Written by சந்திரவதனா
Sunday, 05 July 2009 06:05 - Last Updated Sunday, 05 July 2009 06:10

தூசிகளில் வாழும் staubmilbe யினால் ஏற்படும் ஒவ்வாமைகளை விட பூக்களினால் கூட ஒவ்வாமைகள் ஏற்படுகின்றன. யேர்மனியில் ஏறக்குறைய பத்து மில்லியன் மக்கள் கைக்குட்டையுடன் திரிகிறார்கள். இவர்கள் குளிரினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அல்ல. மிகமிகச் சிறிய அதாவது 0.001மில்லிமீற்றரிலிருந்து 0.003மில்லிமீற்றர் அளவுள்ள பூந்தாதுக்களினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்.

யேர்மனியில் அனேகமாக மாசி கடைசியிலிருந்து புரட்டாதி கடைசி வரை பூந்தாதுக்கள் பறக்கின்றன. இந்தப் பூந்தாதுக்கள் காற்றினால் ஏறக்குறைய 300கிலோமீற்றர் தூரம் வரை எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன.

இவை அழையா விருந்தாளியாக மூக்கினுள் நுழையும் போது, பாதுகாப்புச் ஷெல்கள் இவைகளுக்கு எதிராக antibody யைத் தயாரிக்கின்றன. இதன் பாதிப்பு ஒரு பாரதூரமான தொற்றுநோயைப் போல கடினமாக இருக்கும். இதனால் வாயும் மூக்கும் புண்ணாகிச் சளி உண்டாகும்.

Pollenallergie எனக் குறிப்பிடப்படும் இந்த ஒவ்வாமை உள்ளவர்கள் உடனடியாகத் தம்மைக் கவனித்துக் கொள்ளாமல் விட்டால் மார்புச் சளியினாலும் அதனால் ஏற்படும் அஸ்மா இழுப்பு நோயினாலும் பாதிக்கப்படும் அபாயம் ஏற்படும். ஏனெனில் இந்த ஒவ்வாமை மூக்கிலிருந்து சுவாசக் குழாயின் உட்புறச் சவ்விற்கு நகரத் தொடங்கி விடும்.

இதிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள எந்தப் பூந்தாதுக்கள் உங்களுக்கு ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதை முதலில் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

தை மாதத்தில் இருந்தே உங்களுக்கு இந்த ஒவ்வாமை ஏற்பட்டால் உங்களுக்கு உள்ள ஒவ்வாமை Graeserpollen ஒவ்வாமை என அழைக்கப்படும்.

சித்திரையிலிருந்து ஆவணி வரையுள்ள காலப் பகுதியில் உங்களுக்கு ஒவ்வாமை ஏற்பட்டால் உங்களுக்கு உள்ள ஒவ்வாமை Wildkraeuterpollen ஒவ்வாமை என அழைக்கப்படும்.

கால நிலைக்கும் வெப்ப தட்ப நிலைக்கும் ஏற்ப இந்த மாத எல்லைகள் ஒன்றிலிருந்து இரண்டு கிழமைகள் முன்னுக்குப் பின் மாறுபடலாம்.

மாசியும் பங்குனியும் Erle, Hasel என்பன பூக்கும் காலங்கள். இதே காலத்தில்தான் Weide, Pappel, Ulme, Esche, என்பனவும் பூக்கத் தொடங்குகின்றன.

தெற்கு யேர்மனியில் பங்குனி கடைசியில் Birken பூக்கும். Birken, Karle, Hasel இம்மூன்றினதும் பூந்தாதுக்கள் மிகவும் கடுமையான ஒவ்வாமையைத் தரக் கூடியவை.

உங்களுக்கு எந்தெந்த மாதங்களில் ஒவ்வாமைச் சிக்கல் ஏற்படுகின்றது என்பதை அவதானித்து, மேற்குறிப்பிட்டவைகளையும் கவனத்தில் கொண்டு எந்தப் பூவின் மகரந்தம் உங்களுக்கு ஒவ்வாமையைத் தருகிறது என்பதைக் கண்டு கொள்ளலாம். அல்லது மருத்துவரிடம் ஒவ்வாமைக்கான பிரத்தியேகப் பரிசோதனையைச் செய்தும்

அறிந்து கொள்ளலாம்.

