

చిన్నారులు, వృద్ధులపై తీవ్ర ప్రభావం..

శీతలగాలులు చిన్నారులు, వృద్ధులపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. చలిగాలులతో శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉన్నది. ముఖ్యంగా రెండేళ్లలోపు చిన్నారుల్లో స్కూలమోనియా వ్యాధి సోకుతున్నది. ఉష్ణోగ్రతలు తక్కువగా నమోదైన సమయంలో శ్వాస సంబంధిత స్కూలమోనియా, ఆస్తమా వంటి వ్యాధులను కలుగజేసే వైరస్లు మరింత శక్తివంతంగా మారుతాయి. మిగతా కాలంతో పోలిస్తే మునుపు 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 రెండేళ్లలోపు చిన్నారులు, 80 సంవత్సరాలు దాటిన వృద్ధుల విషయంలో తగు జాగ్రత్తలు అవసరమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. సెంటర్లు, నాణ్యమైన రగ్గులను వాడడంతోపాటు వీలైతే రామ్ హీటర్లను అందుబాటులో ఉంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

చలి రుద్దుతలతో జాగ్రత్త..

చలికాలంలో వీచే చల్లగాలులు ఆస్పాదింపడానికి ఆనందంగానే ఉంటుంది. కానీ వాటితో బాధపడేలోపు పిల్లలు, ఆరేళ్ల ఏండ్లు పైబడిన వారికోసాటు ఇతర ఊపిరితిత్తుల వ్యాధిగ్రస్తులు, దీర్ఘకాలిక చర్మవ్యాధులు ఉన్నవారికి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఏర్పడుతాయి. చలికో జ్వరం, జలుబు, సైన్స్టెటిస్, ఆస్తమా, సీవోపీడి, స్కూలమోనియా, ట్రాంకైటిస్ లాంటి వ్యాధులతో పాటు చర్మ సంబంధ వ్యాధులు ఎక్కువగా వస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చలికాలంలో ఉండే తేమ ముక్కు ద్వారా శ్వాసకోశ నాళాల్లో చేరి ప్రభావితం చేస్తుంది. దీంతో శ్వాసకోశ నాళాలు మూసుకుపోయి ఉబ్బాగ, నిర్వాహక కృత్రికంగా మారుతుంది. చర్మ సంబంధ వ్యాధులు కూడా చెలరేగుతాయనే నానుడి కూడా ఉన్నది. ముఖ్యంగా ముఖం, మెడ, చెవులు, చెంపలు, మెడపులు, చేతులు వంటి భాగాలు వగలడం మొదలవుతాయి. ఇదే తరహాలో చలిగాలి చెవుల ద్వారా లోపలికి ప్రవేశించి తలలోని మెడకు భాగంలో చాలా ప్రభావం చూపుతుంది. చలి కారణంగా మెడకు లోపలికి ఉండే కణాలు నిష్క్రమణం మారతాయి. దీంతో ఆ వ్యక్తి చలికాలం ఉన్నప్పటికీ మూడిగా తయారవుతాడు. అంతేకాకుండా మూసకి వ్యాధిగ్రస్తులతోపాటు పిట్టి ఉన్నవారికి ఈ చలి అనేక అనర్ధాలను తెచ్చిపెడుతుంది.



జంకో ఫుడ్లకు దూరంగా ఉండాలి..
జంకో ఫుడ్ల, కొరియోరి పెరిగి ఆహారానికి దూరం ఉండాలి. చలికాలంలో ఎక్కువగా గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. చలికాలంలో ధూమపానం, మాంసం, కొరియోరి ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలను తినొద్దు. సమతుల్యమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. 20 ఏండ్లు దాటినవారు లిపిడ్ ప్రొఫైల్, ట్రిగ్లైసిరైడ్స్ చేయించుకోవాలి.
- డాక్టర్ రజనీ, సిద్దిపేట

స్కూలమోనియా :
ఊపిరితిత్తులకు కలిగే అనారోగ్యాన్ని ఊపిరితిత్తుల అంటూరు. స్కూలమోనియా అంటూరు. స్కూలమోనియా వ్యాధి వైరస్, బ్యాక్టీరియా, క్లమీడియా వ్యాధి వైరస్, బ్యాక్టీరియా, పాగతా వ్యాధితో వ్యాప్తి చెందుతుంది. పాగతా గడం, చలికాలంలో తిరిగడం, కుటుంబ పరంగా ఆస్తమా, అనారోగ్య పరిస్థితులతో ఈ వ్యాధి సోకే ప్రమాదం ఎక్కువ. రెండేళ్లలోపు చిన్నారులు, అలాగే 65 ఏండ్లు పైబడిన వారిలో ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.



