



ఆయానం / అలసట (FATIGUE)

Fact Sheet Number 551

ఆయానం అనగా నేమి ?

ఆయానము లేదా అలసట విశ్రాంతి తీసుకొంటేనే తగ్గదు. ఇది శారీరక లేదా మానసికమైనది కావచ్చు.

శారీరకంగా అలసిపోతే మీ కండరాలు సాధారణ పరిస్థితులలో పనిచేసిన విధంగా పని చేయలేవు . భవంతి మెట్లు ఎక్కినప్పుడు గాని లేక సరకుల సంచులు మోస్తున్నప్పుడు గాని మీరు అలసటను గుర్తిస్తారు.

మానసికంగా అలసిపోతే ఇదువరకు లాగా విషయాలపై ఎకాగ్రతను నిలుపలేరు. తీవ్రమైన అలసటకు గురైతే మీరు మంచము పైనుండి లేచి రోజువారి కార్యక్రమాలను నిర్వహించడానికి కూడా శ్రద్ధ చూపలేరు.

అలసటకు అంత ప్రాముఖ్యత యున్నదా ?

శరీరము అనుభవిస్తున్న సమస్యను ఎత్తిచూపే రెండు విధానాలలో అలసట ఒకటి, ఇంకొక మార్గము నొప్పి మనలో చాలా మంది వ్యక్తులు నొప్పిగూర్చి శ్రద్ధ చూపుతారు గాని నొప్పికి కారణమేమిటో తెలుసుకొనుటకు శ్రద్ధ చూపరు. అలసట గురించి మనము అవసరమైన శ్రద్ధ చూపము. కారణం అలసట మనపై రహస్య దాడిని చేస్తుంది. మనకు తెలియనంత నెమ్మదిగా పెరుగుతూ తీవ్రమైన స్థితికి చేరుతుంది.

హెచ్.ఐ.వి.తో జీవిస్తున్న వ్యక్తులలో అలసట జోడైతే త్వరగా వ్యాధుల బారిన పడుతారు. అలసట స్థితి కొనసాగుతూ పొతే వ్యాధి నిరోధక శక్తి బలహీనమవుతుంది. అందుచేత హెచ్.ఐ.వి.తో జీవిస్తున్న వ్యక్తులు తమ అలసటకు కారణము తెలుసుకొని చికిత్స చేయించుకోవాలి.

అలసటతో బాధపడుతున్నట్లు ఏవిధంగా తెలుసుకోవాలి ?

అలసట మొదలయి నెమ్మదిగా తీవ్రమవుతుంది. మీరు అవసరమైనంత విశ్రాంతి తీసుకొన్నప్పటికీ అలసిపోయినట్లుంటే డాక్టర్ గారితో సంప్రదించాలి. డాక్టర్ గారికి అవసరమునంత సమాచారం అందించాలి. అప్పుడే డాక్టర్ గారు మీ అలసటకు కారణమేమిటో సులభంగా గుర్తిస్తారు డాక్టర్ గారిని సంప్రదించకముందు ఈ ప్రశ్నల గూర్చి ఆలోచించుకొంటే ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

ఎంతకాలము నుంచి మీరు అలసటతో బాధపడుతున్నారు. ?

కొన్ని నెలలకు ముందు పోలిస్తే ప్రస్తుతము మీదైనందిన జీవితములో వచ్చిన మార్పు ఏమి ? అలసిపోయినప్పుడు మీరు ఎలా స్పందిస్తున్నారు ? మీ కండరాలు నొప్పిగా ఉంటున్నాయా ? ఏదైనా విషయం పై ఏకాగ్రత నిలుపలేకపోతున్నారా ? విషయాలను జ్ఞాపకం ఉంచుకోలేకపోతున్నారా ?

