ఏర్పాటు అందోళన మంచిది కాదు

మనుషులన్నాక అప్పుడప్పుడు ఆందోళనగా, బాధగా ఉండటం సహజమే. అయితే అలా ఎక్కువ రోజులు ఉంటేనే మంచిది కాదంటున్నారు వైద్యులు. మీకు బాగా ఇష్టమైన వాటిపట్ల ఆసక్తి కోల్పోయినా, ఎక్కువ రోజులపాటు కుంగుబాటు, నిరాశతో గడుపుతున్నా, లేదంటే ఓ రెండువారాలుగా ఎక్కువ సమయం కుంగుబాటును అనుభవిస్తూ ఉన్నా మీరు ఆత్మీయుల సహాయం తీసుకోవాల్సిన సమయం ఆసన్నమైనట్టే. శరీరం వణకడం, చెమట పట్టడం, కండరాల అదురు, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం లాంటివి ఆందోళనకు సంబంధించిన లక్షణాలు. దీనికి కొన్నిసార్లు స్వల్పకాలం మందులు తీసుకుంటే సరిపోతుంది. అప్పటికీ తగ్గలేదంటే సమస్య మూలాలను తెలుసుకోవాలి. మంచి థెరపిస్టును సంప్రదిస్తే ఆయన తగిన చికిత్సను సూచిస్తాడు.

ఎవరిని కలవాలి?: ఫ్యామిలీ డాక్టర్. మానసిక వైద్యుడిని కలిస్తే మరీ మంచిది.

చికిత్స: కుంగుబాటు లేదా ఆందోళనను తెలుసుకునేందుకు రోగి ఆరోగ్యం గురించిన ప్రశ్నావళి దోహదపడుతుంది.

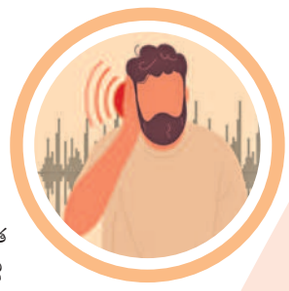
చెవికి చేటు

రేర్ సెన్సరిన్యూరల్ నర్వ్ హియరింగ్ లాస్

ప్రముఖ నేపథ్య గాయని అల్కా యాజ్ఞిక్ ఇటీవల తనకు వినికిడి సమస్య తలెత్తిందని సోషల్ మీడియాలో ఓ పోస్టు పెట్టారు. తనకు రేర్ సెన్సరిన్యూరల్ నర్వ్ హియరింగ్ లాస్ (ఎస్ఎన్‌హెచ్ఎల్) ఉన్నట్టు డాక్టర్లు నిర్ధారణ చేసినట్టు ఆమె వెల్లడించారు. దీనికి వైరస్ దాడి కారణమని పేర్కొన్నారు. అంతేకాకుండా ఎక్కువ కాలంపాటు హెడ్‌ఫోన్ల లాంటివి పెట్టుకుని సంగీతం వినకూడదని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ క్రమంలో ఎస్ఎన్‌హెచ్ఎల్ పూర్వాపరాలను తెలుసుకుందాం.

రేర్ సెన్సరిన్యూరల్ నర్వ్ హియరింగ్ లాస్ అంటే... లోపలి చెవి ధ్వంసం కావడం వల్ల తలెత్తే వినికిడి సమస్య. శబ్దాలను చెవి నుంచి మెదడుకు తీసుకువెళ్లే నాడుల మార్గం దెబ్బతినడం వల్ల ఈ పరిస్థితి దాపురిస్తుంది. చెవుడు సమస్యల్లో వీటి వాటా కేవలం 5 నుంచి 15 శాతమే ఉంటుంది కాబట్టి, దీన్ని రేర్ (అరుదు) అని పేర్కొంటారు. ఇది ఏ వయసువారికైనా రావొచ్చు. చెవులు బద్దలయ్యే శబ్దాలు, ఇన్ఫెక్షన్లు, నాడులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు, రక్తనాళాలకు సంబంధించిన వాస్కులర్ డిసీజెస్, గాయాలు, కొన్నిరకాలైన డ్రగ్స్, ట్యూమర్ల వల్ల ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. ఓ మోస్తరు వినికిడి లోపం నుంచి శాశ్వత బధిరత్వం కూడా సంభవించవచ్చు. ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు సమస్యను అర్థం చేసుకోకుండా... చెవిలో గులిమి ఉందేమో, లేదంటే జలుబు వల్ల ఇలా అయ్యిందేమో అని ఇయర్ డ్రాప్స్, ఇతర మందులు వాడుతుంటారు. అయితే, సమస్య తలెత్తిన 24 నుంచి 72 గంటల లోపు చికిత్స ప్రారంభిస్తే రోగి పరిస్థితి మెరుగయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

ఎన్నో కారణాలు



రేర్ సెన్సరిన్యూరల్ నర్వ్ హియరింగ్ లాస్ సమస్యకు ఎన్నో కారణాలు ఉన్నాయి. కొన్ని పుట్టుకతోనే వస్తాయి. ఇవి జన్యుపరమైనవి లేదంటే తల్లి గర్భంలో ఉన్నప్పుడో, బాల్యంలోనో ఏర్పడి ఉంటాయి. కొన్ని మాత్రం తర్వాత జీవితంలో వివిధ కారణాల వల్ల అభివృద్ధి చెందుతాయి. కొన్ని కారణాలు...

- **అతి శబ్దం:** సుదీర్ఘ కాలంపాటు పెద్ద శబ్దాలకు గురవుతే లోపలి చెవిలో ఉండే వెంట్రుకల కణాలు ధ్వంసమైపోతాయి. దీంతో చెవుడు వస్తుంది. దీన్ని నాయిస్ ఇండ్యూస్‌డ్ హియరింగ్ లాస్ అంటారు. ఎస్ఎన్‌హెచ్ఎల్‌కు దారి తీసే అతి సాధారణమైన కారణాల్లో ఇది ఒకటి.
- **వయసు పెరగడం:** వయసు పెరిగేకొద్దీ మన శరీరంలో మార్పులు సహజం. అలా వృద్ధాప్యంలో లోపలి చెవిలో ఉండే సూక్ష్మమైన వెంట్రుకల కణాలు నశించిపోతాయి. దీంతో వినికిడి సమస్య తలెత్తుతుంది.
- **ఇన్ఫెక్షన్లు, వ్యాధులు:** మెనింజైటిస్, గవదబిళ్లలు, తట్టు, వినికిడికి సంబంధించిన మెనీయెర్స్ వ్యాధి లాంటి కొన్ని రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు, వ్యాధులు కూడా ఎస్ఎన్‌హెచ్ఎల్‌కు కారణమవుతాయి.
- **గాయాలు:** తలకు గాయాలవడం, లోపలి చెవికి దెబ్బ తగలడం కూడా ఎస్ఎన్‌హెచ్ఎల్‌కు దారితీస్తుంది.
- **ఓటోటాక్సిక్ మెడికేషన్స్:** కొన్ని రకాలైన యాంటీబయాటిక్స్, కీమోథెరపీ మందులు మొదలైనవి లోపలి చెవిలో వెంట్రుకల కణాలను ధ్వంసం చేస్తాయి. ఇది వినికిడి లోపానికి కారణమవుతుంది.

చికిత్స

పైన పేర్కొన్న లక్షణాలు ఉంటే చెవి సమస్యల నిపుణుడిని (ఆడియాలజిస్ట్) కలవాలి. అయితే సెన్సరిన్యూరల్ నర్వ్ హియరింగ్ లాస్ శాశ్వత సమస్య... దీన్ని తగ్గించలేం. అయినప్పటికీ, మందులు, కాక్లియర్ ఇంప్లాంట్లు, వినికిడి పరికరాలు, అసిస్టివ్ లిజనింగ్ డివైజెస్ లాంటి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

లక్షణాలు

రేర్ సెన్సరిన్యూరల్ నర్వ్ హియరింగ్ లాస్ లక్షణాలు సమస్య తీవ్రత, కారణాన్ని బట్టి ఉంటాయి. కొన్ని సామాన్య లక్షణాలు...

- వినికిడిలో విపరీతమైన అసౌకర్యం.
- చెవుల్లో రింగుమని లేదంటే బుస కొట్టిన శబ్దాలు రావడం.
- ఎక్కువ కీచుదనంతో వచ్చే శబ్దాలను వినడంలో ఇబ్బంది.
- వినడంలో సమన్వయం లోపించడం.

రక్తదాత సుఖీభవ

మనిషికి శ్వాసించడం ఎంత అవసరమో రక్తం కూడా అంతే ముఖ్యం. శ్వాస ద్వారా మనం పీల్చుకున్న ఆక్సిజన్‌ను.. గుండె, మెదడు, ఊపిరితిత్తులు, కిడ్నీలతోపాటు అన్ని అవయవాలకు చేరవేసేది రక్తమే. ప్రమాదాల్లో గాయాల కారణంగా, రక్తహీనత ఏర్పడినప్పుడు, మహిళల్లో కాన్పు సమయాల్లో రక్తం ఎక్కించాల్సిన పరిస్థితులు వస్తుంటాయి. ఇలాంటప్పుడే రక్తదాతల అవసరం ఏర్పడుతుంది. ఒకరి రక్తదానం నుంచి మరో ముగ్గురి ప్రాణాలు కాపాడవచ్చు. అందుకే రక్తదానం మహాదానంగా పరిగణిస్తున్నారు. రక్తదాతా సుఖీభవ అంటున్నారు. జూన్ నెలను ప్రత్యేకంగా రక్తదాన మాసంగా నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మనిషి శరీరానికి అత్యంత కీలకమైన రక్తం చరిత్రను అవగాహన చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

పాజిటివ్ వాళ్లకు ఒ-పాజిటివ్

ఎవరైనా పాజిటివ్ రక్త వర్గం కలిగిన వారికి రక్తం ఎక్కించడం అత్యవసరమైతే ఒ–పాజిటివ్ రక్తాన్ని నిరభ్యంతరంగా ఎక్కించవచ్చు. అంటే ఎ–పాజిటివ్, బి–పాజిటివ్, ఎబి–పాజిటివ్ గ్రూపులకే ఇది సరిపోతుంది. కానీ నెగెటివ్ వర్గాల వారికి ఒ– పాజిటివ్ రక్తం ఎక్కించకూడదు. అలా చేస్తే చాలా ప్రమాదం.

అందరి బంధువు ఒ-నెగెటివ్

రక్త వర్గం పాజిటివ్ అయినా, నెగెటివ్ అయినా రోగి శరీరంలోకి నిర్భయంగా ఎక్కించగలిగే ఏకైక రక్త వర్గం ఒ–నెగెటివ్. అందుకే ఈ గ్రూపు రక్తాన్ని విశ్వదాత వర్గం అని పిలుస్తారు. అంటే ఒ–నెగెటివ్ రక్తం అందరి బంధువన్నమాట!

అరుదైనది.. బాంబే రక్త వర్గం

మహారాష్ట్ర రాజధాని ముంబయి నగరంలో 1952లో మొట్టమొదటి సారిగా ఈ రకమైన రక్తాన్ని గుర్తించారు. అందుకే దీనికి బాంబే బ్లడ్ గ్రూప్ అనే పేరు స్థిరపడిపోయింది. దీన్ని డాక్టర్ బెండె అనే వైద్యుడు కనిపెట్టాడు. ఇది 10వేల మందిలో ఒక్కరికి మాత్రమే ఉండే అరుదైన రక్తం. ఈ గ్రూపు వ్యక్తులకు ఇతర ఏ రకమైన రక్తాన్ని ఎక్కించేందుకు వీలు లేదు. కేవలం అదే గ్రూపు రక్తాన్ని మాత్రమే ఎక్కించాల్సి ఉంటుంది.

రక్తాన్ని ప్రాసెస్ చేస్తే...

సాధారణంగా మనం చేసే రక్తదానం ద్వారా సేకరించిన రక్తం నుంచి రెండు రకాల ద్రవాలను, రెండు రకాల కణాలను తీస్తారు. అందులో ముఖ్యమైనది 'ప్యాక్డ్ రెడ్ బ్లడ్ సెల్స్'. వీటినే ఎర్ర రక్తకణాలు అంటారు. రక్తంలో ఎర్ర రక్తకణాలు, తెల్ల రక్తకణాలు, ప్లేట్‌లెట్స్, ప్లాస్మా అనే అనే నాలుగు ప్రధానమైన పదార్థాలు ఉంటాయి. ఒక వ్యక్తి దానం చేసిన రక్తం నుంచి హైస్పీడ్ రెవల్యూషన్ పద్ధతిద్వారా వీటిని వేరుచేస్తారు. రక్తాన్ని హైస్పీడ్ రెవల్యూషన్ మెషిన్ ద్వారా తిప్పినప్పుడు ఎర్ర రక్తకణాలన్నీ అడుగుభాగానికి చేరుకుంటాయి. ప్లాస్మా అనే ద్రవ పదార్థం పైభాగంలో తేలుతుంది. ప్లేట్‌లెట్స్ మధ్యభాగంలో ఉండిపోతాయి. వీటిని ప్రత్యేక పద్ధతి ద్వారా వేరుచేస్తారు. రోగుల ఆరోగ్య అవసరాలకు తగినట్టుగా ఎర్ర రక్తకణాలు, ప్లాస్మా, ప్లేట్‌లెట్స్‌ను ఎక్కిస్తారు.

ఎర్ర రక్తకణాలు

ఎర్ర రక్తకణాలు ఉన్న ద్రవాన్ని రెడ్ బ్లడ్ సెల్స్(ఆర్ బిసి) అంటారు. ఎర్ర రక్తకణాలు మనం పీల్చుకున్న ఆక్సిజన్‌ను శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు చేరవేస్తాయి. వీటిని 2 డిగ్రీల నుంచి 6 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ మధ్య 43 రోజులపాటు నిల్వ ఉంచవచ్చు. ప్రమాదాలు, గుండె, కాలేయం, కిడ్నీ మార్పిడి వంటి శస్త్రచికిత్సల సమయంలో, మహిళలకు కాన్పు సమయంలో, రక్తహీనత గలవారికి ఎర్ర రక్తకణాలను ఎక్కిస్తారు.

రక్తస్రావాన్ని ఆపే ప్లేట్‌లెట్స్

ప్లేట్‌లెట్స్ కణాలు రక్తస్రావాన్ని అరికడతాయి. అంటే రక్తం శరీరంలో నుంచి కారిపోకుండా ప్లేట్‌లెట్స్ అడ్డుపడతాయన్న మాట. పెద్ద ఆపరేషన్‌లు జరిగినప్పుడు, ప్రమాదాల వల్ల రోగికి తీవ్ర రక్తస్రావం అయిన పరిస్థితుల్లో ప్లేట్‌లెట్స్‌ను ఎక్కిస్తారు. అంతే కాకుండా క్యాన్సర్, డెంగ్యూ వంటి విషజ్వరాలు వచ్చినప్పుడు కూడా రోగి రక్తంలో ప్లేట్‌లెట్స్ తగ్గిపోతాయి. ఇలాంటివారికి కూడా ప్లేట్‌లెట్స్ ఎక్కించడం అవసరమవుతుంది. 22 డిగ్రీల నుంచి 25 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత మధ్య ప్లేట్‌లెట్స్‌ను 5 రోజులపాటు నిల్వ చేయవచ్చు.

ప్లాస్మా ద్రవం

కాలిన గాయాల బాధితులకు ఎక్కువగా ప్లాస్మాను ఎక్కిస్తారు. అగ్ని ప్రమాదాలకు గురైనప్పుడు ఒంటి మీద చర్మం కాలిపోయి మాంసం తేలుతుంది. దీంతో రక్తంలోని ద్రవ పదార్థం ఒంట్లోనుంచి ఆవిరైపోతుంది. ప్లాస్మా శరీరంలో విష పదార్థాలను నిరోధిస్తుంది. కాలినప్పుడు ప్లాస్మా ఆవిరైపోవడంతో శరీరంలో విషపదార్థాలు చేరుకుంటాయి. దీన్నే ఇన్ఫెక్షన్ అంటారు. అంటే ప్లాస్మా తగ్గిపోతే ఇన్ఫెక్షన్స్ పెరిగిపోతాయన్న మాట. ప్లాస్మాను మైనస్ 40 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఒక సంవత్సరం పాటు నిల్వ ఉంచవచ్చు. కాలిన గాయాలకు గురైన వారికి, దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధిగ్రస్తులకు ప్లాస్మాను ఎక్కువగా వినియోగిస్తారు.

రక్తహీనత ప్రమాదకరం

ఏ కారణంగా ఏర్పడినప్పటికీ రక్తహీనత అనేది చాలా ప్రమాదకరం. శరీరంలో తగినంత రక్తం లేకపోతే మనిషి ఆరోగ్యంగా జీవించలేడు. శరీరంలో ప్రవహించే రక్తం మెదడు, గుండెతో పాటు ఇతర అన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్‌ను సరఫరా చేస్తుంది. రక్త ప్రసరణ తగ్గిపోయినా, ఆగిపోయినా ముందు మెదడు పనిచేయడం మానేస్తుంది. ఆ తర్వాత గుండె మొరాయిస్తుంది. రక్తహీనత వల్ల బీపీ పడిపోతుంది. రక్త ప్రసరణ లేకుండా మెదడు కేవలం 3 నుంచి 5 నిమిషాలు మాత్రమే తట్టుకోగలదు. ఈ సమయం దాటితే మెదడు శాశ్వతంగా పనిచేయకుండా పోతుంది. రక్తహీనత వల్ల దెబ్బతినే రెండవ ప్రధాన అవయవం గుండె. రక్తప్రసరణ ఆగిపోతే గుండె సుమారు 30 నుంచి 45 నిమిషాలు మాత్రమే పనిచేయగలుగుతుంది. అంతకుమించితే గుండె శాశ్వతంగా ఆగిపోతుంది.

రక్తదానం ఎవరు చేయవచ్చు?

సాధారణంగా ఒక వ్యక్తి నుంచి 450 మిల్లీ లీటర్ల రక్తాన్ని సేకరిస్తారు. రక్తం సేకరించే ముందు రక్తదానం చేసేవారికి కొన్ని ప్రధానమైన పరీక్షలు చేస్తారు. రక్తదానం చేయడానికి అర్హతలు.

- రక్తదానం చేసే వ్యక్తికి 18– 60 ఏండ్ల మధ్య వయసు ఉండాలి.
- మానసికంగా, శారీరకంగా ఆరోగ్యవంతుడై ఉండాలి.
- శరీర బరువు 60 కిలోలకు పైగా ఉండాలి.
- బీపీ ఆరోగ్యకరమైన స్థాయిలో ఉండాలి.
- రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ 12.5 గ్రాముల కంటే ఎక్కువగా ఉండాలి.
- చర్మవ్యాధులు ఉండకూడదు.
- హెచ్ఐవీ, హెచ్‌బీఎస్ఏజీ, హెచ్‌సీవీ, మలేరియా, టైఫాయిడ్ వంటి వ్యాధులు ఉండరాదు.
- రక్తదానం చేసిన సుమారు 21 రోజుల్లో తిరిగి రక్తం పూర్తిస్థాయిలో ఉత్పత్తి అవుతుంది.
- కనీసం మూడు నెలలు గడిచాకనే మళ్లీ రక్తదానం చేయాలి.

...✍ మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ ప్రసాద్
నిలోఫర్ బ్లడ్‌బ్యాంక్ మాజీ ఇంచార్జీ

రోడ్డు ప్రమాదాల్లో, ఇతర ప్రమాదాల వల్ల గాయాల కారణంగా ఒంట్లో రక్తం బయటికి వెళ్లిపోతుంది. ఒకవేళ రక్త నష్టం భారీగా జరిగితే శరీరంలోని ప్రధాన అవయవాలైన మెదడు, గుండె తదితరాలకు రక్త సరఫరా నిలిచిపోయి అవి పనిచేయడం మానేస్తాయి. ఫలితంగా బాధితుడు మరణించే ప్రమాదం ఉంది. అందువల్లనే సాధారణంగా ప్రమాదాల్లో గాయపడి, రక్తస్రావానికి గురైన బాధితులకు రక్తం ఎక్కిస్తుంటారు. మహిళల విషయానికి వస్తే చాలామందికి కాన్పు సమయంలో తీవ్ర రక్తస్రావం జరుగుతుంది. అలాంటి సమయంలో కూడా రక్తం అవసరమవుతుంది. ఇదికాక గుండె, కాలేయం, కిడ్నీలు తదితర పెద్దపెద్ద ఆపరేషన్‌లు జరిగినప్పుడు, ఇతర చికిత్సల సమయంలో రోగులకు రక్తం ఎంతో అవసరం. సరైన సమయంలో రక్తం ఎక్కించకపోతే కొన్నిసార్లు రోగి ప్రాణాలకు ముప్పు ఏర్పడవచ్చు. అందుకే అన్ని దానాల కన్నా రక్తదానం మిన్న అని గుర్తుంచుకోవాలి. అయితే, అందరి రక్తం అందరికీ పనికిరాదు. కాబట్టి, అసలు మనిషిలో రక్తం ఎలా ఉత్పత్తి అవుతుంది, రక్తంలో ఎన్ని గ్రూపులు ఉంటాయి, వాటి వివరాలు తెలుసుకుని ఉండాలి.

మూలం ఎముక మూలుగ

మనిషిలో రక్తం ఎముకలో మూలుగ (అస్థిమజ్జ) నుంచి ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఈ విధంగా జనించిన రక్తంలో ఎనిమిది ప్రధాన గ్రూపులుంటాయి. దీంతోపాటు మరొక అరుదైన గ్రూపు రక్తం కూడా ఉంది. ఎనిమిది ప్రధాన గ్రూపుల్లో నాలుగు గ్రూపులు పాజిటివ్‌కు సంబంధించినవి కాగా మరో నాలుగు గ్రూపులు నెగిటివ్‌కు సంబంధించినవి.

90 శాతం పాజిటివ్ వాళ్లే...

మనుషుల్లో సుమారు 90శాతం మంది పాజిటివ్ బ్లడ్ గ్రూపులకు చెందిన వారే. అందులో ఎక్కువమంది 'ఒ–పాజిటివ్'కు చెందినవారు. కాగా, రెండో స్థానంలో 'ఎ–పాజిటివ్', మూడో స్థానంలో 'బి–పాజిటివ్', నాలుగో స్థానంలో 'ఎబి–పాజిటివ్' వాళ్లు నిలుస్తారు. అధే విదంగా ఎ–నెగెటివ్, బి–నెగెటివ్, ఎబి–నెగెటివ్, ఒ–నెగెటివ్ గ్రూపులు ఉంటాయి. ఈ ఎనిమిది గ్రూపుల్లో 'ఎబి–నెగెటివ్' గ్రూపు అరుదైనది. ప్రతి వెయ్యిమందిలో ఆరుగురు మాత్రమే ఈ గ్రూపు వాళ్లు ఉంటారు. ఇక చాలా అరుదైన గ్రూప్ 'బాంబే బ్లడ్ గ్రూప్'.

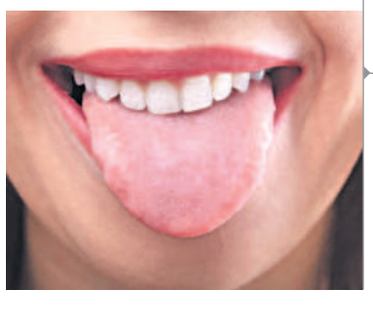
గ్రూప్ వారీగా రక్తదాతలు

- ఎ–పాజిటివ్
- బి–పాజిటివ్
- ఎబి–పాజిటివ్
- ఒ–పాజిటివ్
- ఎ–నెగెటివ్
- బి–నెగెటివ్
- ఎబి–నెగెటివ్
- ఒ–నెగెటివ్

రంగుల నాలుక: రోగాల సూచిక!

పిల్లల పెంపకం

మనం జబ్బుపడినప్పుడు డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తాం. మనం వెళ్లీ వెళ్లగానే ఆయన మనల్ని నోరు తెరవమంటాడు. నాలుకను పరిశీలిస్తాడు. మరి ఎప్పుడైనా మన నాలుక మన ఆరోగ్య వివరాలను వెల్లడిస్తుందనే విషయం గురించి ఆలోచించారా? అందువల్ల, నాలుక రంగులో మార్పులను గమనిస్తూ ఉండాలి. అవి వివిధ వ్యాధులకు సూచికలు కావొచ్చు.



నాలుక మీద ఉండే రంగు మన శరీర ఆరోగ్యం గురించి కీలకమైన రహస్యాలను తెలియజేస్తుంది. అంతేకాదు కొన్ని ప్రత్యేకమైన వ్యాధులకు ఆయా రంగులు సంకేతాలుగా నిలుస్తాయి. ఆరోగ్యకరమైన నాలుక గులాబీ రంగులో, పల్చటి తెల్లరంగు పొరతో ఉంటుంది. ఈ రెండిటిలో ఎలాంటి తేడాలు వచ్చినా మనకు ఏవో ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నట్టుగానే భావించాలి.

నలుపురంగు: కొన్ని సందర్భాల్లో నాలుక నలుపు రంగులోకి మారిపోతుంది. ఇది క్యాన్సర్ లాంటి ప్రమాదకరమైన వ్యాధులకు సంకేతం కావొచ్చు. ఇంకా ఫంగస్, అల్సర్ లాంటి రుగ్మతల లక్షణం కూడా అయ్యుండొచ్చు.

తెలుపు రంగు: నాలుక తెలుపు రంగులో కనిపిస్తున్నదంటే శరీరంలో డీహైడ్రేషన్ పెరిగే అవకాశాలు ఉన్నట్టు. ఇది మాత్రమే కాకుండా ల్యూకోప్లేకియా (నోట్లో తెల్లటి మచ్చలు ఉంటాయి. నోటి క్యాన్సర్ ముప్పు పొంచి ఉంటుంది) లాంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం కూడా కావొచ్చు.

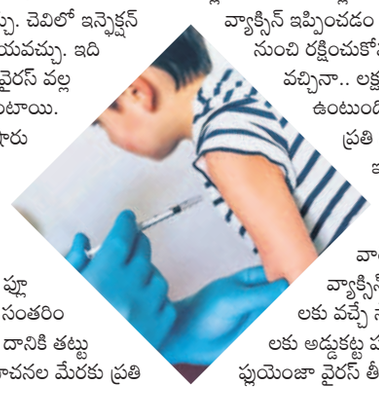
పసుపు రంగు: నాలుక పసుపు రంగులో ఉందంటే మనం ఆహారం అరుగుదల మెరుగుపడటం మీద దృష్టి సారించాలని అర్థం. అంతేకాకుండా నాలుక మీద బ్యాక్టీరియా పేరుకుపోయినా కూడా పచ్చగా మారిపోతుంది. ఒక్కోసారి పసుపు రంగు నాలుక కాలేయ ఆరోగ్య సమస్యలకు సంబంధించిన సంకేతం కూడా అయ్యుండొచ్చు.

ఎరుపు రంగు: విటమిన్ బి, ఐరన్ లోపం ఉంటే నాలుక ఎరుపు రంగులోకి మారుతుంది. ఇంకా ఫ్లూ, జ్వరం, ఇతర ఇన్ఫెక్షన్ల లక్షణం కూడా కావొచ్చు. మీ నాలుక ఎరుపు రంగులోకి మారిన విషయం గుర్తిస్తే, వెంటనే వైద్యుణ్ని సంప్రదించాలి. నాలుక రంగును బట్టి.. మనకేదో జబ్బు వచ్చిందని గాబరా పడిపోవద్దు. రంగులో గుర్తించదగ్గ మార్పు కనిపిస్తే మాత్రం.. వెంటనే వైద్యుణ్ని సంప్రదిస్తే మంచిది.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

ఏటా ఫ్లూ వ్యాక్సిన్ తప్పనిసరా..

మా బాబుకు నాలుగేండ్లు, పాపకు ఎనిమిది సంవత్సరాలు. అన్ని వ్యాక్సిన్స్ క్రమం తప్పకుండా ఇప్పించాం. ఐదేండ్ల తర్వాత వ్యాక్సిన్లు ఏమీ ఇప్పించాల్సిన అవసరం లేదనుకున్నాం. కానీ, పిల్లల వైద్యుణ్ని సంప్రదిస్తే ఏటా ఫ్లూ వ్యాక్సిన్ తప్పనిసరిగా ఇప్పించాలని చెప్పారు. ఇది నిజంగా అవసరమా? ఫ్లూ వ్యాక్సిన్ ఇప్పించిన తర్వాత కూడా పిల్లలకు జలుబు, దగ్గు, జ్వరాలు వస్తున్నాయి. మరి ఇప్పించి ప్రయోజనం ఏమిటి?

• ఓ పాఠకురాలు

ఫ్లూ వ్యాక్సిన్ ఏటా ఇప్పించాలా అని అడిగితే.. తీసుకోవాల్సిందేనని చెప్పాల్సి వస్తుంది. ఫ్లూ ఇన్‌ఫ్లుయెంజా అనే వైరస్ వల్ల వస్తుంది. ఇది తీవ్ర ఇన్ఫెక్షన్‌ను కలిగిస్తుంది. దీనిద్వారా పిల్లలకు విపరీతంగా జ్వరం వస్తుంది. జ్వరం తీవ్రత 103, 104 డిగ్రీల ఫారన్‌హీట్ వరకు ఉండవచ్చు. ఒళ్లు నొప్పులు భరించలేనంతగా ఉంటాయి. దగ్గు, గొంతునొప్పితో బాధపడుతూ పిల్లలు బలహీనంగా మారిపోతారు. కొన్నిసార్లు ఈ వైరస్ న్యుమోనియాకు దారితీయవచ్చు. చెవిలో ఇన్ఫెక్షన్ కలగజేయవచ్చు. తీవ్ర స్థాయిలో ఊపిరితిత్తులను ఇన్ఫెక్ట్ చేయవచ్చు. ఇది సాధారణంగా వచ్చే జలుబు కాదు. రెగ్యులర్ జలుబు రైనో వైరస్ వల్ల వస్తుంది. దీనివల్ల కాస్త జలుబు, జ్వరం, దగ్గు లక్షణాలు ఉంటాయి. పిల్లలు దీని బారినపడినా తీవ్ర అస్వస్థతకు గురికారు. హుషారుగానే ఉంటారు. ఆకలి కాస్త మందగిస్తుందంతే! ఇన్‌ఫ్లుయెంజా అలా కాదు. ఇది తీవ్రమైన లక్షణాలను కలగజేస్తుంది. ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఏమీ లేని పిల్లలపైనా ఈ వైరస్ ప్రభావం వారం రోజులపాటు కొనసాగుతుంది. వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడం ద్వారా దీన్ని నియంత్రించవచ్చు. ఈ ఫ్లూ వైరస్ ఏటికేడూ కొన్ని మార్పులు చేసుకొని, కొత్త రూపాన్ని సంతరించుకుంటుంది. ఇంతకుముందు వ్యాక్సిన్ తీసుకున్నా కూడా దానికి తట్టుకొని మనగలుగుతుంది. అందుకే ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూచనల మేరకు ప్రతి సంవత్సరం వ్యాక్సిన్ అందుబాటులోకి తెస్తుంటారు. వర్షాలు మొదలయ్యే సీజన్‌లో పిల్లలకు దీన్ని ఇప్పించాలి. శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధులు ప్రబలే జూన్, జూలై మాసాల్లో ఈ టీకా తీసుకోవడం మంచిది. ఆస్తమా, గుండెజబ్బులు, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్న చిన్నారులు, రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవాళ్లు, చిన్నవయసులోనే శస్త్రచికిత్స జరిగినవాళ్లు, కొన్ని ప్రత్యేకమైన దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉన్న పిల్లలకు వ్యాక్సిన్ రక్షణగా నిలుస్తుంది. రిస్క్ ఉన్నవాళ్లకే కాకుండా.. పిల్లలందరికీ వానకాలంలో ఫ్లూ వ్యాక్సిన్ ఇప్పించడం వల్ల తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్ బారి నుంచి రక్షించుకోవచ్చు. ఒకవేళ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చినా.. లక్షణాల తీవ్రత తక్కువగా ఉంటుంది. మొత్తం మీద పిల్లలకు ప్రతి సంవత్సరం ఫ్లూ వ్యాక్సిన్ ఇప్పించడం చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రులు గుర్తుంచుకోవాల్సింది ఏమిటంటే.. ఈ వ్యాక్సిన్ ఇప్పించడం వల్ల పిల్లలకు వచ్చే సాధారణ జలుబు, జ్వరాలకు అడ్డుకట్ట పడకపోవచ్చు. కానీ, ఇన్‌ఫ్లుయెంజా వైరస్ తీవ్రతను ఇది తగ్గిస్తుంది.