గొంతునొప్పి :
శీతాకాలంలో చాలా మందిని ఇబ్బంది పెట్టే ప్రధాన సమస్యలో గొంతు నొప్పి ఒకటి. సీజన్ మారే సమయంలో చాలా మందికి ముందుగా గొంతు నొప్పి వస్తుంది. గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్ కారక సూక్ష్మజీవులు చేరడంతో ఈ నొప్పి మొదలవుతుంది. గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్ మాటలు సరిగ్గా మాట్లాడలే కపోవడం, గొంతులో గడకలు కుండడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి.



ఆస్తమా:
ఆస్తమాతో బాధపడేవారు శీతాకాలంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. గొంతునొప్పి, కఫం, ఛాతి తిగుతు అయ్యి శ్వాస ఆడకపోవడానికి కారణమవుతుంది. ఇది ఉబ్బి సానికి కూడా దారితీస్తుంది. ఈ సమస్యలను వార మందులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి.



ఫ్లూ, జలుబు :
రోగ నిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఫ్లూ వ్యాధి ఎక్కువగా వస్తుంది. ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు తరచుగా ముక్కు, కళ్లు, చెవులను తాకడం మానుకోవాలి. సీజన్ మారే సమయంలో చాలా మందికి దగ్గు, జలుబు అనే వ్యాధులు, చిన్నారులు, పిల్లలు అనే తేడా లేకుండా వచ్చే జలుబు ప్రత్యేకంగా బిచ్చం వ్యాధిగా గుర్తించుకుంటుంది. ఈ కాలంలో మరీ ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు తరచుగా జలుబు, దగ్గుతో బిచ్చం పడుతుంటారు.

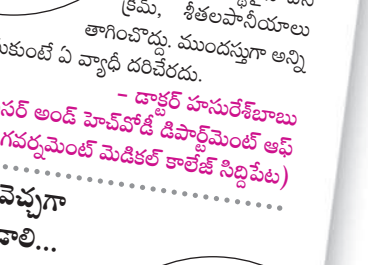


ఆరోగ్యం పైలం!

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 కాశీనాథ్, డీఎంహెచ్వో, సిద్దిపేట



చలికాలంలో జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి
చిన్నారులను అత్యంత జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. పిల్లలకు చల్లని నీరు తాగించడం, పొద్దున నుంచి రాత్రి వరకు పిల్లలకు గోరు వెచ్చని నీటిని మాత్రమే పట్టించాలి. చల్లని పదార్థాలైన ఐస్ క్రీమ్, శీతలపానీయాలు తాగించొద్దు. ముందస్తుగా అన్ని వ్యాధి దరివేరదు.



చిన్నారులను వెచ్చగా ఉంచేలా చూడాలి..
పిల్లలను ముఖ్యంగా రెండేళ్ల లోపు చిన్నారులను ఎప్పుడూ వెచ్చగా ఉండేలా చూడాలి. శీతలగాలుల కారణంగా చిన్నారుల్లో ఈ మధ్య స్కూలమోనియా కేసులు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. పిల్లల్లో జ్వరం, జలుబు, దగ్గు లక్షణాలు ఉంటే అక్షయ్య చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. చిన్నారులను చలిలో తిప్పుడం, తిరుగుతుండే చేయకూడదు. చల్లని, తీపి పదార్థాలను పిల్లలకు ఇవ్వకుండా వేడివేడి ఆహారం పెట్టాలి.
- డాక్టర్ హనీ, సిద్దిపేట



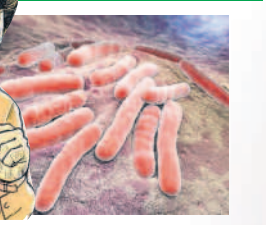
జంకో ఫుడ్లకు దూరంగా ఉండాలి..
జంకో ఫుడ్ల, కొరియోరి పెరిగి ఆహారానికి దూరం ఉండాలి. చలికాలంలో ఎక్కువగా గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. చలికాలంలో ధూమపానం, మాంసం, కొరియోరి ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలను తినొద్దు. సమతుల్యమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. 20 ఏండ్లు దాటినవారు లిపిడ్ ప్రొఫైల్, ట్రిగ్లైసిరైడ్స్ చేయించుకోవాలి.
- డాక్టర్ రజనీ, సిద్దిపేట

