

# స్త్రీ జీవితం - ఆరోగ్య సమస్యలు

రచయిత : కేకలతూరి క్రిష్ణయ్య



చిరునామా :

ఇంటి నెం. 8-3-678/46, ప్రగతి నగర్, యూసెఫ్ గూడ, హైదరాబాద్ - 500 045

ఫోన్ నెం. 040-23747172, 9394033678

Email : kekalathur@gmail.com, Website : krishnaiahbooks.com

E.books : www.kisige.com

**Strilu Jeevitham - Aarogya Samasyalu**

**By**

**K. Krishnaiah**

**Cell : 93940 33678**

**Tel : 040 - 23747172**

**Printed : July 2019**

**Copies : 1000**

**Price Rs. : 120/-**

**Pages : 156**

**D.T.P & Cover Page Making**

**V. Chandu**

**Cell : 9392935074**

**Printed at : Printline Printers**

**Himayat Nagar, Hyderabad - 29.**

**Tel : 040-27608463**

**Copies Available with Author and**

**Visalandra (A.P.)**

**Navachaitanya Book House (T.S.)**

## విషయ సూచిక

1. ముందుమాట	3
2. అభిప్రాయాలు	5
3. స్త్రీకు 220 పర్యాయ పదాలు	13
4. స్త్రీ ఆరోగ్యము	16
5. అందం అంటే ఏమిటి	17
6. ఆడపిల్లలకు చదువుకు వచ్చే ఆటంకాలు	18
7. బహిష్టు అంటే శరీరంలో నిజానికి ఏం జరుగుతుంది	21
8. మోనోపాజ్ అంటే ఏమిటి?	27
9. బిడ్డను కనడం అంటే ఏమిటి	28
10. గర్భంతో ఉన్నామని ఎలా తెలుస్తుంది	32
11. కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతులు	33
12. గర్భం తీయించుకోవడం - చట్టం	38
13. కౌమార బాలల పోషకాహారం	39
14. శరీరాన్ని నిర్మించే ఆహారం	41
15. ఆహారం గురించి కొన్ని తప్ప అభిప్రాయాలు	49
16. ఎటువంటి ఆహారం తినాలి	51
17. రక్త హీనత లక్షణాలు	53
18. ఆడ పిల్లల వ్యక్తిత్వం నిర్మాణం	54
19. కిశోర బాలికల వ్యక్తిగత శుభ్రత	55
20. ప్రజ్ఞా నైపుణ్యాలు - ఏకాగ్రత	58
21. యుక్త వయసు లక్షణాలు	60

22. వివిధ వృత్తి విద్యలు	64
23. పిల్లలు కలుగకపోవడానికి కారణాలు	66
24. వైజనల్ డిస్ట్రాల్జి కారణాలు	68
25. సాధారణ సమస్యలు - తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు	70
26. రక్తపోటు	78
27. థైరాయిడ్	81
28. మలబద్ధకం	82
29. స్థూల కాయం - బేడియాట్రిక్ సర్జరీ	86
30. అధిక బరువు - నష్టాలు	93
31. రోగాసుర మర్ధన	95
32. స్థూలకాయం - జన్మ కారణాలు	99
33. ఆధునిక జీవన శైలి సమస్య - స్థూల కాయం	100
34. బరువు తగ్గితే ఆరోగ్యం	105
35. ఒంటి బరువు వదిలించుకోండి	105
36. పెద్దవాళ్లలో జ్వరం	109
37. ట్రాన్సిలైటిస్	110
38. బొబ్బలు	112
39. కాటరాక్ట్	113
40. నిర్ణీత కరణం	114
41. చిన్న పిల్లల కడుపులో పురుగులు	115
42. అల్సర్	117
43. పొగాకు వాడకం వల్ల దుష్ప్రభావాలు	119
44. పాము కాటు	122

45. కుక్క కాటు	123
46. వయస్సు మీద పడుట	123
47. వడదెబ్బ లేదా ఎండదెబ్బ	125
48. కడుపు నొప్పి	133
49. వేడినీళ్ళు త్రాగడం వల్ల ఆరోగ్య లాభాలు	137
50. చన్నీటి స్నానంతో బోలెడు ఆరోగ్య లాభాలు	137
51. అధిక జ్వరం సహజంగా తగ్గించడం	139
52. వెన్ను నొప్పి	140
53. జీవనశైలి సమస్య	141
54. గర్భిణీ సమస్యలు	141
55. మర్దన కాదు అభ్యంగం	142
56. సయాటికా మమస్య	142
57. పంచకర్మ, మేరు చికిత్స	143
58. ప్రమాదాల గాయాల నివారణ	143
59. తెగిన గాయాలకు పుండ్లకు ప్రథమ చికిత్స	147
60. దగ్గు, జలుబు ఇతర తీవ్ర అనారోగ్యాలు	149
61. ముఖ్య సందేశాలు	149
62. వ్యాధులను నయం చేయగల అద్భుత మునగ చెట్టు	154

## స్త్రీ ఆరోగ్యము

ఎదిగే వయసులో ఆడపిల్ల : ఒక ఆడపిల్ల శారీరక, మాససిక ఎదుగుదల చుట్టూ వున్న సాంఘిక, ఆర్థిక వాతావరణం. ఆరోగ్య, విద్యావకాశాలు. సంఘంలో ఎటువంటి నైతిక విలువలు, బావజాలం ఆ అమ్మాయి మీద పని చేస్తోందనే విషయాల మీద ఆధారపడుతుంది. ఆడపిల్ల కుటుంబంలో, సమాజంలో బాధ్యతల విషయంలో తన పాత్ర ఏమిటని అర్థం చేసుకోవటం కూడా ఈ పై విషయాల మీదే ఆధార పడి ఉంటుంది. ఎటూ కాని వయస్సు, అటు ఆడపిల్ల కాదు, ఇటు పెద్దలూ కాదు. అన్ని బాధ్యతలూ తన మీదే. కుటుంబానికి తల్లితో వండటం, ఇల్లు శుభ్రం చేయటం, గిన్నెలు తోమటం, నీళ్ళు తీసుకురావటం, బజారుకు వెళ్లి సరుకులు తెచ్చే బాధ్యత, మగపిల్లలకు పనులు భోజనాలు పెట్టటం, బట్టలు కుట్టటం, చిన్న పిల్లలను చూసే బాధ్యత. ఎవరికి బాగోలేకపోయినా వాళ్ల సంరక్షణ బాధ్యతలన్నీ ఉంటాయి. అదీ కాకుండా మనలో చాలా మంది బయట పనులు, ఇళ్లలో పనిమనుషులుగా తల్లులకు చేసే సహాయం, టైలరింగు షాపులలో చేసేవాళ్ళు, గృహ నిర్మాణ పనులలో తట్టలు మోసేవాళ్ళు, బీడీలు చేసే వాళ్ళు, రాళ్ళు మోసే వాళ్ళు, పాత వస్తువులు ఏరుకునే వాళ్ళు మనలో ఆడపిల్లలున్నారు. మనం చేసే పనులన్నీ మనలో సమర్థతను పెంచుతాయి. మనలో ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది.

