શ્વસનતંત્ર વિષે થોડુંક જાણીએ :

આપણે એક મિનિટમાં આશરે ૧૬ થી ૧૮ વાર શ્વાસોશ્વાસ લઈએ છીએ. શ્વસનતંત્રનું કામ શ્વાસ વાટે હવામાંના પ્રાણવાયુને શરીરમાં મોકલવાનું અને ઉચ્છ્વાસ વાટે શરીરના અંગારવાયુને બહાર કાઢવાનું છે. શ્વાસ વાટે હવાને શરીરની અંદર લાવવા માટે નાક, શ્વાસનળી, શ્વાસનળીકાઓ તેમજ બે ફેફસાં આવેલા છે. આ શ્વસનતંત્રના મુખ્ય ભાગો છે.

નાક : નાકમાં ઝીણા વાળ તેમજ ચીકણું પ્રવાહી ઝરે છે, જે નાક વાટે પસાર થતી હવામાંના ધૂળ–કચરો કે જીવાણુને આગળ જતા અટકાવે છે. આમ નાક હવાને ચોખ્ખી અને હુંફાળી બનાવીને આગળ મોકલે છે.

શ્વાસનળી : નાકમાંથી હવા છાતીમાં વચ્ચે આવેલ શ્વાસનળીમાં દાખલ થાય છે. અહીં તેના મુખ્ય બે ફાંટા ડાબી અને જમણી બાજુના ફેફસાં તરફ જાય છે.

ફેફસાં : વાદળી જેવા પોચા બે ફેફસાં પાંસળીઓથી બનતા પીંજરામાં સુરક્ષિત રીતે ગોઠવાયેલા હોય છે. ફેફસાંમાં શ્વાસનળીમાંથી ફાંટા પડતા જઈ છેવટે ખૂબ જ નાની નાની શ્વાસનળીકાઓ બને છે, જે ફેફસાંમાં બધી બાજુ ફેલાય છે. આ શ્વાસનળીકાઓને છેડે દ્રાક્ષના ઝુમખા જેવા લાખોની સંખ્યામાં વાયુકોષો આવેલા છે, જેની ફરતે લોહીની ખૂબ નાની નળીકાઓ(કેશવાહિની) વીંટળાયેલી હોય છે. આમ વાયુકોષમાંથી લોહીમાં પ્રાણવાયુ દાખલ થાય છે અને લોહીમાંથી અંગારવાયુ વાયુકોષમાં જઈ ઉચ્છ્વાસ વાટે બહાર નીકળી જાય છે.

આવૃત્તિ : બીજી, જુલાઈ ૨૦૧૦ | કિંમત રૂા. ૧૨/-

-: પ્રકાશક :-
એક્શન રિસર્ચ ઈન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)
નગારીયા, ધરમપુર, જિ. વલસાડ-૩૯૬૦૫૦
ફોન : (૦૨૬૩૩) ૨૪૦૪૦૯, ૨૯૩૨૩૨
પરિકલ્પના અને મુદ્રણ : માર્ક ક્રિએશન (૦૨૬૧) ૨૪૧૦૭૨૨

શરદી અને તેના જોખમો

(શરદી – કાકડા – સાયનસ – ગળામાં ચેપ)

-: આલેખ :-
ડૉ. દક્ષા પટેલ
એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)

પ્રસ્તાવના

દરેકને શરદી–ખાંસીનો અનુભવ અચુક થતો હોય છે. સાધારણ લાગતી શરદી પણ આપણને થાય ત્યારે હેરાન પરેશાન કરી મૂકે છે. કંઈ કામ કરવાનું સુઝે નહીં. બાળકોને તો વર્ષમાં ઘણીવાર શરદી થાય છે.

કોઈકવાર શરદીમાંથી ગંભીર જોખમો પણ થઈ શકે છે, જેમ કે ગળામાં ચેપ લાગે, કાનમાં પાક થાય, સાયનસ પાકે કે વરાધ જેવા રોગ થાય. લોકોમાં શરદી વિષે માન્યતાઓ પણ જાતજાતની હોય છે. ખરેખર તો વાતાવરણમાં રહેલાં વિષાણુથી કે એલર્જીથી શરદી થાય છે, તેવી કોઈ માહિતી લોકો પાસે નથી. અહીં આપણે શરદી–ખાંસી અને તેમાંથી થતા જોખમો વિશે પ્રાથમિક માહિતી જાણીશું.

