ಮುದಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು.

ಅಯ್ಯೋ ಹಲ್ಲು ನೋವು!

ಹಲ್ಲು 'ಜುಂ' ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಭವ. ಆದರೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ, ಚಳಿಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ನೋವು, ಹಲ್ಲು 'ಜುಂ' ಎನ್ನುವುದು ಹೆಚ್ಚೇ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲವು ದಿನ ಇದ್ದಿರಬಹುದಾದ ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ತಡೆಯಲಾಗದ 'ನೋವಾ'ಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೂ ಇವೆ. ಬದಲಾದ ತಾಪಮಾನ ಹಲ್ಲಿನ 'ಕಟ್ಟಡ'ದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಹೊರಗಿನ ತಾಪಮಾನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸುಲಭದ ಜಾಗ! ಅಂದರೆ ಮೈಯ ರಕ್ತ, ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆ ಏನೇ ಇರಲಿ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕಾಪಾಡುತ್ತದಷ್ಟೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ನಾವು **warm blooded animals** ಅಂದರೆ ಬಿಸಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು. ಅದೇ 'ಬಾಯಿ' ಮಾತ್ರ ಪಾಪ, ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಹೊರಗಿನ ತಾಪಮಾನ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ತಲೆಯಾಡಿಸುತ್ತ, ದಿನದಲ್ಲಿ ಬಹುಬಾರಿ ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು, ಬಿಸಿಯೇರುವುದು ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಬಹುಪದರಗಳಲ್ಲಿ 'ಡೆಂಟಿನ್' ಕೂಡ ಒಂದು. ಇದು ಉಷ್ಣತೆಯ ಏರಿಳಿತಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಕುಚಿಸುವುದು, ಸಡಿಲಿಸುವುದು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಬಿರುಕುಗಳು ದೊಡ್ಡ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡದಿದ್ದರೂ, 'ಕಿರಿಕಿರಿ' ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಅಥವಾ ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ಇರುವ ಸೋಂಕನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ನೋವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ನಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ನೋಡಿರಬಹುದಾದ, ವಿದೇಶಕ್ಕೆ (ಚಳಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ದೇಶಗಳಿಗೆ) ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಹಾರಿದ ತಕ್ಷಣ ಹಲ್ಲುನೋವು ಆರಂಭವಾಗಿ, ಅಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದುಬಾರಿಯೆಂದು ಮತ್ತೆ ಭಾರತಕ್ಕೇ ಬಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬೆಲ್ಸ್ ಪ್ಯಾಲ್ಸಿ !

ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ನಿನ್ನೆಯಿಂದ ನನ್ನ ಮುಖ ಒಂದು ಕಡೆ ಸೊಟ್ಟ ಆಗಿದೆ, ಒಂದು ಕಡೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚೋದಿಕ್ಕೆ ಆಗ್ತಿಲ್ಲ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿದ ನೀರು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಸೇರ್ಕೊಳ್ಳುತ್ತೆ. ಮಾತಾಡ್ಲೋಕ್ಕೆ, ನಗೋಕ್ಕೆ ಹೋದ್ರೆ ಒಂದು ಕಡೆ ಸೊಟ್ಟ ಮೂತಿ ! ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊರಗೆ ಥಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಹೀಗಾಗ್ಬಿಟ್ಟಿದೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ! "

ಏನಿದು? ಇದೇ 'ಬೆಲ್ಸ್ ಪಾಲ್ಸಿ' ಬೆಲ್ ಎನ್ನುವ ಸ್ಕಾಟಿಷ್ ವೈದ್ಯ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಕಾಯಿಲೆ. ಬಹು ಜನ ಹೆದರುವಂತೆ ಇದು 'ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು' ವಲ್ಲ. ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ಬಳಿ, ಬುರುಡೆಯ ಒಂದು ಸುರಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಫೇಶಿಯಲ್ ನರಕ್ಕೆ ಊತ ಬಂದಾಗ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದ ಥಂಡಿ ಹವೆ, ಉಸಿರಾಟದ ಸೋಂಕು, ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಫೇಶಿಯಲ್ ನರಕ್ಕೆ ಊತ ತಂದು, ಆದರಿಂದ ಚಲನೆಯಾಗುವ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಡೆಯ ಫೇಶಿಯಲ್ ನರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ನಕ್ಕಾಗ /ತಿನ್ನುವಾಗ/ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುವಾಗ/ಹುಬ್ಬು ಎತ್ತುವಾಗ ಸರಿಯಿರುವ ಕಡೆ ಎಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಖ ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಸೊಟ್ಟಗಾದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

'ಬೆಲ್ಸ್ ಪಾಲ್ಸಿ' ಯಾಯಿತೆಂದು ಹೆದರಬೇಕಿಲ್ಲ. ತತ್‌ಕ್ಷಣ ನರರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಶೀತದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಮಲಗುವಾಗ, ಪಯಣಿಸುವಾಗ ಕಿವಿಗಳನ್ನು, ಕತ್ತನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಲ್ಸ್ ಪ್ಯಾಲ್ಸಿ ಯಾದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ತೆರೆದೇ ಇರುವ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ತಂಪು ಕನ್ನಡಕ ಆಗತ್ಯ. ಮುಖ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಲು ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.