మీ దైనందిన చర్యలలో శ్రద్ధ చూపలేకపోతున్నారా ?
 ఎప్పుడు అలసిపోతున్నారు ? మెట్లు ఎక్కుట లాంటి
 శారీరక శ్రమ తర్వాత అలసటను అనుభవిస్తున్నారా ?
 అవసరమైనంత కాలము నిద్రించగలుగుతున్నారా ?
 ప్రతి రాత్రి ఎంత సమయం నిద్రిస్తున్నారు. రాత్రులందు
 ఎన్ని పర్యాయాలు మేలుకొంటున్నారు. ? నిద్ర పోవుట
 కష్టమవుతుందా ? లేక దురుద, నొప్పి లేక ఇతర
 సమస్యల వలన నిద్రించలేకపోతున్నారా ?

**అలసటకు కారణాలు లేమిటి ? ఎలా
 నయం చేయవచ్చు ?**

అలసటకు అనేక కారణాలున్నవి, డాక్టర్
 గారితో చర్చించి కారణాలు తెలుసుకొని చికిత్స
 చేయించుకొనుట మంచిది.

చురుకైన హెచ్.ఐ.వి. సంక్రమణ

హెచ్.ఐ.వి. అభివృద్ధి చాలా వేగవంతంగా
 జరుగుతున్న దశలో మీశరీరం వైరస్ విభజనను
 అడ్డుకొనేందుకు అధిక శక్తిని వెచ్చిస్తుంది. చాలా
 మందిలో ఎ.ఆర్.వి. మందులు తీసుకొనుట మొదలు
 పెట్టుటతో వారికి వైరస్ విభజనను అడ్డుకొనే శక్తి
 పెరుగుతుంది.

ఇతర ఇన్ఫెక్షన్స్ - ఇతర ఇన్ఫెక్షన్స్ వాటి లక్షణాలు

చూపనప్పటికి అలసటకు గురిచేస్తాయి. జీర్ణ వ్యవస్థలోని
 పరాన్న ఎలర్జీను తమకు జీవులు, అలసటను
 కలుగచేస్తాయి ఈ ఇన్ఫెక్షన్స్ ను నియంత్రించగలిగితే మీశక్తి
 పెరుగుతుంది. !

పోషక విలువలు లోపించిన ఆహారం,

ఆరోగ్యవంతులకన్నా హెచ్.ఐ.వి.తో జీవిస్తున్న వ్యక్తులకు
 అధిక శక్తి అవసరము అవుతుంది. మీ ఆహారంలో
 పోషక పదార్థాలు లోపిస్తే మీలో శక్తి తగ్గుతుంది.
 నీళ్ళవిరేచనాల వలన మీశరీరం లోని పోషక పదార్థాలు
 విన ర్షింపబడుతాయి. కావున అలసట
 కలుగజేయబడుతుంది. (నీళ్ళవిరేచనాలు) పై అధిక
 సమాచారం కొరకు 800 మరియు విటమిన్ల పై
 సమాచారం కొరకు 801 ప్యాక్ట్ షీట్స్ చదవండి)
 అవకాశముంటే హెచ్.ఐ.వి. వ్యాధి గూర్చి తెలిసిన
 డైటిషియన్ ను కలిసి మీ ఆహారపు అలవాట్లపై
 సంప్రదించండి. కొందరి వ్యక్తులలో విటమిన్ బి-12
 లేదా మంచి పోషకాహారం అలసటను దూరం చేస్తుంది.

రక్తహీనత (ప్యాక్ట్ షీట్ 552 చదవండి)

మీ ఎర్ర రక్త కణాల ప్రధాన కర్తవ్యము ఊపిరితిత్తుల
 నుండి ఆక్సిజన్ ను శరీర భాగాలకు తీసుకొని పోవుట.

మీశరీరంలో సరిపోయినంత ఎర్ర రక్త కణాలు
 లేకపోతే, అవి అవసరమైనంత ఆక్సిజన్ ను
 మోసుకపోలేక రక్తహీనత వలన అలసట
 ఏర్పడుతుంది. ఒక సాధారణ రక్త పరీక్ష ద్వారా మీలో
 రక్తహీనత ఉన్నదో లేదో తెలుసుకోగలరు.

