







# వేసవి వ్యాధులు - తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

వేసవి ఎండలతో అనేక రుగ్గులు వ్యాపిస్తుండటం సహజం. దీ బైట్రెషన్ నుంచి వ్యాధుల కొన్ని వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. చాలా వ్యాధులు వైరస్‌ల వల్ల వస్తాయి. పరిశుద్ధతకు ఎక్కువ శక్షిప్తి వహించాలి. తరచుగా చేతులు, కాళ్ళ కడుకోవాలి. ప్రయాణం చేసేటప్పుడు హ్యాండ్ కానిటైజర్ ఒప్పొగించటం మర్చిపోవద్దు. శరీరాన్ని బైట్రెషన్ ఉంచుకోవటం ఉంచాలి. వేసవిలో ఎదురయ్యే అల్గోగ్ సమస్యల వివరాలు ఇవిగాఁ.

**వడదెబ్బ (బైట్రెషన్):** ఎండలో ఇష్టోన్సారంగా తిరిగినా, నీరు తక్కువగా తీసుకున్నా వడదెబ్బ తగీలే ప్రమాదం ఉంది. శరీర ఉప్టోగ్రాఫ్ 104 డిగ్రీల కంటే ఎక్కువగా ఉన్నా అయిమయం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవటం, కాళ్ళూ చేతుల నౌప్పులు, శరీరం తిమ్మిరి, వాంతులు, తలనొప్పి, స్పృహకోలోవటం వంటివి వడదెబ్బ లక్షణాలు. వడదెబ్బ తగినిన వచ్చే శరీరాన్ని చల్లబ్రావి. తగిన్నదతో శరీరమంతా తడవాలి. నీటు తాగించి వెంటనే ఆమపుక్కి తీసుకెళ్లటం ఉత్సమం. ఈ సమస్య రాకుండా ఉండాలంటే తీరు ఎక్కువగా తాగాలి. నిమ్మరుసం, కొబ్బినీరు, గ్లూకోజ్ ది వంటివి తీసుకోవాలి. ఇంట్లో ఎల్క్యూర్ల శాడక్ లేదా ఓఱ్పెన్ ప్ర్యూటెట్లు ఉంచుకోఁడి. అవి అందుబాటులో లేకపోతే చక్కర, ఉప్పు కలిపిన నీరు తాగండి.

**విషపోరం (ప్రైసియాజనింగ్):** అహిరం ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధులు వేసవిలో సాధారణం. ఇవి ఎక్కువగా హోనికారక బ్యాక్టీరియా, పారస్యోప్పల వల్ల వస్తాయి. అధిక వేడికారణంగా అహిరం త్వరగా పొడవుతుంది. అలాంటి అహిరం తీసుకోవటం వల్ల స్పుడ్ పాయిజనింగ్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. అహిరం చెడిపోకుండా చూసుకోవాలంటే బాగా ఉడికించాలి. వండిన అహిరాన్ని బయట వేడిలో ఉంచినప్పుడు బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ఈ సమస్యను అధిగమించేందుకు తాజా అహిరాన్ని తినటం ముఖ్యం. మసాలాలతో కూడిన ఆహారాన్ని తగ్గించాలి.

**కంటి ఇస్పెక్టర్:** ఈ కాలంలో కనిపించే కొన్ని సాధారణ కంటి వ్యాధుల్లో కంటి వాపు, అలెర్ట్, కంజిక్ వైట్లోనీ ఉంటాయి. తగినంత విచ్చాంతి కళక్కు ఇవ్వాలి. వాటిపై ఒల్డ్‌టైప్ తగ్గించాలి. మీ కట్టు ముఖాన్ని క్రమం తప్పకుండా శుఫ్రమైన నిలితో కడగాలి. ఎండలో బయటకు వెళ్తే కళజోడు వాడటం మంచిది. సమస్యలు వచ్చే దాక్షరు సిఫారసు మేరకు బడ్‌ఏప్స్, మందులు వాడాలి.

**చర్చ సమస్యలు :** నూర్చు అధికిలో పాయిజనింగ్ కాలంలో వేడికారణంగా అహిరం త్వరగా పొడవుతుంది. అలాంటి అధిక ఇంట్లో శరీరంపై ఎరుపురంగులో ఉండే చిన్న దద్దులు రూపాలలో ప్రారంభమపుతుంది. ఇది పిల్లలో తక్కువ లోగ్ నిరోధకశ్శి ఉన్న వారిలో సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. ఇది అంటువ్యాధి. అందువల్ల ప్రతి భక్టురా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఇది సోకినప్పుడు బయటకు తిరగుకుండా ఇంట్లో ఉండటమే మేలు. మంచి మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. త్వరగా త్గె వీలంది.

**తట్లు :** మీజీల్ మరో సాధారణ వేసవి వ్యాధుల్లో ఒకటి. ఇది అధిక ఇంట్లో శరీరంపై ఎరుపురంగులో ఉండే చిన్న దద్దులు రూపాలలో ప్రారంభమపుతుంది. ఇది పిల్లలో తక్కువ లోగ్ నిరోధకశ్శి ఉన్న వారిలో సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. ఇది అంటువ్యాధి. అందువల్ల ప్రతి భక్టురా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఇది సోకినప్పుడు బయటకు తిరగుకుండా ఇంట్లో ఉండటమే మేలు. మంచి మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. త్వరగా త్గె వీలంది.

**తెల్లు :** మీజీల్ మరో సాధారణ వేసవి వ్యాధి. మీజీల్కు కారణమయ్యే పారామిక్స్ పైరస్ వేసవిలో వేగంగా సంతానోఫ్ట్‌ట్రైప్ చేస్తుంది. దిని ప్రారంభ లక్షణాలు దగ్గర, అధిక ఇంట్లో, గొంతులు, కథ్లు ఎరుగుతటం, తరువాత దశలో, చిన్న తెల్లలే మచ్చులు వ్యాధులాయి. మీజీల్ దద్దులు శరీరం అంతటా కనిపిస్తాయి. మందులు వాడితే తెల్లపోతుంది.

**కాపెర్లు :** నీలి ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధి. ఇది బైప్ట్రెట్లోనీ ఎ వల్ల వస్తుంది. ప్రధానంగా కలుపిత మైన్ అహిరం, నీలి విషయాగం వల్ల వస్తుంది. సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే ఈ వ్యాధి కాలేయం వనిశీలును ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది పిత్తుం అధిక ఉప్పుత్తికి దారితీస్తుంది.

**తైఫాయాడ్ :** జ్వరం వచ్చే సాంత వైర్యంతో నిర్మక్ చేయుద్దు. జ్వరంతో ప్రోటోటోటులు వైర్యాన్ని నిర్మించాలన్నిటి దగ్గరాలు, అధిక ఇంట్లో, గొంతులు, కథ్లు ఎరుగుతటం, తరువాత దశలో, చిన్న తెల్లలే మచ్చులు వ్యాధులాయి. మీజీల్ దద్దులు శరీరం అంతటా కనిపిస్తాయి. మందులు వాడితే తెల్లపోతుంది.

**కాపెర్లు :** నీలి ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధి. ఇది బైప్ట్రెట్లోనీ ఎ వల్ల వస్తుంది. ప్రధానంగా కలుపిత మైన్ అహిరం, నీలి విషయాగం వల్ల వస్తుంది. సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే ఈ వ్యాధి కాలేయం వనిశీలును ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది పిత్తుం అధిక ఉప్పుత్తికి దారితీస్తుంది.

**తైఫాయాడ్ :** జ్వరం వచ్చే సాంత వైర్యంతో నిర్మక్ చేయుద్దు. జ్వరంతో ప్రోటోటోటులు వైర్యాన్ని నిర్మించాలన్నిటి దగ్గరాలు, అధిక ఇంట్లో, గొంతులు, కథ్లు ఎరుగుతటం, తరువాత దశలో, చిన్న తెల్లలే మచ్చులు వ్యాధులాయి. మీజీల్ దద్దులు శరీరం అంతటా కనిపిస్తాయి. మందులు వాడితే తెల్లపోతుంది.

**కాపెర్లు :** నీలి ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధి. ఇది బైప్ట్రెట్లోనీ ఎ వల్ల వస్తుంది. ప్రధానంగా కలుపిత మైన్ అహిరం, నీలి విషయాగం వల్ల వస్తుంది. సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే ఈ వ్యాధి కాలేయం వనిశీలును ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది పిత్తుం అధిక ఉప్పుత్తికి దారితీస్తుంది.

**కాపెర్లు :** నీలి ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధి. ఇది బైప్ట్రెట్లోనీ ఎ వల్ల వస్తుంది. ప్రధానంగా కలుపిత మైన్ అహిరం, నీలి విషయాగం వల్ల వస్తుంది. సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే ఈ వ్యాధి కాలేయం వనిశీలును ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది పిత్తుం అధిక ఉప్పుత్తికి దారితీస్తుంది.

**కాపెర్లు :** నీలి ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధి. ఇది బైప్ట్రెట్లోనీ ఎ వల్ల వస్తుంది. ప్రధానంగా కలుపిత మైన్ అహిరం, నీలి విషయాగం వల్ల వస్తుంది. సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే ఈ వ్యాధి కాలేయం వనిశీలును ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది పిత్తుం అధిక ఉప్పుత్తికి దారితీస్తుంది.

**కాపెర్లు :** నీలి ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధి. ఇది బైప్ట్రెట్ల