వీరు లేకపోతే ఇల్లు గడవని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కుటుంబానికి వీరి పని, వారి సంపాదన అవసరమైతే చదువుకు అంతరాయం ఏర్పడడం, అందరిలా వీరి బాల్యం లేకపోవడం జరుగుతుంది. తల్లిదండ్రుల నిస్సహాయ పరిస్థితే. వాళ్ళని గిందించటానికి వీలులేదు. అందరి పిల్లల్లాగా చదువుకోవాలని, అందంగా ఉండాలని అనిపిస్తుంది. టీ.వీలో అమ్మాయిల్లాగా ఉంటే ఎంత బాగుంటుందనిపిస్తుంది. అబ్బాయిలాగా స్వేచ్ఛగా ఉండే అవకాశం ఎందుకు లేదు అనిపిస్తుంది. వాళ్లకిష్టమైన బట్టలు వేసుకోవచ్చు. చీకటి పడ్డాక ఇంటికి పోయినా అడిగే వాళ్ళుండరు. ఆడపిల్లలను అమ్మా నాన్న తిడతారు. ఆడపిల్లలకు కూడా

ఎవ్వరూ చూడలేదని తప్ప చేయకు. అందరు చూస్తారని

తప్ప చేయకు. జీవితంలో రెండూ ముప్పే నీకు.

**మనోపాజ్ :**

మెనోపాజ్ కూడా మహిళలలో అసాధారణ యోనిస్రావం అభివృద్ధికి ముఖ్యపాత్రను వేషిస్తుంది.

**సాధారణ సమస్యలు - తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :**

**తలనొప్పి / మైగ్రేన్ :** దాదాపుగా ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక సందర్భంలో బాధ పడతారు. కానీ కొన్ని చాలా అసాకర్తం కలిగిస్తాయి. అయితే అవి ఎక్కువ తాత్కాలికమైన ఇబ్బందులే. సాధారణంగా తలనొప్పలు తాత్కాలికం. అవి వాటంతట అవే పోతుంటాయి. అయితే నొప్పి ఇబ్బంది కలిగిస్తూ ఉంటే మాత్రం వైద్యుడిని సంప్రదించడానికి సిగ్గు పడకూడదు. వైద్యుడు తలనొప్పి తీవ్రంగా ఉన్నదా, మళ్ళీ మళ్ళీ వస్తున్నదా లేదా జ్వరంతో పాటు వస్తున్నదా పరిశీలించాలి.

**తలనొప్పి ఎప్పుడు తీవ్రమనిపిస్తుంది :**

ప్రతి తలనొప్పికి వైద్యం అవసరం లేదు. కొన్ని తలనొప్పలు భోజనం సరైన సమయంలో తీసుకోకపోవడం వల్ల లేదా కండరాల ఉద్రిక్తత వల్ల కలుగుతాయి. వాటికి తగు జాగ్రత్తలు ఇంటి దగ్గర తీసుకంటే సరిపోతుంది. మరికొన్ని తలనొప్పలు ఏదో తీవ్రమైన స్థితికి సంకేతాలు.మరియు వాటికి తక్షణం వైద్య సాయం అవసరమవుతుంది. మీరు ఈ క్రింది తలనొప్పి లక్షణాలను కనుక అనుభవిస్తుంటే మీకు అత్యవసరంగా వైద్య సహాయం అవసరం.

తీవ్రమైన, ఆకస్మికంగా వచ్చే తలనొప్పి,వేగంగా చెప్పలేని విధంగా వచ్చి “ఇది నా జీవితంలో దారుణమైన తలనొప్పి” అనిపించేది.

స్పృహ తప్పటం, గందరగోళం, కంటి చూపులో మార్పులు లేదా ఇతర శరీరక బలహీనతలతో కూడిన తలనొప్పి అనిపించేది.

మెడ బిగుసుకుపోవటం మరియు జ్వరంతో కూడిన తలనొప్పి.

మీరు ఈ క్రింది తలనొప్పి లక్షణాలను కనుక అనుభవిస్తుంటే మీకు వైద్య సహాయం అవసరం.

