

## શુ આપ શરદીથી પરેશાન છો ?

શિયાળામાં શરદી સૌથી સામાન્ય બીમારી છે. 100 કરતા પણ વધુ એવા વાયરસ છે જે આના માટે જવાબદાર હોઈ શકે છે અને તે બહુ સરળતાથી ફેલાય છે. માટે શરદી ફેલાવનારા વાયરસોના ઈન્ફેક્શનથી બચવું ઘણું અઘરું થઈ પડે છે. શરીરમાં પહોંચ્યા બાદ વાયરસની સંખ્યા વધવાની શરૂ થઈ જાય છે અને તેના લક્ષણો દેખાવાના શરૂ થાય છે. ગળામાં ખીચ-ખીચ, છીંકો અને નાક વહેવું, આંખોમાંથી પાણી નીકળવું, પીઠની પીડા અને ખાંસી, શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી કે સામાન્ય તાવ આવવા જેવા અનેક લક્ષણો સામે આવે છે.



સામાન્યપણે કહેવામાં આવે છે કે શરદી ત્રણેક દિવસની બીમારી છે. પણ ડૉક્ટરોનું માનીએ તો આના વાયરસની ઉંમર આખા એક અઠવાડિયાની એટલે કે 7 દિવસોની હોય છે. સામાન્ય રીતે તે કોઈ દવા-ઔષધિથી નથી મરતા. ઔષધિઓ માત્ર લક્ષણોને સાજા કરવા માટે આપવામાં આવે છે. કહેવાય છે કે દવા ખાશો તો પણ શરદી સાત દિવસમાં મટી જશે અને નહીં ખાવ તો પણ એક અઠવાડિયામાં મટી જશે.

ડૉક્ટરોનું માનીએ તો શરદી થાય ત્યારે અનાવશ્યક શ્રમ ન કરવો જોઈએ. નિયમિત કામ કરી શકો છો પણ આ દરમિયાન ઘૂળ અને ઘુમાડાથી બચવું જોઈએ નહીં તો તબિયત બગડી શકે છે. પુષ્કળ આરામની સાથે પૂરતી માત્રામાં પ્રવાહી પદાર્થ લેવા જોઈએ, ખાસકરીને ફળોના રસ અચૂક લો. શરદીને કારણે પાચનતંત્ર પણ નિષ્ક્રિય થઈ જાય છે માટે સામાન્ય અને સુપારચ્ય ભોજન થોડી-થોડી માત્રામાં લેતા રહેવું જોઈએ. કફ સીરપથી રાહત મળી શકે છે. પણ આનાથી શરદી સામે કોઈ બચાવ કે રાહત નથી મળતી ન તો શરદી જલ્દી મટે છે.

શરદી-તાવથી બચવા માટેની કોઈ રસી નથી. હા, તમે થોડા ઉપાયો ચોક્કસ કરી શકો છો. તમારા આહારમાં ધ્યાન આપો, દરરોજ એવો આહાર લો જેમાં તમામ જરૂરી પોષક તત્ત્વો રહેલા હોય, પૂરતી ઉંઘ લો અને વ્યાયામ પણ કરો. આનાથી રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા વધશે. વૃદ્ધોએ હીટર સામે ન બેસવું, કારણ કે આનાથી ત્વચા શુષ્ક થઈને ફાટી શકે છે અને ત્વચામાં પડેલી તિરાડો દ્વારા ઈન્ફેક્શન શરીરમાં ફેલાઈ શકે છે.