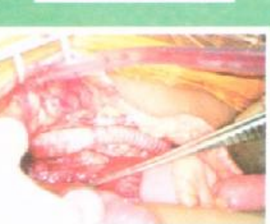
వైద్య నారాయణం

ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి | చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి.నారాయణ | సంపుటి 1: సంచిక 9 | ఏప్రిల్ 2014 | ఎడిటర్- ఫయాజ్ | వెల అమూల్యం

జీవితాన్ని హరించే ధూమపానం

-2వ పేజీలో..



గుండె ప్రధాన రక్తనాళానికి శస్త్ర చికిత్స

-3వ పేజీలో..

కీళ్లమార్పిడిలో విజయావకాశాలు తక్కువా?!

-4వ పేజీలో..

నిద్రలేమికి కారణాలు ఆరు!

-5వ పేజీలో..

కిడ్నీలో రాళ్లకు జంక్ ఫుడ్ ప్రధాన కారణం

-6లో..

అనారోగ్యానికి 'చెక్'.. హెల్త్ చెకప్

మనిషి ఎక్కువ కాలం జీవించే చిట్కా ఎక్కడుందని కొంతమంది వెటకారమాడుతుంటారు. అది మన దగ్గరే ఉందని చెబితే కొంతమంది నమ్మకపోవచ్చు. నమ్మశక్యం కూడా కాకపోవచ్చు. అయితే అది నిజం. అదెలా సాధ్యమని ఎవరైనా ప్రశ్నిస్తే క్రమం తప్పకుండా హెల్త్ చెకప్‌లు (ఆరోగ్య పరీక్షలు) చేయించుకోమని చెప్పడమే సమాధానం. మనకు మన ఆరోగ్య పరిస్థితి తెలిస్తే , దాన్ని ఎలా అదుపులో పెట్టుకోవాలో ఆలోచించవచ్చు. కొత్తగా ఏదైనా వ్యాధి సంక్రమిస్తే దాన్ని మందులతో నివారించవచ్చు. ఇంకేదైన వ్యాధి రాబోతుందని తెలిస్తే , అది రాకుండా అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవచ్చు. ఎంతటి వ్యాధినైనా చికిత్సతో లొంగదీయవచ్చు. తద్వారా మన ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవచ్చు. రాబోయే వ్యాధుల గురించి తెల్సుకోవడం ఎలా సాధ్యమని ఎవరైనా ప్రశ్నిస్తే అందుకు వెంటనే నారాయణ ఆస్పత్రికి వెళ్లమని ఎవరైనా సూచించాలి. ఎందుకని అంటే అక్కడ అత్యంత అధునాతన వైద్య పరికరాలున్నాయి. నారాయణ వైద్య కళాశాల ఆస్పత్రిలో ఘనాపాటీలైన వైద్య శిఖామణులున్నారు. తద్వారా రాబోయే వ్యాధులను తెల్సుకోవచ్చు. హెల్త్ చెకప్పుల్లో ఇంతటి మహత్యముంది.అందుకే కొండంత చికిత్స కంటే గోరంత జాగ్రత్త మేలు.

బీపీ చెకప్

మన ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఉపకరించేవి ఆరోగ్య పరీక్షలు(హెల్త్ చెకప్‌లు) . నారాయణ ఆస్పత్రి హెల్త్ చెకప్‌లను ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేసింది. ప్రతి చెకప్‌ను కూడా అందుబాటులో ఉండేలా ధరలను నిర్ణయించింది.మన ఆరోగ్యాన్ని మనం అదుపులో ఉంచుకునేందుకు అనువైన వాతావరణాన్ని ఏర్పరిచింది. మనం మన కుటుంబం నిత్య సంతోషాలను సదా అనుభవించాలన్నదే దీని ఉద్దేశం. అందుకు ఉపకరించే హెల్త్ చెకప్‌ల వివరాలేమిటో తెల్సుకుందాం రండి.

కొండంత చికిత్స కంటే గోరంత జాగ్రత్త మేలు

1) మాస్టర్ హెల్త్ చెకప్

-హెచ్‌బి % . టి.సి . డి.సి. ఇ.ఎస్.ఆర్. ఆర్.బి.సి. పి.సి.వి. ఎం.సి.హెచ్. ఫాస్టింగ్ ప్లాస్మా గ్లూకోజ్ . సెకండ్ అవర్ పోస్ట్ ప్రాండియల్ ప్లాస్మా గ్లూకోజ్. ట్రిగ్లిసెరైడ్స్. కొలస్టరాల్, హెచ్.డి.ఎల్. ఎల్.డి.ఎల్. వి.ఎల్.డి.ఎల్. బ్లడ్ యూరియా. సెరమ్ క్రియేటినైన్. సెరమ్ బిల్‌రుబిన్. బ్లడ్ గ్రూప్. ఎస్.జి.ఒ.టి. ఎస్.జి.పి.టి. యూరిక్ యాసిడ్. కంప్లీట్ యూరిన్ ఎగ్జామినేషన్. ఇ.సి.జి. ఎకోకార్డియోగ్రఫీ (ఇ.సి.హెచ్.ఒ). చెస్ట్ ఎక్స్-రే. యు/ఎస్ అబ్‌డోమిన్. పల్మనరీ ఫంక్షన్ టెస్ట్స్ (పి.ఎఫ్.టి). పి.టి.ఎ. (ప్యూర్ టోన్ ఆడియోమెట్రి). ఆప్తాల్ కన్సల్టేషన్. ఫిజీషియన్ కన్సల్టేషన్. పల్మనాలజీ. కార్డియాలజీ కన్సల్టేషన్. గైనకాలజీ కన్సల్టేషన్స్ (ఫిమేల్)

2) రొటీన్ హెల్త్ చెకప్

హెచ్‌బి %. టి.సి. డి.సి. ఇ.ఎస్.ఆర్. ఫాస్టింగ్ ప్లాస్మా -మిగతా 2లో..

రక్త నమూనా సేకరణ

జీవితాన్ని హరించే ధూమపానం

డా॥ వి. జ్యోతి
పల్మనాలజిస్ట్

సిగరెట్, బీడి, చుట్ట వంటి పొగాకు ఉత్పత్తుల వాడకాన్ని ధూమపానం అంటారు. ఇది సాధారణంగా యుక్త వయస్సులో సరదాగా మొదలై అలవాటుగా మారి చివరికి వ్యసనంలా తయారవుతుంది. 3 అంగుళాల ఒక్క సిగరెట్ దాదాపు 3 నిమిషాల జీవితకాలాన్ని హరిస్తుందని కొన్ని సర్వేలు వెల్లడించాయి, కారాణం సిగరెట్టులో దాదాపు 4 వేల రసాయనాలు ఉంటాయి, అందులో ప్రాణాంతకమైనవి 250 పై చిలుకు. కాగా 70 రకాల రసాయనాలు క్యాన్సర్ వ్యాధి కారకాలు.

పొగతాగడం వలన ప్రత్యక్షంగా, పక్కవారు పీల్చడం వలన పరోక్షంగా (పాసివ్ స్మోకింగ్) శరీరంలోని దాదాపు అన్ని అవయవాలు ప్రభావితమై రకరకాల జబ్బులు వస్తాయి. ఉదా: మానసిక ఒత్తిడి, బి.పి పెరగడం, గుండెపోటు వంటి హృద్రోగాలు, పక్షవాతం వంటి మెదడు సంబంధిత వ్యాధులు, నోటి, జీర్ణాశయ క్యాన్సర్ వంటి ఉదరకోశవ్యాధులు పొగ తాగని వారికంటే 4 నుంచి 5 రెట్లు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇంకా చర్మం పొడిబారి ముడతలు పడి అసలు వయస్సుకంటే దాదాపు పదేళ్లు పై బడినట్లు కనిపిస్తారు.అంతేకాక వ్యక్తి జీవన ప్రమాణం తగ్గి వృద్ధాప్యం తొందరగా సంక్రమిస్తుందని కొన్ని అధ్యయనాల అంచనా.

గర్భిణీ స్త్రీలలో ఐతే ఈ పొగాకు తాగడం లేదా పీల్చడం వలన, పుట్టబోయే బిడ్డ తక్కువ బరువును కల్గి ఉండడం, అంగవైకల్యంతో పుట్టడం లేదా గర్భస్రావం కావడం వంటి తీవ్ర పరిణామాలు సంభవిస్తాయి.

ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తులకి సంబంధించిన క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం పొగతాగే వారిలో (స్త్రీలు/పురుషులు) దాదాపు 25 రెట్లు పెరుగుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గడం వలన టి.బి. నెమ్ము(న్యూమోనియా) వంటివి సులభంగా సంక్రమిస్తాయి. అంతేకాక పొగ వలన ఊపిరితిత్తులు సాగిపోయి బలహీనపడడం తో సాధారణ పనితీరులో మార్పు వచ్చి ప్రాణవాయువు (ఆక్సిజన్) సరిగా అందక/సరిపోక ఆస్తమా(ఉబ్బసం) ఇంకా సీవోపీడి(బీడిజబ్బు) వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు వస్తాయి. ఈ జబ్బుల బారిన పడ్డవారు చిన్న చిన్న పనులకే ఆయాస పడడం, తరచుగా జ్వరం, గళ్లతో కూడిన దగ్గు, శ్వాసలో పిల్లికూతలు రావడం వంటి లక్షణాలతో బాధపడుతుంటారు.

పొగతాగడం..! ఎలా మానడం ?

●పొగతాగడం మానివేయాలని వ్యక్తి తనకు తానుగా ధృడంగా నిశ్చయించుకోవడం

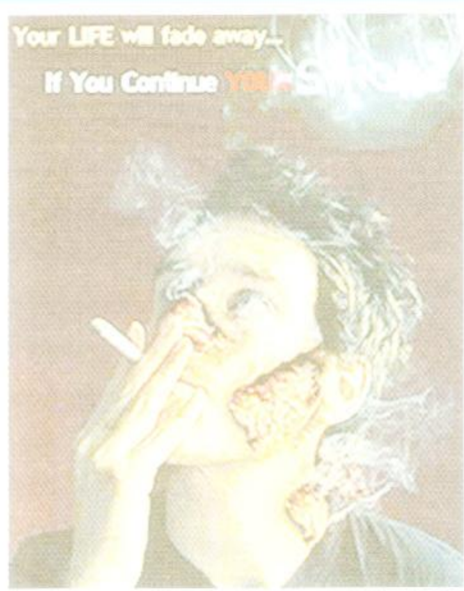
●తమ నిర్ణయాన్ని కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితుల మధ్య ప్రకటించడం

●దగ్గరలోని ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి నిపుణులను సంప్రదించి వారి సలహా మేరకు అవగాహనా సదస్సులకు (సిఓపిడి క్లినిక్/స్మోకింగ్ సెసేషన్ ప్రోగ్రామ్) హాజరు కావడం, ఇంకా ఊపిరితిత్తుల పనితీరు, సామర్థ్యం తెలిపే 'స్పైరోమెటి' వంటి పరీక్షలను తరచుగా చేయించుకొంటూ తగిన మందులు వాడటం.

●చైన్ స్మోకర్స్ వంటి వారు క్రమక్రమంగా పొగ మానడంలో భాగంగా కౌన్సెలింగ్‌కు హాజరవడం, సిగరెట్ లేదా బీడీలకు ప్రత్యామ్నయంగా 'ఎలక్ట్రికల్ సిగరెట్' ఇంకా 'నికోగమ్' (చప్పరించే బిళ్ళలవంటివి) వైద్యుల సలహా మేరకు వారి పర్యవేక్షణలో తీసుకోవడం వంటివి చేయాలి.

●పొగతాగడం శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆర్థికంగా సామాజికంగా రకరకాల రుగ్మతలు కలిగిస్తాయని అనేకానేక సర్వేలు, అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. కావున ఆలోచనల్లో చిన్నమార్పుని చేతల్లో అమలు చేయగలిగితే కాలుష్యరహిత పర్యావరణానికి తద్వారా మెరుగైన జీవన ప్రమాణాలకి మనమే కర్తలం కాగలం.

"బతుకుదాం - బతికిద్దాం"



అనారోగ్యానికి 'చెక్'.. హెల్త్ చెకప్

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

గ్లూకోజ్. సెకండ్ అవర్ పోస్ట్ ప్రాండియల్ ప్లాస్మా గ్లూకోజ్. ట్రైగ్లిసెరైడ్స్. కొలెస్ట్రాల్. హెచ్.డి.ఎల్. ఎల్.డి.ఎల్. వి.ఎల్.డి.ఎల్. చెస్ట్ ఎక్స్-రే. ఇ.సి.జి. కంప్లీట్ యూరిన్ ఎగ్జామినేషన్. ఆప్తాల్ కన్సల్టేషన్. ఫిజీషియన్ కన్సల్టేషన్.

3) డయాబెటిక్ ప్రొఫైల్-1

హెచ్‌బి % ఫాస్టింగ్ ప్లాస్మా గ్లూకోజ్. సెకండ్ అవర్ పోస్ట్ ప్రాండియల్ ప్లాస్మా గ్లూకోజ్. ఎస్.క్రియేటినైన్. హెచ్‌బి ఎబిసి. కంప్లీట్ యూరిన్ ఎగ్జామినేషన్. ఎండోక్రినాలజీ కన్సల్టేషన్

4) డయాబెటిక్ ప్రొఫైల్-2

హెచ్‌బి %. ఫాస్టింగ్ ప్లాస్మా గ్లూకోజ్. సెకండ్ అవర్ పోస్ట్ ప్రండియల్ ప్లాస్మా గ్లూకోజ్. ఎస్.క్రియేటినైన్. ఎస్‌జిపిటి. ఎస్‌జిఓటి. ట్రైగ్లిసెరైడ్స్. లిపిడ్స్. హెచ్‌బి ఎబిసి. ఎస్.టిఎస్‌హెచ్. కంప్లీట్ యూరిన్ ఎగ్జామినేషన్. స్పాట్స్ యూరిన్ (టెస్ట్ ఫర్ మైక్రోఅల్బ్యుయిన్ యూరియా). అల్‌బుమిన్. క్రియేటినైన్. ఎండోక్రినాలజి కన్సల్టేషన్.

5) ప్రీ ఎంప్లాయి చెకప్

హెచ్‌బి%. టి.సి. డిబిసి. ఇ.ఎస్.ఆర్. ఆర్.బి.ఎస్. బ్లడ్ యూరియా. సెరమ్ క్రియేటినైన్. కొలెస్ట్రాల్. హెచ్.ఐ.వి. హెచ్.బి.ఎస్.ఎజి. బ్లడ్ గ్రూప్. కంప్లీట్ యూరిన్ ఎగ్జామినేషన్. స్టూల్ రొటీన్. ఇ.సి.జి. చెస్ట్ ఎక్స్-రే. ఫిజీషియన్ కన్సల్టేషన్. ఆప్తలమాలజీ కన్సల్టేషన్. జనరల్ సర్జరీ కన్సల్టేషన్ (మేల్). గైనకాలజీ కన్సల్టేషన్ (ఫిమేల్)

6) సీనియర్ సిటిజన్ హెల్త్ చెకప్

హెచ్‌బి%. టి.సి. డి.సి. ఇ.ఎస్.ఆర్. ఫాస్టింగ్ ప్లాస్మా గ్లూకోజ్. సెకండ్ అవర్ పోస్ట్ ప్రాండ్రియల్ ప్లాస్మా గ్లూకోజ్. ఎస్.జి.ఓ.టి. ఎస్.జి.పి.టి. సెరమ్-క్రియేటినైన్. బ్లడ్‌గ్రూప్. ట్రైగ్లిసెరైడ్స్. కొలెస్ట్రాల్. హెచ్.డి.ఎల్. ఎల్.డి.ఎల్. వి.ఎల్.డి.ఎల్. కంప్లీట్ యూరిన్ ఎగ్జామినేషన్. బిలిరుబిన్. బ్లడ్ యూరియా. ఇ.సి.జి. చెస్ట్ ఎక్స్-రే. ఫిజీషియన్ కన్సల్టేషన్. ఆప్తమాలజి కన్సల్టేషన్. కార్డియాలజి కన్సల్టేషన్.

7) బేసిక్ హార్ట్ చెకప్

హెచ్‌బి%. సెరమ్ కొలెస్ట్రాల్ ఫాస్టింగ్ ప్లాస్మా గ్లూకోజ్. సెకండ్ అవర్ పోస్ట్ పాండ్రియల్ ప్లాస్మా గ్లూకోజ్. ఎస్ఆర్. క్రియేటినైన్. కొలెస్ట్రాల్. ఎల్‌డిఎల్. హెచ్‌డిఎల్. విఎల్‌డి. ట్రైగ్లిసెరైడ్స్. ఇ.సి.జి. చెస్ట్ ఎక్స్-రే. కార్డియాలజీ కన్సల్టేషన్.

అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్

8) కాంప్రహెన్సివ్ హార్ట్ చెకప్

హెచ్‌బి %. సెరమ్ కొలెస్ట్రాల్ ఫాస్టింగ్ ప్లాస్మా గ్లూకోజ్. సెకండ్ అవర్ పోస్ట్ పాండ్రియల్ ప్లాస్మా గ్లూకోజ్. ఎస్ఆర్. క్రియేటినైన్. కొలెస్ట్రాల్. ఎల్‌డిఎల్. హెచ్‌డిఎల్. విఎల్‌డిఎల్. ట్రైగ్లిసెరైడ్స్. కంప్యూటరైజ్డ్ ట్రెడ్ (టిఎంటి) టెస్ట్. ఇ.సి.జి. చెస్ట్ ఎక్స్-రే. ఎకోకార్డియోగ్రఫీ (ఇసిహెచ్‌ఓ). కన్సల్టేషన్ విత్ కార్డియాలజిస్ట్.

9) వెల్ ఉమన్ ప్రొఫైల్

హెచ్‌బి%. టి.సి. డి.సి. ఇ.ఎస్.ఆర్. ఆర్.బి.ఎస్. టి3. టి.4. టిఎస్‌హెచ్. బ్లడ్ గ్రూప్ అండ్ ఆర్‌హెచ్ టైప్. వి.డి.ఆర్.ఎల్. కంప్లీట్ యూరియన్ ఎగ్జామినేషన్. అల్ట్రా సౌండ్ అబ్డోమిన్ అండ్ పెల్విస్. పాప్ స్మియర్. గైనకాలజీ కన్సల్టేషన్

10) వెల్ బేబీ చెకప్

హెచ్‌బి%. టి.సి. డి.సి. పి.వి.సి. ఎం.సి.హెచ్. ఎం.సి.వి. ఆర్.బి.సి. ఆర్.బి.ఎస్. ఎస్.జి.పి.టి. ఎఎల్‌కె ఫాస్ఫేట్. ఎస్ఆర్. క్రియేటినైన్. కంప్లీట్ యూరిన్ ఎగ్జామినేషన్. పీడియాట్రిక్ కన్సల్టేషన్.

11) రెనల్ ప్రొఫైల్-1

బ్లడ్ యూరియా. ఎస్ఆర్. క్రియేటినైన్. ఎస్ఆర్. సోడియం. ఎస్ఆర్. పొటాషియం. ఎస్ఆర్. క్లోరైడ్. ఆర్.బి.ఎస్. కొలెస్ట్రాల్. కంప్లీట్ యూరిన్ ఎగ్జామినేషన్. నెఫ్రాలజీ కన్సల్టేషన్.

12) రెనల్ ప్రొఫైల్-2

హెచ్‌బి%. టి.సి. డి.సి. ఇ.ఎస్.ఆర్. ట్రైగ్లిసెరైడ్స్. కొలెస్ట్రాల్. హెచ్.డి.ఎల్. ఎల్.డి.ఎల్. వి.ఎల్.డి.ఎల్. ఎస్ఆర్. కాల్షియం. యూరిక్ యాసిడ్. బ్లడ్ యూరియా. ఎస్ఆర్. క్రియేటినైన్. ఎస్ఆర్. సోడియం. ఎస్ఆర్. పొటాషియం. ఎస్ఆర్. క్లోరైడ్. ఆర్.బి.ఎస్. కంప్లీట్ యూరిన్ ఎగ్జామినేషన్. యు/ఎస్ అబ్డోమిన్. నెఫ్రాలజీ కన్సల్టేషన్.

13) ఎం.ఆస్తమా మినీ ప్యాకేజి

హెచ్‌బి%. టి.సి. డి.సి. ఇ.ఎస్.ఆర్. ఎ.ఇ. చెస్ట్ ఎక్స్-రే. పల్మనరీ ఫంక్షన్ టెస్ట్ (పిఎఫ్‌టి)

హెల్త్ చెకప్‌కు వెళ్లే ముందు...

- పరగడుపునే ఆరోగ్య పరీక్ష కోసం వెళ్లాలి. టీ, కాఫీలు సైతం తీసుకోరాదు. పైన పేర్కొన్న 1నుంచి 6 పరీక్షలకు ఈ నియమం వర్తిస్తుంది.
- అల్ట్రా సౌండ్ స్కానింగు చేయించుకునేవారు ఎక్కువ మోతాదులో నీటిని తాగాలి. మూత్రానికి వెళ్లరాదు.
- ట్రేడ్‌మిల్ పరీక్ష చేయించుకునే పురుషులు ఛాతి భాగాన్ని షేవ్ చేసుకోవాలి.
- ఏ హెల్త్ చేయించుకోవాలన్నా ఒకరోజు ముందుగా అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకోవాలి.
- అలాగే ఉదయం 8-30కి ముందే నారాయణ ఆస్పత్రికి రావాలి.
- వీటికి సంబంధించిన మరిన్ని వివరాలను, సూచనలను ఫ్రంట్ ఆఫీసులో మా ఎగ్జిక్యూటివ్ ద్వారా పొందవచ్చు.
- ఈ ఆరోగ్యపరీక్షలకు డాక్టరు సంప్రదింపులతో కలుపుకొని 6నుంచి 8గంటలు పడుతుంది.దయచేసి సహకరించాలి.
- ఎటువంటి వివరాలకైనా సంప్రదించండి.
- గర్భిణి స్త్రీలు ఎక్స్-రే తీయించుకొనరాదు.
- బహిష్టు సమయంలో ఎటువంటి ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోకపోవడం మంచిది.

-ఫయాజ్

గుండె ప్రధాన రక్తనాళానికి శస్త్ర చికిత్స

44 ఏళ్ల వ్యక్తికి గుండెనుంచి రక్తాన్ని శరీర భాగాలకు పంపించే ప్రధాన రక్తనాళం కుచించుకు పోయి దాని ప్రభావం వలన కుడివైపు గల మూత్రపిండానికి, రెండు కాళ్లకు రక్త ప్రసరణ నిలిచిపోయింది.

ఇలాంటి రక్తనాళం కుచించుకు పోయే వ్యాధి ఎక్కువగా మధ్యవయస్కులకి ,బీపీ ఎక్కువగా ఉన్నవారికి సంభవిస్తుంది. బీపీ ని అదుపులో ఉంచుకోలేక సరైన మందులు సక్రమంగా వాడక పోవడం వలన ఈ వ్యాధి ఉధృతమై గుండె జబ్బు రావడం, మెదడుకు రక్త ప్రసరణ జరగక స్పృహ కోల్పోవడం, మూత్రపిండాలు చక్కగా పనిచేయక పోవడంతో పాటు రెండు కాళ్లకు రక్తప్రసరణ జరగదు.

గుండె ప్రధాన రక్తనాళానికి శస్త్రచికిత్స

అటువంటి ఈ వ్యక్తికి యాంజియోగ్రామ్ పరీక్షలు నిర్వహించారు. కుచించుకు పోయిన రక్త నాళాలను గుర్తించి ఒకేదశలో గుండె ప్రధాన రక్తనాళానికి, కుడివైపు మూత్రపిండానికి , రెండు కాళ్లకు సంబంధించిన రక్తనాళాలను పునర్ నిర్మించారు.

ఆపరేషన్ తర్వాత ఎటువంటి దుష్పరిణామాలు లేకుండా పేషంట్ త్వరగా కోలుకున్నాడు. తర్వాత యాంజియోగ్రామ్ తీసి మరొకసారి పరీక్షించగా పునర్ నిర్మించిన కృత్రిమ

కుచించుకుపోయిన గుండె ప్రధాన రక్తనాళం

రక్తనాళం పొడిగింపు

రక్తనాళాలు చక్కగా పనిచేస్తున్నాయని గ్రహించి పేషంటును డిశ్చార్జి చేసి ఇంటికి పంపారు.

ప్రధాన రక్తనాళాలు కుచించుకుపోయే ఇటువంటి అరుదైన వ్యాధిని బైపాస్ సర్జరీ ద్వారా కృత్రిమ రక్తనాళాలను పునర్ నిర్మించి చేసే ప్రక్రియ చాలా అధునాతనమైనది. ఎంతో క్లిష్టమైన ఇటువంటి ఆపరేషను ఎంతో నైపుణ్యం కలిగిన కార్డియోథొరాసిక్ సర్జన్ డా॥ ఎద్దుల విజయకుమార్ నిర్వహించారు. ఇటువంటి సర్జరీ నారాయణ ఆసుపత్రిలో ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండడం జిల్లా పరిసర ప్రాంత ప్రజల అదృష్టం.

డా॥ ఎద్దుల విజయకుమార్
సిటి సర్జన్

శస్త్ర విజయాలు

ముఖంపై క్యాన్సర్ పుండుకు శస్త్రచికిత్స

సుమారు 65 ఏళ్ల వ్యక్తికి చర్మ క్యాన్సర్ (బసల్ సెల్ కార్సినోమా) ముఖానికి కుడి వైపున కన్నుతో సహా సగభాగం ముక్కు కూడా క్యాన్సర్ వ్యాధి సోకి పెద్ద పుండుగా మారింది. అది చూసేందుకు వికృతంగా ఉంది.

వైద్యులు ఎక్స్-రేలు, రక్తపరీక్షలు నిర్వహించి చూశారు. ఈ వ్యాధి చాలా లోతుగా వ్యాపించి కుడి కంటి చూపును పూర్తిగా దెబ్బతీసింది. ఈ క్యాన్సర్ గడ్డ కుడివైపు ముక్కు లోపలి భాగంలో గడ్డగా పెరిగి శ్వాస తీసుకునేందుకు చాలా ఇబ్బందిగా మారింది. ఈ క్యాన్సర్ తీవ్రత, ముఖ ఎముకల వరకు సోకి ముఖాకృతిని పూర్తిగా దెబ్బతీసింది.

దీనికి ప్లాస్టిక్ సర్జరీ చేశారు. ముఖం కుడి వైపున ఉండే ఈ క్యాన్సర్ పుండును కనుగుడ్డుతో సహా ముక్కులోని క్యాన్సర్ గడ్డను పూర్తిగా తొలగించారు. ముఖ చర్మాన్ని, ముఖ కండరాలను,అలాగే క్యాన్సర్ సోకిన ప్రదేశాన్ని అంతా పూర్తిగా ఒకేదశలో 5 నుంచి 6 గంటల సేపు ఆపరేషన్ చేసి తొలగించారు.

సర్జరీకి ముందు... తర్వాత

డా॥ అమర్ రఘునారాయణ్
ప్లాస్టిక్ & కాస్మెటిక్ సర్జన్

ఆ వ్యక్తి నుదుటి భాగం నుంచి, తలపక్క భాగం నుంచి చర్మం ఫ్లాప్‌ను తీసుకుని కుడివైపు కన్నును, ముక్కుని, చెంపకి ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా అతికించారు. ముఖ ఆకృతిని తయారుచేసి మళ్లీ క్యాన్సర్ తిరగబెట్టకుండా పూర్తిస్థాయిలో శస్త్రచికిత్సను విజయవంతం చేశారు. చేసిన తర్వాత కొద్దిరోజులలోనే ఆ వ్యక్తి తన దైనందిన కార్యక్రమాలను యధావిధిగా చేసుకోవడం ప్రారంభించాడు. అరుదుగా జరిగే క్లిష్టతరమైన ఇటువంటి శస్త్ర చికిత్సలను నారాయణ ఆసుపత్రిలో ప్రతిభా నైపుణ్యంతో డాక్టర్ అమర్ రఘునారాయణ్ నిర్వహిస్తున్నారు.

కార్డియాక్ అనస్థీషియాలో

ఏపీలో తొలి సూపర్‌స్పెషలిస్ట్ హరీష్

పేరు	: డాక్టర్ రావులపల్లి హరీష్‌బాబు యండి, డియమ్ (కార్డియాక్ అనస్థిటిస్ట్)
వయస్సు	: 35 ఏళ్లు
స్వస్థలం	: ప్రకాశం జిల్లాలోని కనిగిరి (ప్రస్తుతం కర్ణాటక రాష్ట్రంలోని రాయచూరు జిల్లాలోని సింగనూరు)
ఎంబీబీఎస్	:: బి.యల్.డి మెడికల్ కాలేజ్, బీజాపూర్ (1994)
ఎండీ	: అనస్థిషియాలజీ, సిద్ధార్థ మెడికల్ కాలేజ్, విజయవాడ (2003)
డీఎం	: కార్డియాక్ అనస్థిషియాలజీ, శ్రీరామచంద్ర మెడికల్ కాలేజ్, చెన్నై (2007)
ప్రస్తుత హోదా	: ఇన్‌చార్జి, కార్డియాక్ అనస్థిషియాలజిస్ట్
ప్రత్యేకతలు	: కార్డియాక్ అనస్థిషియా విభాగంలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో మొదటి సూపర్‌స్పెషలిస్ట్, 5000 లకు పైగా గుండె ఆపరేషన్‌లతో సంబంధం, పసిపిల్లలకు , చిన్నపిల్లలకు గుండెఆపరేషన్ లలో నైపుణ్యం, గుండె ఆపరేషన్‌లకు మాత్రమే కాకుండా కాలేయ మార్పిడి (లివర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్), ఆపరేషన్ లకు కూడా అనస్థిషియా స్పెషలిస్ట్ గా నైపుణ్యం, దాదాపు 3 సం॥లు ప్రఖ్యాతిగాంచిన శ్రీరామచంద్ర హాస్పిటల్ లో కార్డియాక్ అనస్థిటిస్ట్‌గా అనుభవం.
ప్రాతినిధ్యం	:చెన్నై, కోల్‌కత్తాలలో జరిగిన జాతీయ, అంతర్జాతీయ సదస్సులలో ప్రాతినిధ్యం
అవార్డులు	: 2010 సం॥ కోల్‌కత్తాలో జరిగిన జాతీయ కార్డియాక్ అనస్థిటిస్ట్ సదస్సులో ఉత్తమ వైద్య పరిశోధక పత్రానికిగాను 'జనక్ మేథా' అవార్డు
పత్రాలప్రచురణ	: జాతీయ, అంతర్జాతీయ పత్రికల్లో ఏడు వైద్య పరిశోధక పత్రాలకు పైగా ప్రచురణ
ఆసక్తి	: పసిపిల్లలకు సంబంధించిన గుండె ఆపరేషన్‌లకు అనస్థిషియా ఇవ్వడం, (Trans Esophageal Echo cardiographs)

ఆరోగ్యానికి బీట్ రూట్

బీట్‌రూట్‌లో...కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ శాతం అతి తక్కువ. జీర్ణక్రియకు దోహదం చేసే పీచు ఎక్కువ. ఎ, బి, సి విటమిన్‌లు; ఫోలిక్ యాసిడ్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫోలేట్, మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్ ఉంటాయి.