**నిద్రనుంచి మిమ్మల్ని మేల్కొల్పే తలనొప్పి :**

తలనొప్పి స్వభావములో గానీ లేదా తరచూ ఎందుకొస్తుందో వివరించ

### బరువు తగ్గితే ఆరోగ్యం

ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎంతో మంది అధిక బరువు, స్థూలకాయంతో సతమతమవుతున్నారు. సుమారు 120 కోట్ల మంది అధిక బరువుతో 30 కోట్ల మంది ఊబకాయంతో బాధపడుచున్నారని అంచనా. వీరిలో 13 శాతం మంది, పిల్లలు యువకులే కావటం విశేషం. గత పదేళ్లతో పోలిస్తే ఇది రెట్టింపు కావటం మరింత ఆందోళన కలిగిస్తుంది. మనదేశంలో పట్టణాల్లో ఉన్నత, మధ్య తరగతి మహిళల్లో 30-50 శాతం మంది పురుషుల్లో 32 శాతం మంది స్థూలకాయంతో బాధపడుతున్నారని ఇటీవల జాతీయ పోషకాహార సంస్థ నిర్వహించిన సర్వేలో వెల్లడైంది. అధిక బరువు, స్థూలకాయం వివిధ జబ్బులకు దారి లేస్తుండటంతో వీటిని తగ్గించుకోవాలని వైద్యులు నొక్కి చెబుతున్నారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం నివారించదగిన పది ఆరోగ్య సమస్యల్లో స్థూలకాయం కూడా ఒకటి. ముఖ్యంగా స్థూలకాయ సంఖ్య పెరిగి పోతుండడానికి టీవీలు, కంప్యూటర్ల ముందు ఎక్కువ సేపు గడుపుతుండటం, పిల్లలకు ఆటస్థలాలు కనుమరుగవుతుండటం, వ్యాయామం చేయకపోవటం. శరీరక శ్రమ అంతగా లేని ఉద్యోగాలు, ఆహారంపై అవగాహన లేకుండా చిరుతిళ్లకు అలవాటు పడటం వంటి జీవనశైలి దోహదం చేస్తోంది.

మన సమాజంలో కేలరీలు అధికంగా ఉండే పిండి పదార్థాలు, వేపుళ్లు నూనె, నెయ్యి, కొవ్వు పదార్థాల వాడకం ఒకప్పటి కన్నా నేడు బాగా పెరిగిపోయింది. ఇలా ఎక్కువెక్కువగా తింటూ అవసరమైన మేరకు శారీరక శ్రమ చేయకపోవటం వల్ల శరీరాల్లో కొవ్వు పేరుకు పోయి బరువు పెరగటానికి దారితీస్తోంది. దీనికి దురలవాట్లకు తొడ్డితే పరిస్థితి మరింత విషమిస్తుంది.

### ఒంటి బరువు వదిలించుకోండి

అన్ని వర్గాలకు చెందిన ఆహారం తీసుకుంటుండాలి. ఒకే రకం ఆహారానికి పరిమితం కాకూడదు. దీనినే షడ్రసాపేతమైన ఆహారం ఉంటుంది ఆయుర్వేదం. ఆహారంలో పిండి పదార్థాలను 60 శాతం, మాంసకృత్తులు 20 శాతం, కొవ్వు



**చిన్నపిల్లలకి కడుపులో పురుగులు  
(నులి పురుగులు, నట్టలు, ఏలికపాములు)**

**వివరణ :**

పరాన్న జీవుల అతిధేయులు శరీరం లోపల లేక వెలుపల కణాలలో కానీ, శరీర భాగాలలో గాని చొచ్చుకొని పోయి వాటి నుంచి ఆహార పదార్థాలను పీల్చు కుంటాయి. కొన్ని పరాన్న జీవులు ముఖ్యంగా ఏలిక పాములు వ్యాధి గ్రస్తులను చేస్తాయి.

ఏలిక పాములు సన్నగా, పొడవుగా, ఎముకలు గానీ, ఏ విధమైన చర్మం గానీ, లేకుండా పిల్లలను గుడ్ల నుంచి లార్వాల వరకు పొదిగి, పెరిగిన పాములు చర్మం, కండరాలు, ఊపిరితిత్తులు మరియు పేగులో స్థిరపడేట్లు వదులుతూ వుంటాయి.

**లక్షణాలు :**

ఏ లక్షణాలు వుండవు.బహుకొద్ది లక్షణాలుండవచ్చును.

కొన్ని మార్లు లక్షణాలు వెంటనే కలుగుతాయి. కొన్ని మార్లు 20 సంవత్సరముల వరకు పడుతాయి.

కొన్ని సార్లు ఈ పరాన్న జీవులు మొత్తంగా లేదా కొన్ని భాగాలుగా మల విసర్జన నుంచి బయట పడతాయి.

అన్న వాహిక, జీర్ణ వ్యవస్థ (అన్నాశయము, పేగులు, కాలేయము, పెద్ద పేగు, గుదము)

పై భాగాలలో వున్న ఏలిక పాములు కడుపులో నొప్పి కలిగిస్తాయి. బలహీనత, విరేచనాలు, ఆకలి లేకపోవడం, బరువుతగ్గిపోవడం, వాంతులు రక్త హీనత, పొప్పికాహారం లోపం, విటమిన్లు, ధాతువుల లోపం, కొవ్వు పదార్థాలు, ప్రోటీన్లు లోపం వల్ల లక్షణాలను కలుగజేస్తాయి.

గుద ద్వారం వద్ద దురద, మానం వద్ద దురద, నిద్రలేమి, పక్కలో మూత్రం పోయడం, కడుపునొప్పి వంటి లక్షణాలు, నులిపురుగులు వల్ల కలిగే ఇన్ఫెక్షన్లు కనబడుతాయి.

చర్మం - వాపులు, నోటితో లేదా ద్రవంతో కూడిన తిత్తులు, బొట్టలు, ముఖం

**మెదడు మరియు నాడీ వ్యవస్థ :**

మనుషుల వయస్సు పెరిగే కొద్దీ మెదడులోని నాడీ కణాల సంఖ్య కొద్ది మొత్తాదులో తగ్గుతూ పోతుంది. చాలా ఇతర ంశాలు ఈ నష్టాన్ని పూడ్చడానికి సహాయం చేస్తాయి. ఈ మార్పుల కారణంగా మెదడు అంత చురుకుగా పనిచేయకపోవచ్చు. అందుకని ముసలి వారు పనులు కొద్దిగా నెమ్మదిగా చేయడం జరుగుతూ ఉంటుంది. ఏ మాటైనా అర్థం చేసుకోవడానికి కొంత సమయం తీసుకుంటారు. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ చిన్న చిన్న మాటలు మరచి పోవడం, ఏ విషయానికైనా కొంత కాలమే గుర్తు పెట్టుకోగలగడం, కొత్త విషయాలు నేర్చుకోలేక పోవడం, కొన్ని మాటల పేర్లు, స్థలాల పేర్లు ముందు వెంటనే గుర్తు చేసుకోలేక పోవడం వంటి మార్పులు కనబడుతూ ఉంటాయి.

60 సంవత్సరములు పై బడిన తరువాత వెన్నుపొయ్యిలో వున్న కణాల సంఖ్య తగ్గుతూ పోతుంది. వయసు మీరిన వారిలో స్వర్ణజ్ఞానం తగ్గడం గమనిస్తారు. కాబట్టి ముసలి వారిలో గాయాలు, ఏవో జబ్బులు, సమస్యలు ఎక్కువగా కనబడే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.

**వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ :** వయసు పెరిగే కొద్ది వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గి పోతూ ఉంటుంది. ఈ తగ్గుదల కారనంగా క్యాన్సర్, నుమేనియా జబ్బులు (ఊపిరిత్తుల నెమ్ము) మొదలైన సూక్ష్మ క్రియో సంపర్కాలు (ఇన్ఫెక్షన్స్) అధికంగా రావడం మొదలవుతుంది.

