



நலம் நலமறிய ஆவல்

# டாக்டர்

## விகடன்

வறுங்கும்  
ஓரோக்கியப் பக்கம்

## பணியைப் பாதிக்கலாமா பனி?

- 'பளிச்' ஐடியாஸ்!



‘பூத்தூறலாகப் பொழிந்து பூமியை நனைக்கிறது பனி!’

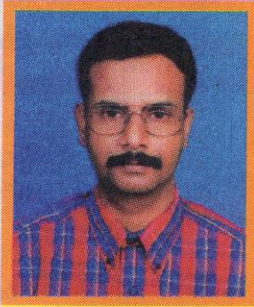
- கவிதையாகக் குதூகலிக்கும் பனிக்காலம், உடலுக்கு குளிர்ச்சியையும், மனதுக்கு மகிழ்ச்சியையும், ஒருவித பரவச உணர்வையும் அள்ளித் தரும் அற்புத காலம். அதேசமயம், கொட்டும் பனியில் பாதுகாப்பில்லாமல் போவதன் விளைவு, சளி, காய்ச்சல், வயிற்றுப்போக்கு... போன்ற பல விதமான நோய்களுக்கு ஆளாகி, உடல் நலத்துக்குப் பெரும் சிக்கல்களையும் ஏற்படுத்திவிடும். குறிப்பாக, தொழில் ரீதியாக அடிக்கடி வெளியூர் பயணம் மேற்கொள்பவர்களுக்கு பனிக்காலம் என்பது ‘ரிஸ்க்’கான காலம்தான். பனியிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள ஆலோசனை வழங்குகிறார் சென்னை ஸ்ரீ ராமச்சந்திரா

மருத்துவக் கல்லூரி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிலையத்தின் பொது மருத்துவர் எம்.கே.சதாகர்.

“பனிக் காலத்தில் வெப்ப நிலை மிகவும் குறைவாக இருக்கும். இதனால், பல்வேறு விதமான தொற்றுநோய்களும் பரவும். நம் வசதிக்கேற்ப ஸ்வெட்டர், மப்ளர், ஸ்கார்ப் போன்றவற்றை பயன்படுத்துவதன் மூலம் உடலின் வெப்பநிலையை சமநிலைக்கு கொண்டு வர முடியும். தண்ணீரின் மூலமாகவும் நோய்கள் பரவ அதிக வாய்ப்பு இருக்கிறது. குழாய்த் தண்ணீர், மினரல் வாட்டர் போன்ற எந்த நீராக இருந்தாலும் நன்றாகக் காய்ச்சி, ஆற வைத்து, வடிகட்டிய பிறகே பருக வேண்டும். மறக்காமல் வெளி இடங்களுக்குச் செல்லும்போது காய்ச்சிய நீரைக் கையோடு எடுத்துச் செல்வது நல்லது.

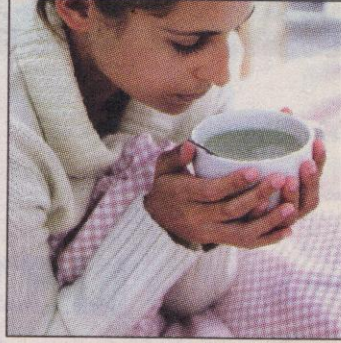


முடிந்தவரை வீட்டில் சமைத்த உணவுகளை மட்டுமே சாப்பிடுங்கள். அதுவும் சூடாக சமைத்துச் சாப்பிடுங்கள். அப்படி முடியாதபட்சத்தில், சமைத்த 5 மணி நேரத்துக்குள் சாப்பிட்டுவிட வேண்டும். ஏனெனில், அதற்குப் பிறகு உணவில் பாக்க்டீரியாக்கள் வளரத் தொடங்கிவிடும். இதனால், வயிறு தொடர்பான பிரச்சனைகள் ஏற்படும். அதே போல் உணவுப் பொருட்களை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துப் பயன்படுத்தும் பழக்கத்தைப் பெரும்பாலும் தவிர்த்துவிட வேண்டும்.



