'మిగ్‌జాం' ఆరోగ్యం జాగ్రత్త!

వాతావరణంలో వచ్చిన మార్పులతో ఉమ్మడి జిల్లాలో ఒక్కసారిగా చలితీవ్రత పెరిగింది. మిగ్‌జాం తుపాను ప్రజలకు వణుకు పుట్టిస్తున్నది. ప్రధానంగా చిన్నారులు, వృద్ధులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. చలిగాలులతోపాటు చిరుజల్లులు కురుస్తుండడంతో జనం బయటికి వెళ్లాలంటేనే భయపడుతున్నారు. వాతావరణ మార్పులతో ప్రజలు ఆరోగ్యంపై జాగ్రత్త వహించాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చిన్నపాటి అస్వస్థతకు గురైనా వెంటనే దవాఖానకు వెళ్లి డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలని పేర్కొంటున్నారు. ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో దట్టమైన పొగమంచుతో వాహనదారులు జాగ్రత్త వహించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది.

– కామారెడ్డి/ దోమకొండ/ డిచ్‌పల్లి/ ఖలీల్‌వాడి, డిసెంబర్ 5

- పడిపోతున్న ఉష్ణోగ్రతలు
- చలికి తట్టుకోలేకపోతున్న ప్రజలు
- చిన్నారులు, వృద్ధులపై తీవ్రప్రభావం
- ముందస్తు జాగ్రత్తలతో ఉపశమనం
- వాహనదారులారా.. పొగమంచుతో పైలం

చిన్నారులు, వృద్ధులపై తీవ్ర ప్రభావం..

శీతలగాలులు చిన్నారులు, వృద్ధులపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. చలిగాలులతో శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉన్నది. ముఖ్యంగా రెండేండ్లలోపు చిన్నారుల్లో న్యుమోనియా వ్యాధి సోకుతున్నది. ఉష్ణోగ్రతలు తక్కువగా నమోదైన సమయంలో శ్వాస సంబంధిత న్యుమోనియా, 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. స్వెటర్లు, నాణ్యమైన రగ్గులను వాడడంతోపాటు వీలైతే రూమ్ హీటర్లను అందుబాటులో ఉంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

చలి రుగ్మతలతో జాగ్రత్త..

చలికాలంలో వీచే చల్లనిగాలులు ఆస్వాదించడానికి ఆనందంగానే ఉంటుంది. కానీ వాటితో ఐదేండ్లలోపు పిల్లలు, అరవై ఏండ్లు పైబడిన వారితోపాటు ఇతర ఊపిరితిత్తుల వ్యాధిగ్రస్తులు, ధీర్ఘకాలిక చర్మవ్యాధులు ఉన్నవారికి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఏర్పడుతాయి. చలితో జ్వరం, జలుబు, సైనసైటిస్, ఆస్తమా, సీవోపీడీ, న్యూమోనియా, బ్రాంకైటిస్ 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 ఉఛ్వాస, నిఛ్వాస కష్టతరంగా మారుతుంది. చర్మ సంబంధ వ్యాధులు కూడా చెలరేగుతాయనే నానుడి కూడా ఉన్నది. ముఖ్యంగా ముఖం, మెడ, చెవులు, చెంపలు, పెదవులు, చేతులు వంటి భాగాలు పగలడం మొదలవుతాయి. ఇదే తరహాలో చలిగాలి చెవుల ద్వారా లోపలికి ప్రవేశించి తలలోని మెదడు భాగంలో చాలా ప్రభావం చూపుతుంది. చలి కారణంగా మెదడులో ఉండే కణాలు నిస్తేజంగా మారతాయి. దీంతో ఆ వ్యక్తి చలికాలం ఉన్నన్ని రోజులు మూడీగా తయారవుతాడు. అంతేకాకుండా మానసిక వ్యాధిగ్రస్థులతోపాటు ఫిట్స్ ఉన్నవారికీ ఈ చలి అనేక అనర్థాలను తెచ్చిపెడుతుంది.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, చిట్కాలు..

