

# పొగ త్రాగడం మానలేక పోతున్నారా!

పొగత్రాగడానికి ఎంతగా అలవాటు పడ్డారు? మీ స్కోర్ తెలుసుకోండి.

**INFUSE LIFE INTO LUNGS WITH AIR NOT WITH SMOKE**

ప్రశ్న	జవాబు	స్కోరు
1. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత మొదటి సిగరెట్ ఎప్పుడు వెలిగిస్తారు.	5 నిమిషాల లోపు 5-30 నిమిషాల లోపు 31-60 నిమిషాల లోపు 60 నిమిషాల లోపు	3 2 1 0
2. పొగ నిషేధం ఉన్నచోట ఇబ్బంది పడుతున్నారా?	అవును కాదు	
3. ఎప్పుడు కాలే సిగరెట్ మీరు వదిలేయటానికి ఇష్టపడతారు.	నిద్రలేచిన తర్వాత కాలే మొదటి సిగరెట్	1 0
4. రోజుకి ఎన్ని సిగరెట్స్ కాలుస్తారు.	10 కంటే తక్కువ 11 - 20 21-30 30 కంటే ఎక్కువ	0 1 2 3
5. మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే త్రాగే సిగరెట్స్ కన్నా సాయంత్రం తక్కువగా కాలుస్తారా	అవును కాదు	1 0
6. అనారోగ్యంతో మంచం మీద ఉన్నా సిగరెట్ మానలేకపోతున్నారా	అవును కాదు	1 0

స్కోరు	0-2	3-4	5	6-7	8-9
	చాలా తక్కువగా పొగ మీద ఆధారపడ్డారు.	తక్కువగా పొగ మీద ఆధారపడ్డారు.	మధ్యంతరంగా ఆధారపడ్డారు.	ఎక్కువగా పొగ మీద ఆధారపడ్డారు.	చాలా ఎక్కువగా పొగ మీద ఆధారపడ్డారు.

పొగ త్రాగటం మానేయాలని మనస్ఫూర్తిగా అనుకుంటున్నారా! అయితే వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.

- పొగ మానటానికి ఇప్పుడు వైద్యం మీకు అందుబాటులో ఉంది.
- పొగకు సంబంధించిన అన్ని విషయాలు డాక్టర్‌తో చర్చించండి.
- వెంటనే పొగ మానటానికి ఉపక్రమించండి.

**డా॥ విష్ణున్ రావు గారి ఆధ్వర్యంలో**

**శ్వాస - అలర్జీ - ఆస్తమా క్లినిక్ హైదరాబాద్**

# మీరు గురక పెడుతున్నారా?

గురక అనేది అప్పుడు ప్రమాదకరమైన అనారోగ్యహేతువు. ఈ క్రింది టెస్టు ద్వారా మీ స్కీరు తెలుసుకోండి. మీ ఏ వైద్యం అవసరమో తెలుసుకోవచ్చు. ఉంటేదాన్ని కంటే.

1. నేను చాలా బరువుగా ఉంటాను. ( )  
ఎ. అవును      బి. కాదు
2. ఈ మధ్య నేను పెద్దగా గురక పెడుతున్నానని అంటున్నారు. ( )  
ఎ. అవును      బి. కాదు
3. ఉదయాన లేవగానే తలనొప్పిగా ఉంటుంది. ( )  
ఎ. అవును      బి. కాదు
4. నాకు ఏదో పోగుట్టుకున్నట్టుగా మరియు చికాకుగా ఉంటుంది. ఈధ్యన ( )  
ఎ. అవును      బి. కాదు
5. నాకు బి.పి. కూడా ఉంది. ( )  
ఎ. అవును      బి. కాదు.
6. నాకు షుగర్ (డయాబెటిస్) కూడా ఉంది. ( )  
ఎ. అవును      బి. కాదు
7. నాకు కొలెస్టరాల్ ఎక్కువగా ఉంది. ( )  
ఎ. అవును      బి. కాదు
8. నా మెడ కూడా బాగా లావుగా ఉంటుంది. (17 ఇంచుల పైనే) ( )  
ఎ. అవును      బి. కాదు
9. నాకు నిద్ర చాలా త్వరగా వస్తుంది. అది పగలైన, రాత్రైనా, ఎక్కడైనా, ఎప్పుడైనా సరే నిద్ర ఆపుకోలేక పోతున్నాను. ( )  
ఎ. అవును      బి. కాదు

# మీరు గురక పెడుతున్నారా?

గురక అనేది అప్పుడు ప్రమాదకరమైన అనారోగ్యహేతువు. ఈ క్రింది టెస్టు ద్వారా మీ సోకరు తెలుసుకోండి. మీ ఏ వైద్యం అవసరమో తెలుసుకోవచ్చు. ఉంటేదాన్ని కంటే.

10. రాత్రిక్కు నిద్రలో ఉపిరి ఆగినట్టు, పెద్దశబ్దాలలో నిద్రాభంగం కలుగుతుంది. తోటి వారు భయపడుతూంటారు ఏ మౌతుందోనని అవును. ( )  
ఎ. అవును      బి. కాదు
11. నాకు గ్యాగన్ ట్రబుల్, ఎసిడిటి, అజీర్తి కూడా ఉంది. ( )  
ఎ. అవును      బి. కాదు
12. ఒక పక్కతిరిగి పడుకుంటే గురక కొంచెం తక్కువగా వస్తుందని చెబుతున్నారు. ( )  
ఎ. అవును      బి. కాదు
13. నేను అన్ని వేళలా బాగా అలసి పోయినట్టుగా మగతగా ఉంటున్నాను. ఫైష్గా ఉండడం లేదు. ( )  
ఎ. అవును      బి. కాదు
14. ఈ గురకతో జీవితం మీద విరక్తి వుడుతుంది. ప్రయాణం చేయాలన్నా ఎవరింట్లో పడుకోవాలన్నా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ( )  
ఎ. అవును      బి. కాదు

మీ జవాబు అవును అని 1,2,3,4,5,6, ఉంటే మీకు బహుశా స్లీప్ ఆప్షియా ఉండవచ్చు. ఒక వేళ మీ జవాబులు 7,8,9,10,11,12,13, ప్రశ్నలకు కూడా అవును, అవును అని మీ కనిపిస్తే మీరు ఖచ్చితంగా అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ ఆప్షియాతో బాధపడుతున్నట్లే వెంటనే మీరు డాక్టర్‌ని సంప్రదించండి. తక్షణం వైద్యాన్ని పొందండి. మీరు ప్రమాదపు అంచుల్లో ఉన్నట్లు లెక్క

ఇక మీ శ్వాసలో స్వేచ్ఛ కోసం.....సంప్రదించండి.  
శ్వాస