ಮಳೆಗಾಲದ ಸೋಂಕು ತಡೆಗೆ ಕ್ರಮ

ಬೆಂಗಳೂರು, ಜು.9- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸೋಂಕುಗಳು ಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ಈ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ದೂರವುಳಿಯಲು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಲೆಪ್ಟೊಸ್ಪೈರೊಸಿಸ್ ಎಂದರೆ ಲೆಪ್ಟೊಸ್ಪಿರಾ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವಂತಹ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಸೋಂಕು. ಮಲಿನಗೊಂಡಿರುವಂತಹ ಜಲಮೂಲಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲದ ಮೂಲಕ ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸಾಕು ನಾಯಿಗಳು, ಕುದುರೆಗಳು, ಇಲಿಗಳು ಅಥವಾ ಕಾಡು ಹಂದಿಗಳಂತಹ ವಿವಿಧ ಜಾತಿಯ ಸೋಂಕಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂತ್ರದಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನೀರು ಹಾಗೂ ಮಣ್ಣು ಎರಡೂ ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಜೀವಂತವಾಗಿರಬಲ್ಲವು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ, ಕರುಳನ್ನು ತಲುಪಿ, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಖಾಯಿಲೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸೂಚನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಖಾಯಿಲೆ ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕು, ಜ್ವರ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಅಥವಾ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ವೈಫಲ್ಯ, ಉಸಿರಾಟ ವೈಫಲ್ಯ, ಮೆನಿನ್‌ಜೈಟಿಸ್‌ನಂತಹ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೂ ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವೂ ಸಹ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಸೋಂಕಿನ ಸೂಚನೆಗಳು:

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಎರಡು ದಿನಗಳಿಂದ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳೊಳಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹಂತ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಗಂಭೀರವಾಗಬಹುದು.

ಒಂದನೇ ಹಂತ: ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರ, ಚಳಿ, ತಲೆನೋವು, ಸ್ನಾಯು ನೋವು, ಸುಸ್ತು, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ವಾಂತಿ, ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಸಂದುಗಳ ನೋವು, ರ್‍ಯಾಶ್ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು.

ಎರಡನೇ ಹಂತ: ಅತಿಸಾರ, ಕಾಮಾಲೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ, ಪಲ್ಮನರಿ ಹೆಮೊರೇಜ್, ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಅರ್ರಿಥಮಿಯಾಸ್, ನ್ಯೂಮೊನೈಟಿಸ್ ಹಾಗೂ ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಶಾಕ್.

ಈ ಸೋಂಕಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಬಳಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತೊಂದರೆಗಳಂತಹ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ತೊಂದರೆಗ ಳುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮ:

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಮುದ್ರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ, ಕೆಸರು ತುಂಬಿರುವ ಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ಮಲಿನಗೊಂಡಿರುವ ನೀರಿರುವಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ, ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಶೂ ಧರಿಸಿ ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತಹ ಉಡುಗೆಗಳನ್ನು ತೊಡಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಗಾಯಗಳಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮಳೆಗಾಲದಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ.