ಅಧ್ಯಾಯ ೧೩ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು

ನೀರ್ಗಳೆತ (ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ)

ಭೇದಿ ಆದ ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಆಗುವುದರಿಂದಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ನೀರ್ಗಳೆತ ಅಥವಾ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ದೇಹವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ನೀರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ನೀರ್ಗಳೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ಭೇದಿ ಆದಾಗ, ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯೂ ಇದ್ದರಂತೂ ಬಲು ಬೇಗ ನೀರ್ಗಳೆತ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದಾಗ, ರೋಗಿಗೆ ಊಟ ಅಥವಾ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದಾಗ ಕೂಡ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ.

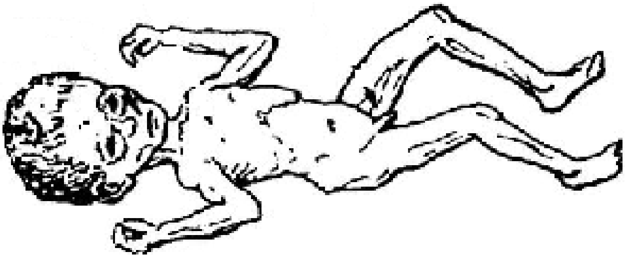
ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ನೀರ್ಗಳೆತ ಆಗಬಹುದಾದರೂ, **ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅದು ಬಲು ಬೇಗ ಆಗಿಬಿಡುವುದಲ್ಲದೇ, ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೂಡ.**

ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ – ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಂತೂ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ ನೀರು ಬೇಕಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳಾಗುವವರೆಗೂ ನೀರು ಕೊಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಳಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀರು ಬೇಕಾಗುವುದಂತೂ ಹೌದು. ಕಾರಣ ತಾಯಿಯು ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಬೇಕು. ಕುದಿಸಿದ ನೀರು ಇಟ್ಟು ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಗುವಿಗೆ ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತಿರುವಾಗ ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ನೀರು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುವಿಗೆ ನೀರಿನಂಥ ಭೇದಿ ಆಗತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀರ್ಗಳೆತ ಆಗಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ, ಅದರಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲ ತಾಯ್ಂದೆಯರಿಗೂ ನೀರ್ಗಳೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು.

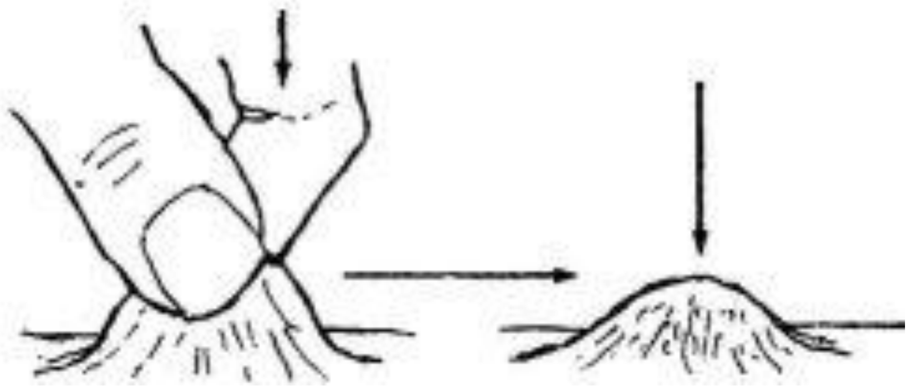
ನೀರ್ಗಳೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು



- ಅಚ್ಚ ಹಳದಿಯ ಮೂತ್ರ, ಪ್ರಮಾಣ ಬಲು ಕಡಿಮೆ.
- ದೇಹದ ತೂಕ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ತ ೂಕ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಇಳಿದಿದ್ದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಣಗಿದ ಬಾಯಿ.
- ನೀರಿನ ಅಂಶವಿಲ್ಲದ, ಹುಗಿದು ಹೋದ ಕಣ್ಣುಗಳು.
- ನೆತ್ತಿಯ ಮೃದು ಭಾಗ ಒಳಹೋಗಿರುವುದು.
- ಚರ್ಮವನ್ನು ಎಳೆದು, ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಹಿಂದೆ ಸರಿಯದೇ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

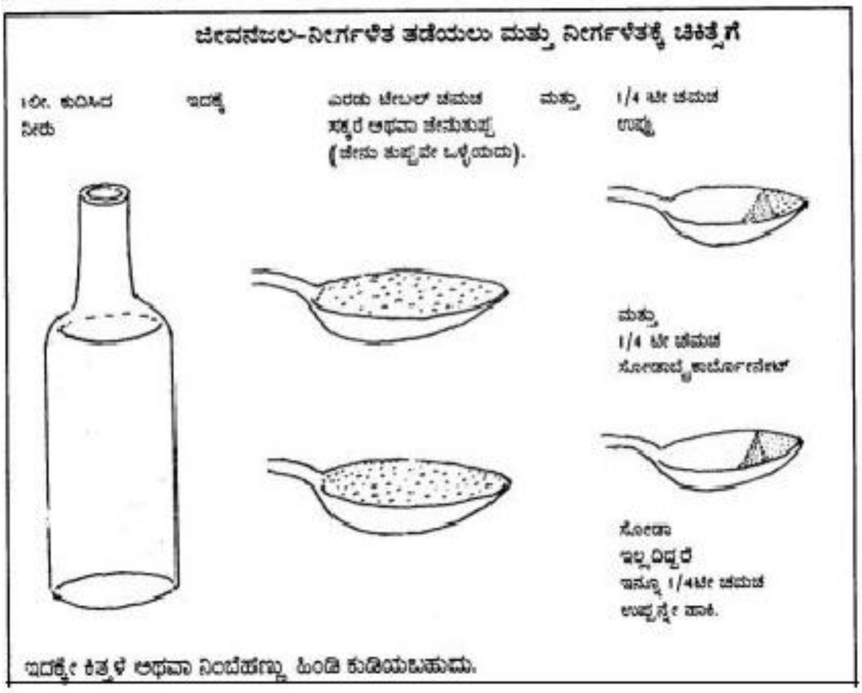
ಎರಡು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹೀಗೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ.

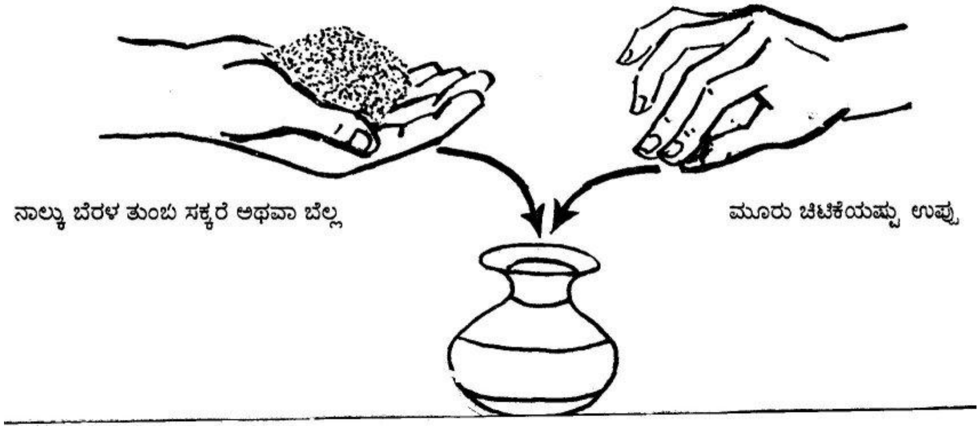
ಚರ್ಮ ವಾಪಸ್ಸು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ನೀರ್ಗಳಿತ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು.



ನೀರ್ಗಳಿತವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ನೀರ್ಗಳಿತ ಆದವರು ಬಹಳಷ್ಟು ದ್ರವ–ನೀರು, ಚಹ, ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರು, ಅನ್ನದ ಗಂಜಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು– ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. **ನೀರ್ಗಳಿತ ಆಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಡಿ.**
- ವಾಂತಿ–ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ದ್ರವಾಹಾರ ಅಥವಾ ಜೀವನಜಲ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀರ್ಗಳಿತ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರಿನಂಥ ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಂತೂ ಇದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.
- ನೀರ್ಗಳಿತ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಾದರಿಯ ಜೀವನಜಲ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದುದು.





ರೋಗಿಯು ಮೂತ್ರ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸುವವರೆಗೂ ಐದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ೩–೪ ಲೀಟರಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಈ ಜೀವನಜಲ ಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಮಗುವಿಗೆ ೧ ಲೀಟರ್ ನಷ್ಟು ಬೇಕು.

ರೋಗಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಜೀವನಜಲ ಕೊಡುತ್ತಿರಿ. ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಷ್ಟೂ ಅವರು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಜೀವನ ಜಲ ಕೊಟ್ಟರೂ ನೀರ್ಗಳಿತ ಸರಿಯಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಕರೆದು ರಕ್ತ ನಾಳದ ಮೂಲಕ ಜೀವನಜಲವನ್ನು ಕೊಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬಹುದು.

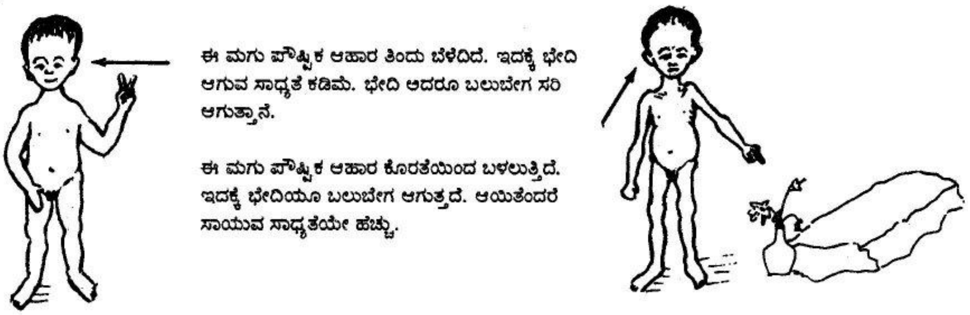
ಸೂಚನೆ: ಜೀವನಜಲ ತಯಾರು ಮಾಡಲು ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಉತ್ತಮ. ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿದರೆ ಅದು ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಬೇಗ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿಗೆ ಭೇದಿಯಿಂದ ನೀರ್ಗಳಿತ ಆಗಿದ್ದರಂತೂ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಜೀವನಜಲ ಅತಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜೀವನಜಲ ಪಾಕೀಟುಗಳೂ ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ.

ಭೇದಿ ಮತ್ತು ಆಮಶಂಕೆ (ರಕ್ತ ಭೇದಿ)

ಕೇವಲ ನೀರಿನಂತೆ ಮಲ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಭೇದಿ. ಸಿಂಬಳ ಮತ್ತು ರಕ್ತವೂ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಆಮಶಂಕೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತ ಭೇದಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಭೇದಿ ಸಾಮಾನ್ಯದ್ದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ತೀವ್ರತರದ್ದಿರಬಹುದು. ಧಿಡೀರನೆ ಜೋರಾಗಿ ಶುರುವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಇದ್ದುದೂ ಇರಬಹುದು.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವೂ ಹೌದು. ಮಗು ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಅತಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಹೌದು.



ಭೇದಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಭೇದಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವನಜಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಕು. ಭೇದಿಗೆ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಚಿಂತಿಲ್ಲ.

ಭೇದಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

ಆಹಾರ ಕೊರತೆ (ಪುಟ ೧೪೪) ಇದರಿಂದ ಮಗು ಅಶಕ್ತವಾಗಿ ಭೇದಿ ಪದೇ ಪದೇ ಆಗುವುದಲ್ಲದೇ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ	ಹಾಲನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟ (ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಗು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಹೀಗಾಗಬಹುದು.
ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು– ಕರುಳಿನ ಫ್ಲೂ (ಜೋರಿರುವುದಿಲ್ಲ)	ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಅರಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ
ಜೀರ್ಣನಾಳಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ (೧೯೯ ನೇ ಪುಟ) ಅಮೀಬಾ (೨೦೯ ನೇ ಪುಟ) ಗಿಯಾರ್ಡಿಯಾ (೨೧೦ ನೇ ಪುಟ) ಜಂತುಗಳ ಸೋಂಕು ೨೦೩ ನೇ ಪುಟ	ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅಲರ್ಜಿ (ಮಕ್ಕಳು ಆಕಳ ಹಾಲಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ತೋರಿಸಬಹುದು.)
ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಹೊರಗಿನ ಅಂಗಗಳ ಸೋಂಕು (೩೬೨ ನೇ ಪುಟ)ಗಂಟಲಿಗೆ ಸೋಂಕು (೩೬೩ ನೇ ಪುಟ) ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗದ ಸೋಂಕು(೨೮೦ ನೇ ಪುಟ) ಗೊಬ್ಬರ (೩೬೫ ನೇ ಪುಟ)	ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್ ಎತ್ತು ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ನಂಥ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ
ಮಲೇರಿಯಾ ಛಳಿಜ್ವರ (೨೩೮ ನೇ ಪುಟ)	ರೇಚಕ, ಅತಿರೇಚಕಗಳು, ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವ/ ವಿಷಕಾರಿ ಗಿಡಗಳು
ಹಾಳಾದ ಆಹಾರ (೧೮೦ ನೇ ಪುಟ)	

ಭೇದಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು

ಭೇದಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಅನೇಕವಿದ್ದರೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಇವು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭೇದಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳ ಜೀವ ಉಳಿಸಬಹುದು. ಸಾವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ದಷ್ಟಪುಷ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳೇ ಭೇದಿಯಿಂದ ಸಾಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಭೇದಿಯೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಭೇದಿ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಭೇದಿ
ಭೇದಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಕೊರತೆ

ಆಹಾರ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯ ವಿಷಚಕ್ರವು ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

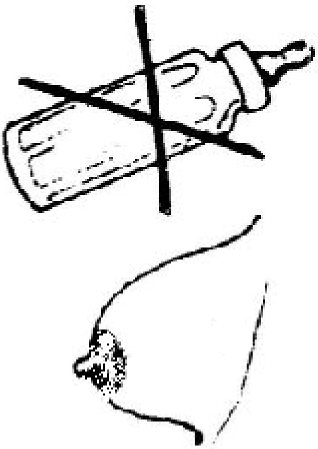
ಇದೊಂದು ವಿಷಚಕ್ರ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಭೇದಿಯ ತಡೆಗೂ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ.

ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಡೆದು ಭೇದಿ ತಡೆಯಿರಿ.
ಭೇದಿ ತಡೆದು ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ.

ದೇಹ ರಕ್ಷಣೆಗೆ, ರೋಗತಡೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ೧೧ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಭೇದಿಯ ತಡೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಎರಡೂ ಮುಖ್ಯ. ೧೨ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇವೆರಡರ ಬಗ್ಗೂ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಾಯಖಾನೆ ಉಪಯೋಗ, ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನ ಮಹತ್ವ, ಆಹಾರದ ರಕ್ಷಣೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ತಪ್ಪಿಸಲು ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳಿವೆ.



- ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಬಾಟ್ಲಿಹಾಲಿಗಿಂತ ತಾಯಿ ಹಾಲೇ ಉತ್ತಮ. ಮೊದಲ ೪ ತಿಂಗಳು ಬರಿಯ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕೊಡಿ. ಅದು ಭೇದಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅನೇಕ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಹಾಲು ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಒಂದು ಲೋಟ, ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿ. ಬಾಟ್ಲಿಯ ರೂಢಿ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ರೋಗಾಣು ರಹಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಡುವುದು ಅತಿ ಕಷ್ಟ.
- ಹೊಸ ಆಹಾರ ಶುರುಮಾಡಿದಾಗ ಅತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನುರಿದು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಿ. ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಕಲಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಲ ಸಮಯ ಬೇಕು. ಕಾರಣ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಬಹಳ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಭೇದಿ ಶುರುವಾದೀತು.
- ಮಗುವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ. ಧೂಳು, ಕೊಳೆಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಅನವಶ್ಯಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿ.

ಭೇದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- **ಹೆಚ್ಚಿನ ಭೇದಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧ ಬೇಕಿಲ್ಲ.** ಭೇದಿ ಬಹಳವಾದರೆ ನೀರ್ಗಳೆತ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ದಿನ ಇದ್ದರೆ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ (ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ) ಆಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಭೇದಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ದ್ರವಾಹಾರ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರಗಳೇ ಬೇಕು. ಭೇದಿಗೆ ಕಾರಣವೇನೇ ಇರಲಿ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಿರಲಿ.

ನೀರ್ಗಳೆತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ. ನೀರಿನಂತೆ ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವಾಹಾರ ಬೇಕು. ಭೇದಿ ಜೋರಾಗಿದ್ದು ನೀರ್ಗಳೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ಜೀವನಜಲ ಕೊಡಿ. ಒಲ್ಲೆನೆಂದರೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಿ ಕೊಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅನೇಕ ಗುಟುಕುಗಳು ಒಳ ಹೋಗಿರಲಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ :

ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತಿರುವವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಆಗಿರುವವರಲ್ಲಿಯಂತೂ ಇದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

- ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಮಗು ತಾಯಿಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಲಿ.
- ಚಿಕ್ಕ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಅಶಕ್ತರಿಗೆ ದೇಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ (ಪ್ರೊಟೀನ್) ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಆಹಾರ ಭೇದಿ ಆಗಿದ್ದಾಗಲೂ, ಆನಂತರವೂ ಬೇಕು. ವಾಂತಿ ಇದ್ದು ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಆತ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಲೇ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಶುರುಮಾಡಬೇಕು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಜಾಸ್ತಿ ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತದೆನಿಸಿದರೂ ಮುಂದೆ ಜೀವ ಉಳಿಸಲು ಆಹಾರ ಬಲುಮುಖ್ಯ.
- **ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗುವಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಭೇದಿ ಆಗಿ ಬಹಳ ದಿನ ಇರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ದೇಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಆಹಾರ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಇನ್ನೇನೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಡ.**

ಚೆನ್ನಾಗಿ ದಷ್ಟ ಪುಷ್ಟ ಇರುವ ಮಗುವಿಗೆ ತೀವ್ರ ಭೇದಿ ಆದರೆ ಅದು ಕಷಾಯ, ಚಹ, ಜೀವನಜಲಗಳಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಭೇದಿ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೂ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಭೇದಿಯಿರುವವರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಆಹಾರ

<table>
<tr>
<td>ರೋಗಿಗೆ ವಾಂತಿಯೂ ಇದ್ದು ತಿನ್ನಲು ಬೇಡವೆನಿಸಿದರೆ ಅವರು ಇವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
ಚಹ, ಗಂಜಿ
ತರಕಾರಿ, ಮಾಂಸ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರು
ಜೀವನಜಲ
ತಾಯಿ ಹಾಲು</td>
<td>ರೋಗಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಲೇ ದ್ರವಾಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ
ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನಬೇಕು.
<table>
<tr><td>ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಆಹಾರ</td><td>ದೇಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಆಹಾರ</td></tr>
<tr><td>ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳಿತ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು
ಅನ್ನ, ಗೋದಿ ಗಂಜಿ
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಜೋಳ, ಬಟಾಟೆ,
ಪಪ್ಪಾಯಿ</td><td>ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ನುರಿದಬೇಳೆ,ಕಾಳು,
ಬಟಾಣಿ ಹಾಲು,
ಬೇಯಿಸಿದ ತತ್ತಿ,
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಕೋಳಿ, ಮಾಂಸ,
ಬೇಯಿಸಿದ ಮೀನು</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr>
<td>ಇವನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು
ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥ, ಕೊಬ್ಬು,
ಕಳಿತಿರದ ಹಣ್ಣು</td>
<td>ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರಧಾನ್ಯ
ಅಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರೇಚಕಗಳು</td>
</tr>
</table>

ಭೇದಿಗೆ ಔಷಧಗಳು

ಹೆಚ್ಚಿನ ನಮೂನೆಯ ಭೇದಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧಗಳೇ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಭೇದಿಗೆಂದು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುವಂಥವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೂಡಾ.

ಭೇದಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದರೇ ಉತ್ತಮ

ಕೋಲಿನ್ ಮತ್ತು ಪೆಕ್ಟಿನ್ (Koalin with pectin) ನಂಥ (ಉದಾ: ಕೋಪೆಕ್ಟೇಟ್ Kaopectate) (೪೩೧ ನೇ ಪುಟ) ಔಷಧಗಳು ಮಲವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ಪದೇ ಪದೇ ಆಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರದು ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಡಿಫೆನೋಕ್ಸಿಲೇಟ್ (diphenoxylate) (ಉದಾ; ಲೋಮೋಟಿಲ್, Lomotil) ಸೋಂಕು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಭೇದಿ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳು ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಮುಚ್ಚಳ ಇದ್ದಂತೆ.
ಹೊರಬರಬೇಕಾದ ವಿಷವನ್ನು ಅವು ತಡೆದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಿಯೋಮೈಸಿನ್ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಮೈಸಿನ್ (Neomycin with Streptomycin) ಇರುವ ಭೇದಿ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅವು ಜೀರ್ಣನಾಳಕ್ಕೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡಿ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಡುಕನ್ನೇ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಜೀವಿರೋಧಕಗಳು ಕೆಲವು ಭೇದಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಗಳೇ ಭೇದಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದುಂಟು. ಇವನ್ನು ತಿಂದ ೨–೩ ದಿನಗಳ ನಂತರವೂ ಭೇದಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವ ಬದಲು ಜಾಸ್ತಿ ಆದರೆ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

೪ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ (Tetracycline) ಕೊಡಬಾರದು.
ಕ್ಲೋರಂಫೆನಿಕಾಲ್ (Chloramphenical) ಸಹ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಭೇದಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲೇಬಾರದು. ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಮಗುವಿಗಂತೂ ಇದನ್ನು ಕೊಡಲೇಬಾರದು.
ರೇಚಕಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಭೇದಿ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಬಹುದು ಹೊರತು, ಕಡಿಮೆ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.
ಭೇದಿಗೆ ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳಿಗಾಗಿ ಮೊದಲನೇ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ನೋಡಿ.

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಭೇದಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

ಕೆಲವೊಂದು ನಮೂನೆಯ ಭೇದಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಾಗ ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಭೇದಿಯು ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಹೊರಗೆ ಆಗಿರುವ ಇನ್ನಾವುದೋ ಸೋಂಕಿನಿಂದಲೂ ಆಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಿವಿ, ಗಂಟಲು, ಮೂತ್ರನಾಳಗಳ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರಬಹುದೇ ನೋಡಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಂಡರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ. ಗೊಬ್ಬರ ಆಗಿದೆಯೇ ನೋಡಿ.

ಸ್ವಲ್ಪ ನೆಗಡಿಯ ಜೊತೆ ಭೇದಿ ಇದ್ದರೆ ಅದು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬಂದುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇನೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತ ಹೋಗಿ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ರೂಪದ ಭೇದಿಗೆ ಔಷಧ ಕೊಡುವ ಮುನ್ನ ಮಲದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ, ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಿದರೆ ಭೇದಿಯ ಮೂಲವು ನಿಮಗೆ ಬಲುಬೇಗ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

೧. ಧಿಡೀರನೇ ಶುರುವಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಭೇದಿ: ಜ್ವರವಿಲ್ಲ. (ಹೊಟ್ಟೆಯ ಗಡಿಬಿಡಿಯೇ? ಕರುಳಿನ ಜ್ವರವೇ?) ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಡ. ಜಾಸ್ತಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಔಷಧ–ಕೆಯೊಲಿನ್ ಸೋಂಕನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ನೀರ್ಗಳೆತವನ್ನೂ ತಡೆಯುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಆ ಔಷಧ ಅಪ್ರಯೋಜಕ. ಕೊಡಬೇಡಿ.

- ಹೊಟ್ಟೆ ವಿಪರೀತ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸೆಡೆತರೋಧಕವನ್ನು ಕೊಡಿ (೪೨೭ ನೇ ಪುಟ)

೨. ಭೇದಿಯ ಜೊತೆ ವಾಂತಿ (ಕಾರಣಗಳು ಅನೇಕ)

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಎರಡೂ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀರ್ಗಳೆತ ಬೇಗನೆ ಆಗಬಹುದು.
ಜೀವನಜಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ೫ ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕೊಡಿ. ಬೇರೆ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನೂ ಕೊಡಿ. ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರೊಮೆಥಾಝೀನ್ (Promethazine) (೪೩೪ ನೇ ಪುಟ) ಕೊಡಿ.

- ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನೀರ್ಗಳೆತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ.

೩. ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಸಿಂಬಳದ ಭೇದಿ, ಜ್ವರವಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಭೇದಿ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. (ಅಮೀಬಾದ ಆಮಶಂಕೆ ಇರಬಹುದು. ವಿವರಕ್ಕಾಗಿ ೨೦೯ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ.)

ಮೆಟ್ರಾನಿಡಾಝೋಲ್ (Metranidazole) ಔಷಧವನ್ನು (೪೧೩ ನೇ ಪುಟ) ಹೇಳಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಷ್ಟೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ೪ ದಿನಗಳ ನಂತರವೂ ಭೇದಿ ಮುಂದುವರೆದರೆ ವೈದಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

೪. ತೀವ್ರವಾದ ಭೇದಿ, ರಕ್ತವೂ ಹೋಗುತ್ತಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ. ಜ್ವರವಿದೆ. (ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಆಮಶಂಕೆ? ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಅಥವಾ ಮಲೇರಿಯಾವೇ?)

- ರೋಗಿಗೆ ನೀರ್ಗಳೆತದ ಉಪಚಾರ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು ೬ ತಾಸಾದರೂ ಭೇದಿ, ಜ್ವರ ನಿಂತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಜೋರಾಗಿದೆ ಎನಿಸಿದರೆ ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್ (Ampicillin) (೩೯೬ ನೇ ಪುಟ) ಅದು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ (Tetracycline) ಕೊಡಿ. (೩೯೮ ನೇ ಪುಟ)
- ರೋಗ ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್ ಅಥವಾ ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್‌ಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಕೋರಿ. ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ (೨೪೦ ನೇ ಪುಟ) ಕ್ಲೋರಂಫೆನಿಕಾಲ್ (೩೯೯ ನೇ ಪುಟ) ಹೇಳಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡಿ. ಮಲೇರಿಯಾ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಭೇದಿಯೊಂದಿಗೆ ಜ್ವರವೂ ಕಂಡಾಗ, ಜೊತೆಗೆ ಗುಲ್ಮ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಔಷಧ ಕೊಡಬಹುದು. (ಕ್ಲೋರೋಕ್ವೀನ್, Chloroquine ೪೦೯ ನೇ ಪುಟ)

೫. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆಯ ನೊರೆನೊರೆಯಾಗಿ ಬರುವ ಭೇದಿ. ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಸಿಂಬಳ ಇಲ್ಲ. (ಜಿಯಾರ್ಡಿಯಾ ಇರಬಹುದು. ೨೧೦ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ.)

- ಜಿಯಾರ್ಡಿಯಾ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಪುಷ್ಠ ದೇಹಿಗಳಿಂದ ಬಂದಿರಬಹುದಾದ ಭೇದಿ ಇದು. ಅಥವಾ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಬಹಳಷ್ಟು ದ್ರವಾಹಾರ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೇ ಮದ್ದು. ಗಿಯಾರ್ಡಿಯಾ ಸೋಂಕು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಮೆಟ್ರನಿಡಾಝೋಲ್ (Metranidozole) (೪೧೩ ನೇ ಪುಟ) ಕೊಡಬಹುದು. ಮೆಪಾಕ್ರೀನ್ (Mepacrine) ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯದ್ದಾದರೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೂ ಕಡಿಮೆಯೇ.

೬. ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಇರುವ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುವ ಭೇದಿ.

- ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪದೇಪದೇ ಆಗುವ ಅಮೀಬಾ ಸೋಂಕಿನಿಂದಲೂ ಆಗಬಹುದು. ಪ್ರೊಟೀನ್ (೧೪೧ ನೇ ಪುಟ) ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಗು ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಭೇದಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

೭. ಅನ್ನದ ಗಂಜಿಯಂಥ ಭೇದಿ (ಕಾಲರಾ?)

ಅನ್ನದ ಗಂಜಿಯಂಥ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಲರಾ ಇರಬಹುದು. (೨೪೨ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಲರಾ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಗೇ ದಾಳಿ ಇಡುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಇದು ಜಾಸ್ತಿ. ಕಾಲರಾ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ತಿಳಿಸಿ. ಹತ್ತಿರದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ.

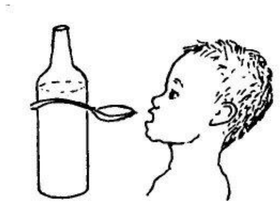
ವಾಂತಿಯೂ ಇದ್ದರೆ ತೀವ್ರ ನೀರ್ಗಳೆತ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸತತವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರ ನಡೆಸಿ. ಟೆಟ್ರಾ ಸೈಕ್ಲಿನ್ (Tetracycline) ನ ಪ್ರಮಾಣದ ಎರಡು ಪಟ್ಟು (೩೯೮ ನೇ ಪುಟ) ಅಥವಾ ಕ್ಲೋರಂಫೆನಿಕಾಲ್ (Chloramphenical, ೪೧೯ ನೇ ಪುಟ) ಕೊಡಿ. ಕಾಲರಾದಿಂದ ಸಾವು ಆಗಲು ನೀರ್ಗಳೆತ ಕಾರಣ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ.

