సీజనల్ దాడిని.. తిప్పికొడదాం!

వానాకాలం అంటే జల్లులతో కూడిన ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం కనిపిస్తుంది. అదే సమయంలో చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలు ఎన్నో రకాలైన సూక్ష్మజీవులు పెరగడానికి అనువుగా ఉంటాయి. దీంతో సీజనల్ వ్యాధులు డేంజర్ బెల్స్ మోగిస్తుంటాయి. ప్రత్యేకించి ఈ మధ్య స్వల్ప విరామంతో అడపాదడపా కురుస్తున్న వానలతో దోమల వృద్ధి పెరిగింది. దీంతో డెంగీ, మలేరియా, చికున్‌గున్యా లాంటి విషజ్వరాలు ప్రబలుతున్నాయి. ఇక వాతావరణంలో మార్పుల కారణంగా జలుబు, దగ్గు, జ్వరం పీడిస్తున్నాయి. ఏటా సీజనల్ వ్యాధుల దాడి సర్వసాధారణమే. కానీ, చాలామందిలో వీటి గురించి అంతగా అవగాహన లేకపోవడంతో ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవడం లేదు. ఫలితంగా రోగాల బారినపడి దవాఖానల పాలవుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో వానాకాలంలో విజృంభించే సీజనల్ వ్యాధులపై అవగాహన తప్పనిసరి.

సాధారణంగా మనిషి శరీరం ఏదైనా ఒక కాలంలోని వాతావరణ పరిస్థితులకు అలవాటు పడుతుంది. అయితే, ఆ కాలం మారిపోయి కొత్త వాతావరణ పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు మన శరీరం వెంటనే ఆ మారిన పరిస్థితులకు తట్టుకోదు. దీనివల్ల కొన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అంతే కాకుండా వాతావరణ మార్పుల కారణంగా దోమల వంటి కీటకాలు విజృంభించినప్పుడు అవి మనుషులపై దాడి చేయడం వల్ల కూడా వ్యాధులు ప్రబలుతాయి. ఈ విధంగా ఒక నిర్ణీతకాలంలోని వాతావరణ పరిస్థితుల కారణంగా వచ్చే వ్యాధులను సీజనల్ వ్యాధులుగా పరిగణిస్తారు. వీటిలో కొన్ని రకాల వ్యాధులు ఇతర సమయాల్లో కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సాధారణంగా వర్షాకాలంలో ఎక్కువగా వాటర్ బాండబుల్ డిసీజెస్ అంటే నీటివల్ల వచ్చే వ్యాధులు, దోమల్లాంటి కీటకాల వల్ల తలెత్తే వెక్టర్ బాండబుల్ డిసీజెస్ వస్తాయి. ఇవికాకుండా వాతావరణ పరిస్థితుల వల్ల వైరల్ ఫీవర్స్, బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ వంటివి కూడా పీడిస్తుంటాయి. అయితే, సీజనల్ వ్యాధులు అంత ప్రమాదకరం ఏమీ కాకపోయినా సకాలంలో సరైన చికిత్స తీసుకోకపోతే అవి ప్రాణాంతకంగా మారే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి, సీజనల్ వ్యాధులను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.

రాత్రి దోమలు - పగటి దోమలు

సాధారణంగా దోమలను రెండు రకాలుగా పరిగణిస్తారు. ఒకటి రాత్రిపూట కుట్టేవి, రెండు పగటి సమయంలో కుట్టేవి. అనాఫిలిస్, క్యూలెక్స్ రకం దోమలు రాత్రిపూట కుడతాయి. వీటి కారణంగా మలేరియా, ఫైలేరియా (బోదకాలు), మెదడువాపు, లాంటి వ్యాదులు వస్తాయి. మెదడువాపు ఎక్కువగా 5 ఏండ్ల లోపు పిల్లలకు వస్తుంది. దీనికి ప్రధాన కారణం పందులు. అంటే దోమలు పందులకు కుట్టి, ఆ తరువాత మనుషులను కుడితే వారికి మెదడువాపు వస్తుంది. దీనివల్ల పిల్లల్లో మెదడు వాచిపోతుంది. ఫిట్స్ వచ్చి మృత్యువాత పడే ప్రమాదం ఉంది. కాకపోతే, ఇప్పుడు ఈ వ్యాధి తెలంగాణలో పెద్దగా లేదు.

ఇక 'ఈడిస్ట్ ఈజిప్టై' దోమలు పగటిపూట మాత్రమే కుడతాయి. అంతేకాకుండా ఇతర దోమల్లా ఇవి మురికి నీటిలో ఉండవు. మంచినీటిలో అంటే ఇళ్లలోని పూలకుండీలు, కూలర్‌లు, ఇంటి పరిసరాల్లో నీళ్లు నిలిచిన గుంతలు, పేరుకుపోయిన కొబ్బరినార, రబ్బరుటైర్లు వంటివాటిలో నిల్వ ఉన్న నీటిలో ఈ దోమలు వృద్ధి చెందుతాయి. ఇవి కుట్టడం వల్ల డెంగీ, చికున్‌గున్యా వస్తాయి. దోమల వల్ల వచ్చే వ్యాధులు అంటువ్యాధులు కావు.

ముందు జాగ్రత్తలతో చెక్

సీజనల్ వ్యాధులను కొన్ని ముందు జాగ్రత్త చర్యల ద్వారా కట్టడి చేయవచ్చు. ముఖ్యంగా దోమల బెడద నుంచి రక్షణ పొందే విధంగా జాగ్రత్తలు పాటించాలి. ఇళ్లలో, ఇంటి పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూసుకోవాలి. ఇళ్లలో పాతసామాన్లు, పడేసిన కొబ్బరిచిప్పలు, రబ్బరు వస్తువులు, టైర్లు, పూలకుండీల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. రాత్రుళ్లు దోమలు కుట్టకుండా దోమతెరలు, మస్కిటో రిపెల్లెంట్లు లాంటివి వాడాలి. దీనివల్ల డెంగీ, మలేరియా, చికున్‌గున్యా వంటి విషజ్వరాల బారినుంచి తప్పించుకోవచ్చు. ఇక కలుషిత ఆహారం, కలుషిత నీరుతో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా బయటి ఆహార పదార్థాలు సాధ్యమైనంత వరకు తీసుకోవడం మానేయాలి. ఇలాచేస్తే డయేరియా, టైఫాయిడ్, కామెర్లు మొదలైన వ్యాధుల బారినపడకుండా ఉండొచ్చు.

కలుషిత నీటి కారణంగా...

వానాకాలంలో జలాశయాల్లోకి వరద ద్వారా కొత్తనీరు వచ్చి చేరుతుంది. ఈ క్రమంలో నీరు కలుషితమయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ. అంతేకాకుండా వర్షకాలంలో వరదల కారణంగా ఇళ్లకు సరఫరా చేసే తాగునీరు కూడా కొన్నిసార్లు కలుషితం కావడానికి ఆస్కారం ఉంది. కలుషిత నీరు తాగినప్పుడు, ఆ నీటితో తయారుచేసిన ఆహార పదార్థాలను తీసుకున్నప్పుడు టైఫాయిడ్, డయేరియా, కామెర్లు, జీర్ణ వ్యవస్థకు సంబంధించిన గ్యాస్ట్రో ఎంటరైటిస్ తదితర వ్యాధులు వస్తాయి. ఇవే కాకుండా హోటళ్లు, స్ట్రీట్ ఫుడ్ కేంద్రాల్లో కల్తీ వస్తువులతో తయారుచేసే ఆహార పదార్థాల వల్ల కూడా జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన వ్యాధులు వస్తాయి.

వైరల్ ఫీవర్స్ లేదా ఫ్లూ

వానాకాలంలో గాలిలో తేమ శాతం పెరుగుతుంది. దీనివల్ల వైరస్‌లు చురుగ్గా మారుతాయి. వైరస్ అనేది గాలిలో తేలడమే కాకుండా వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతుంది. మనం శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు ఇది శరీరంలోకి సులువుగా ప్రవేశిస్తుంది. వైరస్‌ల దాడి కారణంగా వచ్చేవే వైరల్ ఫీవర్స్. ఇవి ఇంట్లో ఒకరికి వస్తే మిగిలిన వారికి కూడా సోకుతాయి. అంటే వైరల్ ఫీవర్ అనేది అంటువ్యాధి. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న రోగి తుమ్మినప్పుడు, దగ్గినప్పుడు అతని నోటి తుంపర్ల ద్వారా వైరస్ ఇతరులకు సోకుతుంది.

వైరల్ ఫీవర్స్ లక్షణాలు

- జలుబు
- దగ్గు
- జ్వరం
- కొంతమందిలో ఒంటినొప్పులు

చికిత్స: వైరల్ ఫీవర్స్‌కు ప్రత్యేక చికిత్స అంటూ ఏమీ ఉండదు. లక్షణాల ఆధారంగా సపోర్టివ్ ట్రీట్‌మెంట్ అందిస్తారు. జ్వరం ఉన్నవారికి జ్వరం తగ్గడానికి, జలుబు, దగ్గు ఉంటే వాటినుంచి ఉపశమనానికి అవసరమైన చికిత్స చేస్తారు.

డెంగీ లక్షణాలు

- తీవ్రమైన జ్వరం
- ఒంటినొప్పులు
- నీరసం
- వాంతులు వచ్చినట్టు అనిపించడం
- పిల్లల్లో ఒంటిపై చిన్నపాటి దద్దుర్లు
- కొంతమందిలో బ్లడ్ ప్లేట్‌లెట్ల సంఖ్య పడిపోతుంది

నిర్ధారణ పరీక్షలు: డెంగీ జ్వరాన్ని ఎన్‌ఎస్1 యాంటిజెన్ పరీక్షల ద్వారా నిర్ధారణ చేయవచ్చు. వారం తరువాత అయితే ఐజీఎం పరీక్ష ద్వారా గుర్తించవచ్చు.

చికిత్స: బీపీ పడిపోకుండా తరచు ద్రవ పదార్థాలు ఇవ్వడం తప్పనిసరి. డెంగీకి ప్రత్యేక చికిత్స అంటూ ఏమీలేదు. లక్షణాల ఆధారంగా సింప్టమేటిక్ ట్రీట్‌మెంట్ ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. చాలా తక్కువమందికి మాత్రమే ప్లేట్‌లెట్స్ ఎక్కించాల్సి వస్తుంది.

జాగ్రత్తలు

- ఇంటి పరిసరాల్లో నీరు నిలువకుండా చూసుకోవాలి
- దోమలను తరిమి కొట్టేందుకు ఎలెక్ట్రిక్ బ్యాట్స్ వినియోగించవచ్చు
- మస్కిటో రిపలెంట్ ఓడొమాస్ క్రీమ్ ప్రతి 4-6 గంటలకు శరీరానికి ఒకసారి అప్లై చేసుకోవడం మంచిది
- దోమకాటుకు గురికాకుండా తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాలి

మలేరియా లక్షణాలు

- సాయంత్రం లేదా రాత్రి సమయాల్లో చలిజ్వరం
- నీరసం
- ఆకలి మందగించడం

నిర్ధారణ పరీక్షలు: రాపిడ్ యాంటిజెన్ పరీక్షల ద్వారా మలేరియాను నిర్ధారించవచ్చు.

చికిత్స: యాంటీమలేరియా మాత్రలు 3 రోజులు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

చికున్‌గున్యా

డెంగీ కారకమైన ఈడిస్ ఈజిప్టై అనే దోమకాటు వల్లనే చికున్‌గున్యా కూడా వస్తుంది. దీని ప్రధాన లక్షణాలు తీవ్రమైన కీళ్లనొప్పులు, జ్వరం. దీనికి కూడా లక్షణాల ఆధారంగానే చికిత్స ఇస్తారు. చికున్‌గున్యా విషయంలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే కీళ్లనొప్పులు ఎక్కువకాలం ఉండే అవకాశం ఉంటుంది.

టైఫాయిడ్ లక్షణాలు

- జ్వరం
- కడుపులో నొప్పి
- కాలేయం పెరగడం
- వాంతులు

నిర్ధారణ పద్ధతి: బ్లడ్ కల్చర్ టెస్ట్ ద్వారా నిర్ధారిస్తారు

చికిత్స: ఎజిత్రోమైసిన్ మాత్రలు 7 రోజులు లేదా సెఫ్ట్రై ఆగ్జోన్ అనే ఇంజెక్షన్ తీసుకోవాలి.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డా॥ కె.శంకర్
ప్రొఫెసర్ ఆఫ్ జనరల్ మెడిసిన్
జనగాం ప్రభుత్వ హాస్పిటల్

క్యాన్సర్ గుప్పిట నవతరం

నవతరం జనాభాలో క్యాన్సర్ కేసులు ఇంతలంతలుగా పెరిగిపోతున్నాయి. 1980వ దశకం తర్వాతి తరం క్యాన్సర్ బారినపడటానికి అనేకానేక కారణాలు ఉన్నాయి. ఊబకాయం, నాసిరకం ఆహారం, పర్యావరణ కారకాలు, వ్యాయామం లేకపోవడం, తగినంత నిద్ర లేకపోవడంతో సంబంధం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. లాన్సెట్ మెడికల్ జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన ఓ అధ్యయనం ప్రకారం నవతరం వారిలో 17 రకాల క్యాన్సర్లు పెరిగిపోతున్నట్టు వెల్లడైంది. ఇక క్యాన్సర్ రావడానికి జన్యుపరమైన, పర్యావరణ పరమైన కారణాలతోపాటు జీవనశైలి కూడా కారణమవుతున్నది. కాబట్టి, ఈ దిశగా మన రోజువారీ అలవాట్లలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

బరువు

ఇటీవలి కాలంలో ఊబకాయంతో ముడిపడిన క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయి. అధిక బరువు కారణంగా పేగు– విసర్జక వ్యవస్థకు సంబంధించిన కొలరెక్టల్, గర్భాశయ లోపలి పొర (ఎండోమెట్రియల్), కిడ్నీ, అన్నవాహిక, క్లోమగ్రంథి, కాలేయం, పిత్తాశయ క్యాన్సర్ల ముప్పు పొంచి ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించి బరువు తగ్గించుకోగలిగితే క్యాన్సర్ ముప్పు కూడా తగ్గుతుంది.

శాకాహార విధానం

గింజలు, పండ్లు, ముతక ధాన్యాలు, టోఫు, చిక్కుళ్లు వంటి మొక్కల నుంచి వచ్చే ఆహారం క్యాన్సర్‌ను ఆమడదూరంలో ఉంచుతుంది. ఓ అధ్యయనం ప్రకారం మొక్కల ఆధారిత ఆహారం క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పును 47 శాతం తగ్గిస్తుందని తేలింది. పండ్లు, కూరగాయలు, గింజలు, ఆలివ్ నూనె వాడకం ద్వారా ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ ఉన్న పురుషులు వ్యాధి ముదరడాన్ని తగ్గించుకోవచ్చని ఈ అధ్యయనం వెల్లడించింది.

ఎక్కువసేపు కూర్చోవద్దు

రోజులో 10 నుంచి 12 గంటలపాటు ఒకే దగ్గర కూర్చోవడం, తగినంత శారీరక శ్రమ చేయకపోవడం కూడా క్యాన్సర్ ముప్పును పెంచుతుంది. శారీరకంగా చురుగ్గా ఉండేవారితో పోలిస్తే ఒకే దగ్గర కూర్చుని గడిపేవాళ్లలో క్యాన్సర్‌తో మరణించే ముప్పు 82 శాతం ఎక్కువని ఎండీ ఆండర్సన్ క్యాన్సర్ సెంటర్ తెలిపింది.

