



മഴക്കാല രോഗങ്ങളോട് നോ പറയാം

വർഷക്കാല രോഗങ്ങൾക്കെതിരായുള്ള ചില സ്വയം പ്രതിരോധത്തെ കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുകയാണ് സാമി-സബിൻസ ഗ്രൂപ്പ് സ്ഥാപകനും ചെയർമാനുമായ ഡോ.മുഹമ്മദ് മജീദ്

ഡോ.മുഹമ്മദ് മജീദ്

Published: Jun 27, 2017, 03:03 PM IST



മഴക്കാലമെത്തിയതോടെ പലതരം രോഗങ്ങളുടെ പിടിയിലാണ് ഓരോരുത്തരും. ഇതിന് പ്രധാന കാരണമായി പറയുന്നത് അണുബാധകൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉണ്ടാകുന്ന കാലം കൂടിയാണ് കാലവർഷം എന്നത് കൊണ്ടാണ്. ജല ജന്യ രോഗങ്ങൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പടരുന്ന കാലം. പനിയാണ് ഇക്കാലത്ത് പ്രധാന വില്ലനായി എത്തുന്നതെങ്കിലും ഒന്നു ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മഴക്കാല അസുഖങ്ങളെ ഒരു പരിധി വരെ നമുക്ക് മാറ്റി നിർത്താൻ കഴിയും.

- വിറ്റാമിൻ: വിറ്റാമിൻ സിയുടെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുക, ഇത് പനി- ജലദോഷം തുടങ്ങിയവക്കെതിരെ പ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കും.
- നനഞ്ഞാൽ കുളിക്കുക: മഴ നനഞ്ഞ ശേഷം അതേപടി വെറുതെ നടക്കുകയോ ടിവി കണ്ടിരിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. ആദ്യം തന്നെ കുളിച്ച് വൃത്തിയായി നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലെ അണുക്കളെ ഒഴിവാക്കുക.
- കാപ്പി ഒഴിവാക്കുക: കാപ്പിയുടെ ഉപയോഗം ശരീരത്തിലെ ജലത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കും, ഇത് നിർജ്ജലീകരണത്തിലേക്ക് നയിക്കും. അതിനാൽ എത്ര ആകർഷകമായിരുന്നാലും, കാപ്പി മഴക്കാലത്ത് വർജ്ജിക്കുക.

- വഴിയോര ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക: മഴക്കാലത്ത് വഴിയോര ഭക്ഷണങ്ങൾ, അത് എത്ര ആകർഷകമാണെങ്കിലും ഒഴിവാക്കുക. മഴക്കാലത്ത് എത്ര വൃത്തിയായി സൂക്ഷിച്ചതാണെങ്കിലും ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളിൽ അണുക്കൾ വളരാൻ സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. നിങ്ങളുടെ ശരീരമായിരിക്കും ഇവയുടെ അടുത്ത ഇര.
- വെള്ളം കൂടുതൽ കുടിക്കുക: നിർജ്ജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ദ്രാവക ഭക്ഷണങ്ങളുടെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുക. എന്നാൽ ഇവയുടെ ശ്രോതസ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ചൂടാക്കാത്ത, ശുദ്ധമല്ലാത്ത, അടച്ചുറപ്പില്ലാത്ത വെള്ളം കുടിക്കരുത്. ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ ടൈഫോയിഡോ അതുപോലെയുള്ള ജലജന്യ രോഗങ്ങൾ പിടിപെടും.
- ചൂടോടെ ഉപയോഗിക്കുക: ചായ, സൂപ്പ്, പാൽ എന്നിവയെല്ലാം പെട്ടെന്നുള്ള കാലാവസ്ഥ മാറ്റം കൊണ്ട് ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള അണുബാധയിൽ നിന്നും നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ രക്ഷിക്കുന്നവയാണ്. ഈ സമയത്ത് കഴിക്കാവുന്ന ഏറ്റവും ഉത്തമമായ പാനീയങ്ങളാണ് ഇവ.
- കൊതുകിനെതിരെ കരുതൽ: ഏറ്റവും കൂടുതൽ രോഗങ്ങൾ പടർത്തുന്ന ജീവികളാണ് കൊതുകുകൾ. കാലവർഷം ഇവയുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പ്രജനന കാലമാണ്. കൊതുകുകളിൽ നിന്നും വീടിനെ സംരക്ഷിക്കുക അലങ്കിൽ ഇവയെ അകറ്റാനുള്ള ക്രീമുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- എസി ഓഫ് ചെയ്യുക: മഴ നനഞ്ഞ് വന്ന് നേരെ എസി മുറിയിൽ കയറരുത്. ജലദോഷം, ചുമ, പനി എന്നിവ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തലാകും ഇത്.
- ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പ് കഴുകുക: പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഉപയോഗിക്കും മുമ്പ് നന്നായി കഴുകുക. മഴക്കാലത്ത് ഇവ ഈർപ്പമില്ലാത്ത സ്ഥലത്ത് സൂക്ഷിക്കുക. ഇല പച്ചക്കറികൾ കഴുകുമ്പോൾ ഓരോ ഇലയും വേർപെടുത്തി കഴുകാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ വയറിളക്കം, ഭക്ഷ്യ വിഷബാധ എന്നിവയ്ക്കു സാധ്യത.
- ശുചിയായിരിക്കുക: അവസാനമായി, എന്നാൽ പ്രധാനപ്പെട്ടത്, കുട്ടികൾ മഴയിൽ കളിച്ച് നനഞ്ഞ് വീട്ടിലേക്ക് കയറിവരുമ്പോഴെല്ലാം വൃത്തിയായി കുളിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. ഈ ചെറിയ മുൻകരുതലിന്റെ ഫലം നാം ഉദ്ദേശിക്കുന്നതിലും വലുതാണ്.