಭ ಆಯಿತೆಂದರೆ 'ವಾಕಿಂಗ್'ಗೆ ರಜಾ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದು ದಿನ ಹೊದೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಹೊರ ಹೋಗಿ ನೆಗೆಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಆರಂಭವಾಯಿತೆಂದು ಚಳಿಯನ್ನೇ ದೂರಿ, 'ವಾಕಿಂಗ್'ಗೇ ತಿಲಾಂಜಲಿಯಿಡುತ್ತಾರೆ! ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು