జిందగీ ఈవార్త

నమస్తే తెలంగాణ
హైదరాబాద్
మంగళవారం 14 మే 2024
www.ntnews.com
10

తీపిజబ్బుకు ఎండదెబ్బ

మధుమేహులూ.. వేసవిలో జాగ్రత్త

మండే ఎండకు.. జలాశయాలే అడుగంటుతున్నాయి, మన శరీరంలోని తేమ ఇగిరిపోవడం ఓ లెక్కా? ఆరోగ్యవంతులనూ అతలాకుతలం చేసే భానుడి ప్రతాపానికి వ్యాధిపీడితులు కకావికలం అవుతుంటారు. ముఖ్యంగా ఒంట్లో చక్కెర నిల్వలున్న మధుమేహ బాధితులకు వేసవి అనేక సమస్యలను చవిచూపిస్తుంది. నీరసాన్ని ఆవహింపజేసి శరీరాన్ని ప్రమాదపుటంచులకు చేరుస్తుంది. ఉష్ణోగ్రతలు పైపైకి వెళ్తున్న తరుణంలో డయాబెటిస్ వ్యాధిగ్రస్తులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి తెలుసుకుందాం.

ఎండాకాలం... ఎంతటి ఆరోగ్యవంతులైనా సూర్యుడి తాపానికి భయపడాల్సిందే. ఇక దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తుల పరిస్థితి గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. ఇతర కాలాలతో పోలిస్తే వేసవిలో దీర్ఘ కాలిక వ్యాధిగ్రస్తులు పలు ఆరోగ్య సమస్యలకు గురయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఎండల్లో శరీరం త్వరగా నీరసించి పోవడం వల్ల రోగి మరింత బలహీనమవుతాడు. దీంతో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోయి, అప్పటికే ఉన్న వ్యాధుల ప్రభావం పెరిగిపోవడమే కాకుండా, దానివల్ల కొత్త సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు వైద్యులు. ముఖ్యంగా మధుమేహ బాధితులు, గుండె, అలర్జీ, కిడ్నీ, క్యాన్సర్ తదితర దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలతో బాధ పడే వారిపై వేసవి ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

అధిక ఉష్ణోగ్రతల వల్ల సమస్యలు

◆ నీరసం ◆ మూత్ర విసర్జన తగ్గిపోవడం
◆ తలనొప్పి ◆ నోరు ఎండిపోవడం
◆ గుండె కొట్టుకోవడం పెరుగుతుంది.

వేసవిలో ప్రధానంగా మధుమేహ రోగులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. డయాబెటిస్ రోగులకు కిడ్నీ, గుండె, కంటి సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. సాధారణంగా ఈ వ్యాధిగ్రస్తులకు రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో వీరికి ఎలాంటి వైరస్ లైనా లేదా బ్యాక్టీరియానైనా త్వరగా సోకే అవకాశం ఉంటుంది. దీనివల్ల మధుమేహ బాధితులు త్వరగా అనారోగ్యానికి గురవుతుంటారు. ఇక ఎండాకాలంలో అధిక ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా శరీరంలోని నీరు చెమట రూపంలో బయటికి వచ్చేస్తుంది. దీంతో ఒంట్లో నీటి శాతం తగ్గిపోయి రోగి డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. సాధారణ వ్యక్తులతో పోలిస్తే డయాబెటిస్ రోగులు డీహైడ్రేషన్ బారినపడే ఆస్కారం ఎక్కువ. అంతేకాకుండా వీరిలో అలసట కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఫలితంగా రోగి పూర్తిగా నీరసించిపోయి కిడ్నీలు, కండ్లు దెబ్బతినే ప్రమాదం పొంచి ఉంటుంది. గుండె పనితీరుపై కూడా ప్రభావం చూపవచ్చు.

తియ్యటి శత్రువులతో...

సాధారణంగా రక్తంలో 3 రకాల పదార్థాలు పెరగడం వల్ల డయాబెటిస్ వస్తుంది. అవి... గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్, సుక్రోజ్. వీటినే సాధారణంగా చక్కెరలుగా పిలుస్తారు. ఈ పదార్థాలు మనం తినే ఆహారానికి తియ్యదనం అందిస్తాయి. మన శరీరం కొన్నిర కాల సంక్లిష్ట పిండిపదార్థాలను గ్లూకోజ్‌గా మారుస్తుంది. దీంతో రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరగడంతో 'పాంక్రియాటిక్ బీటా' కణాలు ఇన్సులిన్‌ను విడుదల చేస్తాయి. ఈ ఇన్సులిన్ సమక్షంలో బీటా కణాలు శక్తిని ఉత్పన్నం చేయడానికి గ్లూకోజ్‌ను వినియోగించుకుంటాయి. ఇక ఫ్రక్టోజ్ విషయానికి వస్తే ఇది పండ్లలో, తియ్యటి పానీయాలు, శీతల పానీయాల్లో లభిస్తుంది. ఫ్రక్టోజ్ వల్ల ఊబకాయం, కాలేయంలో కొవ్వు, ఇన్సులిన్ నిల్వలు పెరుగుతాయి. సుక్రోజ్ అంటే మనం వినియోగించే సాధారణ చక్కెర. ఇది చెరుకు నుంచి తయారవుతుంది. ఇందులో గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్ రెండూ ఉంటాయి. ఈ మూడు పదార్థాలు ఒక గ్రాముకు సమాన మోతాదులో క్యాలరీలను... అంటే శక్తిని విడుదల చేస్తాయి. శరీరంలో అధికంగా శక్తి విడుదలవడంతో అది కొవ్వుగా మారి రక్తంలో పేరుకుపోతుంది. ఫలితంగా శరీరంలోని ప్రధాన భాగాలైన గుండె, కిడ్నీలతో పాటు కండరాలకు రక్తం సరఫరా సన్నగిల్లుతుంది. అంతేకాకుండా కొవ్వు పెరిగిపోవడంతో ఊబకాయం సమస్య తలెత్తుతుంది. శరీరంలో తియ్యటి పదార్థాల వల్ల అధిక శక్తి విడుదలవుతున్నందు వల్ల ఈ వ్యాధిని మధుమేహ వ్యాధిగా పరిగణిస్తారు. ఇక ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తికి చక్కెర స్థాయిలు అల్పాహారానికి ముందు 110కంటే తక్కువగాను, భోజనం చేసిన రెండు గంటల్లోపు 140గా ఉండాలి.

డయాబెటిస్ లక్షణాలు

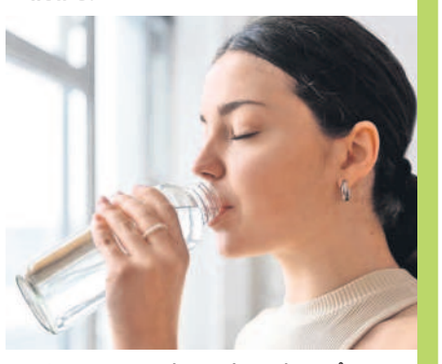
- అతిగా దాహం వేయడం
- బాగా నీరసించిపోవడం
- తరచుగా మూత్రం రావడం
- చూపు మసకబారడం
- విపరీతమైన ఆకలి
- బరువు తగ్గిపోవడం
- గాయాలు త్వరగా మానకపోవడం

ఈ అవయవాలకు ముప్పు

● కిడ్నీలు ● కండరాలు ● ఊపిరితిత్తులు
● గుండె ● నరాలు ● కీళ్లు ● కండ్లు

జాగ్రత్తలు

- ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి
- తరచూ నీరు తాగాలి. రోజూ 4 నుంచి 5 లీటర్ల వరకు తాగాలి.
- కూల్‌డ్రింక్స్, వీధుల్లో విక్రయించే పానీయాలు, షర్బత్‌లకు దూరంగా ఉండాలి.
- రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉండేలా జాగ్రత్త పడాలి.
- ఎక్కువగా ఆకుకూరలు, కూరగాయలు తీసుకోవాలి.
- అన్నానికి బదులు చిరుధాన్యాలు తీసుకోవడం ఉత్తమం.
- రోజూ ఎండ లేని సమయంలో కనీసం అరగంట వ్యాయామం చేయాలి.
- జంక్‌ఫుడ్స్‌కు దూరంగా ఉండాలి.
- పిండి పదార్థాలు, తీపి పదార్థాలు మితంగా తీసుకోవాలి.
- మద్యపానం, ధూమపానానికి దూరంగా ఉండాలి.



కాబట్టి, ఎండాకాలంలో మధుమేహ రోగులు డీహైడ్రేషన్ బారినపడకుండా జాగ్రత్తపడాలి. చక్కెర పానీయాల జోలికి వెళ్లకుండా శరీరంలో తగినంత హైడ్రేషన్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తరచుగా పరీక్షించుకోవాలి. ఎండల్లో ఉత్తి కాళ్లతో నడవకూడదు. పాదాలకు గాయాలు కాకుండా జాగ్రత్తపడాలి. తగినన్ని డయాబెటిస్ మందులు, పరికరాలను వెంట ఉంచుకుని యాత్రలకు వెళ్లాలి. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుని వ్యాయామం చేయాలి. ఈ విధమైన రక్షణలతో డయాబెటిస్ రోగులు మండే ఎండల నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు.

..✍ మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ బి.నాగేందర్
సూపరింటెండెంట్
ఉస్మానియా జనరల్ హాస్పిటల్

వాకింగా.. రన్నింగా.. ఏది బెస్ట్?

గుండె రక్తనాళాలకు సంబంధించిన వ్యాయామాల ప్రస్తావన వస్తే... ఎక్కువమంది ఎంపిక రన్నింగ్ లేదా వాకింగ్ అయ్యుంటుంది. అంతగా ప్రాచుర్యం పొందిన సులువైన వ్యాయామాలు ఇవి. ఈ రెండూ కూడా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. ఏది మంచిదంటే మాత్రం మన అవసరాలకు తగినట్టుగా ఎంపిక చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే, ముందుగా దేనివల్ల ఎలాంటి ఫలితాలు ఉంటాయో తెలుసుకోవాలి.

■■ వాకింగ్

రోజువారీగా సులువుగా చేసే వ్యాయామాల్లో నడక ఒకటి. వేగంగా నడిచే– బ్రిస్క్ వాక్ అయినా, పార్కుల్లో విశ్రాంతిగా నడిచినా దేని ప్రయోజనాలు దానికి ప్రత్యేకం.

కీళ్లకు మంచిది: రన్నింగ్‌లా కాకుండా వాకింగ్ కీళ్ల మీద తక్కువ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. కీళ్ల నొప్పులు, ఆర్థరైటిస్ సమస్యలు ఉన్నవాళ్లకు నడక మంచి ఎంపిక.

ఎవరైనా సరే: వయసు, ఫిట్‌నెస్ స్థాయిలతో సంబంధం లేకుండా అందరూ నడవగలరు. కాబట్టి, వ్యాయామం కొత్తగా మొదలుపెట్టేవాళ్లు వాకింగ్‌తో ప్రారంభించడం మంచిది. ఇంకా గాయాల నుంచి కోలుకుంటున్న వారికైనా వాకింగ్ ఉత్తమ వ్యాయామంగా నిలుస్తుంది.

గుండెకు అండ: రోజూ నడవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. రక్తపోటు తగ్గుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు సమతూకంలో ఉంటాయి.

మానసిక ఆరోగ్యం: వాకింగ్ వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన, కుంగుబాటు మొదలైనవి తగ్గుతాయి. మూడ్, మెదడు పనితీరు మెరుగుపడతాయి.

బరువు నిర్వహణ: రన్నింగ్ అంత కాకపోయినప్పటికీ శరీరంలో అధికంగా పేరుకున్న క్యాలరీలను కరిగించడంలో వాకింగ్ ఎంతో కొంత సాయపడుతుంది. నడకకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తోడైతే శరీర బరువు తగ్గించుకోవచ్చు.

■■ రన్నింగ్

వాకింగ్‌తో పోలిస్తే రన్నింగ్ కొంచెం తీవ్రమైన వ్యాయామం కిందికి వస్తుంది. దీని ప్రయోజనాలు దీనికి ఉన్నాయి.

క్యాలరీలు కరుగుతాయి: వాకింగ్‌తో పోలిస్తే రన్నింగ్‌తో ఎక్కువ క్యాలరీలు కరుగుతాయి. అలా అధిక బరువు వదిలించుకుని, ఫిట్‌నెస్ మెరుగుపర్చుకోవడానికి రన్నింగ్ ఉత్తమమైన మార్గం.

గుండె ఆరోగ్యానికి: ఓ మోస్తరు నుంచి కొంచెం తీవ్రమైన రన్నింగ్ వల్ల గుండె, ఊపిరితిత్తులు బలోపేతం అవుతాయి. అలా శ్వాస వ్యవస్థ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

ఎముకల దారుఢ్యానికి: రన్నింగ్ ఎముకల పెరుగుదల, వాటి సాంద్రతను ప్రేరేపిస్తుంది. ఎముకల దారుఢ్యాన్ని పెంచి ఆస్టియో పొరోసిస్ ముప్పును తగ్గిస్తుంది.

ఒత్తిడి నిర్వహణలో: నడకలోలాగే రన్నింగ్ కూడా శరీరంలో ఎండార్ఫిన్ల విడుదలకు కారణమవుతుంది. ఇవి ఒత్తిడిని తరిమేస్తాయి. మూడ్‌ను మెరుగుపర్చి ఉపశమనాన్ని ఇస్తాయి.

సమయం కలిసొస్తుంది: వాకింగ్‌తో పోలిస్తే అవే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందడానికి రన్నింగ్‌తో తక్కువ సమయం పడుతుంది. అలా బిజీగా ఉండే వాళ్లకు రన్నింగ్ ఉత్తమమైన ఎంపికగా నిలుస్తుంది.

■■ ఏది మంచిది?

ఇది ఎవరికి వారే నిర్ణయించుకోవాలి. వ్యక్తిగత అభిరుచులు, ఫిట్‌నెస్ లక్ష్యాలు, శారీరక సామర్థ్యాన్ని బట్టి వాకింగ్ చేయాలా, రన్నింగ్ చేయాలా అనేది ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇప్పుడే మొదలుపెట్టేవాళ్లు, కీళ్లనొప్పులు ఉన్న వాళ్లకు నడక మంచి ఎంపిక. ఇక క్యాలరీలు ఎక్కువగా కరిగించుకోవాలని అనుకుంటే మాత్రం రన్నింగ్‌ను ఎంచుకోవచ్చు. అయితే, రన్నింగ్‌ను నెమ్మదిగా ఆరంభించాలి. శరీరానికి గాయాలు కాకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఫిట్‌నెస్ నిపుణుడిని సంప్రదించిన తర్వాతే ఏ వ్యాయామాన్ని అయినా మొదలుపెట్టడం మంచిది. ఎక్కువ కాలం పాటు చేయగలిగే వ్యాయామాన్ని అంటిపెట్టుకుని ఉండాలి. అప్పుడే ఆరోగ్యకరమైన ఆనందకరమైన జీవితం సొంతం చేసుకోవచ్చు.

గుండె లయ వినండి

మన ఆరోగ్యం విషయంలో శరీరం ఎన్నో సంకేతాలను మనకు తెలియజేస్తూ ఉంటుంది. అయితే వాటి గురించి మనం అంతగా పట్టించుకోం. అయితే చాలావరకు ఆరోగ్య సమస్యలను తొలిదశలోనే గుర్తిస్తే వాటినుంచి వీలైనంత వరకు బయటపడగలుగుతాం. అంటే రోగ నిర్ధారణ, చికిత్స విషయంలో ఆలస్యం అమృతం విషం అనే సామెతను గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి. తొందరపడాలి. గుండెపోటు అకస్మాత్తుగా వచ్చిందనుకుంటాం. కానీ, దానికి ముందు శరీరం కొన్ని సంకేతాలు పంపుతుంది. వాటిని సకాలంలో గుర్తించి, వైద్యుణ్ని సంప్రదిస్తే.. మీ గుండె పదికాలాలూ లయబద్ధంగా కొట్టుకుంటుంది. గుండెపోటుకు బలమైన సంకేతం ఛాతీ నొప్పి. ఛాతీలో నొప్పిగా అనిపించిన ప్రతీసారి అది గుండెపోటుకు దారితీయకపోవచ్చు. పైగా ఛాతీనొప్పి ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కోలా వస్తుంది. అయితే ఛాతీమీద ఎక్కువ కాలంపాటు ఒత్తిడిపడటం, లేదంటే ఛాతీ పట్టేసినట్లుగా ఉండటం తరచూ వచ్చే సమస్యలు. సాధారణంగా ఛాతీలో నొప్పి అంటే ఎడమ భుజం వైపు ఛాతీ మధ్య నుంచి పై భాగంలో వస్తుంది. కొన్నిసార్లు ఎడమ భుజం లేదా దవడ వరకూ వ్యాపించే అవకాశం ఉంది. ఛాతీనొప్పి కారణంగా పురుషులలో కంటే స్త్రీలలో మగత లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. పైగా మహిళల్లో గుండెపోటుకు ఛాతీనొప్పిని ముందస్తు హెచ్చరికగా భావించాలి. ఛాతీనొప్పిని చాలామంది అజీర్ణం కారణంగా తలెత్తిన సమస్యగా కొట్టిపారేస్తారు. కానీ మీరు విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు అసౌకర్యం తొలగిపోయి, వ్యాయామం, శారీరక శ్రమ చేస్తున్నప్పుడు ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటే మాత్రం అది అజీర్ణం నుంచి వస్తున్న నొప్పిగా భావించొద్దు. చెమటలు పట్టడం, తలలో తేలికగా ఉండటం, వికారం, వాంతులు, శ్వాస తక్కువ సమయం కొనసాగడం, ఈఆర్‌కు వెళ్లడం లాంటి లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి. ఇలా ఉన్నప్పుడు తప్పకుండా వైద్యుణ్ని సంప్రదించి తగిన చికిత్స తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

ఎవరిని కలవాలి?
మొదట కుటుంబ వైద్యుణ్ని సంప్రదించాలి. ఆయన సలహా మేరకు కార్డియాలజిస్టు దగ్గరికి వెళ్లాలి.

పరీక్షలు
రక్త పరీక్ష, ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ (ఈసీజీ) పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. అయితే వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి పరీక్షలు ఉంటాయి.

చల్లటినీళ్లు మంచివేనా?

ప్రచండమైన ఎండలతో భారతదేశం అల్లాడిపోతున్నది. ఇంటినుంచి అడుగు బయట వేయడం ఆలస్యం ఒంట్లో నీరు హరించుకుపోతున్నది. ఎండల తీవ్రతను బట్టి రోజుకు మూడు నుంచి నాలుగు లీటర్ల నీరు తాగాలని డాక్టర్లు సిఫారసు చేస్తున్నారు. ఎండాకాలంలో మనం సహజంగానే నీళ్లు ఎక్కువగా తాగుతాం. కాబట్టి, శరీరంలో నీరు తగ్గిపోవడం అనే సమస్య ఉత్పన్నం కాదు. కాకపోతే దాహం తీరడానికి, శరీరానికి వెంటనే చల్లదనంతో ఉపశమనం కలగడానికి చల్లటి నీళ్లో లేదంటే ఐస్ వేసిన నీళ్లో తాగుతూ ఉంటాం. మరి మండే ఎండల్లో చల్లటి నీళ్లు ఆరోగ్యమా కాదా అనే విషయంలో సందేహాలు ఉంటాయి. అయితే, మనకు దాహం వేసినప్పుడు గోరువెచ్చటి నీళ్లు తీసుకుంటామా లేదా చల్లటి నీళ్లు తాగుతామా అనేది పూర్తిగా మన ఇష్టం మీదే ఆధారపడి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఎండాకాలంలో చల్లటి నీళ్లు తాగితే ఆరోగ్యానికి మంచిదా కాదా అనే విషయంలోనూ శాస్త్రీయమైన రుజువులు కూడా ఏమీలేవు. ఆయుర్వేదం ప్రకారమైనా, అల్లోపతి ప్రకారమైనా సరే చల్లటి నీళ్లు శరీరం మీద అంత దుష్ప్రభావం ఏమీ కలిగించవు. కాకపోతే, కొన్ని అధ్యయనాల మేరకు చల్లటి నీళ్ల కంటే వెచ్చటి నీళ్లు కొంచెం మంచివి. ఇవి ఆహారం జీర్ణం కావడానికి సహకరిస్తాయట. ఇక ఎండాకాలంలో చల్లటినీళ్లు తాగినా, వేడినీళ్లు తాగినా శరీరం హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటుంది. శరీరంలో నీరు తగినంతగా ఉంటే ఒంట్లో పేరుకున్న టాక్సిన్లు బయటికి వెళ్లిపోతాయి. పైగా శరీర ఉష్ణోగ్రత సమతుల్యంగా ఉండటానికి సరైన హైడ్రేషన్ తప్పనిసరి. ఫ్రిజ్ నీళ్లు తాగితే గొంతుపై ప్రభావం చూపుతాయి. అంతకుమించి ఆరోగ్య సమస్యలేవీ తలెత్తవు.

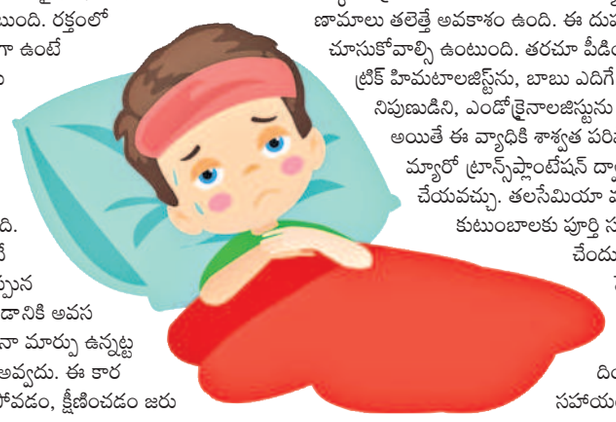
తలసేమియా తగ్గుతుందా?

పిల్లల పెంపకం

మా పిల్లవాడికి ఇప్పుడు దాదాపు 10 నెలలు. కొద్ది నెలలుగా మా బాబు శ్వాస తీసుకునేందుకు ఇబ్బంది పడుతూ, నీరసంగా ఉండటంతో పీడియాట్రీషియన్‌ను సంప్రదించాం. అన్ని పరీక్షలు చేసిన తర్వాత ఇది తలసేమియా వ్యాధి అని నిర్ధారించారు. గత మూడు నెలల్లో మూడు సార్లు రక్తం ఎక్కించాల్సి వచ్చింది. మా ఇంట్లో.. పుట్టింటి వారి వైపు అత్తింటివారి వైపు ఇలా రక్తానికి సంబంధించిన వ్యాధుల్లేవు. ఈ వ్యాధి మా బాబుకు ఎందుకు వచ్చింది? జీవితాంతం చిన్నారికి రక్తం ఎక్కించాల్సిందేనా? ప్రత్యామ్నాయం ఏమైనా ఉందా? దయచేసి సలహా ఇవ్వండి.

● ఓ పాఠకురాలు

మీరు చెప్పిన వివరాల ప్రకారం మీ బిడ్డకు తలసేమియా మేజర్ వ్యాధి ఉన్నట్టు తెలుస్తున్నది. ఇది హిమోగ్లోబిన్‌కు సంబంధించిన, జన్యుపరమైన సమస్య. ఈ వ్యాధి తలసేమియా మైనర్, తలసీమియా మేజర్ అని రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ కొద్ది శాతం తక్కువగా ఉంటే మైనర్ వ్యాధి అంటారు. లక్షణాలు అంత సులువుగా బయటపడక పోవడం వల్ల ఈ వ్యాధిని అంత త్వరగా గుర్తించడం సాధ్యపడదు. అదే 'మేజర్' వ్యాధి అయితే మాత్రం త్వరగా బయటపడుతుంది. హిమోగ్లోబిన్‌లో ఆల్ఫా, బీటా అనే రెండు రకాల ప్రొటీన్లు రెండు చొప్పున ఉంటాయి. వీటిని తయారు చేయడానికి అవసరమైన జన్యువులో పుట్టుకతో ఏదైనా మార్పు ఉన్నట్టయితే హిమోగ్లోబిన్ సరిగ్గా ఫామ్ అవ్వదు. ఈ కారణంగా రక్తకణాలు త్వరగా విరిగిపోవడం, క్షీణించడం జరుగుతుంది. సాధారణంగా మూడు నెలల జీవిత కాలాన్ని కలిగి ఉండే రక్త కణాలు కొద్ది వారాల్లోనే క్షీణించిపోతాయి. ఇలా రక్తకణాలు ముందుగానే విచ్ఛిన్నమైతే శరీరంలో రక్తానికి డిమాండ్ పెరిగిపోతుంది. డిమాండ్‌కు అనుగుణంగా రక్తం ఉత్పత్తి ఉండదు. ఈ కారణంగా తలసేమియాతో బాధ పడుతున్నవాళ్లకు తరచూ రక్తం ఎక్కించాల్సి ఉంటుంది. రక్తంలో అవసరానికి అనుగుణంగా అంటే 12 గ్రాములపైనే హిమోగ్లోబిన్ ఉండేలా చూసుకోవడమే సరైన చికిత్స. మరో ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే.. రక్తకణాలు క్షీణించిపోవడం, కొత్త రక్తం ఎక్కించే క్రమంలో ఐరన్ శరీరమంతా వ్యాపిస్తుంది. తద్వారా దుష్పరిణామాలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. ఈ దుష్పరిణామాలు రాకుండా చూసుకోవాల్సి ఉంటుంది. తరచూ పీడియాట్రీషియన్‌ను, పీడియాట్రిక్ హిమటాలజిస్ట్‌ను, బాబు ఎదిగే కొద్దీ గుండె వ్యాధుల వైద్య నిపుణుడిని, ఎండోక్రైనాలజిస్టును సంప్రదిస్తూ ఉండాలి. అయితే ఈ వ్యాధికి శాశ్వత పరిష్కారం కూడా ఉంది. బోన్ మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ ద్వారా దీన్ని పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు. తలసేమియా వంటి వ్యాధిగ్రస్తులకు, వారి కుటుంబాలకు పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందించేందుకు 'తలసేమియా అండ్ సికిల్ సెల్ సొసైటీ' అనే ఓ స్వచ్ఛంద సంస్థ హైదరాబాద్ కేంద్రంగా పని చేస్తున్నది. వారిని సంప్రదించడం ద్వారా అవసరమైన సహాయం పొందవచ్చు.



డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్
పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్