

सर्दी-खोकल्याकडे दुर्लक्ष नको

ऋतू बदलला की सर्दी-खोकला बऱ्याच जणांना होतो. मात्र या सर्दी-खोकल्याकडे फारसं गांभीर्याने पाहिलं जात नाही. पण सर्दी-खोकल्याकडे दुर्लक्ष करणं कधी कधी घातक ठरू शकतं. नाक, फुफ्फुसं, घसा आणि कान यांचा परस्परसंबंध असल्यामुळे सर्दी-खोकला ही एखाद्या भयंकर आजाराची चाहूल असू शकते:

संध्या धुरी

sandhya.dhuri@prahaar.co.in

मी आणि राधिका अगदी बेस्ट फ्रेंड्स. महिनाभरापूर्वी एका गुरुवारी ती भेटली. त्यानंतर जवळजवळ महिनाभराने ती भेटली. 'काय झालं, कुठे होतीस', माझा प्रश्न. 'साधी वाटणारी सर्दी इतक्या वाईट पद्धतीने जीवावर बेतली की विचारू नको. त्यात मी जिथे राहते तिथे समोरच्या इमारतीचं जोरात बांधकाम चाललं होतं. सिमेंटचा त्रास भरपूर झाला.' राधिका केविलवाण्या स्वरात सांगत होती.

कित्येक वेळेला आपण सर्दी, खोकला, पडसं

या आजाराकडे दुर्लक्ष करतो. पण सर्दी-खोकला तसंच पडसं याकडे गांभीर्याने पाहायला हवं. गालाच्या आतल्या भागात एक पोकळी असते. तिला 'सायनस' म्हणतात. सायनस आणि नाक एकमेकांना जोडलेलं असतं. नाक आणि सायनसचा आतला भाग ओलसर राहावा आणि या ठिकाणी जंतुसंसर्ग होऊ नये म्हणून म्यूकस नावाचा द्रवपदार्थ स्रवत असतो. आपलं शरीर दर वीस मिनिटांनी हा स्राव साफ करत असतं. जेव्हा हा स्राव साफ होत नाही तेव्हा नाक आणि सायनसच्या मधे साठतो. मग आपण नाक गच्च झालं असं म्हणतो, यालाच सर्दी म्हणतात. म्यूकस साफ न झाल्यामुळे त्या ठिकाणी लगेच जंतुसंसर्ग होतो. घशाला सूज येते. काही

वेळेला खोकला येतो. कित्येकांच्या कानात आवाज येऊ लागतात. कित्येक वेळा सर्दीमुळे कानही दुखू लागतो. वारंवार सर्दी होणं हे कदाचित नाक किंवा सायनसच्या कॅन्सरचं लक्षण असू शकतं. नाकातील हाड वाढणं, हवेतील प्रदूषण, जंतूंचा संसर्ग, धूम्रपान ही सर्दी होण्याची कारणं आहेत.

सर्दी टाळण्यासाठी रोगप्रतिकारशक्ती वाढवणं महत्त्वाचं आहे. आहारत 'क' जीवनसत्त्वयुक्त फळांचा समावेश करावा. पातळ पदार्थही असले पाहिजे. एअर कंडिशनर नेहमी स्वच्छ करून घ्यावा. एअर कंडिशनरमध्ये ओलावा वाढत राहिल्यावर त्या ठिकाणी बुरशी वाढते. ती हवेत पसरल्यावर सर्दी आणि घशाचा त्रासाचं प्रमाण वाढतं.

