ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

- ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಚಾರಗಳು
- ಮನೆಯ ಧೂಳು
- ಧೂಳು, ಪರಾಗರೇಣು, ಶೀತಗಾಳಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ

- ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಚರ್ಮದ ಹೊಟ್ಟು, ಜಿರಳೆ
- ಆಸ್ಪರ್ಜಿಲ್ಲಸ್ ಫಂಗಸ್‌ನ ಸಂಪರ್ಕ
- ಧೂಮಪಾನ

- ಆಹಾರ (ಮೊಟ್ಟೆ, ಗೋಧಿ, ಹಾಲು, ಮೀನು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಅಪರಿಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ
- ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು

- ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
- ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣಗಳು

ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆಗಳು

ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಗಳು

- ಪರಿಸರವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿರಿಸಿರಿ.
- ಕುಡಿಯಲು ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಆಗತಾನೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗವಾಕ್ಷಿಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿವೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ತುರಿಕೆ ಕಜ್ಜಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಇತರ ತೈಲವನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ದೈನಂದಿನ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಲೇಪಿಸಿ ಚರ್ಮದ ಒಣಗುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ತುರಿಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ.

ಮಾಡಬಾರದ ಕಾರ್ಯಗಳು

- ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಯಾವತ್ತೂ ಆಟವಾಡುವುದು.
- ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಹೊಗೆಯ ಸಂಪರ್ಕ.
- ಮೊಟ್ಟೆ, ಗೋಧಿ, ಹಾಲು, ಮೀನು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಹಾರಗಳು ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಾದರೆ ಅವುಗಳ ಸೇವನೆ.
- ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ.
- ಧೂಳು ಇರುವಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವುದು. ಅಪರಿಮಿತ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಕಾಸರಗೋಡು ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸರಕಾರವು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಕೇರಳ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಕೇರಳ ಸರಕಾರದ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ವಿಭಾಗವು (Department of Environment and Climate Change (DoECC) ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವು ನೀಡಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ?

IAD
Institute of Applied Dermatology
Effective Care through Integrative Medicine

Centre for Integrated Medicine and Public Health, Govt. of Kerala
IAD Junction, Uliyathadka, Madhur Road, Kasaragod 671124, Kerala
Ph: 04994 240862, 240863, Mob: 09446449920, 09895588735
www.iad.org.in e-mail: iadorg@gmail.com

2011 ರಲ್ಲಿ ಐ.ಎ.ಡಿ.ಯು ಸರಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯ 706 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ 16.6% ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು 3.7% ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತುರಿಕಜ್ಜಿಯೇ ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿತ್ತು.

ಇದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ನಾವು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ...

ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಿರುವ ಸುಲಭ ದಾರಿ ಇಲ್ಲಿದೆ

- ನಿಮ್ಮ ರಕ್ಷಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿರಿ.
- ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಉಪಕರಣದೊಳಗೆ ನೀವು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಊದಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅದು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮತ್ತು ನರ್ಸ್ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಲಿದ್ದಾರೆ.

ಅಟೋಪಿ

ಅಟೋಪಿ ಎಂಬುವುದು ದೇಹದ ರೋಗಪ್ರತಿರೋಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಕೆಲವು ಅಲರ್ಜಿಕಾರ ವಸ್ತುಗಳೆದುರು ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಅನುವಂಶಿಕವಾದ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿದೆ. ಇದು ಇಮ್ಯೂನೋಗ್ಲೋಬುಲಿನ್ ಇ (ಐ.ಜಿ.ಇ.) ಅಂಶದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಏರುವಿಕೆಯಿಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪರಾಗರೇಣು, ಮನೆಯ ಧೂಳು, ಧೂಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಿರು ಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಗೆಯೇ ಮೊದಲಾದವುಗಳು. ಅಟೋಪಿಕ್ ಆಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಸ್ತಮಾ, ಅಲರ್ಜಿಕ್ ರೈನಿಟಿಸ್ (ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತ) ಮತ್ತು ತುರಿಕೆ ಕಜ್ಜಿ (ಎಕ್ಸಿಮಾ) ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಖಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅಸ್ತಮಾ

ಅಸ್ತಮಾ ಎಂಬುದು ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳನ್ನು (ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಒಳಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹೊರಕ್ಕೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ನಳಿಗೆಗಳು) ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸುವ ತೀವ್ರವಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಖಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಹೊರಪದರವು ಊದಿಕೊಂಡು ದಪ್ಪಗಿನ ಲೋಳೆಯಂತಹ ಮ್ಯೂಕಸ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸನಾಳವನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಕಠಿಣವಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇದು ಈಗಾಗಲೇ ತಡೆಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಶ್ವಾಸನಾಳವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಪೂರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಅಸ್ತಮಾದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸ, ಕಿರಿದಾದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳವು ಅಲರ್ಜಿ, ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು, ಶೀತ ಗಾಳಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅಸ್ತಮಾದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲ ಧೂಮಪಾನ ಇವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ತುರಿಕೆ ಕಜ್ಜಿ (ಎಕ್ಸಿಮಾ ಅಥವಾ ಅಟೋಪಿಕ್ ಡರ್ಮಟೈಟಿಸ್)

ಅಟೋಪಿಕ್ ಡರ್ಮಟೈಟಿಸ್ ಅಥವಾ ತುರಿಕೆ ಕಜ್ಜಿ ಎಂಬುದು ಎಳೆಯ ಪ್ರಾಯದ ಮಗುವಿನಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ತನಕವೂ ಬಾಧಿಸುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಚರ್ಮ ಖಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾದ ಏಂಟಿಜೆನ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಪರಾಗರೇಣು, ಮನೆಯ ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳ ಕಡೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕವಾದ ಅತಿ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ತುರಿ ಕಜ್ಜಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೈಯ ಮೊಣಗಂಟು, ಕಾಲಿನ ಮೊಣಗಂಟಿನ ಹಿಂಭಾಗ ಅಥವಾ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಬಹು ಕಡಿಮೆ ದ್ರವವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತಾ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೌಢ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಕಜ್ಜಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಿವಿಯ ಹಿಂಭಾಗ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ದಪ್ಪಗಾದ ಚರ್ಮದಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ ನಂತರ ದೇಹಪೂರ್ತಿ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಶೀತ (ಅಲರ್ಜಿಕ್ ರೈನಿಟಿಸ್)

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಾಗಿ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಲರ್ಜಿಕ್ ರೈನಿಟಿಸ್ ಎನ್ನುವರು. ಶರೀರವು ಪರಾಗರೇಣು, ಧೂಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಚರ್ಮದ ಹೊಟ್ಟು ಇವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂಗಿನಿಂದ ದ್ರವವು ಒಸರುತ್ತಾ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೀನು, ಮೂಗುಕಟ್ಟು, ಕಣ್ಣಿನ ತುರಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು ನೀರು ಸೂಸುವುದು ರೈನಿಟಿಸ್‌ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಇದು ಕಾಲೋಚಿತ ಅಥವಾ ನಿರಂತರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಂತೆ, ಕಾಸರಗೋಡು ಜಿಲ್ಲೆಯ 10 ರಿಂದ 15 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಅಸ್ತಮಾ ಖಾಯಿಲೆಗಿರುವ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಯ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇರಳ ಸರಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮರ್ಪಕ ದತ್ತಾಂಶಗಳಿಲ್ಲ.