ప్రాసెస్డ్ ఆహారం వద్దు

చిప్స్, బర్గర్లు, పిజ్జా, కోలా, సమోసాలు మన జీవితంలో భాగమైపోయాయి. అయితే, అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఆహార పదార్థాల్లో చక్కెరలు, సోడియం ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎక్కువ క్యాలరీలు, తక్కువ పోషకాలు ఉండే ఇలాంటి ఆహారం కారణంగా ఊబకాయం బారినపడతాం. ఇది క్యాన్సర్ ముప్పును పెంచుతుంది.

ఫైబర్ ఎక్కువగా

ఎక్కువ కొవ్వు, తక్కువ ఫైబర్ ఉన్న ఆహారాలు మన ఆరోగ్యం మీద దుష్ప్రభావం చూపుతాయి. పొట్ట (బోవెల్), ఊపిరితిత్తులు, ప్రొస్టేట్, గర్భాశయం (యూటరైన్) సహా ఎన్నో క్యాన్సర్లకు కారణమవుతాయి. కాబట్టి, ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు, గింజలు తినాలి. రోజుకు ఎనిమిది నుంచి పది గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి.

ఎండలో గడపొద్దు

ఎండ ఎక్కువగా ఉండే మధ్యాహ్న వేళలో బయటికి వెళ్లొద్దు. ఈ సమయంలో సూర్యుడి కిరణాల వల్ల అల్ట్రా వయొలెట్ రేడియేషన్‌కు గురవుతాం. ఇది మన చర్మ కణాల్లో ఉండే డీఎన్‌ఏను ధ్వంసం చేస్తుంది. చర్మ క్యాన్సర్‌కు కారణమవుతుంది. అందువల్ల మధ్యాహ్నం 12 నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల మధ్య బయటికి వెళ్లాల్సి వస్తే ఎండ పడకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ఇంటి తిండే మంచిది

ఇంటి తిండి అయితే మనకు నచ్చినట్టుగా, ఆరోగ్యకరంగా, పరిశుభ్రంగా, తాజాగా చేసుకుంటాం. ఆయుర్వేదం కూడా అప్పుడే వండుకున్న ఆహారం తింటే మంచిదని చెబుతున్నది. ఇంటి వంటలోనూ క్యాలరీలు తక్కువ, ఫైబర్, ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. క్యాన్సర్ సహా ఎన్నో రోగాలు ఇంటి భోజనంతో పరారవుతాయి.

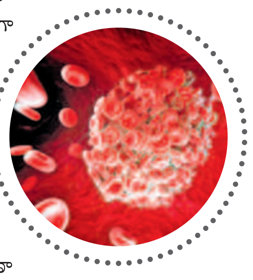
ముప్పయ్ దాటాక.. ముప్పు రాకుండా

వయసు పెరిగే కొద్దీ శరీరం పట్టు తప్పుతుంటుంది. రకరకాల అనారోగ్యాలు చేరువవుతుంటాయి. వీటిలో మహిళలకు మొదటి శత్రువు ఆస్టియోపొరోసిస్. అంటే ఎముకలు గుల్లబారే జబ్బు. బోలు ఎముకలు పుటుక్కున విరిగితే మంచానికే పరిమితం కావాల్సిన దుస్థితి దాపురిస్తుంది. ఇలాంటి బాధలు తలెత్తవద్దంటే.. 30 ఏండ్లు దాటిన మహిళలు ఎముకలను కాపాడుకోవడంపై దృష్టి సారించాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. మహిళల వయసు మెనోపాజ్‌కు చేరువయ్యే కొద్దీ.. వారిలో ఈస్ట్రోజన్ తగ్గుతూ ఉంటుంది.