आपलं आरोग्य आपल्या हातात

सर्दी-खोकला झाल्यावर अधेमध्ये घशाचा संसर्गही डोकं वर काढतो. तर हे त्रास होण्याची कारणं वेगवेगळी असू शकतात. एक म्हणजे जंतुसंसर्ग होऊ शकतो. थोडासा तापही येऊ शकतो. हा जंतुसंसर्ग साधारण २-३ दिवस राहू शकतो. उत्तम प्रतिकारशक्ती असणाऱ्यांना याचा फारसा त्रास होत नाही. मात्र प्रतिकारशक्ती चांगली नसणाऱ्यांना भरपूर त्रास होतो. तसंच जर रुग्ण व्यक्ती वयस्कर असली, मधुमेहाचा त्रास असला, किडनीचे त्रास असतील तर त्यांना जास्त त्रास होऊ शकतो. म्हणजे निरोगी व्यक्तींना जंतुसंसर्गाचा त्रास होत नाही, असं नाही. तर होतो. जरासाही जंतुसंसर्ग झाला की, निरोगी व्यक्तींनाही घसा खवखवण्याचा त्रास होतो. पण तीन ते चार दिवसांमध्ये हा त्रास बरा होतो. संपर्कात आलेल्या व्यक्तीला जंतुसंसर्ग झाला असेल तर तो निरोगी व्यक्तीकडे येऊ शकतो. गर्दीच्या ठिकाणी, ट्रेनमध्ये कोणी शिंकला, खोकला तर त्याचाही संसर्ग आपल्याला होऊ शकतो. जंतुसंसर्ग होण्याचं दुसरं महत्त्वाचं कारण आहे, हवेचं प्रदूषण. या प्रदूषणाचा परिणाम आपला घसा, नाक, फुफ्फुसं, श्वसननलिका यांवर होऊ शकतो. मुंबईत बांधकाम, घरदुरस्तीचं प्रमाण वाढत आहे. वाळू, सिमेंट, पीओपी या वस्तूंच्या आपण सान्निध्यात येतो. या वस्तूंची ज्यांना अॅलर्जी असते, त्यांच्या घसा आणि नाकावर परिणाम होतो. घसा खवखवतो. घशामध्ये रुतल्यासारखं होतं. पुष्कळ लोक आपल्या घशामध्ये काहीतरी आहे, ही समस्या घेऊन येतात. कारण त्यांना आवंढा गिळताना त्रास होतो. मात्र प्रत्यक्षात त्यांच्या घशात काहीच नसतं. बाहेरचं खाणं हेही जंतुसंसर्ग होण्याचं तिसरं महत्त्वाचं कारण आहे. अस्वच्छ ठिकाणी खाल्लं तर जीवाणू आपल्या शरीरात प्रवेश करतात. त्याने रुग्णाला ताप येतो. घसा फुलतो. ताप येतो. अनेकदा घशात पसुद्धा होतो. अशा वेळी रुग्णाला प्रतिजैविक (ॲंटीबायोटिक्स) घ्यावे लागतात. घशाचा त्रास होण्याचं चौथं कारण आहे, ॲसिडिटी आणि पोट खराब होणं. शेवटी घसा आणि पोट यांचं फारच जवळचं नातं आहे. झोपेत पोटातील ॲसिड घशात येतं. त्याचा परिणाम घशावर होतो. रुग्णाला बद्धकोष्ठतेचा (कॉन्स्टिपेशन) त्रास होतो. घसादुखीही वाढते. आवंढा गिळताना विशेष त्रास होतो. अशा पेशंटमध्ये ॲसिडिटीची ट्रीटमेंट देऊन त्यांचा घसा बरा करता येतो. अशा वेळी बाहेरचं खाणं कटाक्षाने टाळलं पाहिजे.

- डॉ. प्रबोध कर्णिक
कान-नाक-घसा तज्ज्ञ.

मूलभूत स्वच्छतेची गरज

सिझनल ॲलर्जींना आम्ही 'हायनायटिज' म्हणतो. म्हणजे खोकला येणं, नाकातून पाणी येणं, सर्दी होणं, नाक लाल होणं जेव्हा ऋतू बदलतो त्यावेळी अशा प्रकारचे त्रास डोकं वर काढतात. वातावरणात



धुरकं तयार होतं त्यावेळी अशा प्रकारचे त्रास डोकं वर काढतात. लहान मुलं, वृद्ध व्यक्तींना याचा त्रास जास्त होतो. दम्याचे त्रास डोकं वर काढतात. ब्रॉकायटिससारखे फुफ्फुस आणि श्वसननलिकेचे आजरही जडतात. याचं प्रमाण वृद्धमंडळी, लहान मुलांमध्ये सर्वात

जास्त असतं. कारण त्यांची

प्रतिकारक्षमता फारशी चांगली नसते. अशा वेळी बाहेरचं खाणं टाळवं. गरम पाणी प्यावं. कुठलाही पदार्थ खाताना हात स्वच्छ धुवून खावेत. खोकताना, शिंकताना नाका-तोंडावर हात ठेवावा. व्यायाम करावा. रोज मोकळ्या हवेवर फिरण्यास जावं. योगा आणि प्राणयामाच्या माध्यमातून सर्दी, खोकला तसंच घशाच्या आजारांना दूर ठेवता येतं.

- डॉ. यतीन पटेल

प्रहार ४
मंगळवार, ५ मार्च २०१३