இப்படியான பூந்தாதுக்களினால் ஏற்படும் ஒவ்வாமைக்கான அறிகுறிகள் - தும்மல், மூக்கினுள் அரிப்பு, எரிச்சல், - சளி - தொண்டையில் அரிப்பு, எரிச்சல் - கண்ணில் கடி, எரிச்சல், - போன்றவை.

<u>இவ்விதமான ஒவ்வாமையிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள சில வழிகள்.</u>

பகல் பொழுதுகளில் வீட்டுக்குள் வரும் காற்றைக் குறைத்து இரவில் மட்டும் யன்னலைத் திறந்து வீட்டுக்குள்ளே காற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்துங்கள்.

வீட்டினுள்ளே உள்ள காற்று ஈரலிப்புத்தன்மை உள்ளதாக இருக்கும் படியாகப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். (இதற்கு பாத்திரங்களில் தண்ணீரை நிரப்பி படுக்கையறையினுள் வைக்கலாம்)

வெயில் நேரத்தில் புற்கள், செடிகள் நிறைந்த பகுதிகளிலோ, வயல் வெளிகளிலோ உலாப் போவதையும், சைக்கிள் ஓடுவதையும் தவிர்த்து மழை பெய்து ஓய்ந்த பின் உலாப் போங்கள்.(மழை நேரத்தில் மிகக் குறைந்த மகரந்தத்துகள்களே காற்றோடு உலாப்போகும்.)

மோட்டார் வாகனங்களில் செல்லும் போது கண்ணாடிகளை மூடி விடுங்கள். ஒரு காற்று வடிகட்டியை வாகனத்துள் பொருத்தி வையுங்கள்.

இரவில் தெளிவான சுத்தமான நீரில் தலையைக் கழுவுங்கள்.

வெளியில் போகும் போது அணிந்த உடைகளை படுக்கையறையில் நின்று களையவோ, படுக்கையறையில் கொழுவவோ வேண்டாம். (ஏனெனில் உடைகளில் இருக்கும் மகரந்தத் துகள்கள் படுக்கையறையில் வீழ்ந்திருந்து இரவு முழுவதும் உங்களைப் படுக்க விடாது தொந்தரவு செய்யும்.)

வீட்டில் உள்ள தூசிகளை ஈரத்துணி கொண்டு துடையுங்கள்.

படுக்கையறையில் நில விரிப்புகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

மெத்தைகளும், தலையணைகளும் மிருகங்களின் உரோமங்களினாலோ, பறவைகளின் இறகுகளினாலோ செய்யப்படாதவைகளாகப் பார்த்து வாங்கிப் பாவியுங்கள்.

<u>□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□</u>

சில மருந்துகள் இவ் ஒவ்வாமையினால் வேறு விதமான பாரிய பக்க விளைவுகளைக் கொடுக்கும் அபாயம் இருப்பதால் - உங்கள் உங்கள் நாடுகளில் உங்களது மருத்துவக்

Written by சந்திரவதனா
Sunday, 05 July 2009 06:05 - Last Updated Sunday, 05 July 2009 06:10

காப்புறுதி நிறுவனங்களால் விநியோகிக்கப் படும் ஒவ்வாமைக்குரிய பிரத்தியேக அட்டையைப் பெற்று - அதை நிரப்பி எப்போதும் உங்களோடு வைத்திருங்கள்.

□□□□□□□□□□□□□□- தகவல்கள் யேர்மனிய மருத்துவப் பத்திரிகையொன்றிலிருந்து எடுக்கப் பட்டதால் மரங்களினதும், ப□க்களினதும் பெயர்களை யேர்மன் மொழியிலேயே தந்துள்ளேன்.

□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□.
□□□□□□□□□
□□□□□□□ - 1997