చలికాలంలో ముందస్తు జాగ్రత్తలు పాటించడం మంచిదని చెబుతున్నారు వైద్యనిపుణులు. చలికాలంలో వచ్చే వ్యాధులపై అవగాహన పెంపొందించుకుని వాటి బారిన పడకుండా తగు ముందు చర్యలను తీసుకుంటే మంచిదని వారు సూచిస్తున్నారు. చలికాలం చర్మం మృదువుగా ఉండేందుకు, పగుల్ల నుంచి కాపాడుకునేందుకు నాణ్యమైన కోల్డ్‌క్రీమ్‌లను వాడాలి. తగినంత విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడంతో చర్మం అందంగా ఉంటుంది. చలికాలం ముక్కు, చెవులు, పెదవుల భాగాన్ని రాత్రి, ఉదయం కప్పి ఉంచేలా మఫ్లర్లు వాడడంతోపాటు స్వెటర్లు, జర్కిన్లను ఉపయోగించి శరీర భాగాలకు చలితగలకుండా చూసుకోవాలి. అరగ్లాసు వేడి పాలల్లో కాస్త పసుపు, చిన్న అల్లం ముక్క వేసి తాగితే అలర్జీ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

చలికాలంలో జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

చలికాలంలో ముందస్తు జాగ్రత్తలు ప్రజలు తప్పకుండా పాటించాలి. ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గుతున్న కొద్దీ వాతావరణ మార్పులతో వివిధ రోగాలు వచ్చే అవకాశాలున్నాయి. దానికి అనుగుణంగా అన్ని పీహెచ్‌సీల్లో వైద్యసేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

– డాక్టర్ సుదర్శనం, డీఎంహెచ్‌వో, నిజామాబాద్

చల్లని పదార్థాలకు దూరంగా ఉంచాలి..

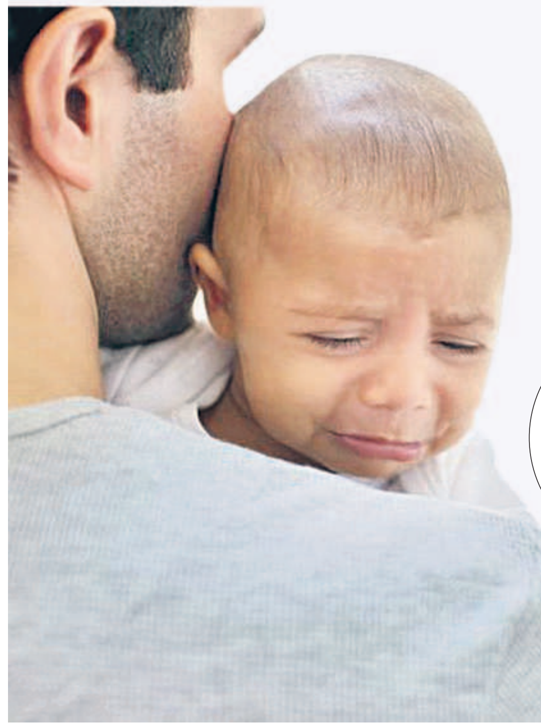
చలికాలంలో చిన్నారులను అత్యంత జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. చిన్నపిల్లలకు చల్లని నీరు తాగించొద్దు. పొద్దున నుంచి రాత్రి వరకు పిల్లలకు గోరువెచ్చని నీటిని మాత్రమే పట్టించాలి. చల్లని పదార్థాలైన ఐస్‌క్రీమ్, శీతలపానీయాలు తాగించొద్దు. ముందస్తుగా అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఏ వ్యాధీ దరిచేరదు.

– డాక్టర్ హరికృష్ణ, పిల్లల వైద్య నిపుణుడు, నిజామాబాద్

చిన్నారులను వెచ్చగా ఉంచేలా చూడాలి...

చిన్నపిల్లలను ముఖ్యంగా రెండేండ్లలోపు చిన్నారులను ఎప్పుడూ వెచ్చగా ఉండేలా చూడాలి. శీతలగాలుల కారణంగా చిన్నారుల్లో ఈ మధ్య న్యుమోనియా కేసులు ఎక్కువగా కనిసిస్తున్నాయి. పిల్లల్లో జ్వరం, జలుబు, దగ్గు లక్షణాలు ఉంటే అశ్రద్ధ చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. చిన్నారులను చలిలో తిప్పడం, తిరగనివ్వడం చేయకూడదు. చల్లని, తీపి పదార్థాలను పిల్లలకు ఇవ్వకుండా వేడివేడి ఆహారం పెట్టాలి.

– డాక్టర్ సంగీత్ కుమార్, చిన్నపిల్లల వైద్యుడు, దోమకొండ



జంక్ ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉండాలి..

జంక్ ఫుడ్, కొలెస్ట్రాల్ పెరిగే ఆహారానికి దూరం ఉండాలి. చలికాలంలో ఎక్కువగా గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. చలికాలంలో ధూమపానం, మాంసం, కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలను తినొద్దు. సమతుల్యమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. 20ఏండ్లు దాటినవారు లిపిడ్ ప్రొఫైల్, ట్రైగ్లి సరైడ్స్ చేయించుకోవాలి.

– డాక్టర్ విజయలక్ష్మి, ఏరియా దవాఖాన సూపరింటెండెంట్, కామారెడ్డి

న్యుమోనియా : ఊపిరితిత్తులకు కలిగే అనారోగ్యాన్ని న్యుమోనియా అంటారు. న్యుమోనియా వ్యాధి వైరస్, బ్యాక్టీరియా, క్షయ వ్యాధితో వ్యాప్తి చెందుతుంది. పొగతాగడం, చలిగాలిలో తిరగడం, కుటుంబపరంగా ఆస్తమా, అనారోగ్య పరిస్థితులతో ఈ వ్యాధి సోకే ప్రమాదం ఎక్కువ. రెండేండ్లలోపు చిన్నారులు, అలాగే 65ఏండ్లు పైబడిన వారిలో ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.

గొంతునొప్పి : శీతాకాలంలో చాలా మందిని ఇబ్బంది పెట్టే ప్రధాన సమస్యల్లో గొంతు నొప్పి ఒకటి. సీజన్ మారే సమయంలో చాలా మందికి ముందుగా గొంతు నొప్పి వస్తుంది. గొంతులో ఇన్‌ఫెక్షన్ కారక సూక్ష్మక్రిములు చేరడంతో ఈ నొప్పి మొదలవుతుంది. గొంతులో ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో మాటలు సరిగ్గా మాట్లాడలేకపోవడం, గొంతులో గరుకుగా ఉండడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

ఆస్తమా: ఆస్తమాతో బాధపడేవారు శీతా కాలంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. గొంతునొప్పి, కఫం, ఛాతి బిగుతు అయ్యి శ్వాస ఆడకపోవడానికి కారణమవుతుంది. ఇది ఉబ్బసానికి కూడా దారితీస్తుంది. ఈ సమస్యలున్నవారు మందులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి.

ఫ్లూ, జలుబు : రోగ నిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉన్న వారికి ఫ్లూ వ్యాధి ఎక్కువగా వస్తుంది. ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు తరచుగా ముక్కు, కళ్లు, చెవులను తాకడం మానుకోవాలి. సీజన్ మారే సమయంలో చాలా మందికి దగ్గు, జలుబు వస్తాయి. చిన్నారులు, పెద్దలు అనే తేడా లేకుండా వచ్చే జలుబు ప్రతి ఒక్కరినీ ఇబ్బందులకు గురిచేస్తుంది. ఈ కాలంలో మరీ ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు తరచుగా జలుబు, దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతుంటారు.

ఫుడ్ పాయిజనింగ్

చలికాలంలో ఫుడ్ పాయిజన్ అయ్యే ప్రమాదం చాలా ఎక్కువ. కలుషిత ఆహారం తిన్నప్పుడు కడుపులో నొప్పి, వికారం, వాంతులు అవుతాయి. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ కారణంగా శరీరంలో బలహీనంగా అనిపించడం ప్రారంభమవుతుంది. ఈ కాలంలో ఆహారంపై జాగ్రత్తలు అవసరం.

రోజు రోజుకూ చలి తీవ్రత పెరుగుతున్నది. దీంతో చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నది. జ్వరం, జలుబు, దగ్గు వంటి రుగ్మతలకు గురై దవాఖానల చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. రెండు రోజులుగా చలిగాలుల ప్రభావంతో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. సాధారణ పరిస్థితి భిన్నంగా శీతల గాలులు వీస్తున్నాయి.

దట్టమైన పొగమంచు, చిరు జల్లులు...

పట్టణ ప్రాంతంతోపాటు గ్రామీణ ప్రాంతాలను దట్టమైన పొగమంచు కమ్మేసింది. మంగళవారం ఎక్కడ చూసినా పొగమంచు కనిపించింది. సాయంత్రం 5 గంటలు దాటినా కమ్మేసిన పొగమంచు వీడలేదు. ఉదయం చిరుజల్లులు కురవడంతో ప్రజలు బయటికి రాని పరిస్థితి.

పడిపోతున్న ఉష్ణోగ్రతలు

చలిగాలుల ప్రభావంతో రాత్రితోపాటు పగటి ఉష్ణోగ్రతలు సైతం పడిపోతున్నాయి. సాయంత్రం 5గంటల నుంచి ఉష్ణోగ్రతలు క్రమక్రమంగా తగ్గుతూ తెల్లవారుజామున 3వరకు అత్యల్ప స్థాయికి చేరుతున్నాయి. సాధారణంగా పగటి ఉష్ణోగ్రతలు 35 నుంచి 40 డిగ్రీలు ఉండాల్సి ఉండగా, ఉమ్మడి జిల్లాలో 20-22 డిగ్రీలకు తగ్గుతున్నాయి. రాత్రి ఉష్ణోగ్రత మరీ తక్కువగా నమోదవుతున్నది. దీనికి తోడు గంటకు 30 నుంచి 40 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలులు వీస్తాయని వాతావరణ శాఖ వెల్లడించింది.

ఇతర సమస్యలు

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

ఆస్తమా వ్యాధిగ్రస్తులపై ప్రభావం..

చలికాలంలో ఎక్కువగా ఆస్తమా ఉన్నవారు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ముందస్తుగా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకొని మందులను వాడాలి. ఉదయం 9గంటలు దాటిన తర్వాతే వారు బయటికి వస్తే మంచిది. రాత్రివేళలో అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మాత్రమే బయటికి వెళ్లాలి.

– డాక్టర్ జలగం తిరుపతిరావు, నిజామాబాద్

క్షయ వ్యాధిగ్రస్తులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి..

శీతాకాలంలో శ్వాసకోశ సంబంధ వ్యాధులు, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు అధికంగా వస్తాయి. ప్రజలంతా ఈ కాలంలో అప్రమత్తంగా ఉండాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. చలికాలంలో క్షయ వ్యాధిగ్రస్తులతోపాటు మిగతా వారు కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మైక్రో బ్యాక్టీరియమ్ ట్యూబర్క్యులోసిస్ అనే సూక్ష్మజీవితో వచ్చే ఈ వ్యాధి ప్రమాదకరం. టీబీ వ్యాధిగ్రస్తుడు దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు, గట్టిగా నవ్వినప్పుడు సన్నని తుంపర్ల రూపంలో క్రిములు బయటికి వస్తాయి. చుట్టుపక్కల ఉండే ఆరోగ్యవంతులు ఆ గాలిని పీలిస్తే వ్యాధి వ్యాపించే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగని తుంపర్లను పీల్చిన ప్రతి ఒక్కరికీ టీబీ రాకపోవచ్చు. రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువ ఉండే వ్యక్తులకే తుంపర్ల ద్వారా వ్యాధి వ్యాప్తి చెందే అవకాశం ఉంటుంది.

