

ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಆಸ್ವಮಾದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಎಡಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ವಮಾದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಬೇಸಿಗೆಗಿಂತಲೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಉಬ್ಬಸದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಬಗೆಯ ಶ್ವಾಸನಾಳವನ್ನು ಅಗಲಿಸುವ ಔಷಧಗಳ ಹಾಗೂ ತಕ್ಷಣದ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ದ್ರವರೂಪದ ಉಚ್ಚಾಸಕ ಔಷಧಗಳ (ಇನ್‌ಹೇಲರ್) ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ಚಳಿಗಾಲದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಕೀಲುನೋವು. ಮಂಡಿ, ಭುಜ, ಮೊಣಕೈ ಹಾಗೂ ಕಣಕಾಲು ಮೊದಲಾದ ಕೀಲುಗಳ ಉರಿಯೂತವು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಚರ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆನು ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಒಣ ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಶುಷ್ಕ ಚರ್ಮ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಣ ಚರ್ಮ. ಚರ್ಮವು ಒಣಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕೆಲವು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಾದ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್, ಇಕ್ರಿಮೋಸಿಸ್ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಾತನೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಗಾಯಗಳು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೆ, ತುರಿಕೆ ಮತ್ತು ಉರಿಯಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಕೆಂಪಾದ ತುರಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಚ್ಚೆಗಳು, ರೇಬೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿ ಕೂಡ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ತಲೆಕೂದಲಿನ ಬುಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಪಕ್ಕಳೆಗಳು ಏಳುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ತುರಿಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಶಿಲೀಂಧ್ರದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ

ಉಂಟಾಗುವ

ಸಮಸ್ಯೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ

ಬಾ ಚ ಣೆ ಕೆ ಯ

ಬಳಕೆ, ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ

ಮೂರು ಬಾರಿ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು

ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಈ

ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಬಿರುಕು ಬಿಡುವ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ನಡೆದಾಡಲೂ ನೋವಾಗಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚಳಿ ಚಳಿ ಎನ್ನುತ್ತಾ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನಾ ನಾಳಗಳ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಚಳಿಗಾಲದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ನಾವು ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು:

- ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇದ್ದು ಪದೇ ಪದೇ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನುವಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಶುಭ್ರವಾದ ಹಾಗೂ ಮೆದುವಾದ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ. ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ಮೆದುವಾದ ಕಾಗದದ (ಟಿಶ್ಯು) ಬಳಕೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಟಾನ್ಸಿಲ್‌ಗಳ ಉರಿಯೂತದ ಅಪಾಯವಿರುವವರು ದಿನವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಚಳಿಗಾಲದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಚಳಿ ಚಳಿ ಎಂದು ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ತಣ್ಣನೆ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿರಿ.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೋಪು ಹಾಗೂ ಶ್ಯಾಂಪೂವಿನ ಬಳಕೆ ಮಿತಿಯಾಗಿರಲಿ. ಹೆಚ್ಚಾದ ಸೋಪು ಅಥವಾ ಶ್ಯಾಂಪೂವಿನ ಬಳಕೆ ಚರ್ಮದ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಹೀರಿ ಒಣ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಿರುಕುಗಳಿರುವ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ



ಮುಳುಗಿಸಿಡಿ. ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಬ್ರೂಸಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಚರ್ಮದ ಮೃದುಕಾರಕಗಳನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ. ಬಿರುಕುಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಚಳಿಗಾಲ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಕಾಲುಚೀಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

- ನೀವು ಚಳಿಗಾಲದ ತಂಪಾದ ಹವೆಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಸದಾ ಬೆಚ್ಚಗಿಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸ್ಲೀಟರ್, ಕಾಲುಚೀಲ, ಟೋಪಿ, ಸ್ಕ್ವಾರ್ಸ್, ಗ್ಲೌವ್ಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಆಸ್ವಮಾದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೇ ಅಗತ್ಯ ತುರ್ತು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಉಚ್ಚಾಸಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು (ಇನ್‌ಹೇಲರ್) ಜೊತೆಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯಕರ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಅಲರ್ಜಿ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಮರೆಯದಿರಿ.
- ನಿಯಮಿತವಾದ ಚರ್ಮದ ಮೃದುಕಾರಕಗಳ/ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಲೇಪನದಿಂದ ಒಣ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡಿ.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಮಹತ್ವಕೊಡಿ. ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿರಿಸಿದ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಹಾಗೂ ತಣ್ಣನೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.
- ಚಳಿಯ ನೆಪವೊಡ್ಡಿ ಬೆಳಗಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ವಾಕಿಂಗ್ ನಿಲ್ಲಿಸದಿರಿ. ಚಳಿಗಾಲ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಅದನ್ನು ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವಾಕಿಂಗ್ ಬೇಕೆನ್ನುವವರು ದೇಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಡುಪಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುವಾಗ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವಂತಹ ಉಡುಪುಗಳ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ.
- ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಕೂಡ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು.
- ಇನ್‌ಫ್ಲ್ಯೂಯೆಂಜಾ ಮತ್ತು ನ್ಯೂಮೋಕಾಲ್ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಬಣಿಸುವ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಉರಿಯೂತದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿನ ಕೊಂಚ ಬದಲಾವಣೆ ಚಳಿಗಾಲದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಖಂಡಿತ ಸಹಕಾರಿ.