బీట్‌రూట్ రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. గర్భిణిలో కొత్తకణాల ఉత్పత్తికి బీట్‌రూట్ ఉపయోగపడుతుంది.బీట్‌రూట్ రక్తాన్ని శుభ్రపరచడంతో పాటు కాలేయానికి టానిక్‌లా పనిచేస్తుంది. అనేక రకాల క్యాన్సర్‌లను నివారిస్తుంది.

మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. డిప్రెషన్‌తో బాధపడే వాళ్లకు బీట్‌రూట్ మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది. బీట్‌రూట్‌లోని చక్కెరలు నిదానంగా విడుదల అవుతాయి. కాబట్టి మధుమేహంతో బాధపడే వారు కూడా బీట్‌రూట్ తీసుకోవచ్చు.

కీళ్లమార్పిడిలో విజయావకాశాలు తక్కువా?!

ఎన్.రామారావు, కావలి

ప్రశ్న : కీళ్లమార్పిడి శస్త్రచికిత్సలో విజయావకాశాలు తక్కువట కదా? ఉన్న నడకపోయి మంచానపడతారని కొంత మంది చెప్పారు.

-డా॥ ఎం.వి.కృష్ణమూర్తి, ఆర్థోభాగం

జవాబు : అన్ని అపోహాలలోకీ ఇది అగ్రగామి. కీళ్ల మార్పిడి శస్త్రచికిత్సను అన్నివిధాలా అధునాతన వసతులు ఉన్న ఆసుపత్రిలో, నిపుణులైన సర్జన్‌తో చేయించుకుంటే విజయావకాశాలు 95 శాతం -98 శాతం వరకు ఉంటాయి. అంటే 100 మందికి ఆపరేషన్ చేస్తే అందులో 98 మందికి బాగా అవుతుంది. బహుశా వైద్యవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో ఇంతగా విజయావకాశాలు ఉన్న ఆపరేషన్ వేరే ఏదీ లేదనిపిస్తుంది. కాలు పడిపోయి, మంచానే ఉండిపోయి, రోజుకు లెక్కవేస్తూ గడిపే దుస్థితి 10,000 మందిలో ఏ ఒక్కరికో, ఇద్దరికో మాత్రమే వస్తుంది. కాబట్టి ఈ అపోహ సత్యదూరం.

ప్రశ్న : ఆపరేషన్ తర్వాత మూడు నెలలు తప్పనిసరిగా పడక మీదే ఉండిపోవాలట కదా? అంటే మూడునెలలు బెడ్‌రెస్ట్ తప్పదా?

జవాబు : ఇది పూర్తిగా అవాస్తవం. ఆపరేషన్ అయిన రెండోరోజే నడిపిస్తాం. బెడ్ రెస్టు అన్నది మోకాలి కీలు మార్పిడికి శత్రువు. ఇంకా ఖచ్చితంగా చెప్పాలంటే... ఎంత త్వరగా నడిస్తే అంత మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. పైగా ఎక్కువ రోజులు బెడ్‌రెస్ట్ తీసుకుంటే రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టే [illegible] 'డీప్ వీన్ థ్రాంబోసిస్' అనే సమస్యకు దారితీయవచ్చు. అలా బెడ్ రెస్టు తీసుకుంటే కొందరిలో ఊపిరితిత్తుల్లో నీరు చేరడం వంటి దుష్ప్రభావాలు (కాంప్లికేషన్) కూడా రావచ్చు. ఏ కారణంగానైనా అలా మోకాలి కీలు మార్పిడి శస్త్రచికిత్స తర్వాత బెడ్‌రెస్ట్ తీసుకోవాలని సూచించారంటే ఆపరేషన్‌లో ఏదైనా [illegible] ఉండాలి లేదా మీ కాలి [illegible] చాలా [illegible] ఉండి ఉండాలి.

సుబ్బారావు, [illegible]

ప్రశ్న : డిమెన్షియా అంటే ఏమిటి ?

-డా॥ సంపత్‌కుమార్, న్యూరాలజి

జవాబు : డిమెన్షియా అనేది మానసిక శక్తులు (జ్ఞాపకశక్తి) తగ్గిపోతూ ఉండే ఒక [illegible] క్రమేపీ జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోయే వ్యక్తికి తను సాధారణంగా చేస్తున్న పనులు చేయడంలో సమస్య కలుగుతూ ఉంటుంది. ఉదాహరణకి చెక్కు బుక్ [illegible], సక్రమంగా డబ్బు [illegible] లేదా భోజనం [illegible] ప్రణాళిక వేసుకోవడం [illegible] సరైన [illegible] కోసం [illegible] వస్తుంది. [illegible] వాళ్ళు తికమకపడిపోతారు. డిమెన్షియా ఉన్న వ్యక్తి వ్యక్తిత్వం కూడా మారిపోతుంది. దూకుడు స్వభావంతో, [illegible] తయారవుతారు.

