



INDIAN MEDICAL ASSOCIATION & BEZWADA MEDICAL ASSOCIATION VIJAYAWADA

IMA PUBLIC EDUCATION HANDOUT SERIES NO. 5

మీ ఆరోగ్య పరిరక్షణ మీ చేతుల్లో

పిల్లలలో గాని పెద్ద వారిలో గాని సంభవించే వ్యాధులలో నూటికి సగానికి పైగా వ్యాధులను తేలికైన, అందరూ అమలుపరచగలిగే జాగ్రత్తలతో సులభంగా నివారించవచ్చును.

పరిసరాలు - పరిశుభ్రత:-

మీ ఇల్లు ఎంత పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుంటారో పరిసరాలు కూడా అంత శుభ్రంగా ఉంచండి. ఇల్లు ఊడ్చిన చెత్తను మురికి కాలువలో వేయకండి, ఇంటి చుట్టు పక్కల నీరు నిలువ ఉండకుండా చూడండి. నీరు నిలువ ఉన్న చోట కిరోసిన్ చల్లండి. నీరు నిలువ ఉంటే దోమలు వ్యాప్తి చెందుతాయి. దోమల వలన మలేరియా, బోదకాలు, మెదడు వాపు వగైరా వ్యాధులు వ్యాప్తి చెందుతాయి.

పరిసరాల పరిశుభ్రతతోను, కాచి వడ గట్టిన నీరు త్రాగడం తోను టైఫాయిడ్, కలరా, అతిసార వ్యాధి, కామెర్లు వగైరా వ్యాధుల నివారణ సాధ్యమే.

జ్వరంతో పాటు కామెర్లు కనబడితే ప్రాణాంతక మలేరియా వ్యాధి కావచ్చు. సరైన సమయంలో సరైన వైద్యంతో ప్రాణాపాయాన్ని నివారించవచ్చును.

గుండె జబ్బులు-నివారణ:-

ప్రతి రోజు 40 నిమిషాల నుండి గంట వరకు నడవండి. పళ్ళు, ఆకు కూరలు, పప్పులు ప్రతి రోజూ తినాలి. నూనె పదార్థములు, తీపి పదార్థములు, మాంసాహారం ఎంత తక్కువ తింటే ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది. ఉప్పు సాధ్యమైనంత తక్కువ తినడం మంచిది. పొగ త్రాగడం ఆరోగ్యానికి హానికరం.

ఛాతిలో గాని, పై పొట్ట, మెడ, భుజాలలో నెప్పి, మంట, చెమట పట్టడం వంటివి గుండెపోటు (Heart Attack) లక్షణాలు. అజీర్తి అని అశ్రద్ధ చేయరాదు. గుండెపోటు వచ్చినపుడు మొదటి గంట అమూల్యం. సరైన సమయంలో సరైన వైద్య సహాయం ప్రాణాపాయాన్ని నివారిస్తుంది.

గర్భిణీ స్త్రీలు-జాగ్రత్తలు:-

1. నెల తప్పిన వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించడం మంచిది.
2. డాక్టర్ల పర్యవేక్షణలోనే మందులను వాడాలి. కొన్ని మందులు గర్భస్థ శిశువుకు హానికరం.
3. పోషకాహారం, పరిమిత వ్యాయామం అవసరం.

4. ప్రతి నెల వైద్య పరీక్ష అవసరం.
5. అవసరమైన రక్తపరీక్షలు, నీరుడు పరీక్ష, బి.పి. పరీక్ష చేయించుకోవాలి.
6. రెండు డోసులు ధనుర్వాతం టీకాలు వేయించుకోవాలి.
7. హాస్పిటల్లో ప్రసవం తల్లికి, బిడ్డకు క్షేమకరం.
8. గర్భిణీ స్త్రీలో ప్రమాద సూచికలు :

రక్తస్రావం, గర్భస్థ శిశువు కదలికలు తగ్గిపోవడం, ఉమ్మ నీరు పడిపోవడం, అధిక రక్తపు పోటు, తలనెప్పి, కళ్ళు మసకలు, మూర్ఛ.

శిశు సంరక్షణ:-

1. బిడ్డకు తల్లి పాలు అత్యుత్తమం.
2. బిడ్డకు 5వ నెల నుండి తల్లి పాలే కాక ఘన ఆహారాన్ని కూడా ఇవ్వాలి. ఈ ఘన ఆహారాన్ని ఇంట్లోనే చౌకగా చేసుకోవచ్చును. పప్పు, కాయ ధాన్యాల మిశ్రమం ఉత్తమం.
3. తల్లితండ్రులందరూ బిడ్డ 5 సంవత్సరములలోపు వేయించవలసిన టీకాలను గూర్చి తెలుసుకోవడం తప్పనిసరి. పుట్టిన వెంటనే బి.సి.జి., పోలియో తర్వాత 6, 10, 14 వారాల వయసులో డి.పి.టి. ఇంజక్షను, పోలియో చుక్కలు. 9వ నెలలో పొంగు ఇంజక్షను, పోలియో చుక్కలు 15వ నెలలో ఎమ్.ఎమ్.ఆర్, 18వ నెలలకు డి.పి.టి., పోలియో చుక్కలు, 5 సంవత్సరములకు డి.పి.టి., పోలియో చుక్కలు వేయించాలి.
4. నీళ్ళ విరేచనాలు అవుతున్న బిడ్డకు మందుల కంటే ప్రాణ రక్షణ ద్రవాన్ని ఇవ్వడం అతి ముఖ్యం. గ్లాసు నీటికి 1 చెంచా పంచదార, చిటికెడు ఉప్పు కలిపితే అది ప్రాణ రక్షక ద్రవం అవుతుంది. దీనిని బిడ్డకు కొద్ది కొద్దిగా ఎక్కువ సార్లు త్రాగించాలి.
5. పిల్లలను పనిలో కాదు బడిలో చేర్పించండి.
6. ఆడ పిల్లల చదువులో అశ్రద్ధ చేయవద్దు.
7. ఇల్లాలి చదువు ఇంటికి దీపం, జాతికి వెలుగు.

మహిళలు-ఆరోగ్య జాగ్రత్తలు:-

కుటుంబ సంరక్షణతోపాటు తమ సంరక్షణ పట్ల కూడ శ్రద్ధ వహించాలి.

పోషకాహారం తీసుకోవాలి.

ఒక్కరు లేదా ఇద్దరు బిడ్డలు ముద్దు, అంతకు మించి వద్దు.

డాక్టర్ల సలహాతో గర్భ నిరోధక పద్ధతులను (పిల్స్, ఐ.యు.సి.డి (లూప్)) వగైరాలను వాడడం శ్రేయస్కరం. లూప్పై అపోహలు ఎక్కువ. అవగాహన తక్కువ. ఇది హానికరమైన పద్ధతి కాదు.

నూటికి కోటికి ఒకరికి మాత్రం కొన్ని సమస్యలు రావచ్చు. దాని గురించి భయపడనవసరం లేదు. బిడ్డకు, బిడ్డకు మధ్య కనీసం 2 సంవత్సరముల ఎడం తల్లికి, బిడ్డకు మంచిది. 30 సంవత్సరముల వయస్సు దాటిన తర్వాత ప్రతి 6 నెలలకు ఒకసారి డాక్టరుతో పరీక్ష చేయించుకోవడం వలన గర్భకోశ క్యాన్సర్, అండాశయ క్యాన్సర్ను ముందుగా కనిపెట్టే అవకాశం ఉంటుంది.

ఎయిడ్స్ (AIDS):-

ఎయిడ్స్ వ్యాధి ఎలా వస్తుంది?

1. ఎయిడ్స్ ఉన్న వ్యక్తితో సెక్స్ లో పాల్గొనడం వలన
2. ఎయిడ్స్ ఉన్న వ్యక్తి రక్తాన్ని మరొకరికి ఎక్కించడం వలన
3. ఎయిడ్స్ ఉన్న స్త్రీ గర్భం ధరిస్తే తల్లి నుండి నేరుగా గర్భస్థ శిశువుకు
4. ఎయిడ్స్ ఉన్న వ్యక్తికి ఇంజక్షన్ చేసి, శుభ్రపరచకుండా అదే సూదితో మరొకరికి ఇంజక్షన్ చేయడం వలన.

ఎయిడ్స్ వ్యాధి ఎలా రాదు?

ఎయిడ్స్ ఉన్న వ్యక్తితో కరచాలనం చేసినా, అతని వస్తువులు వాడినా అతనితో కలసి ఒకే చోట జీవించినా రాదు.

ఎయిడ్స్ వ్యాధి లక్షణాలు :

నెలకు పైగా మించి దగ్గు, జ్వరం ఉండటం, అతిగా బరువు కోల్పోవటం, చంకలో, గజ్జలో, మెడ దగ్గర లింఫ్ గ్రంథులు వాయడం, వదలకుండా వేధించే విరేచనాలు.

ఎయిడ్స్ వ్యాధికి పూర్తి వైద్యం లేదు. నివారణే మార్గం.

నివారణ :

1. ఒకే ఒక జీవిత భాగస్వామితో లైంగిక సంబంధం.
2. కండోమ్ ఉపయోగం.
3. HIV పరీక్ష చేసిన పరిశుభ్రమైన రక్తాన్ని మాత్రమే ఎక్కించుకోవడం.
4. ఇంజక్షన్లుకు కనీసం 20 నిమిషములు మరగపెట్టిన సూదులు లేదా క్రొత్త సూదులు, సిరెంజిల వాడకం వలన.
5. క్షౌర శాలల్లో ప్రతీసారీ క్రొత్త బ్లేడ్ల వాడకం.

క్యాన్సర్ - ప్రమాద సూచికలు:-

1. మానని పుండు, బరువు తగ్గడం.
2. అకారణ రక్తస్రావం మరియు డిశ్చార్జి
3. రొమ్ములో కణితి, మరెక్కడైనా కణితులు.
4. పుట్టు మచ్చలో, పులిపిరి కాయలో మార్పు.
5. విరేచనంలో, మూత్రంలో మార్పు.
6. విడవకుండా వచ్చే దగ్గు, గొంతులో మార్పు.
7. ఆకలి లేకపోవడం, అధిక రక్తహీనత.
8. పరీక్షలలో అంతుపట్టని, తగ్గని జ్వరం.

తొలి దశలో క్యాన్సర్ ను గుర్తిస్తే పూర్తిగా అదుపు చేయవచ్చును.

మధుమేహ వ్యాధి-కొన్ని సూచనలు - జాగ్రత్తలు:-

1. క్రమబద్ధంగా ఆహారం తీసుకోవాలి.
2. భోజనం మానివేయుట, ఉపవాసం చేయరాదు.
3. ఆహారంలో ప్రోటీన్లు, ఫైబర్ (నార) అధికంగా ఉండాలి. అనగా పప్పు ధాన్యాలు, ఆకు కూరలు, కాయగూరలు భుజించాలి.
4. బరువు అధికంగా కలవారు మితంగా భుజించి ప్రతి రోజు వ్యాయామం చేయడం ఎంతో ముఖ్యం.
5. ఈ క్రింది పదార్థములు నిషిద్ధం :
చక్కర, బెల్లం, తేనె, గ్లూకోజ్, తీపి పదార్థములు, ఐస్ క్రీమ్, జామ్లు, దుంపకూరలు, కూల్ డ్రింక్స్.
6. కాళ్ళకు, పాదములకు దెబ్బలు తగలకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవడం ఈ వ్యాధి గల వారికి చాలా ముఖ్యం.

40 సంవత్సరములు దాటిన ప్రతి వారు ప్రతి సంవత్సరం జనరల్ చెకప్ చేయించుకోవడం అవసరం. అప్పుడు రక్తపోటు, మధుమేహం (షుగర్) మొదలైన వ్యాధులను ముందుగా కనుగొని సరైన వైద్యం చేయించుకోవచ్చును. దాని వలన పక్షవాతం, గుండె జబ్బులు వగైరాలు రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చును.