

■ గుంతల్లో ప్రయాణమా.. జాగ్రత్త!

రోజువారీ ప్రయాణానికి చాలామంది మోటార్ సైకిళ్ళను వాడుతుంటారు. ఈ ద్వీచక్ర వాహన చోదకులు గుంతలు, గతుకుల రోడ్ల కారణంగా గాయాల పాలయ్యే ప్రమాదంతోపాటు దీర్ఘకాలంలో వెన్నునొప్పి బారినపడే ముప్పు పొంది ఉంది. రోడ్లపై గుంతల కారణంగా 20-55 ఏండ్ల వయసు వారిలో వెన్ను కిందిభాగంలో నొప్పి తలెత్తడానికి ఆస్కారం ఉంది. మోటార్ సైకిల్ సడుపుతున్నప్పుడు గుంతలు, స్పీడ్ బ్రేకర్ దగ్గర త్రేకులు వేసినప్పుడు శరీరం కుదుపునకు లోనవుతుంది. వెన్ను మీద ఒత్తిడి పడుతుంది. కుదుపుల వల్ల వెన్ను దిగువభాగంలో బెణుకులకు దారి తీస్తాయి. దీంతో వాహనం సడీమవ్వక శరీర కదలికలు, నడవడంపై దుష్ప్రభావం చూపుతుంది. అందువల్ల 20-55 ఏండ్ల వయసు వాహనం డ్రైవర్లకూ లాంటి వెన్నునొప్పి, మెడనొప్పి, డిస్కులు జరగడం లాంటి సమస్యలతో బాధపడాల్సి వస్తుందటన్నారూ వైద్యులు. ఒక్కోసారి ఎముకల్లో పగుళ్లు కూడా ఏర్పడతాయి. ఇక మోటార్ సైకిళ్లపై వెళ్లే గర్భిణుల్లో గుంతలు, గతుకుల వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య దుష్ప్రభావాలు పడతాయి. కాబట్టి జాగ్రత్తగా ఉండాలని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ తరహా సమస్యలను నిర్ధారించడానికి ఎక్స్ రే, ఎంటర్బి స్కానింగ్ అవసరపడతాయి. ఒకవేళ వెన్నునొప్పి ఉంటే రోజూ ఓ మోస్తరు వ్యాయామం చేయాలి. సమతుల్యహారం తీసుకోవాలి. యోగా చేయాలి. ఫిజియోథెరపీ చేయించుకోవాలి. నిపుణుల సలహా మేరకు సదుపాయాలను దాక్షిణ్య సలహా.



జిందగీ

జీవితం

నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 22 అక్టోబర్ 2024
www.ntnews.com

ఇటీవల ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూ.హెచ్.ఎం) భారత ప్రభుత్వానికి కండ్లకు సంబంధించిన వ్యాధి త్రుకోమాను నిర్మూలించిన దేశంగా గుర్తింపును ఇచ్చింది. కాగా డబ్ల్యూ.హెచ్.ఎం 2021-2030 మధ్య కాలంలో అంతగా పట్టించుకోని ఉష్ణమండల వ్యాధుల (నెగ్లెక్టెడ్ ట్రాపికల్ డిసీజెస్) రోడ్ మ్యాప్ లో నిర్మూలించాల్సిన వ్యాధుల్లో త్రుకోమా కూడా ఉండటం గమనార్హం. ఈ నేపథ్యంలో త్రుకోమా పుట్టుపూర్వోత్తరాలు..

