చేప ప్రసాదం - ఉబ్బసానికి మందే కాదు

ఉబ్బసం వ్యాధి చికిత్సా శిబిరాలను జిల్లా, ఏరియా ఆసుపత్రులలో ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేయాలి

అశాస్త్రీయ విధానాలను ప్రోత్సహించడం ప్రభుత్వం మానుకోవాలి.

ఆస్థమా బాధితులారా!

ఆస్థమా (ఉబ్బసం) ఒక బాధాకరమైన వ్యాధి. వానాకాలం మొదలవుతుందంటే ఈ వ్యాధి పీడితులు తాము పడబోయే బాధలను తలుచుకుని భయపడుతుంటారు. అందుకనే ఏ చిన్న విధానమైనా తమ బాధలకు ఉపశమనం ఇవ్వకపోతుందా? అనే ఆశతో ఎవరు ఏదిచ్చినా మందు లనుకొని అన్నింటిని వాడుతుంటారు. ఈ భయాన్ని ఆసరా చేసుకుని చేపమందుతో ఉబ్బసాన్ని తగ్గిసామని బత్తిని సోదరులు ప్రచారం చేసుకుంటున్నారు. 160 ఏళ్ళ నుండి ఈ మందును వేస్తున్నామని చెపుతున్నారు. దీనిని నమ్మిన ప్రభుత్వం దూద్‌బౌళిలోని వాళ్ళ ఇంటి నుండి చేపమందు పంపిణీని ఎగ్జిబిషన్ గ్రౌండ్‌కు మార్చింది.

నిజానికి ఆస్థమాను నయంచేసే పేరుతో ప్రచారంలో ఉన్న ఈ చేపమందులో ఉబ్బసాన్ని తగ్గించే మందు ఏదీ లేదని ప్రయోగశాలలలో నిర్ధారించబడింది. అంటే ఇది పూర్తిగా అశాస్త్రీయమైనదిగా తెలిసింది. దీనితో మన బత్తిన సోదరులు చేపమందును చేప ప్రసాదంగా మార్చుకోవలసి వచ్చింది.

మాంసాహారులకు చేపలతో ఉబ్బసం తగ్గితే శాఖాహారులకు బెల్లంతో ఎలా తగ్గుతుంది? అందరికీ ఎందుకు బెల్లంతో ఇవ్వరు? మనం ఆస్తమా రోగులం, ఏదో యిస్తున్నారని ఏదీ పడితే అది మింగితే ఎలా? ఆలోచించండి. ఇది శుభ్రమైనది కూడా కాదు. రోగం తగ్గడమేమో కాని, కొత్త రోగాలు వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది. కావున తస్మాత్ జాగ్రత్త.

ప్రతి ఆయాసం ఆస్థమా కాదు. ఆయాసం, దగ్గులకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. వాటిని తెలుసుకుని ఆధునిక చికిత్స పొందండి. ఉబ్బసానికి ప్రస్తుతమున్న ఏ వైద్యంలోనైనా ఉపశమనమే కాని పూర్తి నివారణ అంత తేలిక కాదు.

ఆత్మవిశ్వాసంతో, ధృఢ సంకల్పంతో, సరైన అవగాహనతో, ఆధునిక చికిత్సా విధానంతో ఆస్థమాను జయించి ఉన్నత శిఖరాలను అందుకున్నవాళ్ళు ఎంతో మంది ఉన్నారు. అమెరికాకు చెందిన 16 మంది క్రీడాకారులు ఆస్థమాతో బాధపడ్డవాళ్ళు ఒలంపిక్ క్రీడల్లో బంగారు పతకాలను గెలుచుకున్నారు.

ఆస్థమా లక్షణాలు:

- తరచుగా దగ్గు రావడం
- గాలి పీల్చుకోవడంలో ఇబ్బంది
- గొంతులో పిల్లి కూతలు

ఆస్థమా కారకాలు:

- దుమ్ము, ధూళి
- కొన్ని పూల నుండి వచ్చే పుప్పొడి రేణువులు
- కుక్కలు, పిల్లుల వంటి జంతువుల రోమాలు
- వాతావరణంలో సంభవించే తీవ్ర మార్పులు
- శారీరక శ్రమ, వ్యాయామం లేకపోవడం.
- తీవ్ర మానసిక ఉద్వేగాలు
- ధూమపాన పొగ
- ఘాటైన వాసనలు
- కొన్ని చర్మసౌందర్య పొడులు, క్రీములు
- బూజు, చెమ్మ, తేమగా ఉన్న వాతావరణం

చికిత్స:

ఇది దీర్ఘకాలిక జబ్బు కాబట్టి నిరంతరాయంగా చికిత్స జరుగుతుండాలి. ఆస్థమాను తొలిదశలోనే గుర్తిస్తే సరైన చికిత్స వీలవుతుంది.

చాలా మంది వ్యాధి తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళి మందు తీసుకుంటారు. ఉపశమనం పొందుతారు. మళ్ళా చికిత్స కొనసాగించడం మరిచిపోతారు. ఉపశమనానికి మందు తీసుకున్న తర్వాతా ఆస్థమా తగ్గినా కూడా డాక్టర్‌ను కలిసి మందులు కొనసాగించడం చాలా చాలా అవసరం.

ఆస్థమా – నివారణ

దుమ్ము వస్తుంటే:

- బయట గాలి బాగా వీస్తుంటే (మరీ ముఖ్యంగా పొడిగా, ఎండగా ఉన్న రోజుల్లో) కిటికీలను మూసివేయాలి.
- ఎయిర్ కండిషన్లుగానీ, ఎయిర్ కూలర్లుకాని వాడుతుంటే వాటి ఫిల్టర్లను తరచుగా శుభ్రం చేయాలి.

పుప్పొడి (పోలెన్), శిలీంధ్రాలు (మౌల్ట్స్):

- పూలు పూసే మొక్కలను, తాజా పూలను ఇంట్లో ఉంచుకోవద్దు.
- ఇంటి గోడలపై నాచు, మెత్తటి పాకుడు మొక్కలు పెరగనివ్వద్దు, బూజు చేరనివ్వద్దు.
- నాచు, పాచిపట్టిన గోడలను బ్లీచింగ్ పౌడర్‌తో శుభ్రం చేయాలి.
- కిచెన్, బాత్‌రూముల్లోకి గాలి ధారాళంగా వచ్చేలా చూడాలి.

బొద్దింకలు:

- వీటిని స్ప్రేలు, మందులు ఉపయోగించి నశింపచేయాలి. అస్థమా ఉన్నవారు మాత్రం స్ప్రేల జోలికి పోకూడదు. ఆ మందులు స్ప్రే చేసిన తర్వాత కొన్ని గంటల పాటైనా ఇంటికి దూరంగా ఉండాలి

చలి వాతావరణంలో:

- తలకు గుడ్డ (స్కార్ఫ్) కట్టుకోవాలి. ముక్కును, నోటిని దానితో కవర్ చేసుకోవాలి.
- వెచ్చదనాన్నిచ్చే దుస్తులు వేసుకోవాలి.

పొగ వాసనలు:

- ధూమపానం చేయవద్దు.
- ఇంట్లో మీ పిల్లలకు ఆస్థమా ఉన్నా మీరు ధూమపానం మానెయ్యాలి.
- టపాకాయలు కాల్చవద్దు.
- కాలుష్యం ఉన్న ప్రాంతాల్లోకి వెళ్లాల్సి వస్తే నోటికి, ముక్కుకు నోటికి గుడ్డ అడ్డం పెట్టుకోవాలి.

ప్రభుత్వానికి సూటిగా కొన్ని ప్రశ్నలు

1. ఏ వైద్యవిధానంలోనైనా ఉబ్బసం వ్యాధికి సంపూర్ణ చికిత్స ఉందా?
2. రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 51 ఎ (హెచ్) ప్రకారం శాస్త్రీయ దృక్పథం పెంపొందించాలనే స్ఫూర్తిని ప్రభుత్వం ఈ చేప ప్రసాదం విషయంలో అమలు చేస్తుందా? లేదా?
3. బత్తిన సోదరులు చేపమందును ప్రసాదంగా ఎందుకు మార్చారో తెలుసా?
4. బత్తిన సోదరులు ఆయుర్వేదవైద్యం అని చెబుతున్నారు. ఏనాడైనా ప్రభుత్వ ఆయుర్వేద కళాశాలల్లోని వైద్య నిపుణులతో ఇలాంటి వైద్యం ఉందా అని అడిగి నిర్ధారించుకున్నారా? అలాంటి నిర్ధారణలు ఉంటే ప్రజలకు బహిర్గతపరచగలరా?
5. ఇంతకు ఉబ్బసం వ్యాధిని ఏది తగ్గిస్తోంది? చేపపిల్లా? బెల్లమా? అందులోని రహస్య పదార్థమా?
6. ప్రపంచంలో ఎక్కడైనా ప్రసాదం రోగాలను తగ్గిస్తుందా?
7. ఒక బత్తిన సోదరులకే ప్రభుత్వం సహకరిస్తోందా? ఇంకెవరైనా వచ్చి మధుమేహం లాంటి వ్యాధులకు కప్పల మందు ఇస్తామంటే కూడా ప్రభుత్వం సహకరిస్తుందా?

ప్రభుత్వానికీ మా డిమాండ్లు

– అన్ని జిల్లా కేంద్ర మరియు ఏరియా ఆసుపత్రుల్లో నిపుణులతో ప్రభుత్వమే చికిత్స శిబిరాలను ఏర్పాటు చేయాలి. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వైద్య ఆరోగ్య శాఖలో ఆయుష్, ఆధునిక వైద్య విధానాలు, వాటికి సంబంధించి నిపుణులు ఉన్నారు. మెడికల్ కళాశాలల్లో, ఆయుర్వేద కళాశాలల్లో ప్రొఫెసర్లు ఉన్నారు. ఆయా రంగాల్లో నిపుణులైనా వైద్యులతో ఈ శిబిరాలు నిర్వహించాలి.

– హైదరాబాద్‌లోని ఎర్రగడ్డలో ఛాతీవ్యాధుల వైద్యశాల ఉన్నది. స్వైన్ ఫ్లూను సమర్థంగా నియంత్రించిన వైద్య నిపుణులు అక్కడ ఉన్నారు. ఆ ప్రక్కనే ఆయుర్వేద కళాశాల ఉన్నది. అక్కడి నిపుణులతో ఇలాంటి శిబిరాలను నిర్వహించాలి.

– చేపమందులాంటి గారడీ విధానాలను ప్రోత్సహించడం ప్రభుత్వం మానుకోవాలి. మూఢనమ్మకాలను ప్రోత్సహించడం ప్రభుత్వ విధానంగా ఉండకూడదు. శాస్త్రీయ విధానాలను ప్రభుత్వం రూపొందించి పాటింపచేయాలి.

– ఆస్థమా వ్యాధి నివారణకు, చికిత్సకు ఉన్న ఆధునిక వైద్యాలను వివరిస్తూ ప్రభుత్వమే ప్రచారం చేయాలి.

– ఆస్థమావ్యాధి తగ్గించే మందులను, ఇన్‌హేలర్స్‌ను ప్రభుత్వమే ఉచితంగా పేదలకు ఇవ్వాలి.

– ఎర్రగడ్డ ప్రభుత్వ ఛాతీ వ్యాధుల ఆసుపత్రిలోఆస్థమాకు ఆధునిక వైద్యం ఉచితం

జనవిజ్ఞాన వేదిక తెలంగాణ
బి-4, ఎఫ్-2, హెచ్ఐజి, బాగ్‌లింగంపల్లి, హైదరాబాద్ -500044.