

ವಿಧಗಳಿವೆ, ಸೋಂಕು ಆಧರಿತ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಮೋಕರ್ (ಧೂಮಪಾನಿ) ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್. ಸೋಂಕು ಆಧರಿತ (ಇನ್‌ಫೆಕ್ಟನ್) ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಎಂಬುದು ವಾತಾವರಣ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶೀತಮಯವಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋಂಕು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 10 ರಿಂದ 14 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕಾಡುವುದು. ಇದನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುವುದು, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಈಗಾಗಲೇ ಆಸ್ತಮಾ, ವೀಸಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಸ್ಮೋಕರ್ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಇವರು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಗೆಯುಕ್ತ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆತು.

### ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣಗಳು

- ತೀವ್ರವಾದ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಶೀತಭಾದೆ
- ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕು
- ದೂಳು, ಹೊಗೆ, ಆವಿಗಲು, ತಂಬಾಕು ಹೊಗೆ

- ಮತ್ತು ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ
- ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವಂಥ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಅಲರ್ಜಿಕ್

### ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

'ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್' ಉಂಟಾದಾಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಲೋಳೆಯ ಹರಿವು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಕಫದ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಗಾಗ ಕೆಮ್ಮು, ಸಣ್ಣ ಜ್ವರ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಕಾಡುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಉಬ್ಬಸದ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಉಬ್ಬಸದ ಶಬ್ದ ಬಾರದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಆಯಾಸ, ಎದೆನೋವು ಆಗಾಗ ಕಾಡುತ್ತದೆ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಧೂಮಪಾನ, ವಿಷಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಫೋರ್ಟಿಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ಡಾ. ಪದ್ಮ ಸುಂದರಂ. ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗೆಡಿ ಆದಾಗ ಮೂಗು ಸೋರಿಕೆ,

ಸೀನುಮಿಕೆ, ಗಂಟಲು ನೋವು, ತಲೆನೋವು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ ಮತ್ತು ನೋವು, ನಿರಂತರ ಕೆಮ್ಮು, ಸಣ್ಣ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮೂಗು ಸೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗೆಡಿಗೇ ಔಷಧಿಗಳ ಅಗತ್ಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಉಂಟಾದಾಗ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

ಹಾಗೆಂದು ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಇದು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗೆಡಿಯ ಮೂಲಕ ಇದು ಗಾಳಿಗೆ ಸೇರಿ ಆ ಮೂಲಕ ಇದು ಹರಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಯೋವೃದ್ಧರು, ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ವರ್ಗದವರು ಜನಸಂದಣಿ ಇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ತೆರಳದೇ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಶಾಲೆಗೆ ತೆರಳುವ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಚಂಡಮಾರುತ ಆದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ವಾತಾವರಣ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೋಡದಿಂದ ಆವರಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಈ ವೈರಸ್ ಹರಡುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

### ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

'ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ತೀವ್ರವಾದುದಾಗಿದ್ದು, ಲಕ್ಷಣ ಆಧರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಇದಕ್ಕೆ ನಿಖರವಾದ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲ. ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಒಂದು ವಾರ ಅಥವಾ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಗುಣಮುಖವಾಗುವುದು. ತೀವ್ರವಾದ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಆಧರಿಸಿ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಉಂಟಾದಾಗ ದೂಳು ಹಾಗೂ ಹೊಗೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಉರಿಯೂತ ಕೆಮ್ಮುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರು, ಪಾನೀಯದಂತಹ ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ. ಮಿತವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. 65 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಪ್ರತಿ ಚಳಿಗಾಲದ ಋತುವಿನಲ್ಲೂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ' ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ವಿವರಣೆ. ■

### ಚಳಿಗಾಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವಂಥವು. ಮೈಕ್ಕೆನೋವು, ಗಂಟುನೋವು, ಮಂಡಿನೋವು, ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟೂ ಬಿಡದೆ ಕಾಡಿಸುವ ಆಸ್ತಮಾ ಕೂಡ ಚಳಿಗಾಲದ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ.

ಚಳಿಗೂ ನೋವಿಗೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಹಕಾರಿ. ಅಭ್ಯಂಗ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬು, ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ, ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಪರಿಹರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.