త్రుకోమాను తరిమికొట్టిన భారత్



తుంది. కండ్ల కలక (కంజెక్టివైటిస్ లేదా పింక్ ఎ) తో త్రుకోమా మొదలవుతుంది. చికిత్స తీసుకోకపోతే ఇన్ఫెక్షన్ లోపలి కంటిపొవపై పుండుకు కారణమవుతుంది. ఇది ట్రాకియోసినకు దారితీస్తుంది. కంటి రెప్పలు లోపలికి ముడుచుకుపోయి కార్నియాలో ఒరుసుకుంటాయి. దీంతో నొప్పి కలుగుతుంది. కంటిమాపును దెబ్బతీసి చివరికి అంధత్వాన్ని కలిగిస్తాయి. త్రుకోమాను తొలిదశలోనే గుర్తిస్తే ఎజిత్రిమైసిన్ లాంటి యాంటి బయోటిక్స్ తో నివారించవచ్చు. పరిశుభ్రమైన నీళ్లు తాగడం, శుభ్రత పాటించడంతో త్రుకోమా రాకుండా నివారించవచ్చు. కాగా, దక్షిణాసియాలో త్రుకోమాను నిర్మూలించిన నాలుగో దేశంగా భారత్ నిలిచింది. నేపాల్, మయాన్మార్, పాకిస్తాన్ ఇప్పటికీ ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించాయి.

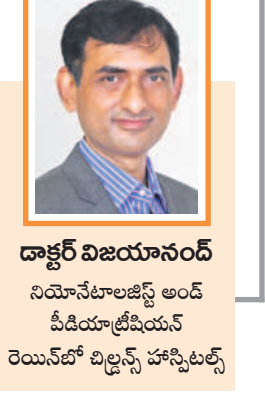
కండ్లకు బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వచ్చే అంటువ్యాధి త్రుకోమా. ఇది క్రాస్ డియం త్రుకోమేటిస్ అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల సోకుతుంది. కండ్లకు సోకి ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా అంధత్వానికి దారితీసే వ్యాధుల్లో త్రుకోమా ప్రధానమైంది. ముఖ్యంగా ఈ వ్యాధి అపరిశుభ్ర వాతావరణం, స్వచ్ఛమైన నీరు అందుబాటులో లేని పేదరికంతో మగ్గి ప్రాంతాల్లో ప్రబలంగా కనిపిస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్ కు గురైన వ్యక్తుల కండ్లు, ముక్కు నుంచి ద్రవాలను నేరుగా తాకడం వల్ల త్రుకోమా ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఈ ద్రవాలను తాకిన ఈగల వల్ల కూడా త్రుకోమా సోకుతుంది.



పిల్లలకు చికున్ గున్యా ప్రమాదకరమా?

మా బాబు వయసు పది సంవత్సరాలు. జ్వరంతో పాటు ఒంటిపై దద్దుర్లు వచ్చాయి. డాక్టర్ ను సంప్రదిస్తే.. వైద్య పరీక్షలు చేసి చికున్ గున్యా అని చెప్పారు. జ్వరం తగ్గింది. జాయింట్ పెయింట్స్ ఎక్కువగా లేవు. కొంత హుషారుగా ఉన్నాడు. కానీ, కొంతమంది చికున్ గున్యా వచ్చినవాళ్లు తీవ్రమైన కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతున్నారు. మాకు తెలిసిన వాళ్లు చాలా వారాలు బాధపడ్డారు. మా పిల్లవాడికి అదే పరిస్థితి వస్తుందా?

జ్వరం, ర్యాషెస్ ఉంటే వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ సోకినట్లుగా వైద్యులు అనుమానిస్తారు. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ లో డెంగీ, చికున్ గున్యా ప్రధానమైనవి. ఎక్కువ మంది వీటి బారినపడుతున్నారు. చికున్ గున్యా సోకితే.. జ్వరం, దద్దుర్లు, ఒళ్లు నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు ఉంటాయి. సాధారణంగా చికున్ గున్యా జ్వరం దానంతటా అదే తగ్గిపోతుంది. రోగి లక్షణాలకు మాత్రమే చికిత్స అవసరం. ఈ జ్వరం బారినపడిన పెద్దవాళ్లలో ఒళ్లు నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు తీవ్రంగా ఉంటాయి. పిల్లలకు అంతగా ఉండవు. ఉన్నా తొందరగానే తగ్గుతాయి. చికున్ గున్యా బారినపడ్డ పిల్లల్లో అతికొద్ది మంది మాత్రమే తీవ్రమైన జ్వరం, ఒళ్లు నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతారు. మీరు చెప్పే దానిని బట్టి మీ బాబుకి తీవ్రమైన లక్షణాలు లేవు. మీ బిడ్డ పూర్తిగా రికవరీ అవుతాడు. అన్ని లక్షణాలు స్థిమితపడతాయి. ఆందోళన చెందకండి.



జీవనశైలిలో మార్పులు, ఆహారంలో మోషాలు లోపించడం, ఇతర కారణాల వల్ల నడి వయసులోనే ఎన్నో రకాల దుర్గుణాల పలకరిస్తున్నాయి. యుక్త వయసులోనే కీళ్ల నొప్పులు బారినపడుతున్నారు. విటమిన్ డి, క్యాల్షియం లోపంతో చాలామంది ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఎముకల నిర్మాణంలో క్యాల్షియం ఎంత ముఖ్యమో విటమిన్ డి అంతే ముఖ్యమైనది. ఈ రెండూ సరిపడా అందితేనే ఎముకలు పటిష్టంగా ఉంటాయి. ఆహారం ద్వారా శరీరంలోకి చేరిన క్యాల్షియం ఎముకల చేరాలంటే విటమిన్ డి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. క్యాల్షియం చేర్చే క్రమంలో విటమిన్ డి ఒక ప్రాథమిక విటమిన్ అవుతుంది. అందుకే క్యాల్షియంతో పాటు విటమిన్ డి కూడా శరీరానికి అందించాలి. నిజానికి మన చర్మంలో క్రియాశీలక రూపంలో విటమిన్ డి ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే సూర్యరశ్మి తగ్గుతుంటే అప్పుడు డి విటమిన్ యాక్టివ్ అవుతుంది. అందుకే ప్రతి రోజు ఉదయం పూట కనీసం గంట సేపు ఎండ తగిలెలా చూసుకోవాలి.

ఎముకలకు బలమిద్దాం!

- బలహీనం కావడం వెనుక..**
- శరీరంలో క్యాల్షియం, విటమిన్ డి తగ్గవు.
 - ఓషిక బరువు, వ్యాయామం లేకపోవడం
 - మధ్యపానం, ధూమపానం దుర్లభాలు
 - సూర్యరశ్మి సోకుండా ఉండటం
 - పోషకాహార లోపం

- నివారణ ఇలా..**
- చిన్న వయస్సు నుంచే జాగ్రత్త పడాలి
 - ప్రతి రోజూ కనీసం 30 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయాలి
 - ఉదయం 8 గంటల లోపు సూర్యరశ్మి సోకేలా జాగ్రత్తపడాలి
 - మధ్యపానం, ధూమపానం లాంటి వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలి
 - క్యాల్షియం, విటమిన్ డి ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి

ముట్టేషన్ల వల్లే ఎక్కువ రోజులు..
వైరస్ లు రూపాంతరం చెంది, కొత్త ముట్టేషన్లు ఏర్పడటం వల్ల లక్షలాది మంది మరణాలు ఎక్కువ కావడం గమనించుకోవాలి.

విటమిన్ డి ఉండే పదార్థాలు
చేపలు, చేప నూనెలు, గుడ్డు పచ్చసొం, మిక్, కాలీఫ్లవర్, పుట్టగొండగులు, పాలు, పెరుగు, పాల ఉత్పత్తులు, మామిడి, పోషకాలు కలిగిన నూనెలు, చిరుధాన్యాలు, సుపులు.

వర్షకాలం, చలికాలంలో సీజనల్ వ్యాధులు రావడం సహజం. అయితే సీజనల్ ఎక్కువగా ఇన్ఫ్ల్యూయెంజా వైరస్ ప్రభావం చూపుతుంది. ఇందులో చాలాకాలం వైరస్ లు ఉంటాయి. ప్రస్తుతం ఇన్ఫ్ల్యూయెంజా-ఎ, రెస్పిరేటరీ సిన్సిషియల్ వైరస్ లు విజృంభిస్తున్నాయి. అత్యధిక మంది రోగులు ఈ వైరస్ లు బారిన పడుతున్నారు. ముఖ్యంగా రెస్పిరేటరీ సిన్సిషియల్ వైరస్ వల్ల రెండు మూడు వారాల పాటు జలుబు, దగ్గు, జ్వరం లాంటి లక్షణాలతో బాధపడుతుంటారు. ఇవి తీవ్రమై ఎక్కువ రోజులు పీడించినట్లుంటే.. డెంగీ వంటి విషజ్వరాలు సోకాయని రోగులు భయపడుతున్నారు. ఈ లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు సొంత వైద్యం తీసుకోకుండా వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. వైద్యుల సూచన మేరకే మందులు వాడాలి.

- లక్షణాలు**
- సీరసం
 - కండరాల నొప్పులు
 - కీళ్ల నొప్పులు
 - ఎక్కువ కాలం పీడించే జలుబు
 - రెండు మూడు వదలని దగ్గు
 - గొంతు రోజులకు పైగా జ్వరం
 - గొంతు నొప్పి
 - ఆయాసం

వ్యాప్తి అధికంగా ఉంది. కానీ, ప్రభావ తీవ్రత తక్కువగా కనిపించింది. దానివల్ల రోగులు దవాఖానలో చేరాల్సిన అవసరం లేకుండానే కోలుకున్నారు. చాలామందికి వైరస్ సోకినట్లు కూడా తెలియదు. వాళ్లలో ఆ వైరస్ అనిష్టమూటిగా (లక్షణాలు బయటపడకుండా) వచ్చిపోయింది. ఇలాంటి ముట్టేషన్ వల్ల ఏర్పడిన ఇన్ఫ్ల్యూయెంజా-ఎ, రెస్పిరేటరీ సిన్సిషియల్ వైరస్ లు కొంత బలపడతాయి కూడా. ఇలాంటి ముట్టేషన్ వల్ల ఏర్పడే వైరస్ లు తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఇవి సోకితే జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, ఒంటి నొప్పులు తీవ్రంగా ఉంటాయి. అంతే కాకుండా ఎక్కువ రోజులు పీడిస్తాయి.

స్ట్రెస్ ప్రమాదం సమానం
ఇన్ఫ్ల్యూయెంజా-ఎ అనేది ఒక రకంగా చెప్పాలంటే స్ట్రెస్ వైరస్. దీని వ్యాప్తి రేటు అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఒకరి నుంచి మరొకరికి చాలా వేగంగా విస్తరిస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్ లోగ్ తుమ్మునప్పుడు గానీ, దగ్గునప్పుడు గానీ ఆ వ్యక్తి నోటి తుంపుర నుంచి వచ్చే వైరస్ ఎక్కువ దూరం వ్యాప్తి చెందుతుంది. దీంతో ఒకరి నుంచి మరొకరికి సులభంగా వైరస్ వ్యాప్తి చెందుతుంది. వర్షకాలంలో వాతావరణం తేమగా ఉండటం వల్ల ఈ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ గాని ద్వారా ఎక్కువ దూరం వ్యాప్తి చెందే అవకాశం ఉంది. దీంతో ఒక ఇంట్లో వైరల్ జ్వరాలు వచ్చాయంటే వెంట వెంటనే పొరుగు ప్రాంతానికి వారికి కూడా సోకుతాయి. ఇన్ఫ్ల్యూయెంజా ప్రభావం వానకాలంలో అధికంగా ఉంటుంది. ఈ వైరస్ సోకితే వైరస్ మందులు వాడితే రెండు మూడు రోజుల్లోనే ఉపశమనం కలిగి. కానీ, ఈ వైరస్ లో వచ్చిన

వదలని జలుబు.. ఆగని దగ్గు.. తగ్గని నొప్పులు

ఇదేం మాయరంగమో?

రెండోసారి డాడి..
వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చినప్పుడు రోగిలో ఉన్న ఇమ్యూంటిటీ తగ్గిపోయి బ్యాక్టీరియా బారిన పడుతున్నారు. ఈ విధంగా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల రోగిని రోడ్లక శక్తి తగ్గి, బ్యాక్టీరియాల్ ఇన్ఫెక్షన్ కు గురికావడాన్ని సెకండ్రీ బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ అంటారు. దీనివల్ల రోగి ఎక్కువ రోజులు పాటు జలుబు, దగ్గు, సీరసం తదితర సమస్యలకు గురవుతాడు. షుగర్, బీపీ, ఆస్టమా వంటి దీర్ఘకాల వ్యాధిగ్రస్తులపై ఈ వైరస్ లు, సెకండ్రీ బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ తీవ్రంగా ప్రభావం చూపుతాయి. సాధారణ రోగుల కంటే మీరు కొంత ఎక్కువ కాలం వ్యాధికి గురయ్యే అవకాశాలుంటాయి.



నిర్ధారణ పద్ధతులు
సాధ్యమైనంత వరకు అనుభవజ్ఞులైన వైద్యులు రోగిలో ఉన్న లక్షణాల ఆధారంగా వ్యాధి లేదా వైరస్ ను అంచనా వేస్తారు. కచ్చితంగా తెలుసుకోవాలంటే బ్లడ్ కల్చర్ టెస్ట్, యూరిన్ కల్చర్ పరీక్షలు జరిపి వచ్చిన వైరల్ సోకే పాటు బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ ను కూడా నిర్ధారించవచ్చు.

అందుబాటులో ఉన్న చికిత్స
సాధారణంగా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ కు యాంటి బయోటిక్ మందులు వాడవసరం లేదు. కొన్ని సందర్భాలలో మాత్రమే వీటిని వాడాలి. వైరల్ సీవర్ వచ్చిన తర్వాత సెకండ్రీ బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడి ప్రయాణిస్తుంది. అయితే ఈ మందులన్నీ అసలు వెంటనే పొరుగు ప్రాంతానికి వారికి కూడా సోకుతాయి. ఇన్ఫ్ల్యూయెంజా ప్రభావం వానకాలంలో అధికంగా ఉంటుంది. ఈ వైరస్ సోకితే వైరస్ మందులు వాడితే రెండు మూడు రోజుల్లోనే ఉపశమనం కలిగి. కానీ, ఈ వైరస్ లో వచ్చిన



వాయల్
అంగుళముకం అల్లం దంచి వేసుకుంటే తలనొప్పి పరారవుతుంది. జలుబు మూలుగుతుంది. గుమ్మ చిట్టాల్లో పునంగా ఉపయోగపడే అల్లం దీర్ఘకాలిక రుగ్గుతలపైలా బ్రహ్మస్రంలా పనిచేస్తుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. అంధాశయ క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాడే గుణాలు అల్లంలో దండీగా ఉన్నాయని పేర్కొంటున్నారు. ప్రాస్టిట్ క్యాన్సర్ నివారణలో కూడా అల్లం తోడ్పడుతుందని పరిశోధకులు చూపారు. అల్లంలో ఉండే జింజిబెరి ఆఫిసిన్... ప్రాస్టిట్ గ్రంథిలోని ఆరోగ్యకరమైన కణాలను ఏమీ చేయకుండా కేవలం క్యాన్సర్ కణాలను మాత్రమే చంపేస్తున్నదని పరిశోధనలో తేలింది. అలా ప్రాస్టిట్ క్యాన్సర్ కలిగి పరిమాణాన్ని 56 శాతం తగ్గించిందిన్న గుర్తించారు.