**వెన్నునొప్పి :**

వెన్ను నొప్పి అనేది మెడ క్రింద భాగం నుండి, తుంటి ఎముక బంధనము వరకు నొప్పి.

- 1.నాధారణంగా ఈ నొప్పి ఎక్కువగా శారీరక శ్రమ - వ్యవసాయ పనులు, బరువులు ఎత్తు పనులు, ఎక్కువ సమయం కూర్చొని పనులు చేయువారికి వచ్చే అవకాశం ఉంది. కండరాలు, కండర బంధనాలకు ఎక్కువ శ్రమ కలిగించడం వల్ల ఈ నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంది.
2. కంప్యూటర్ ముందు కొర్చొని ఎక్కువ పని చేయుచు. కూర్చొనే విధానము సరిగా లేనందువలన కూడా రావచ్చును.

**వడదెబ్బకు లక్షణాలు, గుర్తులు :**

వడదెబ్బలో కనబడే అతి ముఖ్య లక్షణం స్పష్టంగా అధికమై శరీర ఉష్ణోగ్రత (104 డిగ్రీల ఫారన్ హీట్ కంటే ఎక్కువ) దీనితో పాటు వ్యక్తిగత ప్రవర్తనలో మార్పులు కూడా కనబడుతాయి.ఇవి అయోమయం నుంచి అపస్మారక స్థితి వరకూ ఉండవచ్చును.

**ఇతర గుర్తులు, లక్షణాలలో ఈ క్రింది విధంగా ఉంటాయి.**

గుండె / నాడీ కొట్టుకోవడం,

వేగంగా / తక్కువగా శ్వాస తీసుకోవడం.

చెమట పట్టక పోవడం.

చిరాకు, కంగారు లేదా అపస్మారక స్థితి

తల తిరగడం లేదా తేలి పోవడం.

తలపోటు

వికారం (వాంతులు)

పెద్దవారిలో స్పృహ కోల్పోవడం ప్రధాన లక్షణం

వడదెబ్బ కొనసాగితే ఈ క్రింది తీవ్ర లక్షణాలు కలుగుతాయి.

మానసికమైన కలత.

శ్వాస క్రియ వేగంగా జరగడం

శరీర తిమ్మిరి

చేతులు మరియు కాళ్ళలో బాధాకరమైన ఈడ్పులు

అకస్మాత్తుగా వ్యాధి రావడం.

అపస్మారక స్థితి.

**మొదటి చికిత్స :**

సూర్యరశ్మి నుండి వ్యక్తిని, నీడగల లేదా శీతల ప్రదేశంలోకి తేవాలి.

వ్యక్తిని క్రింద పడుకోబెట్టి కాళ్ళు మరియు పాదాలు కొద్దిగా పైకి పైకి పెట్టాలి.

వ్యక్తి బట్టలను తీయాలి లేదా వదులు చేయాలి.

**ఫాస్ఫరస్ :**

ఫ్యాటీ లివర్, పచ్చ కామెర్లు, కడుపు నొప్పి, ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే వాంతులు, మలబద్దకం వంటి వ్యాధి లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు ఉపయోగించదగిన మందు

**నివారణ :**

అధిక బరువు ఉంటే తగ్గించుకోవాలి. ఎత్తుకు తగిన బరువు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం అలావాటు చేసుకోవాలి.

ఆహారంలో కార్టోఫైడ్రేట్స్ తగ్గించి, పైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి.

కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు.