ಭೇದಿ ಆದ ಮಕ್ಕಳ ಉಪಚಾರ

ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ಅತಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಬೇಡವಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಚಾರ ಮಾತ್ರ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಬಲುಬೇಗ ನೀರ್ಗಳೆತ ಆಗಿ ಮಗು ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ತಾಯಿಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತಿರಿ.

- ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮುಂದುವರೆಸಿ
- ಪದೇ ಪದೇ ಜೀವನಜಲ ಕೊಡುತ್ತಿರಿ.
- ವಾಂತಿ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಆದರೆ ಅತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಡಿ. ಪ್ರತಿ ೫–೧೦ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಜೀವನಜಲ ಕೊಡುತ್ತಿರಿ.



- ತಾಯಿ ಹಾಲು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬೇರೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಸೋಯಾ ಹಾಲನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪದೇ ಪದೇ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಿ. ಹಾಲಿನಿಂದ ಭೇದಿ ಜಾತಿ ಆದರೆ ಬೇಳೆಕಾಳು, ತತ್ತಿ, ಮಾಂಸ ಮುಂತಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನೂ, ಶಕ್ತಿ ಆಹಾರಗಳಾದ ಬೆಲ್ಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ, ಸಕ್ಕರೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಿ.

- ೧ ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಶಿಶುವಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಕೇಳಿ ನೋಡಿ. ಅವರು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಭೇದಿ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್‌ನ (೩೯೬ ನೇ ಪುಟ) ಮಕ್ಕಳ ಔಷಧ ಕೊಡಿ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಜೀವಿರೋಧಕ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.

ಭೇದಿ ಮತ್ತು ಹಾಲು

ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಭೇದಿ ಆಗಿರುವ ಮಗುವಿಗೂ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತಿರಿ. ತಾಯಿ ಹಾಲಿನಿಂದ ಭೇದಿಯಾಗದು. ಬದಲಿಗೆ ಭೇದಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಕಳು ಎಮ್ಮೆ, ಆಡಿನ ಹಾಲು; ಭೇದಿ ಆಗಿರುವವರಿಗೆ ಇವು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊಡಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಬಹಳವಾಗಿದ್ದರೆ ಹೊರಗಿನ ಹಾಲು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದು ಅಶಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಭೇದಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದರೆ ಆದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಹಾಲನ್ನು ಬೇರೆ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಿ. ಆದರೆ ನೆನಪಿರಲಿ, ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಇರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಭೇದಿ ಆದಾಗ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಕಾರಣ ಹಾಲು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ನುರಿದ ಬೇಳೆ, ತತ್ತಿಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ, ಕೋಳಿ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿದ ನಂತರ ಮಗು ಹಾಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಭೇದಿಯಾಗಿರುವಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರುವ ಸಂದರ್ಭ

- ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ೪ ದಿನಗಳಾದರೂ ಭೇದಿ ನಿಂತಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ವಿಪರೀತ ಭೇದಿ.

- ನೀರ್ಗಳೆತವಾಗಿ, ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

- ಮಗು ಏನನ್ನೂ ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಡಿದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಎಚ್ಚರದಪ್ಪುತ್ತಿದೆ. ಪಾದ, ಮುಖಗಳು ಬಾಯುತ್ತಿವೆ.

- ಭೇದಿ ಶುರುವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಆತ ಬಹಳ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದ. ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ. ವಿಪರೀತ ಅಶಕ್ತನಾಗಿದ್ದ. (ಚಿಕ್ಕಮಗು ಅಥವಾ ಮುದುಕರಾಗಿದ್ದರಂತೂ ಇನ್ನೂ ಮಹತ್ವ.)

- ಮಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವಿದ್ದು, ಭೇದಿ ಶುರುವಾಯಿತೆಂದರೆ ಅಪಾಯ ಜಾಸ್ತಿ. (ಜೀರ್ಣಾಂಗದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ತೊಂದರೆ: ೧೨೦ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ.)

ತೀವ್ರ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಆರೈಕೆ

ಅತಿಸಾರದ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ? (ಮೂತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ, ಇಳಿದು ಹೋದ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಒಣ ಬಾಯಿ.)

ಇಲ್ಲ

ದ್ರವ ಕುಡಿಸಿ ಅತಿಸಾರ ತಡೆಯಿರಿ.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯಿರಿ. ತಿನ್ನಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಲೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ನುರಿದ ಪ್ರೋಟಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಕೊಡಿ.
ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು.

ಹೌದು

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು, ಜೀವನಜಲ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಅತಿಭೇದಿ. ಮಲವು ಅನ್ನದ ಗಂಜಿಯಂತೆ. ಕಾಲರಾ?

ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಆರು ತಾಸಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಜ್ವರ ಇದೆಯೆ?

ಇಲ್ಲ

ಭೇದಿ — ಅತಿ ಭೇದಿಯೋ, ರಕ್ತ ಭೇದಿಯೋ

ಇಲ್ಲ

ನೊರೆನೊರೆಯಾದ ಹಳದಿ ಮಲವೆ?

ಇಲ್ಲ

ಔಷಧ ಬೇಡ ಜೀವನಜಲ ಕೊಡಿ

ಗುಣವಿಲ್ಲ

ಹೌದು

ಗುಣ

ಮೆಟ್ರನಿಡಾರ್ಝೋಲ್ ಅಥವಾ ಗಿಯಾರ್ಡಿಯಾಕ್ಕೆ ಕ್ವಿನಾಕ್ರಿನ್ ಕೊಡಿ

ಗುಣ

ಹೌದು

ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಮತ್ತು, ಅಥವಾ ಮೆಟ್ರಾನಿಡಾರ್ಝೋಲ್ ಕೊಡಿ.

ಗುಣವಿಲ್ಲ

ಗುಣ

ಹೌದು

೮ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಎಂಫಿಸಿಲಿನ್ ಕೊಡಿ.

ಗುಣ.

ಗುಣವಿಲ್ಲ

ಟೈಫಾಯಿಡ್‌ನ ಸೂಚನೆಗಳು (ಜ್ವರ ಏರುತ್ತಿದೆ, ತಕ್ಕಂತೆ ನಾಡಿ ಏರುತ್ತಿಲ್ಲ, ರೋಗ ತೀವ್ರವಾಗಿದೆ.)

ಇಲ್ಲ

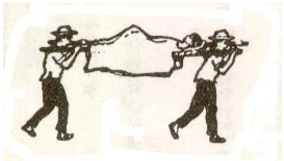
ಹೌದು

೨ ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್, ಕ್ಲೋರಂಫೀನಿಕಾಲ್ ಕೊಡಿ.

ಗುಣವಿಲ್ಲ

ಗುಣ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ



ವಾಂತಿ

ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಡಬಿಡಿ ಶುರುವಾಯಿತೆಂದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕರುಳಿನ ನೋವು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಅಥವಾ ಜ್ವರವೂ ಇರಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಂತಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಡ. ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಂತಿಯೂ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯದ್ದೂ ಇರಬಹುದು. ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ್ದೂ ಇರಬಹುದು. ಕಾರಣ ರೋಗಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಬೇಕು.

ಜೀರ್ಣಾಂಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೂ ವಾಂತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಸೋಂಕು (ಭೇದಿ, ೧೯೧ ನೇ ಪುಟ)ವಿಷಪೂರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ (೧೮೦ ನೇ ಪುಟ) ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಅಡ್ಡ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದ್ದು(೧೨೦ ನೇ ಪುಟ) ಯಾವುದೇ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಜ್ವರವಿದ್ದರೆ, ವಿಪರೀತ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ವಾಂತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ.
ಉದಾ: ಮಲೇರಿಯಾ (೨೩೮ ನೇ ಪುಟ) ಕಾಮಾಲೆ (೨೨೨ ನೇ ಪುಟ) ಗಂಟಲು ಬೇನೆ (೩೬೩ ನೇ ಪುಟ) ಕಿವಿನೋವು (೩೬೦ ನೇ ಪುಟ) ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ (೨೬೨ ನೇ ಪುಟ) ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸೋಂಕು (೩೮೮ ನೇ ಪುಟ) ಈಸುಬುಡ್ಡಿ ನೋವು (೩೮೧ ನೇ ಪುಟ) ಅಥವಾ ಅರೆ ತಲೆನೋವು (೨೧೦ ನೇ ಪುಟ)

ವಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು– ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕರೆಸಬೇಕಾದ ಗಳಿಗೆ:

- ನೀರ್ಗಳೆತ ಆಗುತ್ತಿದ್ದು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ (೧೯೧ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)
- ೨೪ ತಾಸಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ತೀವ್ರ ವಾಂತಿ
- ಧಿಡೀರ್ ಜೋರಾದ ವಾಂತಿ – ಹಸಿರು, ಕಂದುಬಣ್ಣದ ಮಲದ ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕಿವಿ ಇಟ್ಟಾಗ ಏನೂ ಸಪ್ಪಳ ಕೇಳಿಸದಿದ್ದರೆ, (ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಅಡ್ಡ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು, ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್‌ಗಳಿಗೆ ೧೨೦ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ.)
- ರಕ್ತ ವಾಂತಿ (ಕರುಳಿನ ಬೇನೆ ೧೬೦ ನೇ ಪುಟ, ಪಿತ್ಥ ಕೋಶ ನಾರುಗಟ್ಟುವುದು – ೩೮೦ ನೇ ಪುಟ)

ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಂತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು

- ವಾಂತಿ ಬಹಳವಿದ್ದಾಗ ಏನೂ ತಿನ್ನಬೇಡಿ.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಚಹಾವನ್ನು ಹಾಲು ಇಲ್ಲದೆ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಶುಂಠಿ ಅಥವಾ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಬಹುದು. (೧೯೩ ನೇ ಪುಟ)
- ಸೋಡಾ ಕುಡಿಯಬಹುದು, ಕಷಾಯವೂ ಸರಿ.
- ಜೀವನಜಲ, ನಿಂಬೆ ಶರಬತ್ತು, ಕಷಾಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರೊಮೆಥಾರ್ಜಿನ್ (Promethizine, ४३४ ನೇ ಪುಟ) ನಂಥ ವಾಂತಿ ನಿವಾರಕ ನುಂಗಿ. ಡೈಫಿನ್‌ಹೈಡ್ರಮೈನ್ (Diphenhydramine, ४३४ ನೇ ಪುಟ) ಆದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

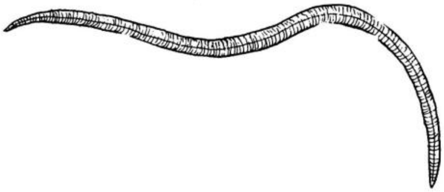
ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಾತ್ರೆ, ದ್ರವ ಮತ್ತು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ತೂರಿಸುವ ಮೃದುವಾದ ಮಾತ್ರೆಯಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು. ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಎನಿಮಾದಂತೆ ಕೂಡ ಕೊಡಬಹುದು.

ಬಾಯಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುವಾಗ ಅತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ೫ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಹೇಳಿದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಕೊಡಬಾರದು. ನೀರ್ಗಳೆತದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವವರೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾತ್ರೆ ಬೇಡ. ವಾಂತಿ ತೀವ್ರವಿದ್ದು ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದಲೂ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಬಹುದು ಪ್ರೊಮೆಥಾರ್ಝೀನ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಆದರೆ ಬಹಳ ಕೊಡಬೇಡಿ.

ಜಂತುಹುಳು ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಪರಪುಷ್ಟ ಜೀವಿಗಳು

ಮನುಷ್ಯರ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುವ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಜಂತು ಹುಳುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಪುಷ್ಟ ಜೀವಿಗಳಿವೆ. ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವಂಥವು ಮಲದಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದು ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

೧. ಜಂತು ಹುಳು



ಚಿಲುಮಿ ಹುಳು

೩. ಚಾಟಿ ಹುಳು

೪. ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳು

೫. ಲಾಡಿ ಹುಳು

ಮಲದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹುಳುಗಳೆಂದರೆ ಜಂತು ಹುಳುಗಳು, ಚಿಲುಮಿಹುಳು ಮತ್ತು ಲಾಡಿಹುಳು ಮಾತ್ರ. ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ಮತ್ತು ಚಾಟಿಹುಳು ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ ತುಂಬ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಮಲದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡಿಮೆ.

ಸೂಚನೆ: ಹುಳುಗಳ ಔಷಧದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವುದು ಪೈಪರಝೀನ್ (Piperazine). ಇದು ಜಂತುಹುಳು ಮತ್ತು ಚಿಲುಮಿಹುಳುವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲದು. ಉಳಿದವುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಬೇರೆ ಔಷಧ ಬೇಕು.

ಜಂತುಹುಳು

೨೦–೩೦ ಸೆ.ಮೀ. ಉದ್ದ. ನಸು ಗುಲಾಬಿ ಅಥವಾ ಬಿಳಿಬಣ್ಣ

ಹರಡುವ ರೀತಿ:

ಮಲದಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ: ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಒಬ್ಬನ ಮಲದಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಬಾಯಿಗೆ ಜಂತುಹುಳಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ

ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರಿದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಒಡೆದು ಮರಿಗಳಾಗಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಆಗ ತುರಿಕೆ ಶುರುವಾಗಬಹುದು. ಮರಿಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಪುಪ್ಪುಸ ಸೇರಿ, ಒಣಕೆಮ್ಮು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಕೂಡ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದ ಮರಿಗಳು ಎಂಜಲು ನುಂಗಿದಾಗ ಕರುಳು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮರಿಗಳು ಬೆಳೆದು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ, ಅಶಕ್ತಿ ಉಂಟುಮಾಡುವವು. ಕರಳಿನಲ್ಲಿ ಜಂತು ಇರುವ ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಜಂತುಹುಳುಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಸ್ತಮಾ, ಮೂರ್ಛೆ ತಪ್ಪುವುದೂ ಆಗಬಹುದು. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜಂತು ಅಡ್ಡ ಸಿಕ್ಕಿ ಆಹಾರ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸದಂತಾಗಬಹುದು. (೧೨೦ ನೇ ಪುಟ) ಮಗುವಿಗೆ ಜ್ವರವಿದ್ದಾಗ ಜಂತುಗಳು ಬಾಯಿ, ಮಲ, ಮೂಗುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹೋಗುವವು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದಾರಿತಪ್ಪಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಜಂತು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು;

ಸಂಡಾಸು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದಿರಬೇಕು. **೧೨ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.**

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಒಂದು ಡೋಸ್ ಪೈಪರಝೀನ್ (Piperazine) ಕುಡಿದರೆ ಜಂತುಹುಳುಗಳು ನಾಶವಾಗುವವು. ಔಷಧದ ಪ್ರಮಾಣ ತಿಳಿಯಲು ೪೨೩ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ. ಮನೆ ಔಷಧಗಳೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ೧ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಚಿಲುಮಿಹುಳು

೧ ಸೆ.ಮೀ. ಉದ್ದ, ಬಿಳಿದಾರದಂತೆ ತೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹರಡುವ ಬಗೆ:

ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಇವು ಸಾವಿರಾರು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ಕೆರೆತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ತುರಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಉಗುರಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರ ಮತ್ತಿತರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಹತ್ತುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಅವು ಮತ್ತೆ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ, ಬೇರೆಯವರ ಹೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನೂ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ:

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗುದದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಉಂಟುಮಾಡಿ ನಿದ್ದೆಗೆಡಿಸುವುದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ.

ತಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಮಗುವಿಗೆ ಮಲಗುವಾಗ ಅದು ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಗುದವನ್ನು ತುರಿಸದಂತೆ ಬಿಗಿಯಾದ ಚಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.
- ಮಗು ಎದ್ದಕೂಡಲೆ ಮತ್ತು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಕೈ ಮತ್ತು ಗುದ ಎರಡನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಊಟ ತಿಂಡಿಗೆ ಮೊದಲು ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿ.
- ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.

- ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬದಲಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ತೊಳೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಿ.

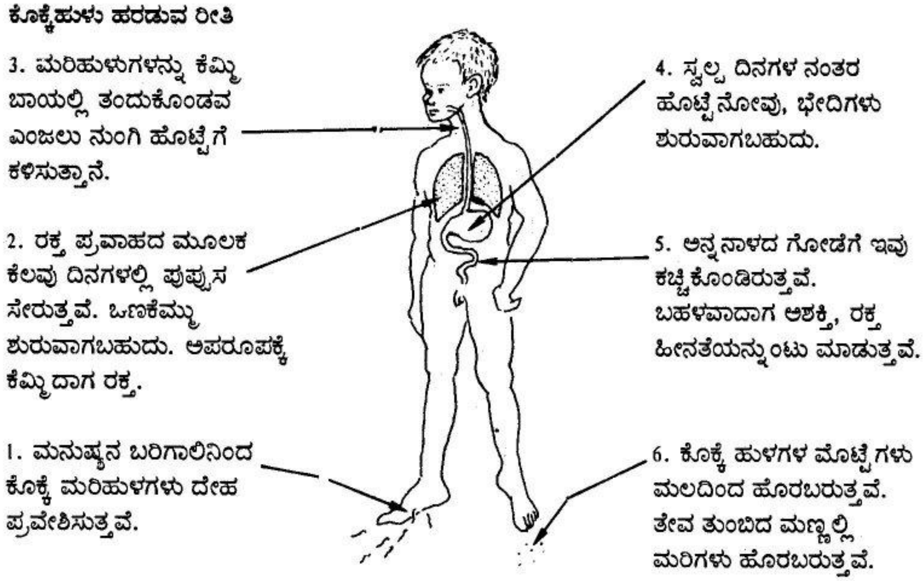
- ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ತುರಿಸದಂತೆ ವ್ಯಾಸಲೀನ್ ಅಥವಾ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿಮಲಗಿಸಿ.

- ಪೈಪರಝೀನ್ (Piperazine) ಔಷಧ ಕೊಡಿ. ೪೦೩ ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣ ಹೇಳಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ೧ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಮದ್ದುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದೆ.

- **ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೇ ಚಿಲುಮಿ ಹುಳು ತಡೆಯುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನ.** ಔಷಧ ಹಾಕಿ ದೇಹದಿಂದ ಹುಳುಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ನಿವಾರಿಸಿದರೂ, ಹೊಲಸಿನಿಂದ ಅದು ಮತ್ತೆ ದೇಹ ಸೇರುವುದು ಕಷ್ಟದ ಮಾತಲ್ಲ. ಕಾರಣ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಚಿಲುಮಿ ಹುಳುಗಳ ಆಯುಷ್ಯ ಆರು ವಾರಗಳು ಮಾತ್ರ. **ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲೇ ಔಷಧವಿಲ್ಲದೇ ಹುಳುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.**

ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು:

೧ ಸೆ.ಮೀ ಉದ್ದ, ಕೆಂಪುಬಣ್ಣ, ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಲದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.



ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುಗಳಿಂದ ಅತೀವ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇರುವ, ಮಣ್ಣು ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಲಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಥಿಯಾಬೆಂಡಾಝೋಲ್ (Thiabendazole), ಮೆಬೆಂಡಾಝೋಲ್ (Mebendazole), ಟೆಟ್ರಾಕ್ಲೋರೋ ಇಥಲೀನ್ (ಟಿ.ಇ.ಸಿ) (Tetrachloethylene, T.E.C) ಅಥವಾ ಬೆಫೆನಿಯಂ (Bephenium)

ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ೪೨೧ ಮತ್ತು ೪೨೨ ನೇ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟು ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ. ಅವಶ್ಯಬಿದ್ದರೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ (Ferrous) ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಬಹುದು. (೪೪೨ ನೇ ಪುಟ)

ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಂಡಾಸುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಡಿ.

ಚಾಟಿ ಹುಳು

೩–೫ ಸೆ.ಮೀ. ಉದ್ದ, ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ಕಂದು ಬಣ್ಣ.

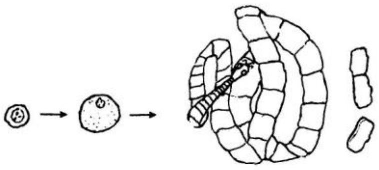
ಜಂತುಹುಳುಗಳಂತೆ ಇವು ಕೂಡ. ಒಬ್ಬನ ಮಲದಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಬಾಯಿ ಸೇರುವುದರ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಭೇದಿ ಉಂಟುಮಾಡುವವು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇವು ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಕರುಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊರ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. (**ನೆಟ್ಟಗರುಳಿನ ಮುಂಚಾಚುವಿಕೆ**)

ತಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಜಂತುಹುಳುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇವುಗಳ ಪ್ರಸಾರವನ್ನೂ ಕೂಡ ತಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಹುಳಗಳಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಮೆಬೆಂಡಾರ್ಝೋಲ್ (Mebendazole) ಕೊಡಿ (೪೨೧ ಮತ್ತು ೪೨೨ ನೇ ಪುಟ). ನೆಟ್ಟಗರುಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಬಕೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮಗುವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ.

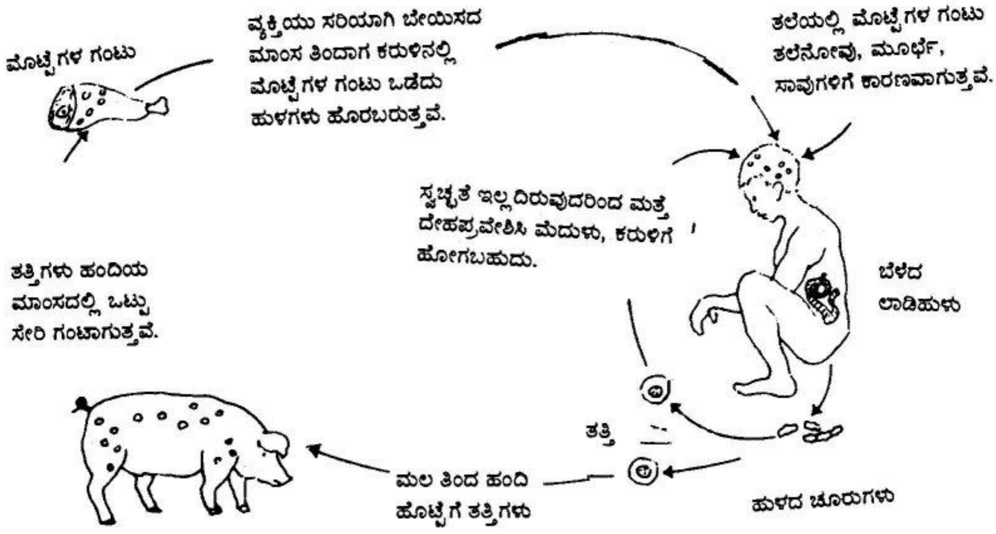
ಲಾಡಿ ಹುಳು

ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಲಾಡಿಹುಳುಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ಮಲದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುವ ತೆಳುವಾದ ಚಿಕ್ಕ ಚೂರುಗಳು ಒಂದು ಸೆ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಾನೇ ಹರಿದಾಡಿ ಹುಳದ ಈ ಚೂರುಗಳು ಒಳ ಬಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



ಹಂದಿ ಮತ್ತು ದನದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸದೇ ತಿಂದವರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಾಡಿಹುಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ತಡೆಯುವುದು: ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವಾಗ, ಅದರಲ್ಲೂ ಹಂದಿಮಾಂಸವಿದ್ದರೆ ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹುರಿದ ಮಾಂಸದ ತುಂಡಿನ ಒಳಗಡೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹುರಿದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಿನ್ನಬೇಡಿ.



ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ:

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಇನ್ನಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಲಾಡಿಹುಳದಿಂದ ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ.

ತತ್ತಿ ತುಂಬಿದ ಗಂಟುಗಳು ಮಿದುಳನ್ನು ಸೇರಿದರೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯ. ಅವರ ಮಲದಲ್ಲಿರುವ ತತ್ತಿಗಳೇ ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರಿದಾಗ ಹೀಗಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ, **ಲಾಡಿಹುಳು ಆಗಿರುವವರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಲ್ಲದೇ ಬೇಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.**

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ನಿಕ್ಲೋಸಮೈಡ್ (Niclosamide, ೪೨೩ ನೇ ಪುಟ), ಕ್ವಿನಾಕ್ರೈನ್ (Quinacrine, ೪೨೪ ನೇ ಪುಟ) ಇವುಗಳಲ್ಲೊಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ. ಮನೆ ಮದ್ದಿಗಾಗಿ ೧ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯ ನೋಡಿ.

ಟ್ರೈಕಿನೋಸಿಸ್:

ಇವು ಮಲದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕರುಳಿನಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡದೊಳಗೆ ಹುಗಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಲಾಡಿ ಹುಳಗಳಂತೆಯೇ ಇವು ಕೂಡ ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿದ ಹಂದಿಮಾಂಸಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ

ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವ ಎಷ್ಟು ಮಾಂಸವನ್ನು ಅವರು ತಿಂದಿದ್ದಾರೆನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತಿಂದಿದ್ದರೆ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜಾಸ್ತಿ ತಿಂದಿದ್ದರೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಸಾಯಲೂಬಹುದು. ತಿಂದ ಕೆಲವು ತಾಸುಗಳಿಂದ ೫ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಭೇದಿ ಶುರುವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ:

- ನಡುಕ ಜ್ವರ
- ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು
- ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು

* ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ನೀಲಿ, ಕಪ್ಪು ಗುರುತುಗಳು

* ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ಈ ಸ್ಥಿತಿ ೨–೩ ವಾರ ಇರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಿರಿ. ಥಿಯಾಬೆಂಡಾರ್ಝೋಲ್ (Thiabendazole) ನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಣ ಕಾಣಬಹುದು. ೪೨೨ ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಡಾಕ್ಟರು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಂದ ಕಾರ್ಟಿಕೋಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ (Corticosteroid) ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿಸಬಹುದು.

ಗಮನಿಸಿ: ಒಂದೇ ಹಂದಿಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿಂದ ಅನೇಕರು ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದರೆ ಅದು ಟ್ರೈಕಿನೋಸಿಸ್ ಇರಬಹುದು. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಕೂಡಲೇ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕರೆಯಿರಿ.

ಟ್ರೈಕಿನೋಸಿಸ್ ಗೆ ತಡೆ:

- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿ.
- ಮಾಂಸದಂಗಡಿಯ ಅಳಿದುಳಿದ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ಹಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಬೇಡಿ.

ಅಮೀಬಾ:

ಇವು ಜಂತುಗಳಲ್ಲ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವ ಪರಪುಷ್ಠ ಜೀವಿಗಳು. ಕೇವಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಹರಡುವ ಬಗೆ:

ರೋಗಿಯ ಮಲದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಅಮೀಬಾಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕ್ರಮ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದರ ಪಣಾಮವಾಗಿ ಅವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಅಮೀಬಾ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಅಮೀಬಾಗಳು ಇದ್ದರೂ ಅವರಿಗೇನೂ ಆಗದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ರಕ್ತಭೇದಿ, ಆಮಶಂಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಅಮೀಬಾಗಳೇ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಅಶಕ್ತನಾಗಿ ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಅಮೀಬಾಗಳು ರಕ್ತಭೇದಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಅಮೀಬಾಗಳು ಪಿತ್ಥಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಅಮೀಬಾ ಭೇದಿಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ:

- ಒಮ್ಮೆ ಭೇದಿ, ಒಮ್ಮೆ ಮಲಬದ್ದತೆ, ಮತ್ತೆ ಭೇದಿ. ಹೀಗೆ ಬಂದು ಹೋಗಿ ಮಾಡುವ ಭೇದಿ,

- ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನುರಿತ, ಪದೇ ಪದೇ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆನಿಸುವುದು. ಹೋದರೆ ಬರೀ ಸಿಂಬಳದಂಥ ದ್ರವ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹೊರಹೋಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಏನೂ ಇಲ್ಲ.
- ಜಾಸ್ತಿ ಸಿಂಬಳದಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತವೂ ಇರುವ, ತೆಳುವಾದ ಮಲ. ಆದರೆ ನೀರಿನಂತೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ರೋಗ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಹೋಗಿ ರೋಗಿ ಅಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.
- ಜ್ವರ ಇಲ್ಲ.