ప్రశ్న : డిమెన్షియా అంటే కేవలం జ్ఞాపకశక్తి లేదా మతిమరుపు అని కదా ?

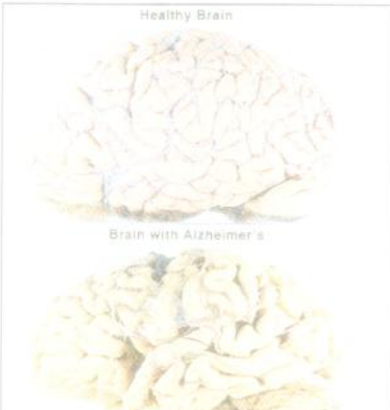
జవాబు : మనం [illegible] కొద్దీ, మనం [illegible] లేదా సరైన పదం [illegible] సమయం పడుతుంది. [illegible] డిమెన్షియా కాదు. డిమెన్షియా అనేది మానసిక మార్పుల వల్ల, మనం చేస్తూ వచ్చిన పనులకి దూరం చేస్తుంది. డిమెన్షియా అనేది ముసలితనంలో సామాన్యమైనా, అది 'సాధారణం' కాదు. దీన్ని అధ్యయనం చేయాలి. వయస్సు మళ్లడం/పెరుగుదల ఒక్కటే మనం పనిచేసే సమర్థతలతో అంతరాయం కలిగించదు.

ప్రశ్న : డిమెన్షియాకి కారణాలేమిటి ?

జవాబు : డిమెన్షియాకి అనేక కారణాలున్నాయి. వీటిలో స్ట్రోక్‌లు, తక్కువ విటమిన్ బి12 స్థాయిలు, థైరాయిడ్ స్థితులు, వ్యాకులత, ఎయిడ్స్ , ఇతర ఇన్‌ఫెక్షన్లు వేటి ఉంటాయి. ముసలివారిలో కొన్ని మందులు తీసుకోవడం , కొన్ని రుగ్మతలు డిమెన్షియాలా కనిపించే తికమక (ప్రలాప స్థితి)ని కల్పించవచ్చు. కానీ అల్జీమర్స్ వ్యాధి డిమెన్షియాకి అత్యంత సామాన్యకారకమైనది. దీనికి కారణమేమిటో అనేది మాకు తెలియదు.

ప్రభాకర్‌రెడ్డి, ఉదయగిరి

ప్రశ్న : అల్జీమర్స్ అంటే ఏమిటి ?



-డా॥ సంపత్‌కుమార్, న్యూరాలజి

జవాబు : ఇది ఎందుకు సంభవిస్తుందన్నది మాకు తెలియదు, కానీ మెదడులోని కొన్ని కణాలు పనిచేయడం మానేస్తాయి, క్రమేపీ చనిపోతాయి. ఈ కణాలు, జ్ఞాపకశక్తి, భాష , ఇతర ఆలోచించే పనులకు అవసరమైన ముఖ్యమైన రసాయనాలను (ఎసిటైల్‌కోలిన్ , ఇతరాలని) తయారు చేస్తాయి. ఈ రసాయనాలు తగ్గుతూ ఉంటే, ఆ వ్యక్తి జ్ఞాపకశక్తి పెట్టుకునేటటువంటి, స్పష్టంగా ఆలోచించేటటువంటి సమర్థతలు తగ్గిపోతాయి. అల్జీమర్స్ వ్యాధి సాధారణంగా ఒక వ్యక్తిపైన, అతని కుటుంబంపైన ఉన్నట్టుండి కమ్ముతుంది. ఎందుకంటే, ఆ వ్యక్తిలో మార్పులు గమనించడానికి ముందు, అది అనేక సంవత్సరాల తరబడి మెల్లిమెల్లిగా వికటిస్తూ వస్తుంది. కొంతకాలం తర్వాత (5-8 ఏళ్ళు) అది ఎటువంటి స్థితికి పురోగమిస్తుందంటే, ఆ వ్యక్తి తనకి అవసరమైన ప్రాథమిక అవసరాలను కూడా చూసుకునే స్థితిలో ఉండదు.

ప్రశ్న : అల్జీమర్స్ ఎలా వస్తుంది ?

జవాబు : మనం ముసలివాళ్ళవుతున్నకొద్దీ మనకి అల్జీమర్స్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం మరింత పెరుగుతుంది. 65 వయస్సు వద్ద, సుమారు 15 మందిలో ఒకరు ఈ వ్యాధిని కలిగి వున్నారు. 85, ఆ పై వయస్సులో, ప్రతి ముగ్గురిలో ఒకరు ఈ వ్యాధిని కలిగుంటారు. కొన్ని కుటుంబాలు ఈ వ్యాధిని సంక్రమింపజేసే ప్రమాదాన్ని కల్పించే జన్యువులని కలిగి ఉంటారని మనకి తెలుసు. ఈ వ్యాధి తిరిగి కలిగేట్లు చేసే కొన్ని ట్రిగర్స్ మన వాతావరణంలో ