



# సీజనల్ దాడిని.. తిప్పికొండదాం!

**సాధారణంగా** మనకి శరీరం ఏదైనా ఒక కాలంలోని వాతావరణ పరిస్థితులకు అలవాటు పడుతుంది. ఆ కాలం మారిపోయి కొత్త వాతావరణ పరిస్థితులు ఎదురైతే మన శరీరం వెంటనే ఆ మారిన పరిస్థితులకు తట్టుకోదు. దీనివల్ల కొన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అంతే కాకుండా వాతావరణ మార్పుల కారణంగా దోమల పంటి కీటకాలు విజృంభించినప్పుడు అవి మనపై దాడి చేయడం వల్ల కూడా వ్యాధులు ప్రబలుతాయి. ఈ విధంగా ఒక నిర్దిష్టకాలంలోని వాతావరణ పరిస్థితుల కారణంగా వచ్చే వ్యాధులను సీజనల్ వ్యాధులుగా పరిగణిస్తారు. వీటిలో కొన్ని రకాల వ్యాధులు ఇతర సమయంలో కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సాధారణంగా వ్యాధులలో ఎక్కువగా వాటి బాండ్లు బుల్ డిసీజెస్ అంటే నీటివల్ల వచ్చే వ్యాధులు, దోమల దాడి కీటకాల వల్ల తలెత్తే వెక్సెల్ బాండ్లు బుల్ 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 నిర్దేశించే చర్యలు.

**వానాకాలం అంటే జులైతో కూడిన అప్రైల్ వరకు వాతావరణం కనిపిస్తుంది. అదే సమయంలో చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలు ఎన్నో రకాలైన సూక్ష్మజీవులు పెరగడానికి అనువుగా ఉంటాయి. దీంతో సీజనల్ వ్యాధులు దేశంలో బెల్ట్ మోగిస్తుంటాయి. ప్రత్యేకించి ఈ మధ్య స్వల్ప విరామంతో అడపాదడపా కురుస్తున్న వానలతో దోమల వృద్ధి పెరిగింది. దీంతో డెంగీ, మలేరియా, చికున్ గున్యా 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 బారిన పడి దవాఖానల పాలవుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో వానాకాలంలో విజృంభించే సీజనల్ వ్యాధులపై అవగాహన తప్పనిసరి.**

దోమలు రాత్రిపూట కుడతాయి. వీటి కారణంగా మలేరియా, ఫైలేరియా (బోడెంకాలు), మెడదువాపు, లాంటి వ్యాధులు వస్తాయి. మెడదువాపు ఎక్కువగా 5 ఏండ్ల లోపు పిల్లలకు వస్తుంది. దీనికి ప్రధాన కారణం దోమలు. అంటే దోమలు పండుకు కుట్టి, ఆ తరువాత మన పులుసు కుడితే వారికి మెడదువాపు వస్తుంది. వీనివల్ల పిల్లల్లో మెడదు వాచిపోతుంది. ఫిట్స్ వచ్చి మృత్యువాత పడే ప్రమాదం ఉంది. కాకపోతే, ఇప్పుడు ఈ వ్యాధి తెలంగాణలో పెద్దగా లేదు. ఇక 'ఈడిస్ కుజ్జె' దోమలు పగటిపూట మాత్రమే కుడతాయి. అంతేకాకుండా ఇతర దోమలూ ఇవి మురికి నీటిలో ఉండవు. మంచి నీటిలో అంటే ఇళ్లలోని పూలకుండీలు, కూలకుండా చూసుకోవాలి. నిలిచిన గుంతలు, పేరుకుపోయిన కొబ్బరినార, రబ్బరుట్రైపు వంటివాటిలో నిల్వ ఉన్న నీటిలో ఈ దోమలు వృద్ధి చెందుతాయి. ఇవి కుట్టడం వల్ల డెంగీ, చికున్ గున్యా వస్తాయి. దోమల వల్ల వచ్చే వ్యాధులు అంటువ్యాధులు కావు.

**కలుషిత నీటి కారణంగా...**  
వానాకాలంలో జలాశయాల్లో వరద ద్వారా కొత్తనీరు వచ్చి చేరుతుంది. ఈ క్రమంలో నీరు కలుషితమయ్యి అవకాశాలు ఎక్కువ. అంతేకాకుండా వరకాలంలో వరదల కారణంగా ఇళ్లకు సరఫరా చేసే తాగునీరు కూడా కొన్నిసార్లు కలుషితం కావడానికి అస్సారం ఉంది. కలుషిత నీరు తాగినప్పుడు, ఆ నీటితో తయారుచేసిన ఆహార పదార్థాలను తీసుకున్నప్పుడు ట్రిపాయిడో, డయెరీయా, కామెర్లు, తీర్ణ వ్యవస్థకు సంబంధించిన గ్యాస్ట్రో ఎంటెరిటిస్ తదితర వ్యాధులు వస్తాయి. ఇవే కాకుండా చోటల్లో కల్లీ వస్తువులతో తయారుచేసిన ఆహార పదార్థాల వల్ల కూడా జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన వ్యాధులు వస్తాయి.

## రాత్రి దోమలు - పగటి దోమలు

సాధారణంగా దోమలను రెండు రకాలుగా పరిగణిస్తారు. ఒకటి రాత్రిపూట కుట్టే, రెండు పగటి సమయంలో కుట్టే. అనాఫిలిస్, క్యూల్ెస్ రకం

## సీజనల్ వ్యాధులను కొన్ని ముందు జాగ్రత్త చర్యల ద్వారా కట్టడి చేయవచ్చు. ముఖ్యంగా దోమల బెడదనుంచి రక్షణ పొందే విధంగా జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

ఇళ్లలో, ఇంటి పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూసుకోవాలి. ఇళ్లలో పాతసామాన్లు, పడే సిన కోబ్బరివిప్పలు, రబ్బరు వస్తువులు, ట్రైపు, పూలకుండీలో నీరు నిల్వ ఉండకుండా జాగ్రత్త పడాలి. రాత్రిపూట దోమలు కుట్టకుండా దోమతెరలు, మస్కెట్ రిపెల్లెంట్లు లాంటివి వాడాలి. దీనివల్ల డెంగీ, మలేరియా, చికున్ గున్యా వంటి విషజ్వరాల బారిననుంచి తప్పించుకోవచ్చు. ఇక కలుషిత ఆహారం, కలుషిత నీరుతో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా బయటలో ఆహార పదార్థాలు సాధ్యమైనంత వరకు తీసుకోవడం మూసేయాలి. ఇలా చేస్తే డయెరియా, ట్రిపాయిడో, కామెర్లు మొదలైన వ్యాధుల బారినపడకుండా ఉండొచ్చు.

## ముందు జాగ్రత్తల చిట్కే

## హిమోగ్లోబిన్ ఎక్కువైనా కష్టమే

**శరీరంలో** హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు పరిమితికి మించి ఉంటే గుండెపోటు, పక్షవాతం, రక్తంలో గడ్డలు లాంటి వాటి ముప్పు పెరుగుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎముక మూలగలో అనారోగ్య పరిస్థితుల కారణంగా రక్తంలో ఇర్ర రక్తకణాలు పెరిగిపోతాయి. దీన్ని పాలిసిథి అంటారు. దీనివల్ల హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు పెరిగిపోతాయి. ఎముక మూలగలో విపరీత పరిస్థితులు మాత్రమే కాకుండా, మామూలు కాలంపాటు ఎత్తయిన ప్రదేశాల్లో నివాసం ఉండటం లాంటివి కూడా పాలిసిథి ముఖ్య కారణాలు. ఒక డెసిలీటర్ రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు పురుషుల్లో అయితే 16.5 గ్రాములు, స్త్రీల్లో అయితే 16 గ్రాములకు మించితే అనారోగ్యం పరిగణిస్తారు. పాలిసిథిమీయా లక్షణాలు గుర్తించలేం. కాబట్టి, రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు పెరిగిపోతాయి ఏ మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. వెంటనే వైద్యుల సాయం తీసుకోవాలి. లేకుంటే, ఇది ఇటీవలే కాలిఫోర్నియాలో గుండెపోటు, కాళ్లు, ఉదర భాగం (అబ్డొమెన్)లో రక్తం ప్రవాహంలో అవరోధాలకు దారితీస్తుంది. ఇక రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలితే, మరెన్ని వివరాలు, చికిత్స గురించి హెచ్చరికలు జన్మించిన సందర్భం. కాగా పాలిసిథిమీయా సమస్య తగ్గిస్తున్నప్పుడు నిద్రలో శ్వాస సరిగ్గా ఆడని పరిస్థితి అయిన స్త్రీ ఏప్పుయోతోపాటు గుండె, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు కూడా చుట్టుముట్టొచ్చు.

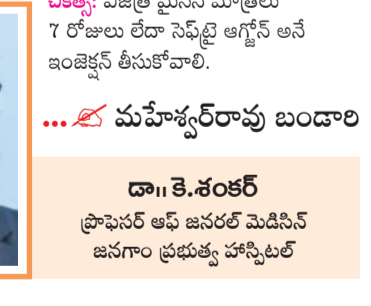
**తగినంత తగిలితేనే:**  
మన జీవితంలో కాంతి విద్యయలేని భాగం. వస్తువులను చూడటానికి ఉపయోగపడే కాంతి ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇక కాంతి సహజమైనా, కృత్రిమమైనా అవి మన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అయితే, ఆధునిక జీవితాల్లో సహజ కాంతి కంటే కృత్రిమ కాంతి అధికం చెలాయిస్తున్నది. ఫలితంగా నడిచేసమయంలోనే ఎండలో రకరకాల సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నాం. ఆరోగ్యం విషయంలో కాంతి ప్రభావాన్ని అర్థం చేసుకుంటే ఎన్నో సమస్యలకు పరిష్కారం దొరికనట్లే!

**మన** రోజువారీ జీవితాన్ని క్రమబద్ధీకరించడంలో సహజ కాంతి కీలకపాత్ర. నిద్రించడం, మేల్కొనడం, హార్మోన్ల విడుదల, ఇతర శారీరక విధులను సూక్ష్మకాంతి ప్రభావితం చేస్తుంది. పగటి వేళ సహజ కాంతిలో గడపడం వల్ల రోజువారీ జీవితం ఆరోగ్యకరంగా సాగిపోతుంది. శరీరం మీద తగినంత సూర్య కాంతి పడకపోతే విటమిన్ డి లోపం తలెత్తుతుంది. దీంతో ఆస్టియోపొరోసిస్, లోగ నిద్ర తప్పని బలహీనంగా స్పందించడం, కుంగుబాటు లాంటి సమస్యలు చుట్టుముడతాయి. సూర్యకాంతి మన శరీరంలో మూడు క్రమబద్ధీకరించి, ఆనందం

## ముప్పయ్యే దాటాక.. ముప్ప రాకుండా

**వయసు** పెరిగే కొద్దీ శరీరం పట్టు తప్పుతుంటుంది. రకరకాల అనారోగ్యాలు చేరువవుతుంటాయి. వీటిలో మహిళలకు మొదటి శత్రువు ఆస్టియోపొరోసిస్. అంటే ఎముకలు పులుకున్న విధిలో మందానికి పరిమితం కావడం దుస్థితి దానిని సూచిస్తుంది. ఇలాంటి వ్యాధి తలెత్తిన ద్వారా.. 30 ఏండ్ల దాటిన మహిళలు ఎముకలను కాపాడుకోవడంపై దృష్టి సారించాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. మహిళల వయసు మెంపాకే ముప్పు కొద్దీ.. వారిలో ఈ దృష్టిని తగ్గకుండా ఉంటుంది.

ఈ దృష్టిని ఎముకల సాంద్రతను నియంత్రించడంలో ముఖ్యమైన చర్యల్లో.. కాల్షియం సమస్యలు, వీరి యాక్టివ్ సమస్యలు వస్తున్నాయంటే ఎముకల్ని కాపాడే రోజువారీ అవసరం వచ్చినప్పుడు జాగ్రత్తపడాలి. ఆహార విధానంలో మార్పులు చేసుకుంటే సమస్యను నియంత్రించవచ్చు. అందుకే ముప్ప దాటిన మహిళలు వాటిని, జున్నె, రబ్బింగ్, డ్యాన్స్, యోగా.. ఏదో ఒకటి రెగ్యులర్ గా చేయాలని నిపుణులు మాట. జిమోవో వర్కవుట్స్ అయితే పరిమితి వుండాలి. ప్రతిరోజూ 30 నిమిషాల శారీరక వ్యాయామం చేయాలి. రోజువారీ అనారోగ్యం అధిక పోషకాలు ఉండే జాగ్రత్తపడాలి. పని ఒత్తిడి ఎంత ఉన్నప్పటికీ రోజుకు కనీసం గంటపాటి సడత సాగిస్తే పరిమితి. అవకాశం ఉంటే ఏరోబిక్స్, యోగా డ్యాన్స్ లాంటి మార్గాలను ఎంచుకోండి.. మీ ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది.



డా॥ కె. శంకర్ ప్రాథమిక ఆరోగ్య సేవల మెడిసిన్ జనగాం ప్రభుత్వ హాస్పిటల్

దాన్ని అనుభూతి చెందిన నిరంతరం హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది. అందుకే సీజనల్ డిజాస్టర్ (ఎన్ఎడి), ఇతర కుంగుబాటు రూపాల చికిత్సలో భాగంగా సహజకాంతిలో గడపాలను దాక్షిణ్య సూచిస్తారు. అంతేకాదు సహజకాంతి పిల్లలు, యువతలో ప్రాసెస్యూర్ (మయోమయా) ముప్పును తగ్గిస్తుంది. పైగా సహజకాంతిలో గడిపితే మయోమయా మరంత ముడతలకు అడ్డకట్టపడుతుంది.

## కృత్రిమ కాంతి

ఆధునిక జీవితాల్లో ఎంతగా అవసరమైనప్పటికీ కుడిరకాలం పాలు కృత్రిమమైన కాంతిలో గడిపితే ఆరోగ్యంపై దుర్భావం