

చిన్నారులు, వృద్ధులపై తీవ్ర ప్రభావం..

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

చలి రుద్దుతలతో జాగ్రత్త..

చలికాలంలో వీచే చల్లగాలులు ఆస్పాదించడానికి అనందంగానే ఉంటుంది. కానీ వాటితో ఇండోర్లోపు పిల్లలు, ఆరేళ్ల ఏండ్లు పైబడిన వారికోపాటు ఇతర ఊపిరితిత్తుల వ్యాధిగ్రస్తులు, దీర్ఘకాలిక చర్మవ్యాధులు ఉన్నవారికి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఏర్పడుతాయి. చలితో జ్వరం, జలుబు, సైన్స్టెటిస్, ఆస్తమా, సీవోపీడీ, 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 ఉబ్బాగ్న, నిర్వాహ కళ్ళుతరంగా మారుతుంది. చర్మ సంబంధ వ్యాధులు కూడా చెలరేగుతాయని నానుడి కూడా ఉన్నది. ముఖ్యంగా ముఖం, మెడ, చెవులు, చెంపలు, పెదవులు, చేతులు వంటి భాగాలు వగలడం మొదలవుతాయి. ఇదే తరహాలో చలిగాలి చెవుల ద్వారా లోపలికి ప్రవేశించి తలలోని మెడను భాగంలో చాలా ప్రభావం చూపుతుంది. చలి కారణంగా మెడ దులో ఉండే కణాలు నిష్పేజంగా మారతాయి. దీంతో ఆ వ్యక్తి చలికాలం ఉన్నప్పటికీ మూడీగా తయారవుతాడు. అంతేకాకుండా మానసిక వ్యాధిగ్రస్తులతోపాటు పిట్ట, ఉక్కువారికి ఈ చలి అనేక అనర్ధాలను తెచ్చిపెడుతుంది.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, చిట్కాలు..

చలికాలంలో ముందస్తు జాగ్రత్తలు పాటించడం మంచిదిని 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 కోల్డ్ క్రీములను వాడాలి. తగినంత విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడంతో చర్మం ఆందంగా ఉంటుంది. చలికాలం ముక్కు, చెవులు, పెదవుల భాగాన్ని రాత్రి, ఉదయం కప్పు ఉంచేలా ముప్పర్లు వాడడంతోపాటు స్వెటర్లు, జెర్మీన్లు ఉపయోగించి శరీర భాగాలకు చలితగలకుండా మూసుకోవాలి. అరగ్గాను వేడి పాలల్లో కాస్త పసుపు, చిన్న ఆల్ట్రా ముక్కు మేసి తాగితే అల్ప సుందీ ఉపశమనం లభిస్తుంది.

స్కూలమోనియా : ఊపిరితిత్తులకు కలిగే అనారోగ్యాన్ని స్కూలమోనియా అంటారు. స్కూలమోనియా వ్యాధి వైరస్, బ్యాక్టీరియా, క్లమిడియా వ్యాధి వైరస్, బ్యాక్టీరియా, పాగతా వ్యాధితో వ్యాప్తి చెందుతుంది. పాగతా గడం, చలిగాలిలో తిరిగడం, కుటుంబ పరంగా ఆస్తమా, అనారోగ్య పరిస్థితులతో ఈ వ్యాధి సోకే ప్రమాదం ఎక్కువ. రెండేళ్లలోపు చిన్నారులు, అలాగే 85 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 మాటులు సరిగ్గా మాట్లాడలే కపోవడం, గొంతులో గడకుగా ఉండడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి.



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



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



చలికాలంలో జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

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

- డాక్టర్ కాశీనాథ్, డీఎంహెచ్ఎం, సిద్దిపేట

చల్లని పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి..

చలికాలంలో చిన్నారులను అత్యంత జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. పిల్లలకు చల్లని నీరు తాగించొద్దు. పొద్దున నుంచి రాత్రి వరకు పిల్లలకు గోరు వెచ్చని నీటిని మాత్రమే పట్టించాలి. చల్లని పదార్థాలైన ఐస్ క్రీమ్, శీతలపానీయాలు తాగించొద్దు. ముందస్తుగా అన్ని పదార్థాలను తీసుకుంటే ఏ వ్యాధి దరిచెరదు.

- డాక్టర్ హనురేశాబాయి పిడియాట్రిక్, గవర్నమెంట్ మెడికల్ కాలేజీ సిద్దిపేట

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 అక్షరం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. చిన్నారులను చలిలో తిప్పడం, తిరిగివచ్చడం చేయకూడదు. చల్లని, తీపి పదార్థాలను పిల్లలకు ఇవ్వకుండా వేడివేడి ఆహారం పెట్టాలి.

- డాక్టర్ హనీ, సిద్దిపేట

జంకే ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండాలి..

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

- డాక్టర్ రజనీ, సిద్దిపేట



వాతావరణంలో వచ్చిన మార్పులతో ఉమ్మడి జిల్లాలో ఒక్కసారిగా చలితీవ్రత పెరిగింది. మిగతా తూపాన ప్రజలకు నష్టం పుట్టిస్తున్నది. ప్రధానంగా చిన్నారులు, వృద్ధులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. చలిగాలులతోపాటు చిరుజల్లులు కురుస్తుండడంతో జనం బయటికి వెళ్లాలంటే భయపడుతున్నారు. వాతావరణ మార్పులతో ప్రజలు ఆరోగ్యంపై జాగ్రత్త హోండాని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చిన్నపాటి ఆస్తమాతో గురైన వెంటనే దవాఖానం వెళ్లి డాక్టర్ ను సంప్రదించాలని పేర్కొంటున్నారు. ఉదయం, సాయంత్రం చేతల్లో దట్టమైన పొగమంచుతో వాతావరణం జాగ్రత్త హోండాని అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది.

- సిద్దిపేట, డిసెంబర్ 7

పడిపోతున్న ఉష్ణోగ్రతలు

- చలికి వణికిపోతున్న ప్రజలు
- చిన్నారులు, వృద్ధులపై తీవ్రప్రభావం
- ముందస్తు జాగ్రత్తలతో ఉపశమనం
- వాహన దారులారా.. పొగమంచుతో జాగ్రత్త

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 మధ్యం సేవించడం, సిగరెట్ సాకింగ్ చేయడంతో గుండెపై అధిక దుష్ప్రభావాలు చూపుతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పోషకాహారం తీసుకోవడంతోపాటు మద్యం, సిగరెట్ సాకింగ్ అలవాట్లను పక్కన పెట్టాలి.

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 బ్యాక్టీరియాలు బ్యాక్టెరియాలోని అనే నూక్యులీవితో వచ్చే ఈ వ్యాధి ప్రమాదకరం. టీబీ వ్యాధిగ్రస్తుడు దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు, గట్టిగా నవ్వినప్పుడు నవ్వున తుంపర్ల రూపంలో క్రిములు బయటికి వస్తాయి. చుట్టుపక్కల ఉండే ఆరోగ్య వంతులు గా అని పీల్స్ వ్యాధి వ్యాపించే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే తుంపర్లను పీల్స్ ప్రతి ఒక్కరికీ టీబీ రాకపోవచ్చు. రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువ ఉండే వ్యక్తులతో 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. ఎక్కువ పడితే అక్కడ కమ్మి 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.

- డాక్టర్ శ్రీకాంత్, ఎంబీబీఎస్, సిద్దిపేట



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, దురదతోపాటు నొప్పి సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా వస్తాయి. అధిక చలి కారణంగా చెవిలో ఇన్ఫెక్షన్ సమస్య ఏర్పడుతుంది.
- చిన్నారులు, శిశువులకు ట్రోస్టియోలిటిస్ అనే ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నది. దీంతో ఊపిరితిత్తుల గాలి మార్గాల్లో శ్లేష్మం ఏర్పడుతుంది. ఇది ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది.

ఆస్తమా వ్యాధిగ్రస్తులపై ప్రభావం

చలికాలంలో ఎక్కువగా ఆస్తమా ఉన్న వారు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ముందస్తుగా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకొని మందులను వాడాలి. ఉదయం 9 గంటలు దాటిన తర్వాత వారు బయటికి వెళ్లవద్దని. రాత్రికోసం అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మాత్రమే బయటికి వెళ్లాలి.

- డాక్టర్ మిర్జా త్రీకాంత్, సిద్దిపేట

