

చిన్నారులు, వృద్ధులపై తీవ్ర ప్రభావం..

శీతలగాలులు చిన్నారులు, వృద్ధులపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. చలిగాలులతో శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉన్నది. ముఖ్యంగా రెండేండ్లలోపు చిన్నారుల్లో స్యూమోనియా వ్యాధి సోకుతున్నది. ఉష్ణోగ్రతలు తక్కువగా నమోదైన సమయంలో శ్వాస సంబంధిత స్యూమోనియా, ఆస్తమా వంటి వ్యాధులను కలుగజేసే వైరస్లు మరింత శక్తివంతంగా మారుతాయి. మిగతా కాలాలతో పోలిస్తే మనుషుల రోగ నిరోధక శక్తి చలికాలంలో చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో వైరస్ శరీరంలోకి సులువుగా ప్రవేశించి శ్వాసకోశ వ్యాధులను కలుగజేస్తాయి. ఈ వైరస్ ప్రభావం ఎక్కువగా చిన్నారులు, వృద్ధులు, ఆస్తమా ఉన్నవారిపై ఉంటుంది. ముఖ్యంగా రెండేండ్లలోపు చిన్నారులు, 60 సంవత్సరాలు దాటిన వృద్ధుల విషయంలో తగు జాగ్రత్తలు అవసరమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. సెగబట్ట, నాణ్యమైన రగ్గలను వాడడంతో పాటు పీల్చెట్ రూమ్ హీటర్లను అందుబాటులో ఉంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

చలి రుగ్గుతలతో జాగ్రత్త.. చలికాలంలో వీచే చల్లగాలులు ఆసాదించడానికి అనందంగానే ఉంటుంది. కానీ వాటితో ఇదేండ్లలోపు పిల్లలు, ఆరేళ్ల ఏండ్లు వైబెటిన్ వారికోపాటు ఇతర ఊపిరితిత్తుల వ్యాధిగ్రస్తులు, దీర్ఘకాలిక చర్మవ్యాధులు ఉన్నవారికి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఏర్పడుతాయి. చలితో జ్వరం, జలుబు, సైన్సైటిస్, ఆస్తమా, సీవోపీఓ, స్యూమోనియా, ట్రాంకైటిస్ లాంటి వ్యాధులతో పాటు చర్మ సంబంధ వ్యాధులు ఎక్కువగా వస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చలి గాలిలో ఉండే తేమ ముక్కు ద్వారా శ్వాసకోశ నాళాల్లో చేరి ప్రభావితం చేస్తుంది. దీంతో శ్వాసకోశ నాళాలు మూసుకుపోయి ఉబ్బాగ్న, నిర్వాహక కృత్రిమంగా మారుతుంది. చర్మ సంబంధ వ్యాధులు కూడా చెలరేగుతాయని నానుడి కూడా ఉన్నది. ముఖ్యంగా ముఖం, మెడ, చెవులు, చెంపలు, పెదవులు, చేతులు, వంటి భాగాలు పగలడం మొదలవుతాయి. ఇదే తరహాలో చలిగాలి చెవుల ద్వారా లోపలికి ప్రవేశించి తలలోని మెడను భాగంలో చాలా ప్రభావం చూపుతుంది. చలి కారణంగా మెడ దులో ఉండే కణాలు నిస్థిబంగా మారతాయి. దీంతో ఆ వ్యక్తి చలికాలం ఉన్నప్పుడు రోజులు మూడీగా తయారవుతాడు. అంతేకాకుండా మానసిక వ్యాధిగ్రస్తులతోపాటు పిల్లల ఉన్నవాటికి ఈ చలి అనేక అనర్ధాలను తెచ్చిపెడుతుంది.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, చిట్కాలు.. చలికాలంలో ముందస్తు జాగ్రత్తలు పాటించడం మంచిదని చెబుతున్నారు వైద్యనిపుణులు. చలికాలంలో వచ్చే వ్యాధులపై అవగాహన పెంపొందించుకుని వాటి బారిన పడకుండా తగు ముందు చర్యలను తీసుకుంటే మంచి దని వారు సూచిస్తున్నారు. చలికాలం చర్మం మృదువుగా ఉండేందుకు, పగుళ్లు నుంచి కాపాడుకునేందుకు నాణ్యమైన కోర్టుక్రీములను వాడాలి. తగినంత విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడంతో చర్మం ఆందంగా ఉంటుంది. చలికాలం ముక్కు, చెవులు, పెదవుల భాగాన్ని రాత్రి, ఉదయం కప్పు ఉంచేలా మృదువు వాడడంతోపాటు సైబర్న, జెర్మిన్లు ఉపయోగించి శరీర భాగాలకు చలికాలం వచ్చే వాల్, అర్గాను వేడి పాలల్లో కాస్త పసుపు, చిన్న ఆల్ట్రా ముక్కు మేసి తాగితే అల్ట్రా నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.



చలికాలంలో జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

చలికాలంలో ముందస్తు జాగ్రత్తలు పాటించాలి. ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గుతున్న కొద్దీ వాతావరణ దానికి అనుగుణంగా అన్ని పీహెచ్సీల్లో వైద్యసేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

చల్లని పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి..



చలికాలంలో అత్యంత జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. చిన్నపిల్లలకు చల్లని పదార్థాలను తగ్గించాలి. చల్లని పదార్థాలైన ఐస్ క్రీమ్, శీతలపానీయాలు తాగింపొద్దు. ముందస్తుగా అన్ని పిల్లల వైద్య నిపుణుడు, నిజామాబాద్

చిన్నారులను వెచ్చగా ఉంచేలా చూడాలి..



చిన్నపిల్లలను ముఖ్యంగా రెండేండ్లలోపు చిన్నారులను ఎప్పుడూ ఉండేలా చూడాలి. శీతలగాలుల కారణంగా చిన్నారుల్లో ఈ ముక్కు న్యూమోనియా కేసులు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. పిల్లల్లో జ్వరం, జలుబు, దగ్గు లక్షణాలు ఉంటే ఆత్మభయం వేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. చిన్నారులను చలిలో తిప్పడం, తిరగనివ్వడం చేయకూడదు. చల్లని, తీపి పదార్థాలను పిల్లలకు ఇవ్వకుండా వేడివేడి ఆహారం పెట్టాలి.

జంట్ల వైద్య నిపుణుడు, నిజామాబాద్

జంట్ల వైద్య నిపుణుడు, నిజామాబాద్

జంట్ల వైద్య నిపుణుడు, నిజామాబాద్



గొంతునొప్పి: శీతాకాలంలో చాలా మంది ఇబ్బంది పెట్టే ప్రధాన సమస్యల్లో గొంతు నొప్పి ఒకటి. సీజన్ మారే సమయంలో చాలా మందికి ముందుగా గొంతు నొప్పి వస్తుంది. గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్ కారక సూక్ష్మజీవులు చేరడంతో ఈ నొప్పి మొదలవుతుంది. గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్ మాటున సరిగ్గా మాట్లాడలేకపోవడం, గొంతులో గరుకూగా ఉండడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి.



ఆస్తమా: ఆస్తమాతో బాధపడేవారు శీతాకాలంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. గొంతునొప్పి, కఫం, ఛాతీ బిగుతు అయ్యి కారణమవుతుంది. ఇది ఉబ్బానినీకీ కూడా దారితీస్తుంది. ఈ సమస్యలన్నీ వారు మందులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి.



పూ, జలుబు: రోగ నిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉన్న వారికి పూ వ్యాధి ఎక్కువగా వస్తుంది. ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు తరచుగా ముక్కు కళ్ళు, చెవులను శాశ్వతం చూసుకోవాలి. సీజన్ మారే సమయంలో చాలా మందికి దగ్గు, జలుబు అనే వ్యాధులు వస్తాయి. చిన్నారులు, పెద్దలు అనే తేడా లేకుండా వచ్చే జలుబు ప్రతి ఒక్కరినీ ఇబ్బందించుతుంది. చిన్నపిల్లలకు కాలంలో మరీ ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు తరచుగా జలుబు, దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతుంటారు.



ఇతర సమస్యలు

- కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడేవారికి చలికాలం ఆ నొప్పిని మరింత ఎక్కువ చేస్తుంది. చలికాలంలో శరీరంలోని నొప్పి గ్రాహకాలు మరింత సున్నితంగా మారుతాయి. దీంతో కీళ్లలో వాపులు వచ్చి నొప్పి ఎక్కువవుతుంది.
- చలికాలంలో చెవి మూసుకుపోవడం, మరదకోపాటు నొప్పి సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా వస్తాయి. అధిక చలి కారణంగా చెవిలో ఇన్ఫెక్షన్ సమస్య ఎదురవుతుంది.
- చిన్నారులు, శిశువులకు ట్రోన్యోలిటిస్ అనే ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నది. దీంతో ఊపిరితిత్తుల గాలి మార్గాల్లో శ్లేష్మం ఏర్పడుతుంది. ఇది ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాప్తిస్తుంది.

'మిగ్జాం' ఆరోగ్యం జాగ్రత్త!