ರಕ್ತಭೇದಿಗೆ ಅಮೀಬಾ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಕಾರಣ. ಆದರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಭೇದಿಯು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲವು ಹೆಚ್ಚು ನೀರಾಗಿದ್ದು, ಜ್ವರವೂ ಏರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ,

ಭೇದಿ + ರಕ್ತ + ಜ್ವರ = ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಭೇದಿ
ಭೇದಿ + ರಕ್ತ + ಜ್ವರವಿಲ್ಲ = ಅಮೀಬಾ ಭೇದಿ

ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಇರಲು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಮಲಪರೀಕ್ಷೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪಿತ್ಥಕೋಶ ಸೇರಿದ ಅಮೀಬಾ ಅಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಹುಣ್ಣು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬಲ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಶುರುವಾಗತ್ತದೆ. ಬಲ ಎದೆಯವರೆಗೂ ಹರಡಿದ ನೋವು, ನಡೆದಾಗ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. (ಈಸುಬುಡ್ಡಿಯ ನೋವು ೩೮೧ ನೇ ಪುಟ, ಕಾಮಾಲೆ ೨೨೨ ನೇ ಪುಟ, ಪಿತ್ಥಕೋಶದ ಹುಣ್ಣು, ಸಿರೋಸಿಸ್‌ಗಳಿಗೆ ೩೮೦ ನೇ ಪುಟ – ಇವುಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿ.) ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ದ್ರವವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದರೆ ಹುಣ್ಣಿನ ಕೀವು ಪುಪ್ಪುಸದೊಳಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ರೋಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಮೆಟ್ರನಿಡಾರ್ಝೋಲ್ (Metranidazole) ಕೊಡಬಹುದು. (೪೧೩ ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನ ಹೇಳಿದೆ.)
- ಅತಿಭೇದಿ, ಅಮೀಬಾ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಮೆಟ್ರನಿಡಾರ್ಝೋಲ್ (Metranidazole) ನುಂಗಿ. ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ (Chloroquine, ೪೮೯ ನೇ ಪುಟ) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಿರಿ.

ತಡೆಯುವುದು:

ಸಂಡಾಸುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿ. ಸ್ವಚ್ಛತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಕುಡಿತದಿಂದ ದೂರವಿರಿ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಿ.

ಗಿಯಾರ್ಡಿಯಾ

ಇದೂ ಕೂಡ ಅಮೀಬಾದಂತೆ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪರಪಷ್ಠ ಜೀವಿ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭೇದಿಗೆ ಇದೂ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಭೇದಿ ಬಹಳ ದಿನ ಇರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಬಂದು ಹೋಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ, ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆಯ, ಬುರುಗು ತುಂಬಿದ ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಿಂಬಳ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅದು ಗಿಯಾರ್ಡಿಯಾದ ಸೋಂಕು.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ತುಂಬಿದ್ದು, ಉಬ್ಬಿ ತ್ರಾಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನ ನುಲಿತವೂ ಸ್ವಲ್ಪ, ಸ್ವಲ್ಪ ಇರಬಹುದು. ರೋಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಹೂಸು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಜ್ವರ ಇಲ್ಲ.

ಇದು ತಾನಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವ ಭೇದಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ರೋಗ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಮೆಟ್ರನಿಡಾರ್ಝೋಲ್ (Metranidazole, ೩೯೯ ನೇ ಪುಟ) ಕೊಡಿ. ಕ್ವಿನಾಕ್ರೀನ್ (Quinacrine, ೩೯೯ ನೇ ಪುಟ) ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯದಾದರೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅಲ್ಲ.

ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಅರೆತಲೆನೋವು

ಸಾಮಾನ್ಯ ತಲೆನೋವು ಆಗಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ (Paracetamol) ಅಥವಾ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ (Aspirin) ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿನೀರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಭುಜಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಆರಾಮವೆನ್ನಿಸುವುದು.

ಜ್ವರ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ತಲೆನೋವು ಜೊತೆಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವಿದ್ದರೆ ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ ಆಗಿದೆಯೇ ನೋಡಿ (೨೩೬ ನೇ ಪುಟ).

ಪದೇಪದೇ ಬರುತ್ತಿರುವ ತಲೆನೋವು ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಂಡು ಸರಿಯಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ತಲೆನೋವು ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ.

ಅರೆತಲೆನೋವು:

ತಲೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಆಗುತ್ತಿರುವುದು ಅರೆತಲೆನೋವು. ಅರೆತಲೆನೋವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬರುತ್ತಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ತಿಂಗಳು–ವರ್ಷ ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಮೊದಲು ಕಣ್ಣು ಮಂಜು ಮಂಜಾಗಿ, ಅನೇಕ ತಾಸುಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಅನೇಕ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಬೆಳಕಿನ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಾಂತಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅರೆತಲೆನೋವು ಬಹಳ ನೋವು ಭರಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಏನಲ್ಲ.

ಅರೆತಲೆ ನೋವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತಲೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ,

- ಕಡು ಕಾಫಿಯೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ (Aspirin) ನುಂಗಿ.

- ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ, ಶಾಂತವಾಗಿ ಮಲಗಿ. ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ
- ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದೇ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿ.

- ತೀವ್ರವಾದ ಅರೆತಲೆನೋವಿದ್ದರೆ ಕೆಫೀನ್ (Caffeine) ಜೊತೆ
- ಎರ್ಗೋಟಮೈನ್ (Ergotamine) ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲ ಸಲ ೨ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿ. ನಂತರ ಪ್ರತಿ ೩೦ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಒಂದರಂತೆ ನೋವು
- ಹೋಗುವ ತನಕ ನುಂಗುತ್ತಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ೬ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಫ್ಲೂ

ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಫ್ಲೂ ಇವು ವೈರಸ್ಸಿನ ಸೋಂಕುಗಳು.ಹರಿಯುವ ಮೂಗು,
ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು
ಸಹ ಇರಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳಜೊತೆ ಭೇದಿಯೂ ಇರಬಹುದು.

ನೆಗಡಿ, ಫ್ಲೂ ಗೆ ಔಷಧ ಬೇಡ.

ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ (Penicillin), ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ (Tetracycline) ಮತ್ತಿತರ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳು ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಬದಲಿಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನೇ ಮಾಡಬಹುದು.

- ಬಹಳಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೆಳ್ಳಿ.
- ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ (Paracetamol, ೪೨೬ ನೇ ಪುಟ), ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮೈಕೈ ನೋವು ಮತ್ತು ತಲೆನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ದುಬಾರಿಯಾದ *ನೆಗಡಿಗೆ ರಾಮಬಾಣಗಳು* ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸವನ್ನೇನೂ ಮಾಡಲಾರವು. ಸುಮ್ಮನೆ ಹಣ ದಂಡ ಮಾಡುವುದು ಏತಕ್ಕೆ?
- ಬಿಸಿನೀರ ಉಗಿ ಸೇದಿ. ಕಟ್ಟಿದ ಮೂಗು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಿಶೇಷ ಪಥ್ಯವೇನೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು, ಅದರಲ್ಲೂ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ, ನಿಂಬೂರಸ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ.

ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿದ ಮೂಗನ್ನು ಸಡಿಲ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ನೆಗಡಿಯು ಒಂದು ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದು, ಜ್ವರವೂ ಇದ್ದರೆ, ಕೀವಿನೊಂದಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಫ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಜೋರಾದ ಉಸಿರಾಟವಿದ್ದು ಎದೆನೋವು ಇದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ದಮ್ಮ ಅಥವಾ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಆಗಿರಬಹುದು. (೨೨೧ ಮತ್ತು ೨೨೨ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ.) ಇದಕ್ಕೆ ಜೀವಿರೋಧಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ದಮ್ಮು ಇರುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ ಇದ್ದುದು ನ್ಯುಮೋನಿಯಾಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ನೆಗಡಿಯ ಜೊತೆ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪುನೀರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಜ್ವರದೊಂದಿಗೆ ಗಂಟಲು ಒಡೆದಿದ್ದರೆ ಅದು ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕೋಕಲ್ ಗಂಟಲಿನ ಸೂಚನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. (೩೬೪ ನೇ ಪುಟ)

ತಡೆಯುವುದು

ನೆಗಡಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧವೆಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇರುವ ಟೊಮೆಟೋ, ಕಿತ್ತಳೆಯಂಥ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬೇಕು.

- ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆದರೆ ನೆಗಡಿ ಬರುವುದೆಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಗೆ ತಪ್ಪು. ಆದರೆ ನೆಗಡಿ ಇದ್ದಾಗ ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆದರೆ ಅದು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ ಆದವರು ಸೀನಿದಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ.
- ತಮ್ಮ ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡಬಾರದೆಂದರೆ ನೆಗಡಿ ಆದವರು ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರವೇ ಇರಬೇಕು. ಅವರ ಊಟ, ನಿದ್ದೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆಗಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಹತ್ತಿರವಂತೂ ಹೋಗಲೇಕೂಡದು. ಸೀನುವಾಗ, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮೂಗಿನ ಹತ್ತಿರ ಬಟ್ಟೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಕಿವಿನೋವು (೩೬೩ ನೇ ಪುಟ) ಶುರುವಾಗಬಾರದೆಂದರೆ ಮೂಗು ಪದೇ ಪದೇ ಸೀಟಬೇಡಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ಒರೆಸಿಹಾಕಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಇದನ್ನೇ ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ.

ಕಟ್ಟಿದ ಮೊಗು, ಹರಿಯುವ ಮೂಗು

ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನೆಗಡಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಅಲರ್ಜಿಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು. (ಮುಂದಿನ ಪುಟ) ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಸಿಂಬಳದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಿವಿನೋವು ಉಂಟಾದರೆ, ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಹಣೆಯ ಸಿಡಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಗನ್ನು ಸಡಿಲ ಮಾಡಲು

- ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಮೂಗನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಲು ಒಂದು ಹೀರು ಪುಗ್ಗ ಅಥವಾ ಸೂಜಿ ಇಲ್ಲದ ಪಿಚಕಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಹೀರಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.

- ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪುನೀರನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಒಂದೊಂದೇ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಸೇದಿ. ಇದರಿಂದ ಸಿಂಬಳ ಸಡಿಲವಾಗುವುದು.

- ೨೧೭ ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಬಿಸಿನೀರ ಹಬೆಯನ್ನು ಸೇದಬೇಕು.

- ಮೂಗನ್ನು ಒರೆಸುತ್ತಿರಿ. **ಎಂದೂ ಸೀಟಬೇಡಿ.** ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಸೋಂಕು ಕಿವಿಯನ್ನೂ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

- ನೆಗಡಿಯ ನಂತರ ಹಣೆಸಿಡಿತ ಮತ್ತು ಕಿವಿನೋವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಫಿನೈಲ್‌ಫ್ರೀನ್ (Phenylephrine, ೪೨೧ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ) ನಂಥ ಮೂಗು ಹನಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಸೇದಿದನಂತರ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧದ ಹನಿ ಹಾಕಬಹುದು.

ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಕೆಳಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯೊಳಗೆ ೨–೩ ಹನಿ ಔಷಧ ಹಾಕಿ. ಒಂದೆರಡು ನಿವಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಹಾಗೇ ಮಾಡಿ.

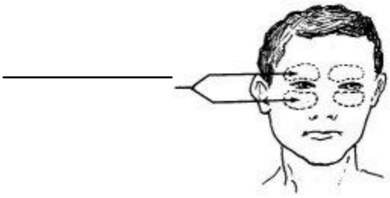
ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ದಿನಕ್ಕೆ ೩ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚುಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು. ೩ ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಹಾಕಬಾರದು. ಫಿನೈಲೆಫ್ರೀನ್ ಔಷಧವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ.

ಕಿವಿಸೋಂಕು, ಹಣೆನೋವು ತಡೆಯಲು ಮೂಗನ್ನು ಸೀಟಬೇಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಒರೆಸುತ್ತಿರಿ.

ಸೈನೋಸೈಟಿಸ್ (ಮುಖದ ಕುಳಿಗಳುರಿತ)

ಮೂಗಿನಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೋಗುವ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಎಲುಬು ಗೂಡುಗಳ ಉರಿತಕ್ಕೆ ಸೈನೋಸೈಟಿಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹಳ ಕಾಲ ಇರುವ ನೋವಾಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಒಮ್ಮೆಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಂದು ಹೋಗಬಹುದು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು:



- ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ ನೋವಿದ್ದು ಹಣೆಯ ಎಲುಬಿನ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಟ್ಟಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಳಗೆ ಬಾಗಿದಾಗ ನೋವು ಜೋರಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಸಿಂಬಳ ಮತ್ತು ಕೀವು. ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.
- ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಜ್ವರ ಇರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

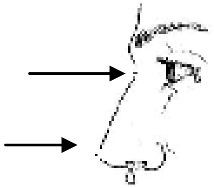
- ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸೇದಿ.
- ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿರಿ.
- ಆವಿಯನ್ನು ಸೇದಿದರೆ ಮೂಗು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೂಗು ಸಡಿಲ ಮಾಡಲು ಫಿನ್ಯೆಲೆಪ್ರಿನ್ (೪೩೧ ನೇ ಪುಟ) ಮೂಗಿನ ಔಷಧ ಹನಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ.
- ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ (೩೯೮ ನೇ ಪುಟ), ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್ (೩೯೭ ನೇ ಪುಟ) ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ (೩೯೩ ನೇ ಪುಟ) ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಸರಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ.

ತಡೆಯುವುದು

ನೆಗಡಿಯಾಗಿ ಮೂಗು ಬಿಗಿದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ. ೨೧೭ ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಮೂಗುರಿತ

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಗದ ಯಾವುದೋ ವಸ್ತು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಆತನಿಗೆ ಕಣ್ಣುಉರಿ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಹರಿಯುವುದು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಅಲರ್ಜಿಯ ಮೂಗುರಿತ.



ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಎಂಟಿಹಿಸ್ಟಮೀನ್ – ಕ್ಲೋರ್ಫಿನರಮೈನ್ (೪೩೪ ನೇ ಪುಟ) ಅಥವಾ ಡೈಮೆನ್ ಹೈಡ್ರಿನೇಟ್ (೪೩೫ ನೇ ಪುಟ) ವಾಂತಿಗಾಗಿ ಸೇವಿಸುವಂಥಾದ್ದು.

ತಡೆಯುವುದು

ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಧೂಳು, ಕೋಳಿಪುಚ್ಛ, ಪರಾಗ ಮುಂತಾದ ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನ ಅಲರ್ಜಿ ಇದೆಯೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅದರಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು.

ಅಲರ್ಜಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ:

ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಗದ ಯಾವುದೋ ವಸ್ತುವನ್ನು ಆತ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅವರ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪುವುದಕ್ಕೆ ಅಲರ್ಜಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ:

- ವಾಸನೆ ನೋಡಿರಬಹುದು.

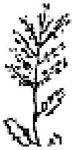
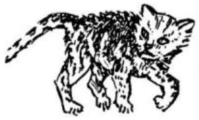
- ತಿಂದಿರಬಹುದು.
- ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು.
- ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತಗುಲಿಸಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು:

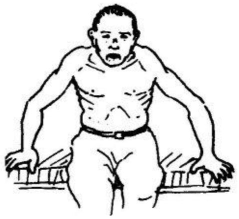
- ಮೂಗಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ನೀರು, ಉರಿಯುವ, ತುರಿಸುವ ಕಣ್ಣುಗಳು
- ತೀವ್ರ ತುರಿಕೆಯ ಗಂದೆಗಳು, ಉಬ್ಬಿದ ಕಲೆಗಳು (೨೫೬ ನೇ ಪುಟ)
- ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ, ಅಸ್ತಮಾ (ಮುಂದಿನ ಪುಟ ನೋಡಿ)
- ಅಲರ್ಜಿಯ ಆಘಾತ (೯೫ ನೇ ಪುಟ)

ಅಲರ್ಜಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅದು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಅಲರ್ಜಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬರಬಹುದು.

ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರು ಕೆಲವು ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಯ ವಸ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುವಾಗ – ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

ಕೆಲವು ಜಾತಿಯ ಹೂ, ಹುಲ್ಲಿನ ಪರಾಗ. 	ಕೋಳಿ ಪುಚ್ಛ.	ಕಂಬಳಿ, ಕೆಲವು ಜಾತಿಯ ಬಟ್ಟೆ, ಪುಚ್ಛದ ದಿಂಬು.
ಪೆನಿಸಿಲಿನ್‌ನಂಥ ಕೆಲವು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳು.	 ಬೆಕ್ಕಿನ ಕೂದಲು, ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಯ ಸಂಪರ್ಕ	ಮೀನು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ಅಸ್ತಮಾ



ಅಸ್ತಮಾ ಇರುವವರಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡುವಾಗ **ಸುಂಯ್** ಎಂಬ ಸಪ್ಪಳ ಬರುವುದೇ ಎಂದು ಆಲಿಸಿ.
ಉಸಿರು ಒಳ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗದ ಎಲುಬು ಮತ್ತು ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಚರ್ಮ ಒಳಹೋಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅವರ ತುಟಿ, ಉಗುರುಗಳು ನೀಲಿಯಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂದಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬುತ್ತವೆ. ಜ್ವರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಫದೊಂದಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಇರುತ್ತದೆ.

ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಅಸ್ತಮಾ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲೇ ಶುರುವಾಗಿ ಜೀವಮಾನ ಪೂರ್ತಿ ಇರಬಹುದು. ಅದು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಇದ್ದರೆ ಅವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬರಬಹುದು.

ವರ್ಷದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಅದು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಎಂಫಿಸಿಮಾ (ಗಾಳಿಯುಬ್ಬಟೆ) ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. (೨೧೯ ನೇ ಪುಟ)

ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಿಂದು, ಕುಡಿದು, ಅಥವಾ ವಾಸನೆ ನೋಡಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಆಗಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ ಶುರುವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಅದೇ ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಅಂಜಿಕೆ, ಚಿಂತೆ ಇಂಥವು ಕೂಡ ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಅಸ್ತಮಾ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತಿತ್ತೆಂದರೆ ಆತ ಹೊರಗಡೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಕುಳಿತಿರಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರು ಧೈರ್ಯಗೆಡದೆ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು ರೋಗಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಬಹಳಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಲಿ. ಅದು ಒಳಗಿರುವ ಕಫವನ್ನು ಸಡಿಲುಗೊಳಿಸಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸುಲಭ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಿನೀರಿನ ಹಬೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ.
- ಎಫಿಡ್ರಿನ್ ಅಥವಾ ಥಿಯೋಫೈಲಿನ್ (೪೩೨ ನೇ ಪುಟ) ಇವು ರೋಗ ಅಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿಲ್ಲದಾಗ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಜ್ವರ ೩ ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದು ಕಫ ಬಹಳ ದಪ್ಪಗೆ ಹಳದಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ (೩೯೮ ನೇ ಪುಟ) ಅಥವಾ ಎರಿಥ್ರೋಮೈಸಿನ್ ಕೊಡಿ.
- ಕೆಲ ವೇಳೆ ಗಜಕರ್ಣಗಳು ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಪೈಪರಝೀನ್ ಔಷಧ ಕೊಡಿ (೪೨೨ ನೇ ಪುಟ).
- ಸರಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ.
- ಮದ ಬರುವಂಥ ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ಕೊಡಬೇಡಿ.

ತಡೆಯುವುದು:

ತನಗೆ ಒಗ್ಗದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಮನೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛವಿರಬೇಕು. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಕೋಳಿ ಮತ್ತಿತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಹಾಸಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಿರಿ. ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಗೇ ಮಲಗಿದರೂ ಆದೀತು. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಅಸ್ತಮಾವು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಚಿಂತೆ, ಕಳವಳ, ಬೇಸರ ಇವು ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಸ್ತಮಾ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ ಕಡಿಮೆ ಆಗಬಹುದು.

ಅಸ್ತಮಾ ಇದ್ದರೆ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಪುಪ್ಪುಸ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಮ್ಮು

ಕೆಮ್ಮು ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗಂಟಲು, ಶ್ವಾಸನಾಳ, ಪುಪ್ಪುಸದೊಳಗಿನ ಗಾಳಿಯ ಗೊಂಚಲು ಇವುಗಳಿಗೆ ತಗುಲಿರುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣ ಅದಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಕೆಳಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುವ ಕೆಮ್ಮಿನ ವಿವರಣೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಒಣಕೆಮ್ಮು, ಜೊತೆ ಕಫ ಅತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ.	**ಕಫದ ಜೊತೆ ಕಷ್ಟದಾಯಕ ಕೆಮ್ಮು.**	**ಸುಂಯ್ ಸಪ್ಪಳದ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಮ್ಮು**
ಫ್ಲೂ ಅಥವಾ ನೆಗಡಿ (೨೧೧ ನೇ ಪುಟ). ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ಜಂತುಹುಳು	ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ (೨೧೮ ನೇ ಪುಟ). ಬ್ರಾಂಕೈಕ್ಟಾಸಿಸ್ (೨೧೮ ನೇ ಪುಟ). ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ಕುರು (೨೨೦ ನೇ ಪುಟ).	ಅಸ್ತಮಾ (೨೧೫ ನೇ ಪುಟ). ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು (೩೬೭ ನೇ ಪುಟ). ಹೃದಯ ರೋಗ (೩೭೭ ನೇ ಪುಟ).

ಹೊಕ್ಕಿರಬಹುದು (೨೦೪ ನೇ ಪುಟ). ಗೊಬ್ಬರ (೩೬೬ ನೇ ಪುಟ). ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟು ಚಟದ ಕೆಮ್ಮು(೨೧೭ ನೇ ಪುಟ).	ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ (೨೨೧ ನೇ ಪುಟ). ಅಸ್ತಮಾ (೨೧೫ ನೇ ಪುಟ).	ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ (೩೭೧ ನೇ ಪುಟ).

ಸದಾ ಇರುವ ಕೆಮ್ಮು	**ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು**
ಕ್ಷಯ (೨೨೯ ನೇ ಪುಟ). ಸಿಗರೇಟು ಚಟದ ಚಟದವನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಮ್ಮು (೧೮೮ ನೇ ಪುಟ). ಸದಾ ಇರುವ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ (೨೧೮ ನೇ ಪುಟ). ಎಂಫಿಸಿಮಾ (ಗಾಳಿಯುಬ್ಬಟೆ, ೨೧೮ ನೇ ಪುಟ).	ಕ್ಷಯ (೨೨೯ ನೇ ಪುಟ). ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ (ಹಳದಿ, ಹಸಿರು ಅಥವಾ ಕೆಂಬಣ್ಣದ ಕಫ) (೨೨೧ ನೇ ಪುಟ). ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ಜಂತುಹುಳು (೨೦೪ ನೇ ಪುಟ). ಪುಪ್ಪುಸದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (೧೮೮ ನೇ ಪುಟ).

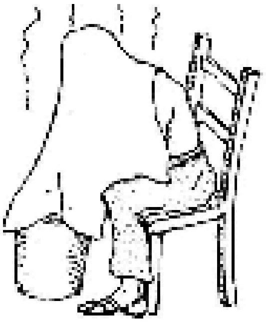
ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಪುಪ್ಪುಸದೊಳಗಿನ ಕಫ, ಕೀವು ಅಥವಾ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಶ್ವಾಸಾಂಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದೇ ಕೆಮ್ಮಿನ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ. ಕಾರಣ, **ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಕಫ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಮ್ಮು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಔಷಧ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಬದಲಿಗೆ ಕಫವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂಥಾದ್ದನ್ನು ಕೊಡಿ.**

ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- **ಕಫವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಲು ಬಹಳಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.**

  ಇದು ಇನ್ನಾವುದೇ ಔಷಧಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ.

- **ಬಿಸಿನೀರಿನ ಹಬೆ ಸೇದಿರಿ.** ಒಂದು ಖುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಳಗೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಬಕೆಟ್ ಇಟ್ಟು ಬಕೆಟ್ ಇಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಟವೆಲ್‌ನ್ನು ಹೊದೆದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಬೆಯನ್ನು ೧೫ ನಿಮಿಷ ಆಳವಾಗಿ ಸೇದುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಂಜೋಯಿಕ್ ಟಿಂಕ್ಚರ್‌ಗಳನ್ನೂ ನೀರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸೇದಬಹುದಾದರೂ ಬರಿಯ ನೀರೂ ಅಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.



- ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒಣಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ದ್ರಾವಣ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬಹುದು.

೧ ಭಾಗ ಜೇನುತುಪ್ಪ   ೧ ಭಾಗ ನಿಂಬೆರಸ   ೧ ಭಾಗ ಜಿನ್ ಅಥವಾ ರಂ ಸೇರಿಸಿ.

ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚದಂತೆ ೨–೩ ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜಿನ್ ಹಾಕಬೇಡಿ.

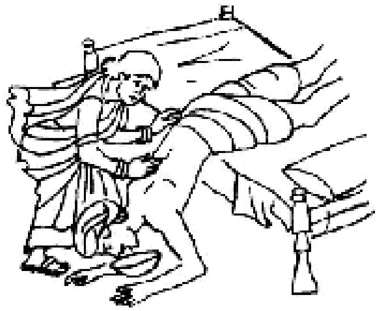
೧ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಔಷಧವನ್ನು ಹೇಳಿದೆ.

- ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಗೊಡದ ತೀವ್ರವಾದ ಒಣಕೆಮ್ಮು: ಸ್ವಲ್ಪ ಕೋಡೀನಿರುವ ಸಿರಪ್ (೪೩೨ ನೇ ಪುಟ) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಫ ಇದ್ದು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಕೋಡೀನ್ ಕೊಡಬೇಡಿ.
- ಸುಂಯ್ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಉಸಿರಾಟ: ಅಸ್ತಮಾ (೨೧೫ ನೇ ಪುಟ) ಸದಾ ಇರುವ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ (೨೧೯ ನೇ ಪುಟ) ಹೃದ್ರೋಗ (೩೭೭ ನೇ ಪುಟ)
- ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ. ಕೆಮ್ಮು ಬಹಳ ದಿನದಿಂದ ಇದ್ದರೆ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಕೀವು ವಾಸನೆಯ ಕಫ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ರೋಗಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.
- ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಮ್ಮಿದ್ದರೂ ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿ ಸೇದಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಪುಪ್ಪುಸ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಕೆಮ್ಮು ಬಾರದಿರಲು ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿ ಸೇದಬೇಡಿ.**
- **ಕೆಮ್ಮು ಗುಣಮಾಡಲು ಅದರ ರೋಗಮೂಲಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ– ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿ ಸೇದಬೇಡಿ.**
- **ಕೆಮ್ಮು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು, ಕಫ ಸಡಿಲು ಮಾಡಲು ಜಾಸ್ತಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ–ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಬೇಡಿ.**

ಪುಪ್ಪುಸದಿಂದ ಕಫವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವುದು ಹೇಗೆ?

ಬಹಳ ಕೆಮ್ಮು ಇರುವ ರೋಗಿ ವಯಸ್ಸಾದವನಾಗಿದ್ದು, ಬಹಳ ಅಶಕ್ತನಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಫ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಮಾಡಿ.



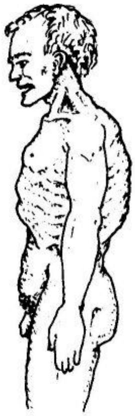
- ಕಫ ಸಡಿಲುಗೊಳಿಸಲು ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಹಬೆ ಸೇದಲಿ.
- ಮಂಚದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಮಲಗಿ ನೆಲದತ್ತ ಅರ್ಧ ದೇಹ ಬಗ್ಗಿಸಲಿ. ತಲೆ ಮತ್ತು ಎದೆ ಮಂಚದ ಕೆಳಗೆ ಜೋಲುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗುದ್ದಿ. ಇದರಿಂದ ಕಫ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್

ಪುಪ್ಪುಸದೊಳಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ನಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವುದರಿಂದ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಫ, ಸಿಂಬಳ ಇರುವ ಕೆಮ್ಮು ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಬರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಉಳಿಯಿತೆಂದರೆ, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದವೆಂದರೆ, ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಪುಪ್ಪುಸದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಜೀವಿರೋಧಕ ಬಳಸಿ.

ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಇರುವ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್

ಲಕ್ಷಣಗಳು:



- ಕಫ ಇರುವ ಕೆಮ್ಮು ೩ ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದು ನಂತರ ವರ್ಷ ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಮ್ಮು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಜ್ವರವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬಂದವನಿಗೆ ಕ್ಷಯ ಅಥವಾ ಅಸ್ತಮಾ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಆಗಿದ್ದು ಬಹುದಿನಗಳ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ (ಕ್ರೋನಿಕ್ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್.)
- ವಿಪರೀತ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವ ಚಟ ಇರುವ ಮುದುಕರಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣುವುದು ಜಾಸ್ತಿ.
- ಇದು ಮುಂದೆ ಪುಪ್ಪುಸದ ಗುಣ ಮಾಡಲಾಗದ ಕಾಯಿಲೆ, ಎಂಪಿಸಿಮಾಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಎಂಪಿಸಿಮಾ ಆದವರಿಗೆ ಉಸಿರಾಟ ಬಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸವೂ ಮಾಡಲಾಗದೆ ಎದೆಯು ಕೊಳಾಯಿಯಂತೆ ಉಬ್ಬಿ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಚಟ ಬಿಡಿ.
- ಎಫಿಡ್ರಿನ್ (Ephedrine) ಅಥವಾ ಥಿಯೋಫೈಲಿನ್ (Theophylline) ಒಂದು ಅಸ್ತಮಾ ಔಷಧ ನುಂಗಬೇಕು.
- ಕ್ರೋನಿಕ್ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಆದವರು ಪ್ರತಿಬಾರಿ ನೆಗಡಿ ಆದಾಗಲೂ ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ (Tetracycline) ಅಥವಾ ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್ (Ampicillin) ನುಂಗಬೇಕು.
- ಕಫ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಕೆಮ್ಮಿ ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿನೀರ ಹಬೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಮಂಚದ ಕೆಳಗೆ ಜೋತು ಕಫ ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಕ್ರೋನಿಕ್ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಇದ್ದರೆ
(ಅಥವಾ ಅದು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ)
ಸಿಗರೇಟು ಬೀಡಿ ಸೇದಬೇಡಿರಿ.