આ પુસ્તિકામાં આપવામાં આવેલી માહિતી ખાસ તો સાચી સમજ આવે તે માટેનો પ્રયાસ છે. રોગની સારવાર ડોકટરની સલાહ લઈને કરવી.

શરદીનો ફેલાવો

શરદી

પહેરેલા કપડા વડે નાક સાફ કરવાથી

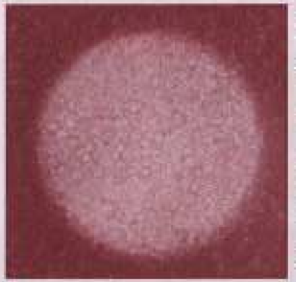
અટકાવવાની રીત

ચોખ્ખા રૂમાલથી નાકને લૂછવું

જુદો જુદો રૂમાલ વાપરવો

શરદી

શરદી કેમ થાય ?


શરદીના વાયરસ

શરદી મુખ્યત્વે વાયરસ (વિષાણુ)નો ચેપ લાગવાથી થાય છે. શરદી એલર્જીને લીધે અને કોઈકવાર નાકની રચનામાં ખામીને લીધે પણ થાય છે. નાના બાળકોને તો વર્ષમાં પાંચ–છ વાર શરદી થતી હોય છે. પણ પછીથી જેમ ઉંમર વધતી જાય તેમ તેનું પ્રમાણ ઘટતું જાય છે. જો કે મોટી ઉંમરે પણ ઘણાંને વર્ષમાં બે–ત્રણ વાર તો શરદી થઈ જાય છે.

શરદી થવા વિષેની ખોટી માન્યતા :

શરદી કેમ થાય તેના વિષે આપણે ત્યાં જાતજાતની માન્યતાઓ છે.

- શરદી કેળાં ખાવાથી થાય કે આઈસ્ક્રીમ–ઠંડા પીણાથી થાય. ઘણાં ફ્રીજનું ઠંડુ પાણી પીતા ડરે છે... ઘણાં વળી ઠંડા પાણીએ ન્હાવાથી ગભરાય.
- ખરેખર તો શરદી વાયરસ કે એલર્જીથી થાય છે. એલર્જી ખોરાકથી અથવા તો વાતાવરણમાં ફેલાતા પ્રદુષણથી થાય છે. તેથી જેને શરદી વારંવાર થતી હોય તેમને જો એમ લાગે કે અમુક વસ્તુને લીધે શરદી થાય છે, તો તેવી વસ્તુથી દૂર રહેવું જોઈએ.

નાકની રચના

વિષાણુથી થતી શરદી

- શરદી એ ચેપી રોગ છે. આપણી આજુબાજુની હવામાં અનેક પ્રકારના વિષાણુ હોય છે. શરદી ઘણાં પ્રકારના વિષાણુથી થાય છે, તેથી જ શરદી વારંવાર થતી હોય છે.
- શરદીના વિષાણુ એટલા બધાં નાના હોય છે કે તે માઈક્રોસ્કોપમાં પણ દેખાતાં નથી. તેને જોવા ખાસ પ્રકારના મોંઘા ઈલેક્ટ્રોન માઈક્રોસ્કોપ જોઈએ.

શરદીમાં શું તકલીફ થાય ?

- શરદીમાં નાકમાંથી લીંટ (પાણી) પડયા કરે, નાક ભારે ભારે લાગે, કોઈકને નાક આખું ભરાયેલું અને બંધ થયેલું લાગે છે. શરદીને લીધે ક્યારેક શ્વાસ લેવાની પણ તકલીફ પડે છે.
- આ ઉપરાંત શરદી વખતે માથું દુઃખે, અવાજ બેસી જાય અને આખું શરીર દુઃખે છે. ઘણાંને શરદી સાથે ખાંસી પણ થાય છે.
- શરદી હોય અને જો તેની ઉપર જીવાણુનો ચેપ લાગે તો શરદી પાકે છે. આવા વખતે શરદીમાં પાકેલી પીળી લીંટ પડે છે. તાવ પણ આવે છે.

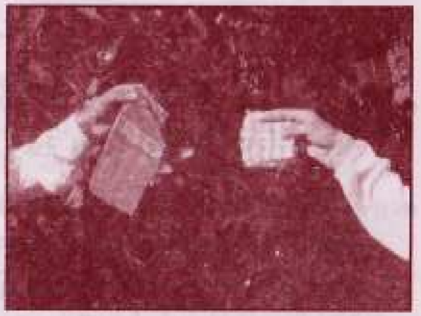
શરદી કેવી રીતે ફેલાય છે ?

શરદીના વિષાણુ નાકમાં સોજો કરે છે. તેથી નાકની ગ્રંથિમાંથી ખૂબ પ્રમાણમાં લીંટ (પાણી) ઝરવા લાગે છે. લીંટમાં શરદીનાં ઘણાં બધા વિષાણુઓ ચોંટેલા હોય છે. આ લીંટને આપણે હાથ કે રૂમાલથી સાફ કરીએ ત્યારે આ વિષાણુ તેમાં ચોંટે છે. એ જ રીતે છીંકમાં પણ શરદીના વિષાણુઓ હોય છે. તેથી છીંક ખાતી વખતે જો મોં રૂમાલ વડે ઢાંકેલ ન હોય તો ચેપ ૩ ફૂટ સુધી ફેલાય છે. આમ છીંક આવતા પહેલા મોં રૂમાલ વડે ઢાંકવું સલાહ ભરેલ છે. આ રીતે લીંટવાળા હાથ કે રૂમાલથી શરદી એકબીજાને ફેલાય છે.

શરદી કઈ રીતે ફેલાય છે ?

શરદીનાં વિષાણુ બે–ત્રણ દિવસ સુધી લીંટમાંથી ખૂબ પ્રમાણમાં નીકળે છે, તેથી તે દરમ્યાન વધુ ચેપ ફેલાઈ શકે છે.

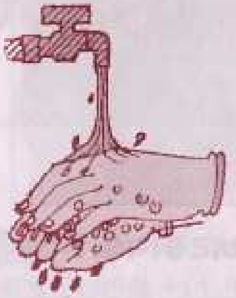
શરદી ફેલાતી કઈ રીતે અટકાવવી?



- શરદી બહુ ચેપી છે. દર્દીના હાથ કે રૂમાલ દ્વારા તે તરત જ બીજાને લાગી શકે છે. તેથી દર્દીએ પોતાના હાથ રૂમાલ જુદા જ વાપરવા. ખાસ કરીને શરદી વખતે બાળક માટે જુદો રૂમાલ વાપરવો. માએ પોતાનો રૂમાલ કે સાડીનો છેડો બાળક માટે વાપરવો નહીં.
- જેને શરદી થઈ હોય તેણે બને ત્યાં સુધી નાના બાળકની નજીક જવું નહીં, નહીંતર નાના બાળકને તરત ચેપ લાગી શકે.

સારવાર

- એવું કહેવાય કે "શરદીની સારવાર કરો તો સાત દિવસમાં મટે અને ના કરો તો એક અઠવાડિયામાં મટે !! " એટલે કે વાયરસને લીધે થતી શરદી મોટા ભાગે તેની જાતે જ મટી જાય છે. આપણું શરીર જ વાયરસને મારી નાખે છે. શરદીમાં કોઈ ખાસ દવા કે ઈંજેક્શનની જરૂર પડતી નથી.
- બજારમાં ઘણી જાતની શરદીની દવાઓ મળે છે. પરંતુ ઘણાં સંશોધનોમાં એવું તારણ આવ્યું છે કે આ દવાઓથી ખરેખર ખાસ ફાયદો થતો નથી.



