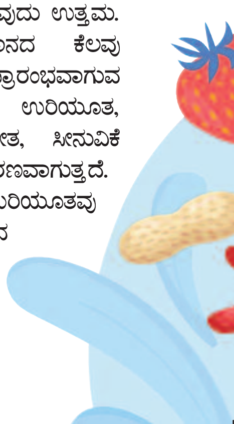
ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಹುವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಶೀತ ಹವೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ದಮ್ಮು ಅಲರ್ಜಿ, ಸೋಂಕು, ಆಸ್ತಮಾದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಸಂಧಿವಾತ, ಕೀಲುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು ಬೆನ್ನಹಿಂದೆಯೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

■ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

ಚಳಿಗಾಲದ ಆಗಮನದೊಂದಿಗೇ ಶುರುವಾಗುವ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಹಿರಿಯರೆನ್ನದೆ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಚಳಿಗಾಲದ ತಂಪಾದ ಹವೆ, ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ತೇವಾಂಶ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹವಾಮಾನವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಹಾಗೂ ವೈರಾಣುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಸೋಂಕಿನ ಸಂಭವ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ವಯೋವೃದ್ಧರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ಅಗತ್ಯ.

ಚಳಿಗಾಲದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಮನೆ ಮಂದಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಾಡುವ ವೈರಸ್ ಜ್ವರ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಬಹಳವೇ ಹೆಚ್ಚಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿತ್ರಾಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸುಮಾರು ಏಳರಿಂದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕಾಡುವ ಈ ಜ್ವರದಿಂದ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಟ್ಟಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಹುಬೇಗನೆ ಇತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೂ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಚಿಕನ್ ಗುನ್ಯ ಕೂಡ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ವೇದನೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ವೈರಾಣುಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಚಿಕನ್ ಪಾಕ್ಸ್ (ಅಮ್ಮ) ಹಾಗೂ ಸರ್ಪಸುತ್ತು (ಹರ್ಪಿಸ್ ಜೋಸ್ಟರ್)ನ ಸಂಭವವೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗಂಟಲಿನ ಒಳಭಾಗದ ಉರಿಯೂತ, ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಟಾನ್ಸಿಲ್‌ಗಳ ಉರಿಯೂತವು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಸೀನಿದಾಗ ಅವರ ದೇಹದಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇರುವುದರಿಂದ ಇಂತಹವರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯರು ದೂರವಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಂತೆಯೇ ಈ ಹವಾಮಾನದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗದ ಉರಿಯೂತ, ಸೈನಸ್‌ಗಳ ಉರಿಯೂತ, ಶೀತ, ಸೀನುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಉರಿಯೂತವು ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಉಸಿರಾಟದ