

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 వైరసులు 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.



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 సుధన్వం, డీఎంహెచ్వో, నిజామాబాద్



చలికాలంలో చిన్నారులను అత్యంత జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి.

చిన్న పిల్లలకు చల్లని పదార్థాలైన ఐస్ క్రీమ్, శీతలపానీయాలు తాగించొద్దు. ముందస్తుగా అన్ని పిల్లల వైద్య సౌకర్యం ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. అర్బన్లు వేడి పాల్లలో కాస్త పసుపు, చిన్న అల్లం ముక్క వేసి తాగితే అల్లం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.



పిల్లల వైద్య సౌకర్యం ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.

చిన్న పిల్లల వైద్యుడు, డోమకొండ

జంత్ ప్రధాన దూరంగా ఉండాలి..
జంత్ ప్రధాన, కొల్లెస్వారి పెరిగి అవకాశానికి దూరం ఉండాలి. చలికాలంలో ఎక్కువగా గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. చలికాలంలో దూరమహాసం, మాంసం, కొల్లెస్వారి ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలను తినొద్దు. సమతుల్యమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. 20 ఏండ్ల దాటినవారు లిపిడ్ ప్రొఫైల్, బ్లైగ్ సర్వెక్స్ చేయించుకోవాలి.
- డాక్టర్ విజయలక్ష్మి ఏలయ దవాఖాన నూపరింటెండ్ంట్, కామారెడ్డి



గొంతునొప్పి:
శీతాకాలంలో చాలా మందికి 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 ఐస్ నాట్స్ మాటున సరిగ్గా మాట్లాడలేకపోవడం, గొంతులో గరుకూ ఉండడం వంటి సమస్యలు వచ్చాయి.



ఆస్తమా:
ఆస్తమాతో బాధపడేవారు శీతాకాలంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. గొంతునొప్పి, కఫం, ఛాతీ బిగుతు అయ్యి కారణమవుతుంది. ఇది ఉబ్బసానికి కూడా దారితీస్తుంది. ఈ సమస్యలను వార మందులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి.



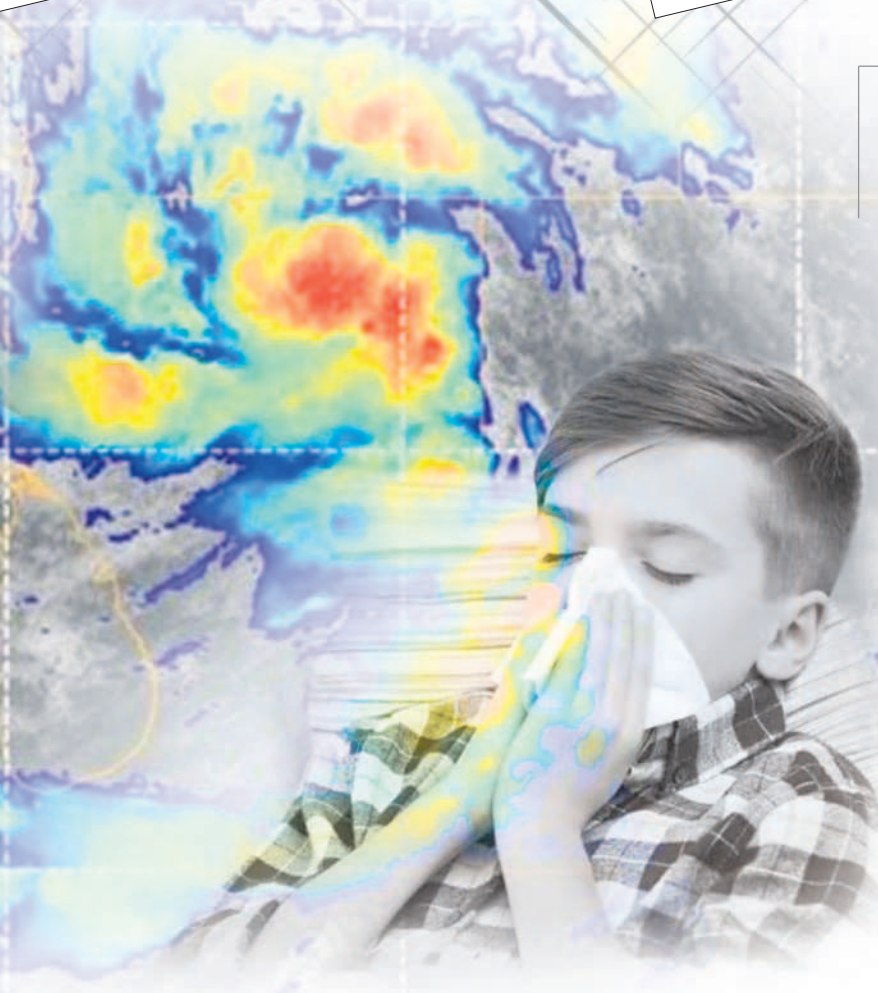
పూ, జలుబు:
రోగ నిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉన్న వారికి పూ వ్యాధి ఎక్కువగా వస్తుంది. ఈ వ్యాధిగ్రస్తలు తరచుగా ముక్కు కళ్ళు, చెవులను తాళడం చూసుకోవాలి. సీజన్ మారే సమయంలో చాలా మందికి దగ్గు, జలుబు అనే తేడా లేకుండా వచ్చే జలుబు ప్రతి ఒక్కరినీ ఇబ్బందించుతుంది. చిన్నారులు, వృద్ధులు ప్రతి ఒక్కరినీ ఇబ్బందించుతుంది. చిన్నపిల్లల 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 ఐస్పేక్షన్ సమస్య ఎదురవుతుంది.
- చిన్నారులు, శిశువులకు ట్రోన్టియోలిటిస్ అనే ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నది. దీంతో ఊపిరితిత్తుల గాలి మార్గాల్లో శ్లేష్మం ఏర్పడుతుంది. ఇది ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాప్తిస్తుంది.