- ખાસ જરૂરી છે કે શરદી થઈ હોય તેણે વારંવાર હાથ ધોવા, મોં તથા નાકને ગરમ પાણીથી ધોતા રહેવું.
- શરદીમાં રાહત લાગે તેવા ઉપાયો કરવા જોઈએ. જેમ કે ખૂબ પાણી પીવું, હુંફાળા વાતાવરણમાં રહેવું, ગરમ પ્રવાહી જેવા કે ચા, ઉકાળો પીવા કે ગરમ પાણીની વરાળનો નાસ લેવો. આ ઉપરાંત ઘરગથ્થું ઉપાયોમાંથી પણ જેનાથી રાહત લાગે તે કરી શકાય.
- જો શરદી સાથે તાવ આવે, શરીર દુ:ખે કે માથામાં દુ:ખાવો થતો હોય તો ડૉક્ટરની સલાહ લેવી, દુ:ખાવાની ગોળી (પેરાસિટામોલ જેવી) ભુખ્યા પેટે નહીં પણ જમ્યા પછી જ લેવી. આ ગોળી દિવસમાં ત્રણવાર લઈ શકાય છે.
- શરદી વસ્તીના દસ ટકા લોકોને પોતાની પ્રકૃતિને કારણે થતી હોય છે. આવા લોકોએ સામાન્ય શરદીને પણ અવગણવી ન જોઈએ. એમ કરતાં

એલર્જીને લીધે થતી શરદી

એલર્જીથી શરદી કેમ થાય છે ?

- એલર્જી એટલે કે અમુક વસ્તુ શરીરને માફક ન આવે તો શરીર તે સામે પ્રતિક્રિયા (રિએક્શન) આપે તે. એટલે કે એલર્જી એ ચેપ નથી.
- એલર્જીથી થતી શરદી ખાસ કરીને ધૂળ, ઘરમાં રહેતા બિલાડી, કુતરા જેવા પ્રાણીઓના વાળ, પક્ષીના પિંછા, અગરબત્તી કે છોડમાંથી ઉડતી પરાગરજ જેવી ચીજોથી થાય છે. પરાગરજને લીધે થતી શરદી ઋતુના ફેરફાર વખતે વધુ દેખાય છે.
- આ ઉપરાંત ચૂલાના ધૂમાડા, બીડી–સીગારેટના ધૂમાડા, વાહનોના ધૂમાડા અને કારખાનાને લીધે હવામાં છોડાતા પ્રદૂષિત વાયુને લીધે પણ ઘણાંને એર્લજીની શરદી થાય છે.

તકલીફ :

એલર્જીથી થતી શરદી વારંવાર થાય છે. જાણે કે કાયમી શરદી રહેતી હોય એવું લાગે. આમાં પણ નાકમાંથી લીંટ નીકળ્યા કરે, તેથી નાક બંધ થઈ જાય છે. સાથે સાથે ખૂબ છીંકો આવે છે અને નાકમાં ખંજવાળ આવે છે. આંખમાંથી પણ પાણી પડે અને ખંજવાળ આવે છે. એલર્જીની શરદીમાં તાવ નથી આવતો.

સારવાર :

- જો નાકમાંથી ખૂબ પાણી જેવી લીંટ પડતી હોય કે ખૂબ છીંકો આવતી હોય તો સી.પી.એમ. જેવી ગોળી એલર્જીની શરદીમાં અસરકારક હોય છે. ઘણાંને આ ગોળીથી ઉંઘ આવે છે. તેથી ગોળી લીધા બાદ જાતે વાહન ચલાવવું નહીં કે તરવા જવું નહીં. વારંવાર થતી શરદીમાં નાકમાં નાખવાના ટીપાં ફાયદા કરે છે.
- એલર્જીથી થતી શરદી શેનાથી થાય છે તે શક્ય હોય તો શોધી કાઢવું અને તેનાથી દૂર રહેવું, જેથી એલર્જીની શરદી થાય નહીં.

શરદી થવાના અન્ય કારણો

- નાકના મસા થયા હોય તો નાકની અંદરના ભાગમાં દ્રાક્ષના ઝુમખા જેવી નાની ગાંઠો થાય છે. આથી સતત શરદી રહે છે.
- નાકની રચનાની ખામી હોય તો નાકની વચ્ચે આવેલ પાતળો પડદો એક બાજુના નસકોરા તરફ ખસી જાય છે. આથી સતત શરદી રહે છે.
- નાકની પાછળના કાકડા ફૂલી ગયા હોય તો પણ શરદી થાય છે.

