



“వర్షాకాలం వచ్చేసింది. ఈ కాలం వైరస్లు, బ్యాక్టీరియాతో పాటు దోమలు, ఈగలు వంటివి వ్యాధికారక కీటకాలు ఎక్కువగా మన మధ్య సంచరిస్తుంటాయి. అయితే వీటి మూలంగా మనకు అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు గురవుతుంటాం. వీటి నుంచి మనం రక్షణ పొందాలంటే ముందస్తు అప్రమత్తత చాలా ముఖ్యం. ఈ సీజన్లో వచ్చే వ్యాధుల పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండడంతో పాటు వ్యాధులు రాకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను తెలుసుకోవడం ఎంతో అవసరం కూడా. లేకుంటే అనర్థాలు

తప్పవు. మన దేశంలో ఉన్న 766 జిల్లాల్లో మందులకు లొంగని మలేరియా వ్యాప్తి చెందే జిల్లాల జాబితాలో మన భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కూడా ఒకటి. అలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు కొనితెచ్చుకోకుండా చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలతో అనేక రకాల సీజనల్ వ్యాధుల బారిన పడకుండా సంరక్షించుకోవచ్చని.. ముందస్తు అప్రమత్తతే అమృత కవచమని” కొత్తగూడెం పట్టణంలోని అమృత హాస్పిటల్ అధినేత, ప్రముఖ క్రిటికల్ కేర్ వైద్యులు డాక్టర్ ఇ.బాబూరావు తెలిపారు. జాతీయ వైద్యుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని కెరటం ప్రతినీధితో సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, పాటించాల్సిన సూచనలు ముచ్చటించారు. ఆయన తెలిపిన విషయాలు ఆయన మాటల్లోనే..

శామ్, జూన్ 29 (కెరటం ప్రతినీధి)

# అప్రమత్తతే

# అమృత కవచం

అమృత హాస్పిటల్ అధినేత, ప్రముఖ క్రిటికల్ కేర్ వైద్యులు డా ఇ.బాబూరావు

### సీజనల్ వ్యాధుల పట్ల అప్రమత్తత అవసరం..

ప్రతి ఏడాది సాధారణంగా జూన్ నుంచి నవంబర్ వరకు వర్షాల పడుతుంటాయి. ఈ కాలంలో డెంగ్యూ, చికున్ గ్యాంగ్లూ, మలేరియా, కలరా, టైఫాయిడ్, వైరల్ జ్వరాలు, అతిసారం, కడుపు ఇన్ఫెక్షన్లు, అన్ డిఫెర్రియేబెడ్ ఫీవర్స్, దగ్గు, జలుబు వంటి వ్యాధులు ఎక్కువగా వస్తుంటాయి. అయితే వీటిల్లో ఉండే లక్షణాల్లో సాధారణంగా జ్వరం ఉంటుంది. కొంత మందికి జ్వరంతో పాటు తలనొప్పి, కళ్ల

నొప్పులు, ఒంటి నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, వాంతులు, విరేచనాలు, అలసట, నీరసం, దగ్గు, జలుబు, వంటివి లక్షణాలు ఉంటాయి. జ్వరం వచ్చిన రెండు రోజుల్లో కనుక తగ్గుకుంటే సరైన వైద్యున్ని సంప్రదించి లక్షణాలను బట్టి డ్రీట్ మెంట్ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఈ సీజనల్ వ్యాధుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండి సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే వీటి బారిన పడకుండా సంరక్షించుకోవచ్చు.

**మందులకు లొంగని మలేరియా వ్యాప్తి చెందే జిల్లాల జాబితాలో మనది కూడా ఒకటి..**

సీజనల్ వ్యాధులు ఎక్కువగా వ్యాప్తి చెందడానికి దోమలు, ఈగలు, వైరస్లు, బ్యాక్టీరియాలు కారకాలుగా ఉంటాయి. వర్షాకాలం దోమల పిల్లలు పెట్టడానికి మరింత అనుకూలంగా ఉంటుంది. అయితే దోమల పొట్టలో వ్యాధులకు సంబంధించిన వైరస్లు పెరుగుతాయి. దీంతో దోమల వ్యాప్తి పెరిగితే వ్యాధుల ప్రభావం కూడా పెరుగుతుంది. మన దేశంలో ఉన్న 766 జిల్లాల్లో మందులకు

- ◆ **సీజనల్ వ్యాధుల పట్ల అవగాహన అవసరం**
- ◆ **ప్రమాదం ముంచుకొచ్చే వరకూ నిర్లక్ష్యం తగదు**
- ◆ **వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతతో పాటు పరిసరాల శుభ్రత కూడా ముఖ్యం**
- ◆ **దోమల వృద్ధికి మన చుట్టూ ఉన్న నీటి నిల్వల కారణం..**
- ◆ **దేశంలో మందులకు లొంగని మలేరియా వ్యాప్తిలో మన జిల్లా కూడా..**

లొంగని మలేరియా వ్యాప్తి చెందే నార్త్ ఈస్ట్ జిల్లాలైన ఒరిస్సా, ఛత్తీస్ గఢ్ వంటి ప్రాంతాల్లోని జిల్లాల జాబితాలో మన భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కూడా ఒకటి. ఎందుకంటే మన దగ్గర అడవుల విస్తీర్ణం అధికంగా



## డాక్టర్ డా - స్కాప్

Diarrhea



Viral Fever



Malaria



Dengue



Influenza



### 10 Common Monsoon Diseases



Stomach Flu



Leptospirosis



Chikungunya



Cholera



Typhoid

ఉండడం మూలంగా వీటిల్లో పెరిగే దోమల వల్ల ఈ రకమైన మలేరియా వచ్చే అవకాశాలు అధికంగా ఉన్నాయి. వర్షాకాలంలో వర్షపు నీటిలో తిరగడం మూలంగా ఎలుకల మీద ఉండే స్ట్రెప్టోటోఫస్, లైష్టోస్మైరానీ వంటి బీజ్లు కుట్టడం వల్ల రోగాల బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది. సీజనల్ వ్యాధుల్లో టైఫాయిడ్ కూడా ప్రమాదకరమే. ఈ వ్యాధిలో జ్వరం ఒక్కటే ఉంటుంది అనుకుంటారు. కానీ దగ్గు, వాంతులు, విరేచనాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి ప్రధానంగా నీటి కాలుష్యం, ఫుడ్ కాలుష్యం, ఈగలు వంటి వాటి వల్ల ఎక్కువగా వస్తుంది. కొన్ని రకాల సీజనల్ వ్యాధుల్లో ఎలాంటి లక్షణాలు ఉండకుండా ఫ్లేట్లెట్స్ పడిపోతుంటాయి. దీన్ని చైరల్ హైమరైజిక్ ఫీవర్స్

అంటారు.

#### దోమల వ్యాప్తి నివారణ ఒక్కటే మార్గం..

సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా దోమల వ్యాప్తి నివారణ ఒక్కటే మార్గం. మన చుట్టూ ఉన్న నీటి నిల్వను ఆస్కారం లేకుండా చూడాలి. ఇంటితో పాటు ఇంటి పరిసరాల చుట్టూ నీరు నిల్వ లేకుండా చూడాలి. దోమ 100 మీటర్ల కంటే ఎక్కువ దూరం ప్రయాణం చేయలేదు. కాబట్టి పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుంటే దోమల వ్యాప్తి అదుపులో ఉంటుంది. వీటితో పాటుగా వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించాలి. శుద్ధి చేసిన నీటినే తాగాలి. మనం ఊరి ప్రయాణాల్లో ఉన్నప్పుడు తాగునీటిలో క్లోరిన్ బిళ్లలు లేదా అయోడిన్ డ్రాప్స్ వేసుకుని తాగడం మూలంగా

నీటిని శుద్ధి చేసుకుని తాగొచ్చు. చేతులను తరచుగా శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. బహిరంగ మలవిసర్జన చేయడం, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఉమ్మి వేయడం వంటివి చేయకూడదు.