ఈస్ట్రోజన్ ఎముకల సాంద్రతను నియంత్రించడంలో ముఖ్యమైన హార్మోన్. కాబట్టి హార్మోన్ సమస్యలు, పీరియడ్స్ సమస్యలు వస్తున్నాయంటే ఎముకల్ని కాచుకోవాల్సిన అవసరం వచ్చిందని జాగ్రత్తపడాలి. ఆహార విధానంలో మార్పులు చేసుకుంటే సమస్యను నియంత్రించవచ్చు. అందుకే ముప్పై దాటిన మహిళలు వాకింగ్, జాగింగ్, రన్నింగ్, డ్యాన్స్, యోగా.. ఏదో ఒకటి రెగ్యులర్‌గా చేయాలని నిపుణుల మాట. జిమ్‌లో వర్కవుట్స్ అయితే మరీ మంచిది. ప్రతిరోజూ 30 నిమిషాల శారీరక వ్యాయామం చేయాలి. రోజువారీ ఆహారంలో అధిక పోషకాలు ఉండేలా జాగ్రత్తపడాలి. పని ఒత్తిడి ఎంత ఉన్నప్పటికీ రోజుకు కనీసం గంటపాటైనా నడక సాగిస్తే మరీ మంచిది. అవకాశం ఉంటే ఏరోబిక్స్, జుంబా డ్యాన్స్ లాంటి మార్గాలను ఎంచుకుంటే.. మీ ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది.

హిమోగ్లోబిన్ ఎక్కువైనా కష్టమే

శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయులు పరిమితికి మించి ఉంటే గుండెపోటు, పక్షవాతం, రక్తంలో గడ్డలు లాంటి వాటి ముప్పు పెరుగుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎముక మూలుగలో అసాధారణ పరిస్థితుల కారణంగా రక్తంలో ఎర్ర రక్తకణాలు పెరిగిపోతాయి. దీన్ని పాలిసైథీమియా అని పిలుస్తారు. ఇలా ఎక్కువైన ఎర్ర రక్తకణాలు రక్తాన్ని మందంగా చేస్తాయి. దీంతో రక్త ప్రవాహం నెమ్మదిస్తుంది. ఇది రక్తంలో అవరోధాలు (బ్లడ్ క్లాట్స్) లాంటి తీవ్ర పరిణామాలకు దారితీస్తుంది. ఎముక మూలుగలో విపరీత పరిస్థితులు మాత్రమే కాకుండా, ధూమపానం లాంటి దుర్వ్యసనాలు, గుండె, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, ఎక్కువ కాలంపాటు ఎత్తయిన ప్రదేశాల్లో నివాసం ఉండటం లాంటివి కూడా పాలిసైథీమియాకు దారితీస్తాయి. ఒక డెసీలీటర్ రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయులు పురుషుల్లో అయితే 16.5 గ్రాములు, స్త్రీలలో అయితే 16 గ్రాములకు మించితే అసాధారణంగా పరిగణిస్తారు. పాలిసైథీమియా లక్షణాలను గుర్తించలేం. కాబట్టి, రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయులు పెరిగిపోవడాన్ని ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. వెంటనే వైద్యుల సాయం తీసుకోవాలి. లేకుంటే, ఇది బ్లడ్ క్లాటింగ్‌తోపాటు గుండెపోటు, కాళ్లు, ఉదర భాగం (అబ్డామెన్)లో రక్తం ప్రవాహంలో అవరోధాలకు దారితీస్తుంది. ఇక రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి ఎక్కువగా ఉన్నట్టు తేలితే, మరిన్ని వివరాలు, చికిత్స గురించి హెమటాలజిస్టును సంప్రదించాలి. కాగా పాలిసైథీమియా సమస్య తలెత్తినప్పుడు నిద్రలో శ్వాస సరిగ్గా ఆడని పరిస్థితి అయిన స్లీప్ ఏప్నియాతోపాటు గుండె, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు కూడా చుట్టుముట్టొచ్చు.



తగినంత వెలుగైతే..

మన జీవితంలో కాంతి విడదీయలేని భాగం. వస్తువులను చూడటానికి ఉపయోగపడే కాంతి ఆరోగ్యాన్నీ ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇక కాంతి సహజమైనా, కృత్రిమమైనా అది మన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అయితే, ఆధునిక జీవితాల్లో సహజ కాంతి కంటే కృత్రిమ కాంతి ఆధిపత్యం చెలాయిస్తున్నది. ఫలితంగా నడివయసులోనే ఎందరో రకరకాల సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఆరోగ్యం విషయంలో కాంతి ప్రభావాన్ని అర్థం చేసుకుంటే ఎన్నో సమస్యలకు పరిష్కారం దొరికినట్టే!

మన రోజువారీ జీవితాన్ని క్రమబద్ధీకరించడంలో సహజ కాంతిది కీలకపాత్ర. నిద్రించడం, మేల్కొనడం, హార్మోన్ల విడుదల, ఇతర శారీరక విధులను సూర్యకాంతి ప్రభావితం చేస్తుంది. పగటి వేళ సహజ కాంతిలో గడపడం వల్ల రోజువారీ జీవితం ఆరోగ్యకరంగా సాగిపోతుంది. శరీరం మీద తగినంత సూర్యకాంతి పడకపోతే విటమిన్ డి లోపం తలెత్తుతుంది. దీంతో ఆస్టియోపొరోసిస్, రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా స్పందించడం, కుంగుబాటు లాంటి సమస్యలు చుట్టుముడతాయి. సూర్యకాంతి మన శరీరంలో మూడ్‌ను క్రమబద్ధీకరించి, ఆనం

దాన్ని అనుభూతి చెందించే సెరటోనిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది. అందుకే సీజనల్ అఫెక్టివ్ డిజార్డర్ (ఎస్ఏడీ), ఇతర కుంగుబాటు రూపాల చికిత్సలో భాగంగా సహజకాంతిలో గడపాలని డాక్టర్లు సూచిస్తారు. అంతేకాదు సహజకాంతి పిల్లలు, యువతలో హ్రస్వదృష్టి (మయోపియా) ముప్పును తగ్గిస్తుంది. పైగా సహజకాంతిలో గడిపితే మయోపియా మరింత ముదరకుండా అడ్డుకట్టపడుతుంది.

కృత్రిమ కాంతి

ఆధునిక జీవితాల్లో ఎంతగా అవసరమైనప్పటికీ సుదీర్ఘకాలం పాటు కృత్రిమమైన కాంతిలో గడిపితే ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావం పడుతుంది. డిజిటల్ తెరల నుంచి వచ్చే బ్లూలైట్, ఎల్ఈడీ బల్బులు, ఇతర బల్బులు కృత్రిమ కాంతి వనరులు. ఇవి మన జీవ గడియార క్రమాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. ఇది నిద్రకు కారణమైన మెలటోనిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని అణచిపెడుతుంది. దీంతో నిద్ర పట్టకపోవడం, నాణ్యత తగ్గిపోవడం, నిద్రకు సంబంధించిన ఇతర రుగ్మతలు తలెత్తుతాయి. ఎక్కువసేపు కృత్రిమకాంతిలో గడిపితే కండ్ల మీద ఒత్తిడి పడుతుంది. కండ్లలో ఇబ్బందులు వస్తాయి. పొడిబారుతాయి. దీన్ని కంప్యూటర్ విజన్ సిండ్రోంగా వ్యవహరిస్తారు. రాత్రివేళల్లో కృత్రిమ కాంతిలో ఎక్కువసేపు గడిపితే దుష్పరిణామాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఊబకాయం, గుండె రక్తనాళాల రుగ్మతలు, కొన్ని రకాలైన క్యాన్సర్ల ముప్పు పెరుగుదలకు కృత్రిమ కాంతికి సంబంధం ఉందని కొన్ని అధ్యయనాలు పేర్కొన్నాయి. జీవ గడియార క్రమం, నిద్రా చక్రం దెబ్బతినడం వల్ల ఈ ప్రమాదాలు తలెత్తుతాయని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. సహజకాంతి పడకపోవడం, ఎక్కువసేపు కృత్రిమకాంతిలో ఉండటం మానసిక ఆరోగ్యంపైనా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. భావోద్వేగాల్లో ఇబ్బందులు, ఒత్తిడి స్థాయులు పెరగడం, కుంగుబాటు, ఆందోళనకు కూడా అవకాశం ఉంది.