



ಚಳಿಗಾಲದ ಅಭ್ಯಾಗತ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್

ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಎಂದರೆ ಉಸಿರಳಿತ, ಇದು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲೇ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿ, ಥಂಡಿ ಹವೆ, ಸೋಂಕು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುವ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಮಕ್ಕಳು, ವೃದ್ಧರು ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಚೆಂಡು ಆಡುತ್ತಾ ಋಷಿ ಋಷಿಯಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ದುಂಡು ಮುಖದ ಹುಡುಗ ಶರಣ್‌ಗೆ ಚಳಿಗಾಲ ಬಂತೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಲು ಶುರು. ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಬರುವ ಆಸ್ತಮಾದಿಂದಾಗಿ ಮಂಕಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಈತನಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲ ಬಂದರೆ ಈತನ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಅದೊಂದು ತಲೆನೋವಿನ ವಿಚಾರವೇ.

ಚಳಿಗಾಲ ಎಂದರೆ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಆಗಮನವೆಂದೇ ಲೆಕ್ಕ. ಚಳಿಗಾಲದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಹಿರಿಯರೆನ್ನದೆ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಂತೂ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರನ್ನು ಹೈರಾಣಾಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಚಳಿಗಾಲದ ಒಣಹವೆ, ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ತೇವಾಂಶ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ರೀತಿಯ ಹವಾಮಾನವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಹಾಗೂ ವೈರಾಣುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ

ಶಕ್ತಿಯು ಇನ್ನೂ ಪಕ್ಕಗೊಂಡಿರದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕ್ಷೀಣಗೊಂಡಿರುವ ವಯೋವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸೋಂಕುಗಳು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲೇ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕೊಳವೆಯು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಊತ ಉಂಟಾದಾಗ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ ಲೋಳೆಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಹೆಚ್ಚುವುದರ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಲೋಳೆಯಂತಹ ಕಫದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ ಈಗಾಗಲೇ ಇತರೆ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ವಿಧಗಳು

ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೂರು