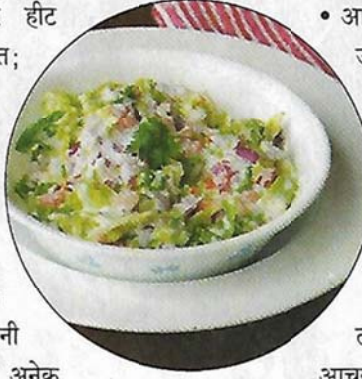


# घरगुती प्रथमोपचार उन्हाळ्याचा त्रास

मार्च, एप्रिल, मे व कधी कधी ऑक्टोबर हीट हे उन्हाळ्याचे दिवस शरीराला फार मोठे नाहोत; परंतु आतून कमजोर करणारे आजार निर्माण करतात.

कोरड्या किंवा दमट उन्हाळ्यात शरीरातील पाण्याचा मोठ्या प्रमाणात न्हास होतो. त्याचबरोबर सोडियम व पोटॅशियम सारखे महत्त्वाचे क्षार सततच्या घामामुळे शरीराबाहेर पडतात व त्यांची झीज भरून येत नाही; परिणामी भोवळ येणे, हाता-पायात गोळे येणे, थकवा-कमजोरी वाटणे, सतत झोप येणे (ग्लानी येणे), डोळ्यांचे विकार होणे, वारंवार पोट बिघडणे असे अनेक प्रकार घडतात.



हे सर्व त्रास कमी करण्यासाठी पुढील उपचार करून घ्यावेत.

- आहारातील द्रव आहार वाढवणे; म्हणजे नुसतेच सतत पाणी पिणे नव्हे; तर ताक, दही, फळे, शहाळ्याचे पाणी, आवळा, लिंबू, कोकम सरबत, कैरीचे पन्हे, उसाचा रस इ. द्रव पदार्थ दिवसातून किमान ३-४ वेळा मधे-मधे प्यावेत/खावेत.
- तिखट, मसालेदार, तेलकट/तुपकट, उघड्यावरील अन्न संपूर्णपणे टाळावे.
- आहार; चौरस व संतुलित असावा.
- चहा-कॉफीचे सेवन खूप कमी म्हणजे फारतर दिवसातून २ कप इतकेच मर्यादित करावे.
- तंतुमय पदार्थ; भाज्या, कोशिंबिरी, सॅलेड चा वापर आवर्जून करावा त्यामुळे पोट साफ राहील.
- दिवसातून किमान दोन वेळा स्वच्छ आंघोळ करावी. प्रत्येक वेळेस धुतलेले-स्वच्छ कपडे वापरावेत.
- जरूर असल्यास water-based (पाणीयुक्त) मॉइश्चरायजर वापरावीत.
- कपडे शक्यतो सुती व सैलसर वापरावेत.

• आयुष्यात कधीही न केलेले शारीरिक व्यायामाचे उपक्रम प्रथमच सुरू करणे ह्या सिझनमध्ये टाळावेत.

• व्यायामाची सुरुवातच करावयाची असल्यास; तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने ते सांगतील त्याप्रमाणेच करावी.

• वजन कमी-अधिक करण्यासाठीची तंत्रे ह्या काळात तज्ज्ञांच्या सल्ल्याशिवाय आचरणात आणू नयेत.

• दुपारचे जेवण झाल्यावर किमान १ तास बाहेर थेट उन्हात जाऊ नये.

- पाणी शक्यतो गाळून किंवा उकळून प्यावे.
- उघड्यावरील अन्न खाणे टाळावे.
- मधून मधून हात स्वच्छ धुवावेत.
- बाहेर जाताना कमीत-कमी अर्धा लीटर पाण्याची बाटली जवळ ठेवावी.
- काही त्वरित उपाय;

१. अचानक भोवळ आल्यास :- प्रथम व्यक्तीला मोकळी हवा येऊ द्यावी, कपडे सैल करावेत, वारा घालावा. जवळ असलेल्या पाण्याने कपाळ व माथ्यावर हवकारा मारावा. कोलन किंवा कांद्याचा तीक्ष्ण वास द्यावा. व्यक्ती थोडी स्थिरावल्यावर १-२ चमचे साखर खायला देऊन पाणी पाजावे.

सोडा असलेली पेये, बिस्किटे, खायला देऊ नये. निव्वळ साखर व पाणी योग्य!

२. अचानक थकवा :- अचानक थकवा येणे किंवा शरीरातील ताकदच जाणे असे झाल्यास; थंडगार पाण्यात; लिंबू, साखर, मीठ घालून हे सरबत पाजावे. व्यक्तीस थोडावेळ हवेवर पूर्णपणे पाठीवर आडवे झोपवावे. थोडे बरे वाटल्यावर खाण्यास द्यावे.

