ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅಥವಾ

ಮೂಗನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಾರ್ಸ್-ಕೋವಿ-2 ಸೋಂಕು ಗುಣವಾಗುವುದೆ?

ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ವೈರಾಣುಗಳು ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆ ಇಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಾಸಿಕ ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿನ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಹೊರೆ ಕೊಂಚವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಒಂದು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಕಟ್ಟಿದ ಮೂಗು, ಸೋರು ಮೂಗು ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಿನಂತಹ ಬಾಧೆಗಳಿಗೆ ಹಬೆಯನ್ನು ಒಳಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇಂತಹ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ತಗ್ಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಾರಿದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರವೂ ಕಾಡುತ್ತವೆಂದು ಘೋಷಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಅಧ್ಯಯನವು ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಲ್ಬಣಿಸಿದವೆಂದು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಸೋಂಕುಗಳಾದ ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಕ್ ರೈನೈಟಿಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ನೀರು ಹಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊಂಚಮಟ್ಟದ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಬರುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಎರಡೂ ವಿಧದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ರೋಗಿಯು ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಹಬೆ ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಮೂಗಿನೊಳಕ್ಕೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಸುಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೊಬ್ಬೆ ಏಳಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೀರು ಬೆಚ್ಚಗಿರದೆ ಸುಡುಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲವಣ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅಥವಾ ಮುಜುಗರ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನೀರು ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಹಾಯಿಸುವ ಸಾಧನವು ಶುಚಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೋವಿಡ್–19 ಸೋಂಕಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ಅಥವಾ ಅಮೆರಿಕದ ಸೆಂಟರ್ಸ್ ಫಾರ್ ಡಿಸೀಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಅಂಡ್ ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್ ಇವುಗಳ (CDC) ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಇದರ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೀವು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಕೋವಿಡ್–19 ರಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಅವಶ್ಯವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ, ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೂಚಿತ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಟಿಪ್ಪಣಿ:

1. ಇಂಡಿಯನ್ ಸೈಂಟಿಸ್ಟ್ಸ್ ರೆಸ್ಪಾನ್ಸ್ ಟು ಕೋವಿಡ್–19 (ಐಎಸ್‌ಆರ್‌ಸಿ) ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು.
2. ಲೇಖನದ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಈ ಕೊಂಡಿಯಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ: https://www.pickpik.com/gray-pressure-cooker-kitchen-cook-pots-cooking-pot-60103

ಇಂಡಿಯನ್ ಸೈಂಟಿಸ್ಟ್ಸ್ ರೆಸ್ಪಾನ್ಸ್ ಟು ಕೋವಿಡ್–19 (ಐಎಸ್‌ಆರ್‌ಸಿ) ಎಂಬುದು ಸುಮಾರು ಐನೂರು ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಎಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳು, ತಂತ್ರಜ್ಞರು, ವೈದ್ಯರು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು, ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂವಹನಕಾರರು, ಪತ್ರಕರ್ತರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸೇರಿ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿರುವ ಕೋವಿಡ್–19ಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸಿ ಸ್ವಯಿಚ್ಛೆಯಿಂದ ರಚಿಸಿಕೊಂಡ ಗುಂಪು. ಈ ಗುಂಪಿನ ಮಿಂಚಂಚೆ indscicov@gmail.com.

ಅನುವಾದ: **ಅಣಕು ರಾಮನಾಥ್** । ಪರಿಶೀಲನೆ: **ಮಧುಕರ ಪುಟ್ಟಿ**