క్షయ రోగి తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు..

వైద్య నిపుణులు చెప్పిన విధంగా మందులను క్రమం తప్పకుండా ఒకే సమయానికి వేసుకోవాలి. మందులు పూర్తిగా వాడకపోతే వ్యాధి తిరగబడుతుంది. ప్రాణాంతకంగా తయారవుతుంది. కుటుంబసభ్యులు, స్నేహితులు, జనసాంద్రత ఉన్న ప్రదేశాల్లో దగ్గినప్పుడు తుమ్మినప్పుడు, గట్టిగా నవ్వినప్పుడు చేతిరుమాలును నోటికి అడ్డంగా పెట్టుకోవాలి. ఎక్కడ పడితే అక్కడ ఉమ్మి వేయరాదు.

అవగాహన లోపంతో నష్టం..

మనదేశంలో ఏడాదికి 5లక్షల మంది ఈ జబ్బు బారినపడి మరణిస్తున్నారు. వ్యాధి తీవ్రతను అర్థం చేసుకొని ప్రజలంతా సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. ప్రధానంగా చలికాలంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొని ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. టీబీ వ్యాధిగ్రస్తులు చలికాలంలో నిర్లక్ష్యం వహించకుండా వైద్యుల సూచనలు పాటించాలి.

– ఎనుగందుల శంకర్, ఆరోగ్య విస్తీర్ణాధికారి, ఇందల్వాయి

చలికాలం.. గుండె పదిలం

చలికాలంలో ప్రాణాలను హరించే గుండె సమస్యలు ముదురుతాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఉష్ణోగ్రతలు వేగంగా తగ్గిపోవడంతో గుండెజబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నదని పేర్కొంటున్నారు. చలికాలంలో ఉష్ణోగ్రతలు సున్నా డిగ్రీల కన్నా తగ్గితే ముప్పు మరింతగా పెరుగుతుంది. సూర్యరశ్మి తక్కువగా ఉండడం, చల్లని గాలులు తీవ్రంగా వీచడం, వాతావరణంలో తేమ ఎక్కువగా ఉండడం, ఇలాంటి పరిస్థితిల్లో మన శరీరంలో ఉష్ణోగ్రత్తను నెగ్గుకొచ్చే శక్తి తగ్గిపోయి.. ఆ ప్రభావం నేరుగా ఒంట్లోని అవయవాల మీద పడుతుంది. దీంతో రక్తనాళాలు చలికి ప్రతిస్పందించి ధమనుల్లో రక్తపోటు పెరిగి, తీవ్రమైన వణుకు, గుండెపోటు రావడానికి ఆస్కారం ఉంటుందని చెబుతున్నారు.

జీవనశైలి మార్చుకోవాలి..

శరీరం సక్రమంగా పనిచేయాలంటే మంచి జీవనశైలి, దినచర్యలను అనుసరించడం చాలా ముఖ్యం. సమయానికి నిద్రపోవడం, సమయానికి భోజనం చేయడం, ఇల్లు, బయట కాస్తాంతైనా ఒళ్లు వంచే పనిచేయాలి. చల్లని వాతావరణంలో మద్యం సేవించడం, సిగరెట్ స్మోకింగ్ చేయడంతో గుండెపై అధిక దుష్ప్రభావాలు చూపుతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పోషకాహారం తీసుకోవడంతోపాటు మద్యం, సిగరెట్ స్మోకింగ్ అలవాట్లను పక్కన పెట్టాలి.