'మిగ్ జాం' ఆరోగ్యం జాగ్రత్త!



క్షయ వ్యాధిగ్రస్తలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి..

శీతాకాలంలో శ్వాసకోశ సంబంధ వ్యాధులు, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు అధికంగా వస్తాయి. ప్రజలంతా ఈ కాలంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. చలికాలంలో క్షయ వ్యాధిగ్రస్తలతోపాటు మిగతా వారు కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మైక్రో బ్యాక్టీరియాను బ్యూరియోప్లాస్మిస్ అనే సూక్ష్మజీవితో వచ్చే ఈ వ్యాధి ప్రమాదకరం. టీబీ వ్యాధిగ్రస్తలు దగ్గినప్పుడు, తమియైనప్పుడు, గట్టిగా నవ్వినప్పుడు సన్నని తుంపర్ల రూపంలో క్షీమలు బయటికి వస్తాయి. చుట్టుపక్కల ఉండే ఆరోగ్యవంతులు 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..

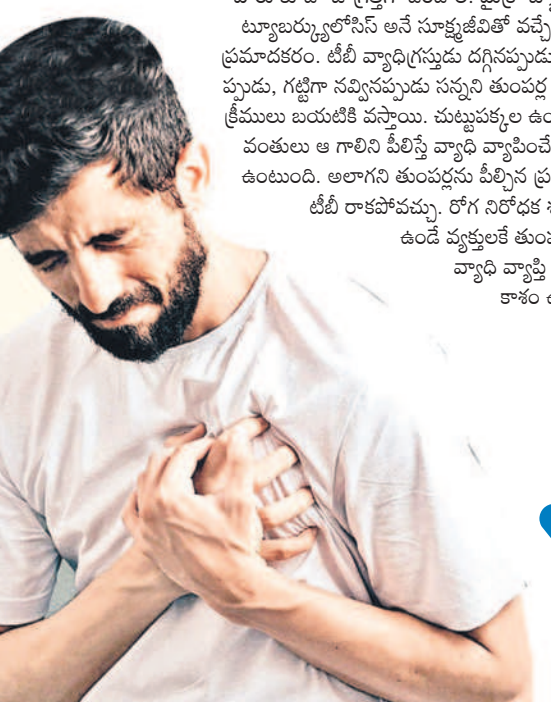
వైద్య నిపుణులు చెప్పిన విధంగా మందులను క్రమం తప్పకుండా ఒకే సమయానికి తీసుకోవాలి. మందులు పూర్తిగా వాడకపోతే వ్యాధి తిరగబడుతుంది. ప్రాణాంతకంగా తయారవుతుంది. కుటుంబసభ్యులు, స్నేహితులు, జనసాంద్రత ఉన్న ప్రదేశాల్లో దగ్గినప్పుడు తమియినప్పుడు, గట్టిగా నవ్వినప్పుడు చేతిరుమాలును నోటికి అడ్డంగా పెట్టుకోవాలి. ఎక్కడ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

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

వాతావరణంలో వచ్చిన మార్పులతో ఉమ్మడి జిల్లాలో ఒక్కసారిగా చలితీవ్రత పెరిగింది. మిగ్ జాం తుపాను ప్రజలకు వణక పుట్టిస్తున్నది. ప్రధానంగా చిన్నారులు, వృద్ధులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. చలికాలంలోపాటు చిన్నపిల్లలు కురుస్తుండడంతో జనం బయటికి వెళ్లాలంటేనే భయపడుతున్నారు. వాతావరణ మార్పులతో ప్రజలు ఆరోగ్యంపై జాగ్రత్త వహించాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చిన్నపిల్లల ఆస్పత్రికి గుర్తింపు చెంటనే దవాఖానం వెళ్లి డాక్టర్లను సంప్రదించాలని పేర్కొంటున్నారు. ఉదయం, సాయంత్రం వెళ్ళే దట్టమైన సాగమంతుతో వాహనదారులు జాగ్రత్త వహించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది.

- కామారెడ్డి/ డోమకొండ/ డివ్సెల్/ ఫలిహాది, డిసెంబర్ 5

చలికాలం.. గుండె పదిలం
జీవనశైలి మార్పుకోవాలి..
శరీరం సక్రమంగా పనిచేయాలంటే మంచి జీవనశైలి, దినచర్యలను అనుసరించడం చాలా ముఖ్యం. సమయానికి నిద్రపోవడం, సమయానికి భోజనం చేయడం, ఇల్లు, బయట కాస్తాంటైనా ఒళ్ల 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.



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 వ్యాధిగ్రస్తలు చలికాలంలో నిద్రక్లం వహించకుండా వైద్యుల సూచనలు పాటించాలి.
- ఎనుగుండు శంకర్, ఆరోగ్య విస్తరణాధికారి, ఇంద్రావతి



జంత్ ప్రధాన దూరంగా ఉండాలి..