రక్తం కోల్పోవుట వలనగాని జుడోవుడైన్
 యాంటి లాంటి హెచ్.ఐ.వి.మందుల వాడుక వలన
 మూలుగకు నష్టము జరుగుతుంది. విటమిన్స్ లోపము
 వలన గాని లేదా ఎర్ర రక్త కణాల సృష్టికి సహాయపడే
 ఎరిత్రోపాయిటన్ హార్మోన్ లోపము వలన గాని
 రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. మీలోని రక్తహీనతకు గల
 కారణాన్ని డాక్టర్ గారు విశ్లేషిస్తారు.

హార్మోన్ లోపము ప్రత్యేకంగా మొగవారిలోని లైంగిక హార్మోన్ టెస్టోస్టిరోన్ లోపం వలన, లైంగిక వాంఛ, ఇతర దైనందిన కార్యక్రమాల పట్ల శ్రద్ధ లేక పోవుట మరియు అలసట కలుగుతుంది. ఇతర ముఖ్యమైన హార్మోనులైన డి. హెచ్.ఇ.ఎ (DHEA) (ఫ్ల్యాక్ట్ షీట్ 724) కార్బినాల్ లేదా ధైరాయిడ్ లోపము వలన కూడా పై సమస్యలు ఏర్పడుతాయి. హార్మోనుల మోతాదును రక్త పరీక్షల ద్వారా గుర్తించవచ్చును. మాత్రలు, ప్యాచెస్, క్రీములు, ఇంజెక్షన్ ఈ లోపించిన హార్మోనులను తిరిగి యాదాస్థితికి తేగలవు.

మానసికంగా కృంగిపోవుట(ఫ్ల్యాక్ట్ షీట్ 558)

అనేది కేవలం బాధపడుటనే కాదు, మెడదులో జరిగే జీవ రసాయన మార్పుల వలన అలసట మరియు దైనందిన కార్య క్రమాల పట్ల శ్రద్ధను తగ్గుతుంది. కృంగి పోవుటను ఏ రక్త పరీక్ష గుర్తించలేదు. ఇదువరకు మీరు డిప్రెషన్ కు గురి అయిన చరిత్ర వుంటే తిరిగి డిప్రెషన్ కు గురికాగల అవకాశాలు అధికంగా వుంటాయి. అంతేకాక పూర్వం మీకు అధికంగా తాగే అలవాటు ఉన్నా, మానసిక ఉల్లాసానికి మందులు వాడినా, కుటుంబములో బావోద్రేక సమస్యలున్న డిప్రెషన్ కు గురికాగల అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. డిప్రెషన్ ను మందులు వాడక ద్వారా తగ్గించుకోవచ్చు. కొన్ని సందర్భాలలో యాంటి డిప్రెసెంట్ మందుల వాడుక వలన లైంగిక సమస్యలు ఏర్పడవచ్చును. మరియు యాంటి డిప్రెసెంట్స్ ఎ.ఆర్.వి. మందులతో చర్య జరుపుతాయి. కావున వాటిని వాడేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలి.

జీవన శైలి

సరిపడినంత నిద్ర చాలా అవసరం పొగ త్రాగుట, అధికంగా కాఫీ త్రాగుట వలన నిద్రపట్టుట కష్టమవుతుంది. క్రమం తప్పకుండా చేసే శారీరక శ్రమ నిద్రకు సహాయకారి అవుతుంది.

ముగింపు సమాచారం

హెచ్.ఐ.వి.తో జీవిస్తున్న వ్యక్తులలో అలసట అతి సాదారణమైన సమస్య అలసటకు చికిత్స చేయలేకపోతే హెచ్.ఐ.వి. వ్యాధి త్వరగా పురోగమిస్తుంది. అనేక ఇతర స్థితులలో అలసట లక్షణాలు కనిపిస్తాయి కావున అలసటకు సరియైన కారణము గుర్తించుట చాలా కష్టం. రక్త పరీక్ష వలన కొన్ని కారణాలను గుర్తించగలము. కొన్నింటిని గుర్తించలేము. మీరిచ్చే సమాచారం అలసటకు కారణాలను మీ డాక్టర్ గారు విశ్లేషించి వైద్యం చేయగలరు.

సవరించిన తేది ఎప్రిల్ 14, 2008