ಬ್ರಾಂಕೈಕ್ಟಾಸಿಸ್

ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ, ವಿಪರೀತ ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟು ಚಟಗಳಿಂದ, ಬಹಳಷ್ಟು ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ಧೂಳು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಪುಪ್ಪುಸದ ಸಿಗ್ಗು ಹಾಳಾಗಿ ಬ್ರಾಂಕೈಕ್ಟಾಸಿಸ್ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುಂಜಾವಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕೆಮ್ಮಿನ ಜೊತೆ ಬಿಳಿಯ ಕಫ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕಾದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕಫವನ್ನು ಉಗುಳಲು ಹೇಳಿ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಅದು ಮೂರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪದರಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಗಳ ಹತ್ತಿರ ವಾಸಿಸುವವರು, ಜನಸಂದಣಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಮತ್ತು ವಿಪರೀತ ಚುಟ್ಟಾ ಚಟ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಜಾಸ್ತಿ.
- ಜ್ವರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಎಂಫಿಸೀಮಾ ಆಗಬಹುದು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವ ಚಟ ಬಿಡಬೇಕು.
- ಬಿಸಿನೀರ ಹಬೆಯನ್ನು ಸೇದಬೇಕು.
- ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಜಾಗ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ಕುರ

ಪುಪ್ಪುಸದೊಳಗೆ ಇರುವ ಗಾಳಿಯ ಗೊಂಚಲುಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಅಡ್ಡಸಿಕ್ಕಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ಕುರ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕುರಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೀವು ಪುಪ್ಪುಸದೊಳಗೆ ಇಳಿದು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಕಫ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ಇಡೀ ಪುಪ್ಪುಸವನ್ನು ತುಂಬಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಇದು ಅಪಾಯಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ದಪ್ಪ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ, ಹೊಲಸು ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಕಫ
- ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ ಬಂದು ಬೆವರು ಇಳಿಯುವುದು
- ಜೋರಾದ ನಾಡಿಬಡಿತ
- ತುಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದ ರೋಗಿ

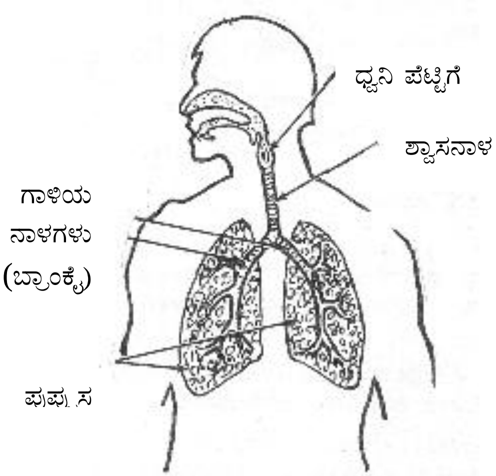
ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಮಂಚಕ್ಕೆ ಜೋತು ಕಫ ತೆಗೆಯುವುದು (೩೯೪ ನೇ ಪುಟ)
    - ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ (Penicillin, ೩೯೬ ನೇ ಪುಟ) ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್ (Ampicillin) ಅಥವಾ ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ (Tetracycline) ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿ (೩೯೮ ನೇ ಪುಟ).
    - ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್   ಅಥವಾ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ (Aspirin).
    - ಬಿಸಿನೀರ ಹಬೆ ಸೇದುವುದು.
    - ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕರೆಸಿ.

ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ

ಇದು ಪುಪ್ಪುಸಕ್ಕೆ ತಗುಲುವ ತೀವ್ರವಾದ ಸೋಂಕು. ಧಡಾರ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಫ್ಲೂ, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್,ಅಸ್ತಮಾ ಆದ ನಂತರ ಅದು ನ್ಯುಮೋನಿಯಾಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ. (೨೦೯ ನೇ ಪುಟ)

ಲಕ್ಷಣಗಳು:



- ಜೋರಾದ ಮೇಲುಸಿರು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸುಂಯ್ ಶಬ್ದ. ಪ್ರತಿ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳು ಉಬ್ಬುತ್ತವೆ.
- ಕೆಮ್ಮಿನೊಂದಿಗೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹಳದಿ, ಹಸಿರು, ನಸುಗೆಂಪು ಕಫ.
- ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದಾಗ ಎದೆನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಗುತ್ತದೆ. ಮಲಗಿದಾಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಹಳ ಜ್ವರ
- ಬಹಳ ಕಾಯಿಲೆಯಾದಂತೆ ಕಾಣುವ ರೋಗಿ.
- ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೫೦ ಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಮೇಲುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು.
- ಜೋರಾಗಿ, ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀರ್ಗಳೆತ ಆಗಿದೆಯೇ ನೋಡಿ (೧೯೨ ನೇ ಪುಟ)

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ನ್ಯುಮೋನಿಯಾಕ್ಕೆ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳು ಜೀವ ಉಳಿಸಬಲ್ಲ ಏಕೈಕ ಸಾಧನ. ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ (Penicillin, ೩೯೩ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ) ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ರೋಗ ತೀವ್ರವಿದ್ದರೆ ಪ್ರೊಕೇನ್ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ (Injection Procain Penicillin) ಕೊಡಿ. ಅಥವಾ ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ (Injection Ampicillin) ಕೊಡಿ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗಾದರೆ ದೊಡ್ಡವರ ಪ್ರಮಾಣದ ಅರ್ಧ ಅಥವಾ ಕಾಲು ಭಾಗ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು.
- ಜ್ವರ ಮತ್ತು ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ (Paracetamol) ಕೊಡಿ.
- ಬಹಳಷ್ಟು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ಊಟ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ದ್ರವಾಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನಜಲ ಕೊಡಿ.
- ಬಹಳಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಸಿ. ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರ ಹಬೆ ಸೇದಿಸಿ ಕಫವನ್ನು ಸಡಿಲು ಮಾಡಿ. ಮಂಚದ ಕೆಳಗೆ ಜೋತುಬಿದ್ದು ಕಫ ತೆಗೆಸಬಹುದು.
- ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಸುಂಯ್ ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಔಷಧದೊಂದಿಗೆ ಥಿಯೋಫೈಲಿನ್ (Theophylline) ಅಥವಾ ಎಫಿಡ್ರಿನ್ (Ephedrine) ಕೊಡಿ.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಮಾಲ

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬೀಡಿ ಚುಟ್ಟಾ ಸೇದ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಏನೂ ತಿನ್ನದೇ ಇರಬಹುದು.

- ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಹಳದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಹಾರ ನೊಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ವಾಸನೆಗೆ ವಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಮೂತ್ರವು ಹಳದಿ ಅಥವಾ ಕಂದು
- ಜ್ವರ ಇರಬಹುದು.
- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಗಡೆ ಪಿತ್ಥಕೋಶದ ಹತ್ತಿರ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನೋಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಕಾಮಾಲೆ ಪೀಡಿತನು ಎರಡು ವಾರ ಪೂರ್ತಿ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟೇಳಲಾರದಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ನಂತರವೂ ಸುಮಾರು ೧-೩ ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ತೀರಾ ಅಶಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

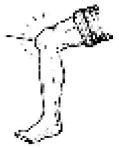
- ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳಂತೂ ಪಿತ್ಥ ಕೋಶಕ್ಕೇ ಅಪಾಯವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಾರಣ ಔಷಧ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.
- ರೋಗಿಯು ಸತತ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಬಹಳ ದ್ರವಾಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಮತ್ತಿತರ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿನ ರಸವನ್ನು ಕೊಡಿ. ಬೇಯಿಸಿ ನುರಿದ ಕಾಳು, ಬೇಳೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಮಾಂಸ ಇನ್ನಿತರ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಿ. ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಉಪಯೋಗಕಾರಿ.
- ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತು ೨೦೩ ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.
- ರೋಗಿಯು ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸಮನಾಗಿ ತಿನ್ನಿಸಿ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರಗಳು ಬೇಡ. ನಂತರ ಕನಿಷ್ಟ ೬ ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಶೆರೆ ಕುಡಿಯಬಾರದು.

ರೋಗತಡೆ

- ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ರೋಗಿಯ ಮಲದಿಂದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸೇರಿ ಬೇರೆಯವರ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. (೧೬೬ ನೇ ಪುಟ) ಕಾರಣ ರೋಗಿಯ ಮಲವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಹುಗಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಸುಟ್ಟುಹಾಕಬೇಕು. ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವವರು ಪ್ರತಿಬಾರಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗಲೂ ಸಾಬೂನು ಹಚ್ಚಿ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣವೂ ಕಾಣದೆ ಕಾಮಾಲೆ ಆಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅವರು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ರೋಗ ಹರಡಬಹುದು. ಕಾರಣ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. (೧೬೭ ನೇ ಪುಟದಿಂದ ೧೭೧ ನೇ ಪುಟಗಳವರೆಗೆ)

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ರೋಗಾಣು ಮುಕ್ತವಲ್ಲದ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವುದರಿಂದಲೂ ಕಾಮಾಲೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವಾಗಲೂ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಸಂದುನೋವು (ನೋವು ಭರಿತ ಬಾತ ಸಂದುಗಳು)



ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಇರುವ ಸಂದುನೋವನ್ನು ಗುಣಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಆರಾಮವೆನಿಸಬಹುದು.

- ವಿಶ್ರಾಂತಿ: ನೋವಿರುವ ಸಂದುಗಳಿಗೆ ತ್ರಾಸದಾಯಕ ಎನಿಸುವಂಥ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ವರವಿದ್ದರೆ ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಏಳುವದರಿಂದ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ಬಿಸಿನೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೋವಿರುವ ಸಂದಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ. (೨೪೭, ೨೪೮ನೇ ಪುಟಗಳನ್ನು ನೋಡಿ)
- ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್: (Aspirin) ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ನೋವಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಬಾರಿ ೩ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ ಸದ್ದು ಕೇಳಲಾರಭಿಸಿದರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ ಶುರುವಾಗಬಾರದೆಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಲು, ಸೋಡಾ ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಅಥವಾ ಜಾಸ್ತಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಗೊಳ್ಳಿ. ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.
- ಒಂದೇ ಸಂದು ಬಾತು, ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಜ್ವರವೂ ಇದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರಬಹುದು. ಪೆನಿಸಿಲಿನ್‌ನಂಥ ಒಂದು ಜೀವಿರೋಧಕ ಸೇವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿ (೩೯೩ ನೇ ಪುಟ). ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಸಂದುನೋವು ರುಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಜ್ವರ (೩೬೩ ನೇ ಪುಟ) ಅಥವಾ ಕ್ಷಯದ ಸೂಚನೆ ಆಗಿರಬಹುದು.

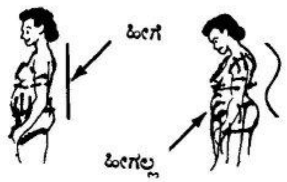
ಬೆನ್ನುನೋವು

ತಡೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

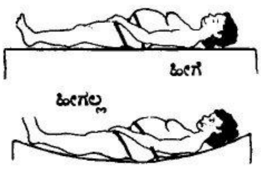
ಕ್ಷಯ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸೋಂಕು, ಈಸುಬುಡ್ಡಿಯ ಕಾಯಿಲೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತೀವ್ರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಿರಿ.

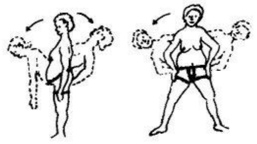
ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಮತ್ತು ಬಸಿರಿನ ಬೆನ್ನು ನೋವುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದು,

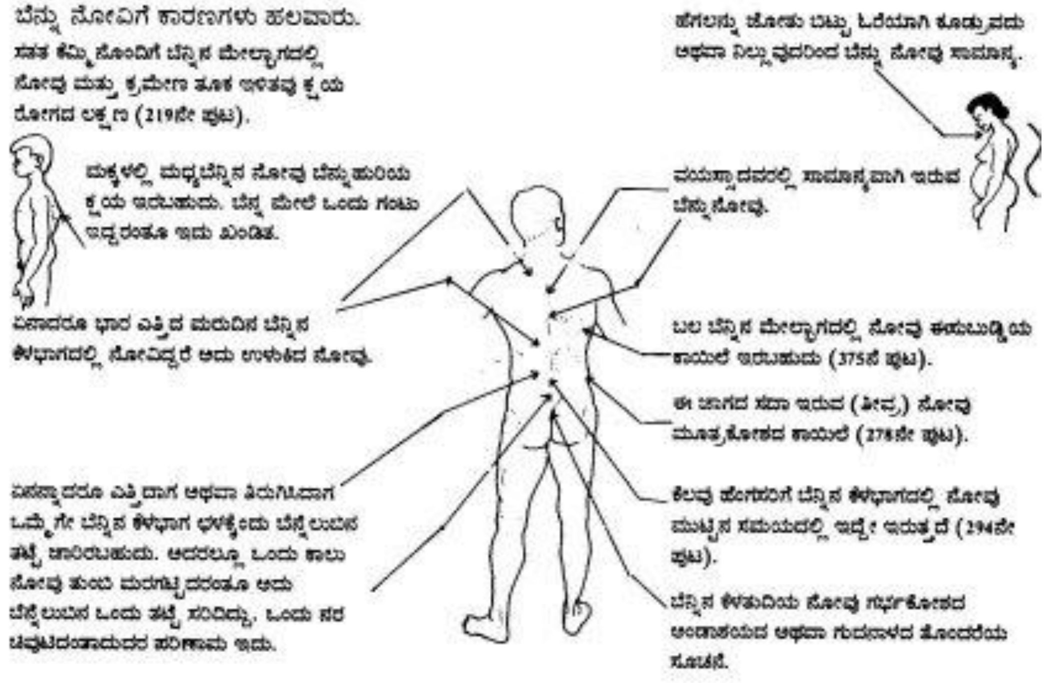


ಅಂಕುಡೊಂಕಿಲ್ಲದ ಬಹಳ ಮೆತ್ತಗಿಲ್ಲದ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದು

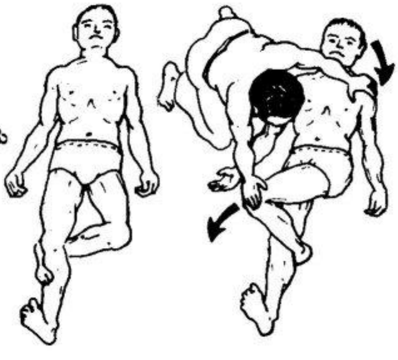




ಬೆನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ



- ಬಿಸಿನೀರಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಬೆನ್ನು ನೋವುಗಳನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತುವುದರಿಂದ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಶುರುವಾಗುವ ಕೆಳ ಬೆನ್ನು ನೋವನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.



ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ: ಮೇಲಿಂದ ಬಿದ್ದು ಪೆಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

- ಭಾರ ಎತ್ತುವುದರಿಂದ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಶುರುವಾದ ನೋವು ಅತ್ಯಂತ ಜೋರಾಗಿದ್ದು ಬಾಗಿದಾಗ ಚೂರಿ ಹಾಕಿದಂತಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೋವು ಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಹರಡಿ, ಕಾಲು ಅಶಕ್ತವಾಗಿ ಮರಗಟ್ಟಿದಂತಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ. ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ತಟ್ಟೆ ಸರಿಯುವಾಗ ಎರಡು ಎಲುಬುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಬೆನ್ನಿನ ಒಂದು ನರ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡರೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ

ಮಲಗಿರಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನ ಕೆಳಗೆ ದಪ್ಪನಾದ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ದಿಂಬಿನಂಥದ್ದೇನಾದರೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

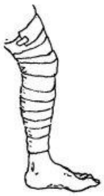
ಗಂಟಾದ ರಕ್ತ ನಾಳ

ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಾತು, ತಿರುಚಿಕೊಂಡು ನೋವುಭರಿತವಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್, ಗಂಟಾದ ರಕ್ತನಾಳ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ, ಬಸುರಿಯರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆದ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧವಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.
- ಕಾಲು ಕೆಳಗೆ ಇಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕೂಡುವುದು ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲುವುದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಕಾಲಕೆಳಗಿಟ್ಟು ಕುಳಿತಿರಲೇಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧ ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಮಲಗಿ. ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಕಾಲೆರಡನ್ನೂ ದಿಂಬುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಲಗಿ. ಅಥವಾ ಮಂಚದ ಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಇಟ್ಟಂಗಿ ಇಟ್ಟು ಮಂಚದ ಒಂದು ಬದಿಯ ಎತ್ತರವನ್ನು ಏರಿಸಿದರೂ ಆದೀತು.

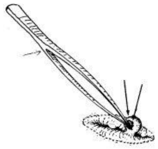


- ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಇಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಾಲಿಗೆ ಸುತ್ತಿಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು.
- ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

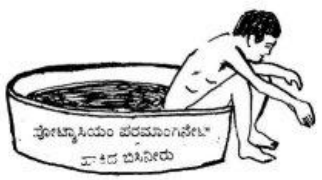
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ:

ಗುದನಾಳದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಾತು ದಪ್ಪವಾದಾಗ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ದಪ್ಪವಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಗಂಟಾಗಿ ನೋಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರಿವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಶುರುವಾಗಿದ್ದು ಆನಂತರ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತೆಂದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ.



ಚಿಕಿತ್ಸೆ:



- ಒಂದು ಅಗಲವಾದ ಬಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಪರಮಾಂಗನೆಟ್ (Potassium permangenate) ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ತಾಸು ಕುಳಿತಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ತಾಸು ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಕೆಲವು ಬಲು ಕಹಿಗಿಡಗಳ (ಪಾಪಾಸುಕಳ್ಳಿ) ರಸ ತೆಗೆದು ಅಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಉಬ್ಬಿದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಣ್ಣಗಾಗಬಹುದು.
- ಪ್ರಿಪರೇಶನ್ ಎಚ್ (Preparation H) ನ್ನು ತಂದು ಗುದದ್ವಾರದ ಸುತ್ತ ಹಚ್ಚಿರಿ. ಇದು ಔಷಧದ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದಲೇ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು, ಹಸಿರು ಪಲ್ಲೆ, ಮರಗೆಣಸು ಮುಂತಾದ ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವಿಗೆ ಕರೆಯಬೇಕಾದ್ದು ಯಾವಾಗ?

- ಗಂಟುಗಳು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಆದಾಗ
- ವಿಪರೀತ ನೋವಿದ್ದಾಗ
- ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲದೇ ಒಂದೇಸಮ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ

ಗುದದ್ವಾರ ಸೀಳುವುದು

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಲ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುದದ್ವಾರ ಹರಿಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ನೋವು, ಉರಿ ಶುರುವಾಗಿ ಅದು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರವೂ ೨– ೩ ತಾಸು ಇರುತ್ತದೆ. ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ, ತಿನ್ನಲು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಡದೇ, ಕುಡಿಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರಾವಣ ಕೊಡದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಲವು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಗುದದ್ವಾರ ಸೀಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಥ ದ್ರವ ಹೋಗಿ ತುರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

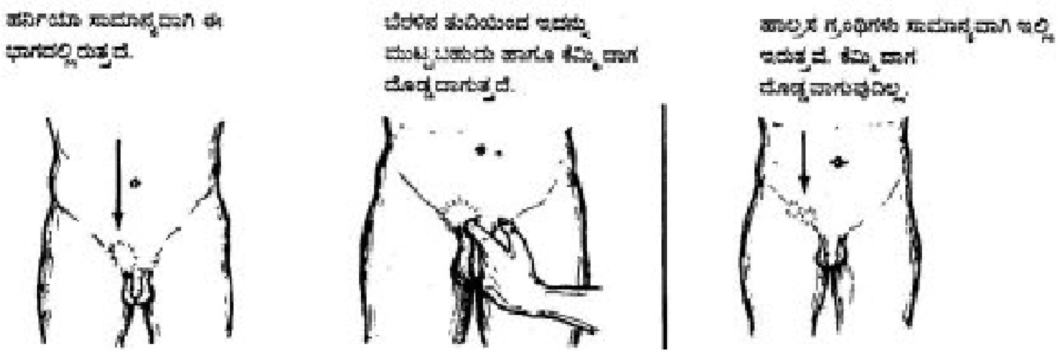
- ಮಲಬದ್ದತೆ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಸಿರು ಪಲ್ಲೆ, ಮರಗೆಣಸುಗಳಂಥ ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.

- ಬಿಸಿನೀರ ಬಕೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಳಿತಿರಿ.

- ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಲಿಗ್ನೋಕೇನ್ ಜೆಲ್ಲಿ (Lignocaine jelly, **ಹಸಿರು ಪುಟ** ನೋಡಿ)ಯನ್ನು ಬೆರಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗುದದ್ವಾರದ ಸುತ್ತ ಹಚ್ಚಿ. ಹಚ್ಚುವ ಮೊದಲು ಕೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗಲೂ ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದರೆ, ಚಿಕ್ಕ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಹರ್ನಿಯಾ

ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುವ ಮಾಂಸಖಂಡದಲ್ಲೆಲ್ಲಾದರೂ ತೂತು ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಹರ್ನಿಯಾ ಎನ್ನುಟ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗುವುದರಿಂದ ಅನ್ನನಾಳದ ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗ ಈ ತೂತಿನೊಳಗೆ ನುಸುಳಿ ಚರ್ಮದ ಒಳಗೊಂದು ಗಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ ಅಥವಾ ಪ್ರಸೂತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಹರ್ನಿಯಾ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ತೊಡೆಸಂದಿಗೆ ಹರ್ನಿಯಾ ಆಗುತ್ತದೆ. ತೊಡೆಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಿದ ಹದಗಡಲೆಯಿಂದಲೂ ಗಂಟು ಕಾಣುತ್ತದಾದರೂ ಇವೆರಡೂ ಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುತ್ತದೆ.



ಹರ್ನಿಯಾ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು,

ಭಾರವನ್ನು ಹೀಗೆ ಎತ್ತಿ.

ಹೀಗಲ್ಲ

ಹರ್ನಿಯಾ ಆಗಿದ್ದರೆ;

- ಭಾರ ಎತ್ತಬೇಡಿ.
- ಹರ್ನಿಯಾ ಗಂಟಿಗೆ ಆಧಾರ ಕೊಡುವ ಸೊಂಟದ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ: ಹರ್ನಿಯಾ ಒಮ್ಮೆಗೇ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ನೋವು ತುಂಬಿದರೆ ಮುಖ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿ, ತಲೆಗಿಂತ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಉಬ್ಬಿದ ಜಾಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಒತ್ತಿ. ಸರಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಿರಿ.

ಹರ್ನಿಯಾ ಬಹಳ ಜೋರಾಗಿ ನೋವು ತುಂಬಿ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ. ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ (೧೨೦ ನೇ ಪುಟ).

ಮೂರ್ಛೆ ತಪ್ಪುವುದು

ಯಾರಾದರೂ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಒದ್ದಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೂರ್ಛೆ ಬರುವುದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಿದುಳಿನ ಯಾವುದೋ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ನೀರ್ಗಳೆತದಿಂದ ಮೂರ್ಛೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಮೆನೆಂಜೈಟಿಸ್, ಮಿದುಳಿನ ಜ್ವರ, ವಿಷಪ್ರಾಶನಗಳಿಂದಲೂ ಮೂರ್ಛೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಮಲರೋಗ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಮೂರ್ಛೆಗೆ ಕಾರಣ ಹುಡುಕಿ ರೋಗಮೂಲಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರ ಇದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ
- ಮಗುವಿಗೆ ನೀರ್ಗಳೆತವಾಗಿ ಮೂರ್ಛೆ ತಪ್ಪಿದ್ದರೆ **<u>ಬಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ</u>** ಎನಿಮಾ ಮೂಲಕ ಜೀವನಜಲ ಕೊಡಿ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ. ಮೂರ್ಛೆ ತಪ್ಪಿರುವಾಗ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಕುಡಿಯಲು, ತಿನ್ನಲು ಏನೂ ಕೊಡಬಾರದು.

- ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ.

ಮಲರೋಗ

ಬೇರೆ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಇಲ್ಲದೇ ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳು, ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆತನಿಗೆ ಮಲರೋಗವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಲರೋಗದ ಕೆಲವೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮಂಪರು ಬಂದಂತಾಗಿ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿಯೋ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಆಡಿಸಿಯೋ, ನಂತರ ಸರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿ, ಶಿಶುವಿದ್ದಾಗ ಜೋರು ಜ್ವರ ಬಂದು ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಲಾಡಿಹುಳುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಗಂಟು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಶುರುವಾಗಬಹುದು.

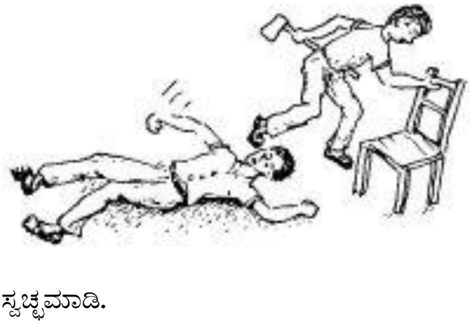
ಮೂರ್ಛೆ ಅಥವಾ ಮಲರೋಗ ಒಂದು ಸೋಂಕು ರೋಗವಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಾ ರೋಗ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮೂರ್ಛೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಔಷಧಗಳು:

ಸೂಚನೆ: ಈ ಔಷಧಗಳು ಮಲರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ಮೂರ್ಛೆ ತಪ್ಪುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ ಅಷ್ಟೇ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಜೀವಮಾನ ಪೂರ್ತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ಫಿನೋಬಾರ್ಬಿಟಾನ್ (Phenobarbitone) ಮೂರ್ಛೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಬೆಲೆ ಕೂಡ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. (೪೩೮ ನೇ ಪುಟ)
- ಡೈಫಿನೈಲ್ ಹೈಡೆಂಟೋಯಿನ್ (Diphenyl Hydantoine), ಫಿನೋಬಾರ್ಬಿಟೋನ್ (Phenobarbitone) ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎರಡೂ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾತ್ರ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ (೪೩೮ ನೇ ಪುಟ).

ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದಾಗ;



- ಎತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ.
- ಬೆಂಕಿ, ಚೂಪಾದ ವಸ್ತು, ಕಲ್ಲುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ.
- ಬಿದ್ದವನ ಸುತ್ತ ಜನ ಮುತ್ತದಂತೆ ತಡೆದು ಆತನಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಹವೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
- ವಾಂತಿ, ಎಂಜಲು ಬಂದರೆ ಮುಖವನ್ನು ಓರೆ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಅದು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅದು ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಾಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ.
- ಎಚ್ಚರಾದ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿದ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಚಹ ಕೊಡಿ.
- ಮೊರ್ಛೆ ತಿಳಿದೆದ್ದ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಂಕಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲಿ.
- ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಮೂರ್ಛೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಡೈಜೆಪಾಂ (Diazepam, [ವೇಲಿಯಂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್, Injection Valium]) ಕೊಡಿ. (೪೩೯ ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.) ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕರೆಸಿರಿ.

ನಾರು ಹುಣ್ಣು

ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಭೀಕರ ರೋಗವಿದು. ಗಿನಿಯಾ ವರ್ಮ್ ಅಥವಾ ನಾರುಹುಳುಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾರು ಹುಣ್ಣಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಹೊಕ್ಕು ತುಂಬುವ ಬಾವಿ, ಕೆರೆ ಹೊಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಇಳಿದನೆಂದರೆ ಚರ್ಮದೊಳಗೆ ಇರುವ ಹುಳು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹೊರಬಂದು ಮರಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮರಿಗಳು ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡು ಕಾದಿದ್ದು ಮತ್ತೆ ನೀರಲ್ಲಿ ಇಳಿದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾಲನ್ನು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ನಾರುಹುಣ್ಣು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೈ ನವೆಯಾಗಿ ಜ್ವರ, ಸಂಕಟ, ವಾಂತಿ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು, ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುವುದು ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಒಳಗೆ ಸೇರಿದ ನಾರುಹುಳುವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದೇ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಹುಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿದಾಗ ಹುಳುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಒಂದು ಕಡ್ಡಿಗೆ ಸುತ್ತಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹೊರಬರುವ ಹುಳದ ಅಷ್ಟೇ ಭಾಗವನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಎಳೆಯಬಾರದು. ಎಳೆದು ಹುಳು ತುಂಡಾಯಿತೆಂದರೆ ರೋಗಿಯ ಬೇನೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವುದು.

ರೋಗತಡೆ:

- ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಇಳಿಯಗೊಡಬಾರದು.
- ಹೊಕ್ಕು ತುಂಬುವ ಬಾವಿ, ತೆರೆದ ಹೊಂಡಗಳಿಂದ ನೀರು ತಂದು ಕುಡಿಯಬಾರದು.
- ಅದೇ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ನೀರನ್ನು ತೆಳುಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೋಸಿ ಅಥವಾ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಂದ ಅಥವಾ ಸರ್ಕಾರಿ ದವಾಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

*****