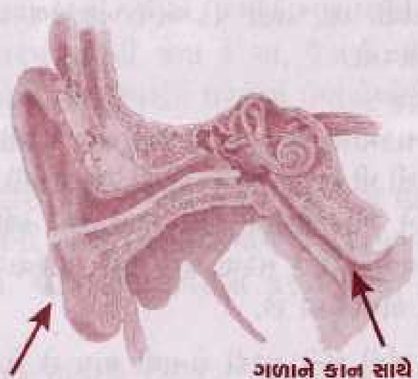
આ શરદીના સામાન્ય કારણો નથી. આવું કંઈ પણ લાગે તો ગળા–નાક–કાનના ખાસ ડોક્ટરને બતાવી તપાસ તથા સારવાર કરાવવી.

શરદીમાંથી થતાં જોખમો :

મોટા ભાગે તો શરદી એની જાતે જ મટી જાય છે. પણ અમુકને શરદીમાંથી નાકની આજુબાજુના ભાગમાં જીવાણુંઓનો ચેપ લાગે છે. જો આ ચેપ સાયનસમાં લાગે તો સાયનસમાં પાક થાય, જો ગળામાં ચેપ લાગે તો ગળામાં દુ:ખાવો થાય. કાનમાં ચેપ જાય તો કાનમાં પાક થાય. વળી નાના બાળકોમાં શરદીમાંથી ફેફસામાં ચેપ જાય તો વરાધ (ન્યુમોનીયા) થઈ જાય છે.

આથી જો શરદી સાત દિવસથી લાંબી ચાલે, પીળી લીંટ પડે, ખૂબ તાવ આવે તો ડોક્ટરને બતાવવું. શરદી થયા પછી ગળામાં દુ:ખાવો થાય, કાનમાં દુ:ખાવો થાય કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે તો પણ તરત જ ડોક્ટર પાસે જવું. આવા સમયે શરદી જાતે મટી જશે એવું વિચારી ઘરે બેસી રહેવું નહીં.

ગળામાં ચેપ

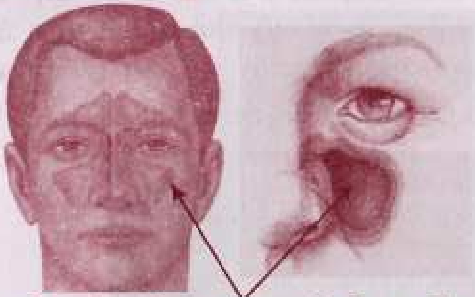


કાનમાંથી નીકળતો પાક

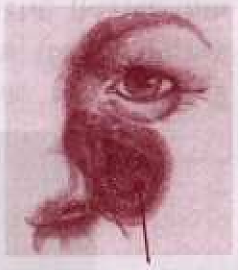
ગળાને કાન સાથે જોડતી નળી જે ચેપ લઈ જઈ શકે

સાયનસમાં ચેપ લાગવો :

સાયનસ એટલે શું ?



ચહેરામાં આવેલા સાયનસ જેમાં હવા હોય



સાયનસમાં ભરાયેલો પાક

- સાયનસ એટલે ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે નાકની બંને બાજુ અને આંખની ઉપર ખોપરીના હાડકાંમાં આવેલા પોલાણો. આ પોલાણની અંદર આવરણ તેમજ હવા હોય છે, સામાન્ય રીતે ચહેરા પર આવી સાયનસની બે જોડ આવેલી હોય છે.
- આ બધા સાયનસ નાકની અંદર ખૂબ જ નાના છીદ્ર વાટે ખૂલે છે. આ છીદ્ર લગભગ પેન્સિલની અણી જેટલું નાનું હોય છે.
- સામાન્ય રીતે સાયનસની અંદરની દિવાલમાંથી સતત થોડા પ્રમાણમાં ચીકણું પ્રવાહી ઝર્યા કરતું હોય છે, જે આ છીદ્ર મારફતે નાકમાં આવે છે. તેથી જ ઘણાંને સવારે ઉઠયા પછી નાકમાંથી થોડી લીંટ નીકળે છે. આ બધું એટલું સહજતાથી આપમેળે થયા કરે છે કે સામાન્ય રીતે આપણે એની નોંધ પણ નથી લેતા.

સાયનસમાં ચેપ લાગે તો શું થાય ?

