INDIAN MEDICAL ASSOCIATION & BEZWADA MEDICAL ASSOCIATION
VIJAYAWADA

IMA PUBLIC EDUCATION HANDOUT SERIES NO. 8

పచ్చ కామెర్లు

కామెర్లు? బాబోయ్! :

ఈ రోజులలో ఎవరికైనా కామెర్లు వస్తే ఇంటిల్లిపాదీ కంగారుపడటం సహజం. దీనికి అల్లోపతిలో మందు లేదని, లివర్ పాడౌతుందనీ, కటిక పథ్యం అవసరమనీ, పసరు వేస్తారని, చేతిమీద కాల్పిస్తే త్వరగా తగ్గుతుందనీ ఇలా రకరకాల సలహాలు లభిస్తూ ఉంటాయి. వీటిలో నిజమెంత? కామెర్లు అంతగా భయపడవలసిన జబ్బా? దీనికి ఇంత జాగ్రత్తలు, పథ్యము అవసరమా? అన్నది కాస్త పరిశీలిద్దాం.

ప్రజలకు తెలిసిన కామెర్లు :

జనసామాన్యంలో మూడు రకాల కామెర్లు గుర్తింపులో ఉన్నాయి - అవి (1) పచ్చ కామెర్లు (2) ఉబ్బు కామెర్లు (3) ఎండు కామెర్లు.

ఉబ్బు కామెర్లు అనేది - రక్తహీనతవలన కలుగుతుంది. మూత్రపిండాల వ్యాధి వలన కూడా ఇది రావచ్చు. దీనిలో శరీరం పాలిపోయినట్లు ఉండటము, మొహము, కాళ్ళు, శరీరము ఉబ్బడము ఉంటుంది. ఈ వ్యాధి రక్తహీనత వలన అయితే ఇనుము, విటమిన్లు, మాంసకృత్తులు వంటి పదార్థాల వలన తగ్గుతుంది. మూత్రపిండాల వ్యాధి ఉంటే నిపుణుల సలహాపై సరైన మందులు వాడితే తగ్గిపోతుంది.

ఎండు కామెర్లు పిల్లలలో సరైన పోషణ లేకపోవడం వలన వస్తుంది. దీనికి గురైన పిల్లలు సన్నగా ఎముకలు కనబడుతూ ఎండిపోయిన చర్మంతో ఉంటారు. ఈ వ్యాధికి సరైన పోషక ఆహారము ఇవ్వడము ముఖ్యం.

పచ్చ కామెర్లలో నీరుడు పచ్చగా ఉండటము, కంట్లోని తెల్లగుడ్డు, నాలుక ఒక్కొక్కసారి చర్మం కూడా పచ్చ బడటం జరుగుతుంది. అయితే నడివేసవిలో నీరుడు చిక్కబడి పచ్చగా రావచ్చు. బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్ వంటి మందులు వాడినప్పుడు కూడా రావచ్చు. ఇటువంటి పరిస్థితులలో భయపడనక్కర్లేదు.

కామెర్లు పచ్చగానే ఎందుకు?

శరీరంలో ఎర్రరక్తకణాలు చనిపోయినపుడు వాటినుంచి విడుదల అయ్యే హీమోగ్లోబిన్ అనే పదార్థం బిలిరూబిన్‌గా మారుతుంది. ఇది కాలేయంలో చేరి ఒక గొట్టంద్వారా ప్రేగులలోకి విసర్జించబడుతుంది. రక్తంలో ఈ బిలిరూబిన్ 2 మి.గ్రా. శాతం కన్నా ఎక్కువ ఉంటే శరీరంలోని పీచు కణజాలంలో చేరి పసుపుపచ్చ రంగు కలగజేస్తుంది. అందుకనే కళ్ళు, నాలుక, చర్మం పసుపురంగులోకి మారతాయి. దీనినే జాండిస్ అని అంటారు.

వైద్యశాస్త్రంలో కామెర్లు :

జాండిస్ మూడు కారణాల వలన వస్తుంది :

(అ) రక్తం ఎక్కువగా విరిగిపోవడం వలన,

(ఆ) కాలేయానికి సూక్ష్మ క్రిముల ఇన్‌ఫెక్షన్ వలన,

(ఇ) పైత్య నాళాలకు అడ్డంకి ఏర్పడటం వలన.

మొదటిరకం కామెర్లలో కామెర్ల తీవ్రత తక్కువగా ఉంటుంది. కాలేయం, ప్లీహం పెద్దవి అవుతాయి. మలేరియాలో ఇటువంటి కామెర్లు రావచ్చు. రెండవ రకం కామెర్లు అధికభాగం వైరస్‌ల వలన వస్తాయి.

కొంతమందిలో మందుల దుష్ప్రభావం వలన, మద్యపానం వలన కూడా లివర్ చెడి కామెర్లు రావచ్చు.

వైరస్ వలన వచ్చే కామెర్లు : 'ఎ', 'బి', 'సి', 'డి', 'ఇ' లు.

వైరస్ వలన వచ్చే కామెర్లకు 'ఎ', 'బి', 'సి', 'డి' మరియు 'ఇ' అనబడే వైరస్‌లు కారణాలు. కొన్నిసార్లు హెర్పిస్ అనే వైరస్ వలన కూడా జాండిస్ రావచ్చు.

'ఎ', 'ఇ' వైరస్‌లు కలుషితమైన ఆహార పదార్థాలు, నీరు ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతుంది. ఇవి జ్వరంతో మొదలై వాంతులు, ఆకలి తగ్గడం, నీరసం వంటి లక్షణాలతో నెమ్మదిగా కామెర్లు బయటపడుతుంది. ఇవి 7 నుంచి 10 రోజుల వరకు పెరిగి (మందులు వాడినా) 30 నుంచి 40 రోజులలో ఎట్టి దుష్ప్రభావాలు చూపించకుండా దాదాపు అందరిలో పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి.

'బి' మరియు 'సి' వైరస్ వలన వచ్చే కామెర్లు ఇంచుమించు ఇలాగే ఉంటాయి. అయితే ఇవి కలుషితమైన ఇంజెక్షన్ సూదుల ద్వారా, లైంగిక సంపర్కం ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతాయి.

'బి' వైరస్ ద్వారా వచ్చే కామెర్లు. నూటికి 90 మంది పెద్దలలో పూర్తిగా నయమవుతుంది. 10 శాతం మందిలో మాత్రం వైరస్ పూర్తిగా నశించి పోకపోవడం వలన వీరు ఈ వైరస్‌కి వాహకులు (Carriers) గా ఉండిపోతారు. వీరిలో 4 శాతం మందికి లివర్ చెడిపోవడము (సిర్రోసిస్) లేక క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

'డి' వైరస్ 'బి' వైరస్ ఉన్న వారికే వస్తుంది. మొత్తం మీద నూటికి ఒకరిద్దరికి మాత్రమే కామెర్లు వికటించి అపస్మారం (కోమా) లోకి వెళ్ళే ప్రమాదం ఉన్నది.

పై విషయాలను బట్టి వైరస్ వలన వచ్చే కామెర్లు అనుకున్నంత ప్రమాదకరంకాదనే తెలుస్తోంది.

రాళ్ళ వలన కామెర్లు :

ఇక మూడోరకం కామెర్లు పైత్యనాళాలలో రాళ్ళు అడ్డంపడి పైత్యరసం ప్రేగులలోకి వెళ్ళకుండా అడ్డుకోవడం వలన వస్తుంది. ఒక్కొక్కసారి ఈ నాళాలలో క్యాన్సర్ రావడం వలన కూడా ఇది సంభవించవచ్చు. ఈ కామెర్లు క్రమేపి వృద్ధి చెందడమే కాక కడుపులో నెప్పి, దురదలు తీవ్రంగా ఉంటాయి.

పురిటి కామెర్లు :

పుట్టిన రెండు లేక మూడువ రోజునుంచి కొంతమంది పురిటికందులకు కామెర్లు కనిపిస్తాయి. ఇది గర్భస్థ శిశువులో ఉండే ఎర్రరక్త కణాలలోని హిమోగ్లోబిన్ విరిగిపోవడం వలన, కాలేయంలో ఎంజైములు పరిపక్వం చెందకపోవటం వలన వస్తుంది. ఈ పరిస్థితి నెల తక్కువ బిడ్డలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. దీనికి సాధారణంగా వైద్యం అవసరం లేదు. వారం, పదిరోజుల వ్యవధిలో పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. మొదటిరోజున కనిపించే కామెర్లు, 15 రోజుల కన్నా ఎక్కువ రోజులు ఉండే కామెర్లు, రక్తంలో బిలిరూబిన్ 15 మి.గ్రా. శాతం కన్నా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు డాక్టరు సలహా తీసుకోవడం అవసరము.

ఇది ఏ రకమైన జాండిస్? తెలుసుకోవడం ఎలా?

కామెర్లకి కారణాలు అనేకం అని తెలిసింది కదా! ఏ కామెర్లు ఎందువలన వచ్చాయో తెలుసుకోవాలంటే నిపుణులచే పరీక్ష, సలహా అత్యవసరం.

మూత్ర పరీక్ష, రక్తపరీక్ష (బిలిరూబిన్, SGPT, Alk. Phosphatase) ల ద్వారా ఏ రకం కామెర్లో కనుక్కోవచ్చు. అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగు వలన పైత్య నాళాలలో రాళ్ళు అడ్డంపడినట్లు తెలుసుకోవచ్చు.

కొంతమందికి ERCP (అంటే ఎండోస్కోపీ) ద్వారా చేసే పరీక్ష అవసరం రావచ్చు. ఈ పరీక్ష సమయంలో పైత్య నాళాలకు అడ్డంపడిన రాళ్ళను కూడా తొలగించవచ్చు.

కామెర్లకి వైద్యం

దాదాపు 95 శాతం మందిలో కామెర్లు వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి. సరైన వైద్యం జరగాలంటే కామెర్లు దేనివలన వచ్చినదీ ఖచ్చితంగా నిర్ధారించుకోవాలి. ఒక్కొక్క రకం కామెర్లకి ఒక్కొక్క రకం వైద్యం ఉంటుంది. రక్తం విరగటం వలన వచ్చే కామెర్లకి, వైరస్ వలన వచ్చే కామెర్లకి, పైత్యనాళంలో రాళ్ళ వలన వచ్చే కామెర్లకి ఒకే వైద్యం పని చేయదు. కారణాన్ని బట్టి వైద్యం చేయాలి.

వైరస్ వలన వచ్చే కామెర్ల నుంచి కాలేయం త్వరగానే బయటపడుతుంది. దీనికి కాలేయానికి తగినంత విశ్రాంతి అవసరం. అందుకు రోగికి కూడా విశ్రాంతి నివ్వాలి. తేలికగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలు ఇవ్వాలి. అనవసరమైన పథ్యాలు చేయకూడదు. రోజుకి 1500 నుంచి 2000 కాలరీల శక్తి మనిషికి అవసరం. దీనిని గ్లూకోజ్, చక్కెర, మిగిలిన మామూలు ఆహార పదార్థాల ద్వారా అందించాలి. నూనె. నెయ్యి పూర్తిగా మానేయ వలసిన అవసరం లేదు. పళ్ళు, పళ్ళ రసాలు బాగా ఇవ్వాలి. ఉప్పు మానేయాల్సిన అవసరం కూడా ఏమీ లేదు. వైరస్ మీద పనిచేసే మందు ఏదీ ఇంకా కనుక్కోవడం జరగలేదు. పైత్య నాళాలలో అడ్డంకి ఏర్పడితే దానిని ERCP ద్వారా తొలగించవలసి ఉంటుంది.

కామెర్లు – టీకాలు – హెపటైటిస్‌కి టీకాలు అవసరమా?

మశూచి వలెనే హెపటైటిస్-బి వైరస్ మనిషిలో తప్ప బయట బ్రతకదు. అందువలన టీకా వలన నివారించ గలిగినప్పుడు టీకా తీసుకోవడం అవసరమే.

మరి – ఎప్పుడు? : ఎంత త్వరగా వీలైతే అంత త్వరగా. రోజుల పసికందుకి కూడా ఈ టీకా ఇవ్వవచ్చు. మొత్తం మూడు టీకాలు ఇవ్వవలసి ఉంటుంది.

హెపటైటిస్ 'ఏ'కి టీకాలు : హెపటైటిస్ 'ఏ'కి కూడా టీకా ఉన్నది. ఖరీదు దృష్ట్యా అందరికీ అందుబాటులో ఉండదు. టీకా వేయించుకో గలిగిన వారు వేయించుకోవచ్చు. కానీ దీనికన్నా ఆహార నియమాలు జాగ్రత్తగా పాటించడం ముఖ్యం. కలుషిత రహితమైన నీరు, ఆహారము వాడడం వలన కామెర్లే కాకుండా కలరా, టైఫాయిడ్, అతిసార వంటి భయంకర వ్యాధుల నుంచి కూడా నివారణ పొందవచ్చు.

కామెర్లను గురించిన అపోహలు – వాస్తవాలు :

(ఏ) **కామెర్లకి కంట్లో పసరు వేస్తే తగ్గిపోతుంది :** ఎంతమాత్రమూ నిజం కాదు. కంటిచూపు దెబ్బతినే ప్రమాదం కూడా ఉంది.

(బి) **చేతిమీద కాల్చితే కామెర్లు తగ్గుతాయి :** మణికట్టుపైన కాల్చి దానిమీద నూనె గుడ్డవేసి అట్టేపెడితే అది మానే సమయానికి కామెర్లు కూడా తగ్గుతుందని ప్రచారంలో ఉంది. అది మానే సమయానికి కామెర్లు ఎటూ తగ్గుతుంది. పైగా నూనె గుడ్డ వలన సూక్ష్మ క్రిములు చేరి చీము పట్టే ప్రమాదం ఉన్నది. కొన్ని సందర్భాలలో ప్రాణాపాయము కూడా కలుగవచ్చు.

(సి) **పసరు తాగితే కామెర్లు తగ్గుతుంది :** నేల ఉసిరి వంటి మూలికలపై పరిశోధనలు జరిగాయి కానీ తప్పకుండా వీటి వలన కామెర్లు తగ్గుతుందని నిర్ధారణ జరగలేదు. కొన్ని పసర్ల వలన గ్యాస్ట్రైటిస్ వంటి జబ్బులు రావచ్చు.

(డి) **కామెర్లకి పథ్యమే సత్యం :** కామెర్లు వచ్చినప్పుడు ఆహారం విషయంలో కొద్ది జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉన్నా కటిక పథ్యం వలన సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ముఖ్యంగా చాలామందికి పూర్తిగా చప్పిడి ఆహారం ఇస్తారు. దీనివలన కామెర్లు తగ్గినా ఆహారం మీద ఇష్టత పెరగదు. సరైన కాలరీలు అందకపోవడం వలన నీరసం ఎక్కువ రోజులు ఉండిపోతుంది.

(ఇ) **హెపటైటిస్-బి ఎయిడ్స్ కన్నా భయంకరమైనది:** ఎంత మాత్రమూ కాదు. ఎయిడ్స్ నిజంగా భయంకరమైనది. ముందు చెప్పిన విధంగా హెపటైటిస్-బి వచ్చిన వారిలో 95 శాతం మందిలో పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. కానీ ఎయిడ్స్ వచ్చిన వారికి చికిత్స చాలా కష్టం.

కామెర్లు రాకుండా ఏంచేయాలి?

1. ఆహారపు అలవాట్లలో శుభ్రత. వేడి పదార్థములను భుజించడం, ఆహారం తినే ముందు చేతులను శుభ్రం చేసుకోవడం.
2. శుభ్రమైన నీరు త్రాగడం.
3. అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే ఇంజక్షన్లు చేయించుకోవడం, అప్పుడు కూడా ఇంజక్షన్లను Sterile సిరెంజీలు లేదా డిస్పోజబుల్ సిరంజీలతో చేయించుకోవడం.
4. అన్ని రక్త పరీక్షలు చేశాక మాత్రమే రక్తమార్పిడి చేయడం.
5. లైంగిక సంబంధాలలో జాగ్రత్త పాటించడం.
6. బ్యూటీ పార్లర్లకు వెళ్ళినప్పుడు మన వస్తువులు మాత్రమే వాడడం.

* * * * *