చలికాలం.. గుండె పదిలం

జీవనశైలి మార్చుకోవాలి..
శరీరం సక్రమంగా పనిచేయాలంటే మంచి జీవనశైలి, దిన చర్యలను అనుసరించడం చాలా ముఖ్యం. సమయానికి నిద్రపోవడం, సమయానికి ఖానా చేయడం, ఇల్లు, బయట కాస్తాంక్షైనా ఒళ్లు వంచే పనిచేయాలి. చల్లని వాతావరణంలో మధ్యం సేవించడం, సిగరెట్ సాకింగ్ చేయడంతో గుండెపై అధిక దుష్ప్రభావాలు చూపుతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే షోషా హారం తీసుకోవడంతోపాటు మద్యం, సిగరెట్ సాకింగ్ అలవాట్లను వదులుకోవాలి.

క్షయ వ్యాధిగ్రస్తులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి..

శీతాకాలంలో శ్వాసకోశ సంబంధ వ్యాధులు, ఊపిరి తిత్తుల సమస్యలు అధికంగా వస్తాయి. ప్రజలంతా ఈ కాలంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. అవసరం ఎంతైనా ఉంది. చలికాలంలో క్షయ వ్యాధిగ్రస్తులతోపాటు మిగతా వారు కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మైక్రో బ్యాక్టీరియాను బ్యూట్టెరియాలో సేసి అనే సూక్ష్మజీవితో వచ్చే ఈ వ్యాధి ప్రమాదకరం. టీబీ వ్యాధిగ్రస్తుడు దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు, గట్టిగా నవ్విన్నప్పుడు సన్నని తుంపర్ల రూపంలో క్రిములు బయటికి వస్తాయి. చుట్టుపక్కల ఉండే ఆరోగ్య వంతులు ఆ గాలిని పీల్చి వ్యాధి వ్యాపించే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే తుంపర్లను పీల్చి 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 వేసుకోవాలి. మందులు పూర్తిగా వాడకపోతే వ్యాధి తిరగబడుతుంది. ప్రాణాంతకంగా తయారవుతుంది. కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు, జనసాంద్రత ఉన్న ప్రదేశాల్లో దగ్గినప్పుడు తుమ్మినప్పుడు, గట్టిగా నవ్విన్నప్పుడు చేతిరుమాలును నోటికి అడ్డంగా పెట్టుకోవాలి. ఎక్కడ పడితే అక్కడ కమ్మి వేయరాదు.

అవగాహన లోపంతో నష్టం..



మనదేశంలో ఏడాదికి 5 లక్షల మంది ఈ జబ్బు బారినపడి మరణిస్తున్నారు. వ్యాధి తీవ్రతను అర్థం చేసుకోని ప్రజలంతా సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. పరిసరాల్లో పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. ప్రధానంగా చలికాలంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోని ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. టీబీ వ్యాధిగ్రస్తులు చలికాలంలో నిర్లక్ష్యం చూపకుండా వైద్యుల సూచనలు పాటించాలి.
- డాక్టర్ శ్రీకాంత్, ఎంబీబీఎస్, సిద్దిపేట

ఇతర సమస్యలు

- కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడేవారికి చలికాలం ఆ నొప్పిని మరింత ఎక్కువ చేస్తుంది. చలికాలంలో శరీరంలోని నొప్పి గ్రాహకాలు మరింత సున్నితంగా మారుతాయి. దీంతో కీళ్లలో వాపు వచ్చి నొప్పి ఎక్కువవుతుంది.
- చలికాలంలో చెవి మూసుకుపోవడం, దువరతోపాటు నొప్పి సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా వస్తాయి. అధిక చలి కారణంగా చెవిలో ఇన్ఫెక్షన్ సమస్య ఏర్పరచుతుంది.
- దిన్నారలు, శిశువులకు ట్రోఫికోమా లిటిస్ 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 9 గంటలు దాటితే తర్వాత వారు బయటికి వెళ్ళే ముందు, రాత్రికోసం అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మాత్రమే బయటికి వెళ్ళాలి.
- డాక్టర్ మిర్యే శ్రీకాంత్, సిద్దిపేట