**ట్రైజెమినల్ న్యూరాలజియా :**

ముఖం మీద అత్యంత తీవ్రమైన నొప్పి కలిగించే ట్రైజెమినల్ న్యూరాలజియా. ప్రతి 15 వేల మందిలో ఒకరు ఈ సమస్యకు లోనవుతుంటారు. సాధారణంగా 50 ఏళ్ళు దాటిన వారిలోనే కనిపించే ఈ వ్యాధికి గరయ్యే వారిలో పురుషులు కన్నా స్త్రీలే గురౌతుంటారు. ముఖం మీదుగా వెళ్లే ట్రైజెమినల్ నరానికి అనుబంధంగా ఆప్టాల్మిక్, మాక్సిలరీ, మాండిబులార్ అనే మూడు నరాల విభాగాలు ముడి వడి ఉంటాయి. ఇవి ముఖ సంబంధమైన స్వర్ణనూ, నొప్పిని ప్రసరింప చేస్తాయి. అప్టాల్మిన్ నరం, నుదుటికి, మాక్సిలరీర నరం చెంపలకూ, ముక్కుకూ, మాండిబులర్ నరం దవడ భాగానికి ఈ నొప్పిని, స్వర్ణనూ ప్రసరింప చేస్తాయి. ఇవి కాకుండా మోటార్ నరం అనే ఒక నరం, నమలడానికి సంబంధించిన కండరాలకు ప్రసరింప చేస్తుంది.

ముఖమంతా విద్యుత్తు తాకినట్లు తీవ్రమైన నొప్పి వస్తుంది. కాకపోతే నొప్పి కొద్ది క్షణాలు ఉండి తగ్గిపోతుంది. ఈ నొప్పి మాక్సిలరీ, మాండిబులార్ విభాగాల్లోనే ఎక్కువగా వస్తుంది. బలంగా గాలి వీయడం, చల్లని పదార్థాలు తినడం గడ్డం గీసుకోవడం బ్రష్ చేసుకోవడం, వంటివి ఈ నొప్పిని ప్రేరేపిస్తుం

**విషాన్ని త్రాగితే ప్రథమ చికిత్స :**

పిల్లలు ఒక వేళ విషం సేవిస్తే ఆ విషసంబంధమైన ఔషధ శాంపిల్ తీసుకొని వైద్య సహాయం తీసుకోవడం మంచిది.

**దగ్గు, జలుబు ఇతర తీవ్ర అనారోగ్యాలు**

దగ్గు, జలుబు ఇంకా ఇతర తీవ్రమైన (ఆందోళనకరమైన) అనారోగ్యాలు అనే అంశంపై సమాచారాన్ని తెలుసుకొని, పాటించడం ముఖ్యం. దగ్గు, జలుబు, గొంతు నొప్పి మరియు నీళ్ళు కారే ముక్కు పిల్లల జీవితాల్లో అతి సాధారణంగా సంభవించే వ్యాదులు. వీటివల్ల పెద్ద అపాయమేమీ ఉండదు. కొన్ని కొన్ని కేసుల్లో దగ్గు, జలుబు అనేవి న్యూమోనియా లేదా ట్యూబర్ క్యులెస్ (టి.బి) లాంటి ప్రమాదకరమైన వ్యాదులకు ముందస్తు హెచ్చరిక సంకేతాలుగా ఉంటాయి. శ్వాస సంబంధమైన ఇన్ ఫెక్షన్ 2000 సంవత్సరంలో ఐదేళ్ళలోపు వయస్సు, పిల్లలను సుమారు 20 లక్షల మందిని పొట్టన బెట్టుకున్నాయి.

**ముఖ్య సందేశాలు**

దగ్గు, జలుబు, ఇంకా తీవ్రమైన అనారోగ్యాల గురించి ప్రతి కుటుంబం, సమాజం, ఏమేమీ తెలుసుకొనే హక్కు కలిగి ఉన్నాయి.

1. దగ్గు, జలుబు ఉన్న పిల్లలను వెచ్చగా ఉంచాలి. వారు వీలైనంత ఎక్కువగా తినడానికి, త్రాగడానికి ప్రోత్సహించాలి.
2. కొన్ని సార్లు, జలుబు, దగ్గు తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతాలుగా ఉంటాయి. వేగంగా లేదా అతి కష్టం మీద శ్వాస తీసుకునే పిల్లలకు ఊపిరి తిత్తులకు ఇన్ ఫెక్షన్ నోకి న్యూమోనియా వ్యాధి వచ్చి ఉండవచ్చు ఇది ప్రాణాలకు అపాయం కలిగించే వ్యాధి. ఇలాంటి పిల్లలకు వెంటనే ఆసుపత్రిలో చికిత్స చేయించటం చాలా అవసరం.
3. న్యూమోనియా వ్యాధి నివారించడానికి శిశువుకు మొదటి ఆరు నెలల పాటు కేవలం రొమ్ము పాలు మాత్రమే ఇవ్వాలి. పిల్లలందరినీ పుష్టికరంగా ఉండటంతో పాటు అన్ని రకాల టీకా మందులు ఇవ్వటం ద్వారా కుటుంబ పెద్దలు న్యూమోనియా వ్యాధి రాకుండా సహాయపడవచ్చు.

### ముఖ్య సందేశం - 4

గరుకుగా దగ్గే పిల్లలకు వెంటనే వైద్య సహాయం అవసరం. ఇలాంటి పిల్లలకు ఊపిరి తిత్తుల్లో ఇన్ఫెక్షన్ కలిగించే టి.బి. ఉండవచ్చు. టి.బి. చాలా ఆందోళనకరమైన జబ్బు. ఇది పిల్లల ప్రాణాలను బలిగొంటుంది లేదా వారి ఊపిరితిత్తులకు శాశ్వతంగా దెబ్బతీయవచ్చు. టి.బి.ని నివారించడానికి కుటుంబాలు ఈ క్రింద పేర్కొన్న చర్యలు పాటించాలి.

పిల్లలకు పూర్తిగా టీకా మందులు ఇవ్వాలి. బసిజి, టీకా కొన్ని రకాల టి.బి. వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది.

టి.బి. వ్యాధి గ్రస్తుల నుంచి మరియు ఉమ్మిలో రక్తం పడే వారి నుంచి పిల్లలను దూరంగా ఉంచాలి.

టి.బి. తగ్గడానికి ఆరోగ్యక కార్యకర్త ఇచ్చిన ప్రత్యేక మందును సూచించిన విధంగా నిర్దేశించిన కాలం వరకూ ఒకవేళ పిల్లలు కోరుకున్నట్లు కనిపించినప్పటికీ ఈ మందులు ఇవ్వటాన్ని మధ్యలో నిలిపివేయరాదు.

### ముఖ్య సందేశం - 5

పొగాకు లేదా వంటింటి నుంచి వచ్చే పొగకు దగ్గరగా ఉన్న పిల్లలు, గర్భవతులకు ఎక్కువ అపాయం పొంది ఉంటుంది. పొగతో నిండిన వాతావరణంలో ఉండే పిల్లలకు న్యూమోనియా లేదా ఇతర శ్వాస సంబంధ సమస్యలు వచ్చే అకకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పొగ కారణంగా శిశువుకు పుట్టుక ముందే హాని జరగగలదు. కనుక గర్భవతులు పొగత్రాగరాదు. పొగ నిండిన వాతావరణంలో ఉండరాదు. పొగాకు వాడటం సాధారణంగా కౌమారదశలోనే ప్రారంభమవుతుంది. తమ చుట్టూ ఉన్న పెద్దలు పొగ త్రాగుతుంటే చూసి కౌమార దశ పిల్లలు కూడా నేర్చుకుంటారు. పొగ త్రాగటాన్ని నివారించేలా వారిలో పెద్దలు చైతన్యం తీసుకు రావాలి. పొగాకుతో కలిగే అపాయాలపై వారి స్నేహితులను హెచ్చరించేలా ప్రోత్సాహం చాలి.

**End of Preview.**

**Rest of the book can be read @**

**<http://kinige.com/book/Stree+Jeevitam+Arogya+Samskaram>**

**\* \* \***