- શરદીની સાથે ઘણાંને સાયનસમાં ચેપ લાગતો જ હોય છે અને તેની જાતે જ મટી જતો હોય છે. પરંતુ કોઈકવાર (૨% કેસમાં) સાયનસમાં જીવાણુંનો ચેપ લાગે છે. ખરેખર આને જ આપણે સાયનસનો ચેપ લાગ્યો છે એવું કહીએ છીએ.
- ચેપને લીધે સાયનસની દિવાલમાં સોજો આવે છે. તેની દિવાલમાં ઝરતું ચીકણું પ્રવાહી હવે ખૂબ ઝરે છે. સાથે સાથે સાયનસનું નાકમાં ખૂલતું છીદ્ર બંધ થઈ જાય છે. સાયનસના પોલાણોમાં હવાની જગ્યાએ પ્રવાહી ભરાવા માંડે છે, આથી સાયનસની અંદરનું દબાણ ખૂબ વધે છે.

સાયનસ થાય તો શું તકલીફ થાય ?

- શરદી જો એક અઠવાડિયાથી લાંબી ચાલે, નાકમાંથી પાકેલી લીંટ પડે, ખાંસી થાય, ચહેરાની ઉપર જે ભાગમાં સાયનસમાં પાક થયો હોય તે ભાગ ઉપર દબાવતા દુઃખાવો થાય તો સાયનસમાં ચેપ હોઈ શકે. આ ઉપરાંત માથું દુઃખે, તાવ આવે, ગળુ દુઃખે કે ઉપરના દાંતમાં દુઃખાવો થાય છે.

સારવાર :

- સાયનસના પાકમાં જીવાણું મારવાની દવાનો (એન્ટિબાયોટિક) ૭ થી ૧૦ દિવસનો કોર્સ પૂરો કરવો પડે. આ કોર્સ જો અધુરો રાખીએ તો રોગ ફરી ઉથલો મારે.
- આ ઉપરાંત શરીરનો દુઃખાવો, માથાનો દુઃખાવો કે તાવ માટે ડૉક્ટરની સલાહ લઈ દવા લેવી.

લાંબા ગાળાના સાયનસનો ચેપ :

- જો બે મહિના કરતાં લાંબા સમયથી સતત સાયનસનો ચેપ લાગેલો હોય કે વર્ષમાં ચાર–પાંચ વાર સાયનસ પાકે તો લાંબા ગાળાનો સાયનસનો ચેપ થયો કહેવાય.
- આવે વખતે લાંબા સમયથી હંમેશા નાક ભરાયલું લાગે છે, ગળામાં સતત લીંટ આવ્યા કરે, ગંધ ન પરખાય, શ્વાસમાં વાસ આવે, તેમજ સતત નાક ગળતું હોય છે.
- આનું નિદાન અને સારવાર કાન–નાક–ગળાના નિષ્ણાંત (ઈ.એન.ટી. સ્પેશ્યાલીસ્ટ) ડોક્ટર પાસે કરાવવા સારા. આમાં સારવાર લાંબો સમય લેવી પડે, અને જરૂર પડે સાયનસનું ઓપરેશન કરાવવું પડે.

ગળામાં ચેપ :

- ગળામાં ચેપ વિષાણુ કે જીવાણુંથી થઈ શકે છે. તેમાં પણ સ્ટ્રેપ્ટોકોકાઈ નામના જીવાણુંથી ચેપ થાય તો તે ખૂબ જોખમી બની શકે છે.
- દર્દી જયારે ખાંસી ખાય ત્યારે તેના ગળામાં રહેલા જંતુ ખૂબ ઝીણાં સ્વરૂપમાં ખાંસી સાથે બહાર હવામાં ફેલાય છે. આથી નજીકમાં અને ભીડમાં રહેતા લોકોને ગળામાં ચેપ વધુ લાગે છે.
- ગળામાં વિષાણુ કે જીવાણું કોઈનો પણ ચેપ હોઈ શકે, આ બન્નેમાં સારવાર જુદી એટલે દરદીની ફરિયાદ અને તપાસ ઉપરથી આશરે નકકી કરવું પડે કે ચેપ વિષાણુનો છે કે જીવાણુંનો છે.

વિષાણુને લીધે ગળામાં ચેપ :

તકલીફ :

જો વિષાણુથી ચેપ હોય તો ગળામાં દુઃખાવો તો થાય સાથે સાથે શરદી, ખાંસી હોય કે અવાજ બેસી ગયો હોય.