எம்.கே.சதாசர்

பச்சைக் காய்கறி, பழங்களைச் சாப்பிடுபவர்கள், அவற்றை வெந்நீரில் நன்றாகக் கழுவிய பிறகு சாப்பிட வேண்டும். ஐஸ் க்ரீம், குளிர் பானங்களை கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏ.சி., தண்ணீர்த் தொட்டி போன்ற ஈரப்பதமுள்ள இடங்களில் ஈ மற்றும் கொசு அதிகமாகப் பல்கிப் பெருகும். இதனால், டெங்கு, மலேரியா, பைலேரியா போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம். ஈரப்பதமுள்ள இடங்களை துடைத்தெடுத்து சுத்தமாக வைத்திருங்கள். வெளியிடங்களில் தங்க நேரிட்டால் கை,



கால்களை முழுமையாக மறைக்கக்கூடிய லீப்ஸ் ஸ்லீவ் ஆடைகளை அணிந்து கொண்டால் கொசுக் கடியில் இருந்து தப்பிக்கலாம். அல்லது கொசு கடிக்காமல் தடுக்கும் க்ரீம் வகைகளை உடலில் பூசிக் கொள்ளலாம். ஆனால், இந்த க்ரீம்களில் உள்ள ரசாயனங்கள் சிலருக்கு அலர்ஜியை ஏற்படுத்தி விடும். எனவே, மருத்துவரின் ஆலோசனைப் படி க்ரீம்களை பயன்படுத்துவது நல்லது. கொசு ஒழிப்பான்களைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் அலர்ஜி, செலவுகளைக் கண்டு பயப்படுகிறவர்கள் கூடவே கொசுவலைவை எடுத்துச் செல்வது பாதுகாப்பானது.

வெளியூர்களுக்குச் செல்லும் போது, அதிக சமை என்று ஆடைகளை குறைவாக எடுத்துச் செல்வது வழக்கம். இதனால் அடிக்கடி துவைத்துப் பயன்படுத்த வேண்டியிருக்கும். ஆடைகளும் சீக்கிரத்தில் காயாது. அப்போது, ஈரமான உடைகளை உடுத்தவேண்டிய சூழல் உருவாகும். இதனால், பூஞ்சைத்தொற்று ஏற்பட்டு, அரிப்பு, புண் போன்றவை ஏற்படும். குறிப்பாக, உள்ளாடை விஷயத்தில் இது மிகவும் அதிகமாக இருக்கும். எனவே, துவைத்து, நன்றாகக் காய

வைத்த ஆடைகளையே தினமும் பயன்படுத்துவது அவசியம். இல்லையெனில், சிரமம் பார்க்காமல், எத்தனை நாட்கள் தங்கப் போகிறீர்களோ, அத்தனை நாட்களுக்கான உடைகளை எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

எல்லா இடங்களிலும் வாட்டர் ஹீட்டர் இருக்காது என்பதால், சிலர் குளிக்காமல் பவுடர், பாடி ஸ்ப்ரே பயன்படுத்தி நிலைமையைச் சமாளிப்பார்கள். அப்படிச் செய்யாமல், தினமும் குளித்து, கை, கால் இடுக்கு, அக்குள் பகுதிகளில் பவுடர் போட்டுக் கொள்வதன் மூலம் ஈரப்பதம் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள முடியும்.

பனியின் குளிரால், காதின்பின்புறம் செல்லக்கூடிய முக நரம்பு (Facial Nerve) பாதிக்கப்பட்டு, முகவாதம் (Facial Palsy) வரலாம். பஞ்சு அல்லது இயர் பிளக்ஸ் மூலம் காதுக்குள் காற்று செல்லாதவாறு தடுக்க வேண்டும். பஸ், ரயிலில் பயணம் செய்யும் போது ஜன்னல் கண்ணாடிகளை மூடி வைத்து விடுங்கள். இதனால் காற்றின் இரைச்சல் காதுகளில் பாயாது.

இருமல், காய்ச்சல், மஞ்சள் நிறத்தில் சளி அல்லது சளியுடன் ரத்தம், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு போன்ற பாதிப்புகள் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரிடம் காண்பித்து, சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம். கடும் பனியையும் சுலபமாக எதிர்கொண்டு, செய்யும் பணி பாதிக்காமல் பார்த்துக் கொள்வது நம் கையில்தான் இருக்கிறது!"

- சி.காவேரி மாணிக்கம்