నమస్తే తెలంగాణ నిపుణ Guide to Excellence

www.nipuna.ntnews.com,
www.facebook.com/ntnipuna

nipuna
Every Wednesday Free Supplement

03.
28 మే 2025
పేజీలు 8

అంతర్జాతీయ కాంతి రోజు

ఏటా మే 16ను అంతర్జాతీయ కాంతి రోజుగా నిర్వహిస్తారు. 1960లో ఇదే తేదీన విజయవంతంగా తొలిసారి లేజర్ కిరణాలను ప్రపంచానికి పరిచయం చేశారు థియోడోర్ మైమన్ అనే శాస్త్రవేత్త. ఈ ఏడాది థీమ్ 'లైట్, ఇన్నోవేషన్, సొసైటీ'.

జయంత్ నార్లీకర్: ప్రముఖ అస్ట్రోఫిజిసిస్ట్ జయంత్ నార్లీకర్ మే 20న మరణించారు. 1965లో పద్మ భూషణ్, 2004లో పద్మ విభూషణ్ అందుకున్నారు.

గతవారం తరువాయి..

5. కుష్ఠ వ్యాధి

వ్యాధి కారకం: మైకోబ్యాక్టీరియం లెప్రే

వ్యాప్తి విధానం: కుష్ఠ సోకిన వ్యక్తితో సుదీర్ఘకాలం కలిసి ఉండటం. కుటుంబసభ్యు ల్లో ఈ వ్యాధి రావడానికి రోగి ముక్కు నుంచి కారే స్రావాలు లాంటివి కారణాలుగా ఉంటాయి.

పొదిగే కాలం: 1–5 సంవత్సరాలు.

లక్షణాలు

- చర్మం మీద ప్రభావం కనిపిస్తుంది.
- బుడిపెలు (నోడ్యుల్స్), అల్సర్లు కనిపిస్తాయి.
- వేళ్లు, పాదాల్లో స్కాబ్స్, అవకరాలు వస్తాయి.
- ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురైన ప్రాంతాల్లో స్పర్శాజ్ఞానం లోపిస్తుంది.

నివారణ – చికిత్స

- కుష్ఠ వ్యాధితో బాధపడుతున్న కుటుంబ సభ్యుల నుంచి పిల్లలను దూరంగా ఉంచాలి.
- కొన్ని రకాలైన మందులు వ్యాధిని తగ్గిస్తాయి. శరీరంలో ఇతర భాగాలకు వ్యాపించకుండా నివారిస్తాయి.

మందుల దుర్వినియోగం

- మన శరీరం, మెదడు పనితీరును ప్రభావితం చేసే రసాయన పదార్థాన్ని డ్రగ్ (ఔషధం) అని పిలుస్తారు. ఫార్మసీల్లో తయారైంది అయినా, సహజంగా దొరికేది అయినా సరే అది మన శరీర, మెదడు పనితీరును మార్చగలిగితే అది ఔషధం.

దుర్వినియోగం అంటే?

- శరీర, మానసిక వ్యాధుల నివారణకు వైద్యపరంగా వాడే డ్రగ్స్‌ను మెడికేషన్స్ లేదా థెరపెటిక్ డ్రగ్స్ అంటారు.
- వైద్య పరమైన కారణాలు లేకుండా, వైద్యుల పర్యవేక్షణ లేకుండా.. ప్రత్యేకించి మన శరీర, మెదడు పనితీరును నష్టపరిచే విధంగా ఎక్కువ మోతాదులో, పరిమితికి మించి, తరచుగా, పద్ధతి లేకుండా మందులు వాడటాన్ని ఔషధ దుర్వినియోగం అంటారు. దగ్గు సిరప్‌లు, పెయిన్ కిల్లర్లు, ఉపశమనకారులు (ట్రాంక్విలైజర్లు) మనం ఎక్కువగా దుర్వినియోగం చేసే ఔషధాలు.
- అలానే ఏవిధమైన వైద్యపరమైన ఉపయోగాలు, ప్రయోజనాలు లేని కొన్ని రసాయనాలను తీసుకోవడం వల్ల కూడా ఔషధ దుర్వినియోగం జరుగుతుంది. స్నిఫింగ్ గ్లూ, సాల్వెంట్లు ఈ తరహావి. డ్రగ్ మోతాదు, దాన్ని తీసుకునే పద్ధతి, ఎన్నిసార్లు తీసుకుంటారనే దానిమీద ఔషధ దుర్వినియోగ విస్తృతి (డ్రగ్ అబ్యూజ్ ఎక్స్‌టెంట్) ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇక డ్రగ్ అబ్యూజ్ ఎన్నో తీవ్రమైన శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగపరమైన, సామాజిక సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

ప్రభావాలు

- డ్రగ్ అబ్యూజ్ అనేది ఆరోగ్యానికి హానికరమైన ఎన్నో స్వల్పకాలిక, దీర్ఘకాలిక దుష్ప్రభావాలకు దారితీస్తుంది.

స్వల్పకాలిక ప్రభావాలు: ఇవి డ్రగ్స్ తీసుకున్న వెంటనే.. అంటే నిమిషాల్లోపే కనిపిస్తాయి. ఓ రకమైన సాంత్వన, హాయి కలిగించే మత్తు (ప్లెజెంట్ డ్రౌజీనెస్) లాంటివి దీని కిందికి వస్తాయి.

దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలు: ఎక్కువకాలం పాటు మోతాదుకు మించి డ్రగ్స్ వాడటం వల్ల శారీరక, మానసిక సమస్యలు, అనారోగ్యం తలెత్తుతాయి. చదువులు, ఉద్యోగాల్లో వెనకబడటం, తోటివారితో సంబంధాలు క్షీణించడం, ఆర్థిక కష్టాలు, లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధుల ముప్పు పెరగడం, వాహన ప్రమాదాలు లాంటివి దీనికిందికి వస్తాయి.

- మత్తుమందులకు బానిసలైన వాళ్లు తాము మళ్లీ ఎప్పుడు డ్రగ్స్ తీసుకుంటామనే ఆలోచన మినహా జీవితానికి సంబంధించిన మిగిలిన ఆలోచనే చేయరు. మరో డోసు కోసం ఏం చేయడానికైనా వెనుకాడని దుస్థితిలో ఉంటారు.

ఔషధాలు తీసుకోవాలి.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి

ప్రొటొజోవా వ్యాధులు

1. మలేరియా

రోగకారకం: ప్లాస్మోడియం జాతికి చెందిన మలేరియా పరాన్నజీవి

సంక్రమణ విధానం: ఆడ అనాఫిలిస్ దోమ కుట్టడం వల్ల

పొదిగే కాలం: సుమారు 12 రోజులు

లక్షణాలు

- తలనొప్పి, వికారం, కండరాల నొప్పి.
- చలిగా అనిపించడం, వణుకుతో కూడిన జ్వరం, ఆ తర్వాత కొంచెంసేపు చెమటపట్టడం.
- రోగి బలహీనంగా అవుతాడు. రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది.
- ఒకవేళ తగిన చికిత్స అందకపోతే మాత్రం ఇతర కాంప్లికేషన్స్‌తో రోగి మరణించే ప్రమాదం కూడా ఉంది.

నివారణ – చికిత్స

- దోమలు ఇంట్లో ప్రవేశించకుండా ద్వారాలు, కిటికీలకు జాలి ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.
- దోమ తెరలు, దోమల నివారిణులను వాడాలి.
- గుంతలు, బహిరంగ స్థలాల్లో దోమలు వృద్ధి చెందకుండా నీళ్లు నిల్వ లేకుండా చూసుకోవాలి.
- ఒకవేళ గుంతలు, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో నీరు నిల్వ ఉంటే.. కిరోసిన్ పిచికారీ చేయాలి.
- డాక్టర్ల సూచన మేరకు మలేరియాను తగ్గించే మందులు తీసుకోవాలి.

2. అమీబియాసిస్ (అమీబిక్ డిసెంటరీ)

రోగకారకం: ఎంటమీబా హిస్టాలిటికా

సంక్రమణ విధానం: కలుషితమైన ఆహారం, నీళ్లు

లక్షణాలు

- పేగుల్లో పుండ్లు ఏర్పడతాయి.
- కడుపునొప్పి, వికారం.
- తీవ్రమైన విరేచనాలు, మలం జిగటగా ఉండటం.

నివారణ – చికిత్స

- ఇల్లు, పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.
- వండటం, తినడానికి ముందు కూరగాయలు, పండ్లను బాగా కడగాలి.
- రోగులకు యాంటీబయాటిక్స్ ఇవ్వాలి.

వార్మ్‌లతో వ్యాధులు (హెల్మింథ్స్)

1. ఫైలేరియాసిస్ (బోదకాలు)

రోగ కారక క్రిమి: వుచెరేరియా బాంక్రోఫ్టి–ఫైలేరియా క్రిమి.

సోకే విధానం: ఏడిస్, క్యూలెక్స్ దోమల కాటు ద్వారా.

లక్షణాలు

- జ్వరం.
- శోషరస నాళాల గోడల్లో ఎండోథీలియల్ కణాలు, మెటాబోలైట్స్ పేరుకుపోవడం.
- కాళ్లు, రొమ్ములు, స్క్రోటమ్ లాంటి ప్రదేశాల్లో వాపు.
- కాళ్లు వాయడంతో అవి ఏనుగు కాళ్లలా అనిపిస్తాయి. కాబట్టి దీన్ని ఎలిఫెంటయాసిస్ అంటారు.

నివారణ – చికిత్స

- తలుపులు, కిటికీలకు దోమలు రాకుండా జాలి వాడటం.
- ట్యాంకులు, గుంతలు ఇతర వస్తువుల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూడటం.
- మురుగునీటి గుంతల్లో కిరోసిన్ చల్లడం.
- వైద్యుల సూచన మేరకు మందులు వాడటం.

అంటువ్యాధులు కాని వ్యాధులు

(నాన్– కమ్యూనికేబుల్ డిసీజెస్)

1. **డయాబెటిస్ మెలిటస్**

- రక్త పరీక్ష లేదా మూత్ర పరీక్ష ద్వారా దీన్ని నిర్ధారిస్తారు.

కారణాలు

- క్లోమం నుంచి ఇన్సులిన్ తక్కువగా విడుదల కావడం, మానసిక ఒత్తిడి.
- తల్లిదండ్రుల నుంచి పిల్లలకు వారసత్వంగా రావడం.

లక్షణాలు

- రక్తంలో గ్లూకోజ్ ఎక్కువగా ఉండటం.
- మూత్రం తరచుగా, ఎక్కువగా రావడం.
- తరచుగా దాహంగా, ఆకలిగా అనిపించడం.
- గాయాలు త్వరగా మానిపోయే సామర్థ్యం తగ్గిపోవడం.
- శరీరం బలహీనంగా ఉండటం.
- విపత్కర పరిస్థితుల్లో డయాబెటిస్ కోమాతో రోగి అపస్మారక స్థితిలోకి వెళ్లిపోవచ్చు.

నివారణ – చికిత్స

- శరీరంలో అధికంగా ఉన్న బరువు తగ్గించుకోవడం.
- ఆహారాన్ని క్రమబద్ధంగా, నియంత్రణతో తీసుకోవడం.
- ఆహారంలో చక్కెర, కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా లేకుండా చూసుకోవాలి.
- వైద్యుడి సూచన మేరకు తినడానికి ముందు ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ తీసుకోవాలి.

2. క్యాన్సర్

- శరీర కణాలు అదుపులేకుండా, అవాంఛనీయంగా పెరిగిపోవడమే క్యాన్సర్.

కారణాలు

- ఇప్పటివరకు కచ్చితమైన కారణం కనుక్కోలేదు. అయితే శరీరంలో ప్రొటో ఆంకోజీన్స్ ఉంటాయి. కొన్ని పదార్థాలు, ప్రేరకాల వల్ల ఇవి ఉత్తేజితమవుతాయి. దీంతో క్యాన్సర్ తలెత్తుతుంది.
- ధూమపానం, మద్యపాన వ్యసనం.
- జర్దా నమలడం.
- చర్మం అదేపనిగా మంటగా ఉండటం లేదంటే ఒకే ప్రదేశంలో మళ్లీ మళ్లీ గాయం కావడం.
- క్యాన్సర్ అనేది కణుతుల పెరుగుదల. ఈ కణుతులను రెండు రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు.

బినైన్ ట్యూమర్: ఇది ఏర్పడిన చోటే ఉండిపోతుంది. శరీరంలో ఇతర ప్రాంతాలకు వ్యాపించదు. చాలావరకు హానికరం కాదు.

మాలిగ్నెంట్ ట్యూమర్: ఇది శరీరంలో ఇతర ప్రాంతాలకు వ్యాపిస్తుంది. వేగంగా పెరిగిపోతుంది. ఇది విపరీతంగా మారుతుంది. రోగి చనిపోయే ప్రమాదం కూడా ఉంది.

లక్షణాలు

- కణజాలాల్లో గడ్డ లేదా మందంగా ఉండటం, ముఖ్యంగా నాలుక, రొమ్ము, గర్భాశయం ముఖద్వారం భాగాలు.
- ఏదైనా శరీర భాగం నుంచి రక్తం కారడం లేదా రక్తం లాంటిది వెలువడటం.
- పుట్టుమచ్చ లేదా పులిపిరి (వార్ట్) రూపంలో చర్మంపై మార్పులు.
- గొంతు ఎక్కువకాలం కీచుగా ఉండటం, విడవని దగ్గు, మింగడంలో ఇబ్బంది.

నివారణ – చికిత్స

- సంవత్సరానికి ఒకసారైనా క్యాన్సర్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి.
- వైద్యుల సలహా మేరకు చికిత్స తీసుకోవాలి.
- ధూమపానం, మద్యపానం, పొగాకు (జర్దా) నమలడం చేయకూడదు.
- ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాలి. శరీర ఆరోగ్యం కాపాడుకోవాలి.

3. **అలర్జీ**

- ఇది కూడా ఒకరి నుంచి ఒకరికి సోకని నాన్ ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాధుల జాబితాకు చెందుతుంది.
- అలర్జీ ఎందుకు వస్తుందనే దానికి సరైన కారణాలు తెలియవు.
- శరీరంలోకి బయటి పదార్థాలు (అలర్జెన్లు) ప్రవేశించినప్పుడు కొంతమంది అతి సున్నితత్వానికి (హైపర్‌సెన్సిటివిటీ) లోనవుతారు. ఇదే అలర్జీ.
- ముక్కుకారడం, గసపోయడం, కండ్ల నుంచి నీళ్లు కారడం, గొంతులో మంట లేదా శ్వాస నాళం (ట్రాకియా)లో మంట అలర్జీ లక్షణాలు.
- పరాగ రేణువులు, ఈకలు, కొన్ని జంతువులు, క్రిములు, మందులు, ఔషధాలు, వాసనలు లాంటివి అలర్జీకి కారణమవుతాయి.

కమ్యూనికేబుల్ డిసీజ్

డెంగ్యూ

- వైరస్ ద్వారా వ్యాపించే తీవ్రమైన డెంగ్యూ జ్వరంలో రెండు రకాలు ఉంటాయి.
  1) సాధారణ డెంగ్యూ జ్వరం
  2) డెంగ్యూ హీమరేజిక్ జ్వరం.
- డెంగ్యూ ఫీవర్‌ను అకస్మాత్తుగా జ్వరం రావడం, తీవ్రమైన తలనొప్పి, కండ్ల వెనకభాగంలో నొప్పి, కండరాలు, కీళ్లలో నొప్పి లక్షణాల ద్వారా గుర్తించవచ్చు.
- డెంగ్యూ హీమరేజిక్ జ్వరం తీవ్రమైన వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్‌తో వచ్చే వ్యాధి. ఇది డెంగ్యూ జ్వరంలో అడ్వాన్స్‌డ్ దశకు చెందింది. తొలిదశలో జ్వరంతోపాటు తలనొప్పి, కండ్లలో నొప్పి, కీళ్ల నొప్పి, కండరాల నొప్పితో పాటు రక్తస్రావం, చర్మంపై చిన్నపాటి ఎర్రటి మచ్చలు, ముక్కు నుంచి, చిగుళ్ల నుంచి రక్తం కారడం కనిపిస్తాయి.

ఎలా వ్యాపిస్తుంది?

- డెంగ్యూ ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న ఈడిస్ ఈజిప్టి దోమ కాటు వల్ల ఈ వ్యాధి వ్యాపిస్తుంది. వ్యాధి సోకిన వ్యక్తిని కుట్టిన దోమ ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తిని కుట్టినప్పుడు డెంగ్యూ వ్యాపిస్తుంది. అలా డెంగ్యూ వైరస్ ఆరోగ్యవంతుడిలో చేరిపోతుంది. వ్యాధి తొలి లక్షణాలు ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురైన దోమ కుట్టిన ఐదు నుంచి ఏడు రోజుల్లో బయల్పడతాయి.
- ఈడిస్ దోమలు ఇండల్లో, చీకటిగా ఉన్న ప్రదేశాల్లో ఉంటాయి. పగటి వేళ చురుగ్గా ఉంటాయి. ఆరుబయట అయితే ఇవి నీడపట్టున పెరిగి పెద్దవైపోతాయి. కూలర్లు, ఖాళీ బకెట్లు, ఇంటి చుట్టుపక్కల నిలిచిన నీళ్లలో ఆడ ఈడిస్ దోమలు గుడ్లు పెడతాయి. ఇవి 10 రోజుల్లో పెద్దవవుతాయి.

పొదిగే కాలం

- డెంగ్యూ వైరస్ ఉన్న దోమ కుట్టిన తర్వాత వ్యాధి లక్షణాలు బయల్పడటానికి 4 నుంచి 6 రోజుల సమయం పడుతుంది. అయితే వ్యాధి బయల్పడే సమయం 3 నుంచి 14 రోజులు ఉంటుంది.

నిర్ధారణ

- డెంగ్యూ వైరస్ యాంటీబాడీస్ కోసం రక్త పరీక్షలు నిర్వహించి స్కానింగ్ చేస్తారు. దీంతోపాటు డెంగ్యూ వైరస్ సోకిన వ్యక్తిలో రక్త ఫలకికల సంఖ్య తీవ్రంగా పడిపోతుంది.

లక్షణాలు

- అకస్మాత్తుగా తీవ్రమైన జ్వరం, సాధారణంగా 104 నుంచి 105 డిగ్రీల ఫారన్‌హీట్ (40 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్). ఇది 4, 5 రోజులపాటు కొనసాగుతుంది.
- నుదురు భాగంలో తీవ్రమైన తలనొప్పి.
- కీళ్లు, కండరాల నొప్పులు, ఒళ్లునొప్పులు.
- వికారం లేదా వాంతులు.
- కండ్ల వెనకభాగంలో నొప్పి కారణంగా కండ్లు కదపడం కష్టమవుతుంది.

డెంగ్యూ హీమరేజిక్ జ్వరం లక్షణాలు

- తీవ్రమైన జ్వరం.
- పొత్తికడుపు భాగంలో తీవ్రమైన విడవని నొప్పి, చర్మంపై దద్దుర్లు.
- ముక్కు, నోరు లేదా శరీరం లోపలి అవయవాల నుంచి రక్తస్రావం.
- తరచుగా రక్తంతో కూడిన, రక్తం లేకుండా వాంతులు.
- అంతర్గత రక్తస్రావం కారణంగా మలం నల్లగా ఉండటం.
- విపరీతమైన దాహం.
- పాలిపోయిన చల్లటి చర్మం, బలహీనత.

నివారణ

- నీళ్లు 72 గంటల కంటే ఎక్కువసేపు నిల్వ ఉండకుండా చూసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే దోమలు గుడ్లు పెట్టవు.
- చెరువులు, మడుగులు, బావుల లాంటి నిల్వ నీరు ఉండే వనరుల్లో దోమలు గుడ్లు పెట్టకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.
- పాత టైర్లు, డబ్బాలు, బాటిళ్లు కుప్పగా పేరుకుపోకుండా వ్యర్థాలు సేకరించే వారికి ఇవ్వాలి.
- దోమల నివారిణులను వాడాలి. శరీరం మొత్తం కప్పే దుస్తులు ధరించాలి.
- పగటివేళలు, రాత్రిళ్లు దోమతెరలు వాడాలి.
- ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో దోమలు ఎక్కువగా ఉండేవేళ బయట తిరగకూడదు.
- డెంగ్యూ బారినపడిన రోగులను కనీసం 5 రోజులపాటు ఐసోలేషన్‌లో (విడిగా) ఉంచాలి.
- ఎవరికైనా డెంగ్యూ సోకినట్టు అనిపిస్తే దగ్గర్లో ఉన్న ఆరోగ్య కేంద్రంలో వివరాలు అందించాలి.

డెంగ్యూ, డెంగ్యూ హీమరేజిక్ జ్వరాలకు చికిత్స

- డెంగ్యూకు ప్రత్యేకమైన చికిత్స అంటూ ఏదీ లేదు. డెంగ్యూ రోగులు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఫ్లూయిడ్స్ ఎక్కువగా తాగాలి. డెంగ్యూ హీమరేజిక్ జ్వరానికి శరీరం నుంచి కోల్పోయిన ఫ్లూయిడ్స్‌ను భర్తీ చేయడం ద్వారా చికిత్స అందించాలి. కొద్ది మందికి మాత్రం రక్తస్రావాన్ని అరికట్టడానికి రక్తం ఎక్కించాల్సి వస్తుంది.

మూలం: నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఓపెన్ స్కూలింగ్

తెలుగు: హర్షవర్ధన్