સારવાર :

વિષાણુ મારવાની કોઈ દવા નથી. પણ જો તાવ, ગળાનો કે માથાનો દુઃખાવો થતો હોય તો ડૉક્ટરની સલાહ લઈ દુઃખાવાની ગોળી લેવી.

જીવાણુંને લીધે ગળામાં ચેપ :

તકલીફ :

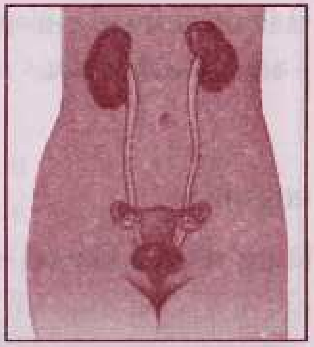
જીવાણુંને લીધે ગળામાં ચેપ લાગે તો તેમાં પહેલા દિવસે જ તાવ આવે, ગળામાં ખૂબ દુઃખાવો થાય, ખોરાક ગળવામાં કે થૂંક ગળવામાં પણ દુઃખાવો થાય, માથું તેમજ શરીર દુઃખે. આમાં ખાંસી કે શરદી થતી નથી.

સારવાર :

જીવાણુંઓને મારવાની દવા(એન્ટિબાયોટિક્સ)નો ૭ થી ૧૦ દિવસનો કોર્સ કરવો. આ બિમારીમાં સમયસર એન્ટિબાયોટિક્સ લેવી ખૂબ જરૂરી છે. તેથી ચેપથી થતા જોખમો નિવારી શકાય છે.

જીવાણુંથી થતા ગળાના ચેપનાં જોખમો :

- ગળામાં જીવાણુંનો ચેપ લાગે પછી ઘણાં જોખમો થઈ શકે છે. જેમ કે કાકડામાં અને તેની આજુબાજુ પાક થાય, કાનમાં પાક થાય કે ગળાની બાજુમાં વેર ઘાલે.
- જો ખાસ જાતના જીવાણું (સ્ટ્રેપ્ટોકોકાઈ)નો ચેપ લાગ્યો હોય તો કેટલાંકને થોડા સમય પછીથી રુમેટિક નામનો તાવ આવી શકે છે. જેમાં સાંધા જકડાય, હૃદયના વાલ્વની બિમારી થઈ શકે કે મૂત્રપિંડ ઉપર અસર થાય છે. આમ ગળાનો ચેપ કોકવાર ગંભીર થઈ શકે છે. આથી જ ગળામાં થતા જીવાણુંના ચેપનું સમયસર નિદાન અને સારવાર ખૂબ અગત્યના છે.



ગળાના કાકડાં ફુલવા :

ગળાનાં ફુલેલા કાકડા

ગળાના કાકડા (ટોન્સિલ) ગળાની પાછળના ભાગમાં બંને બાજુ આવેલા હોય છે, જે મોં ખોલી આઆઆ.... બોલવાથી જોઈ શકાય છે. જ્યારે નાકના કાકડા (એડિનોઈડ) નાકની પાછળના ભાગમાં આવેલા છે, તે જોઈ શકાતા નથી. ગળા અને નાકના કાકડાં શ્વાસ લેતી વખતે હવા જ્યાંથી અંદર શ્વાસનળીમાં દાખલ થાય તેના પ્રવેશદ્વાર આગળ આવેલા છે. કાકડાં ખાસ કરીને નાના બાળકોને શરૂઆતના ૩-૪ વર્ષ ખૂબ કામના હોય છે. આ સમયે તેમનામાં રોગ સામે લડવાની શક્તિ બરાબર વિકસી હોતી નથી. તેથી તે સમયે કાકડા શરીરને રક્ષણ આપે છે.

શું તકલીફ થાય છે ?

ગળાના કાકડા પર ચેપ લાગવાથી તે ફુલે છે, તેના પર સોજો આવે છે અને તે લાલ દેખાય છે. કોકવાર અવાજ બેસી જાય છે, તાવ આવે છે તેમજ ગળાની બાજુમાં વેર ઘાલે છે.