నాతావరణంలో వచ్చిన మార్పులతో ఉమ్మడి జిల్లాలో ఒక్కసారిగా చలితీవ్రత పెరిగింది. మిగ్జాం తుపాను ప్రజలకు వణక పుట్టిస్తున్నది. ప్రధానంగా చిన్నారులు, వృద్ధులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. చలికాలంలో పాటు చిన్నారులకు చల్లని పదార్థాలను తగ్గించాలి. చల్లని పదార్థాలైన ఐస్ క్రీమ్, శీతలపానీయాలు తాగింపొద్దు. ముందస్తుగా అన్ని పిల్లల వైద్య నిపుణుడు, నిజామాబాద్

- పడిపోతున్న ఉష్ణోగ్రతలు
- చలికి తట్టుకోలేకపోతున్న ప్రజలు
- చిన్నారులు, వృద్ధులపై తీవ్రప్రభావం
- ముందస్తు జాగ్రత్తలతో ఉపశమనం
- వాహన దారులారా..

చలికాలం.. గుండె పదిలం

జీవనశైలి మార్పుకోవాలి.. శరీరం సక్రమంగా పనిచేయాలంటే మంచి జీవనశైలి, దిన చర్యలను అనుసరించడం చాలా ముఖ్యం. సమయానికి నిద్రపోవడం, సమయానికి భోజనం చేయడం, ఇల్లు, బయట కాస్తాంజైనా ఒళ్లు వంచే పనిచేయాలి. చల్లని వాతావరణంలో మద్దం సేవించడం, సిగరెట్ స్మోకింగ్ చేయడంతో గుండెపై అధిక దుష్ప్రభావాలు చూపుతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే షోషా హారం తీసుకోవడంతోపాటు మద్యం, సిగరెట్ స్మోకింగ్ అలవాట్లను పక్కన పెట్టాలి.

క్షయ వ్యాధిగ్రస్తులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి..

శీతాకాలంలో శ్వాసకోశ సంబంధ వ్యాధులు, ఊపిరి తిత్తుల సమస్యలు అధికంగా వస్తాయి. ప్రజలంతా ఈ కాలంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. చలికాలంలో క్షయ వ్యాధిగ్రస్తులతోపాటు మిగతా వారు కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మైక్రో బ్యాక్టీరియాను బ్యూటర్ల్యూలోసిస్ అనే సూక్ష్మజీవితో వచ్చే ఈ వ్యాధి ప్రమాదకరం. టీబీ వ్యాధిగ్రస్తుడు దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు, గట్టిగా నవ్విన్నప్పుడు సన్నని తుంపర్ల రూపంలో క్షీమలు బయటికి వస్తాయి. చుట్టుపక్కల ఉండే ఆరోగ్య వంతులు ఈ గాలిని పీల్చే వ్యాధి వ్యాపించే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే తుంపర్లను పీల్చిన ప్రతి ఒక్కరికీ టీబీ రాకపోవచ్చు. రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువ ఉండే వ్యక్తులకు తుంపర్ల ద్వారా వ్యాధి వ్యాప్తి చెందే అవకాశం ఉంటుంది.



క్షయ రోగి తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు.. వైద్య నిపుణులు చెప్పిన విధంగా మందులను క్రమం తప్పకుండా ఒకే సమయానికి తీసుకోవాలి. మందులు పూర్తిగా వాడకపోతే వ్యాధి తిరగబడుతుంది. ప్రాణాంతకంగా తయారవుతుంది. కుటుంబసభ్యులు, స్నేహితులు, జనసాంద్రత ఉన్న ప్రదేశాల్లో దగ్గినప్పుడు తుమ్మినప్పుడు, గట్టిగా నవ్విన్నప్పుడు చేతిరుమాలును నోటికి అడ్డంగా పెట్టుకోవాలి. ఎక్కువ పడితే అక్కడ ఉమ్మీ వేయరాదు.

అవగాహన లోపంతో నష్టం.. మనదేశంలో ఏడాదికి 5 లక్షల మంది ఈ జబ్బు బారినపడి మరణిస్తున్నారు. వ్యాధి తీవ్రతను ఆర్థం చేసుకొని ప్రజలంతా సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. పరిసరాల్లో పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. ప్రధానంగా చలికాలంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొని ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. టీబీ వ్యాధిగ్రస్తులు చలికాలంలో నిర్లక్ష్యం చూపకుండా వైద్యుల సూచనలు పాటించాలి.

ఎనుగుండుల శంకర్, ఆరోగ్య విస్తరణాధికారి, ఇంద్రావతి



జంట్ల వైద్య నిపుణుడు, నిజామాబాద్

జంట్ల వైద్య నిపుణుడు, నిజామాబాద్