સારવાર :

- કાકડા ફુલેલા અને લાલ હોય તો જીવાણુ મારવાની દવા (એન્ટિબાયોટિક)નો પાંચ-સાત દિવસનો કોર્સ પૂરો કરવો. મોટા ભાગે કાકડા કઢાવવાની જરૂર પડતી નથી.
- પૂરતી સારવાર કરવા છતાં જો તેમાં વારંવાર ચેપ લાગે કે કાકડાના લીધે કાન પાક્યા કરે, ખાસ કરીને જો વર્ષમાં ૩-૪ વખતથી વધારે વાર કાકડાનો ચેપ લાગ્યા કરે તો ગળાના નિષ્ણાંત ડોકટરની સલાહ લેવી જોઈએ.
- અમુક જગ્યાએ કાકડાને હળદર-મીઠું લઈ ગળામાં આંગળી નાખી ફોડવામાં આવે છે. તેમાંથી લોહી પણ નીકળે છે. આવું કદી કરવું નહીં, આવું કરવાથી ખૂબ નુકશાન થાય.

નાકનાં કાકડા ફુલવા :

તકલીફ : નાકમાં પણ ચેપને લીધે કાકડા મોટા થાય અને ફુલે છે. ખાસ કરીને બાળકમાં ફુલે છે. આથી નાક મારફતે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે અને બાળકને મોં વાટે શ્વાસ લેવો પડે છે. બોલતી વખતે પણ નાક બંધ હોય તેવો અવાજ આવે છે. સૂતી વખતે ખૂબ નસકોરા બોલે છે. જો નાકના કાકડા વારંવાર ફુલેલા રહે અને બાળક મોંથી જ શ્વાસ લે તો ઘણીવાર તેના દાંત બહારની બાજુએ નીકળી આવે છે, આમ નાક બંધ થવાથી આ બધી તકલીફો થાય છે.

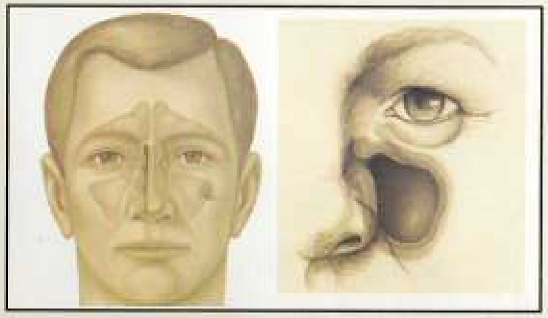
સારવાર : નાકથી શ્વાસ લેવાતો ન હોય તો તેનું કારણ જાણવું પડે. જો નાકના કાકડા ફુલેલા હોય તો તેની ડોકટરને પૂછી એન્ટિબાયોટિક્સ તેમજ અન્ય સારવાર કરવી જોઈએ. નાકના કાકડાને જો વારંવાર ચેપ લાગતો હોય તો તેના સ્પેશ્યાલિસ્ટ (ઈ.એન.ટી.) ડોકટરની સલાહ લેવી.

નાકની પાછળથી ગળામાં નીકળતી લીંટ

અમુક સમયે નાકની પાછળથી સતત લીંટ ગળામાં આવ્યા કરે છે અને તેથી ગળામાં સતત ગળફા જેવું નીકળ્યા કરે છે. અંગ્રેજીમાં એને પોસ્ટ નેઝલ ડ્રીપ કહેવાય છે. આ માટે પાકેલી શરદી, એલર્જીની શરદી સાયનસનો ચેપ કે ધુમાડીયું વાતાવરણ જેવાં ઘણાં કારણો હોય છે. કારણ જાણી તે પ્રમાણે સારવાર કરાવવી.

શરદીમાંથી થતા જોખમો

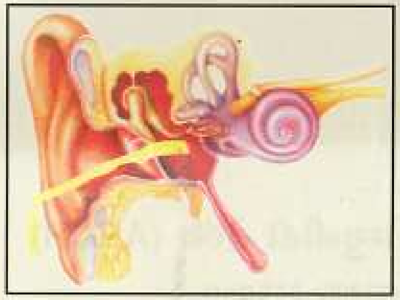
ગળામાં ચેપ



સાયનસમાં પાક

ગળાના કાકડા ફુલવા

નાકમાં કાકડા ફુલવા



કાનમાં પાક

વરાધ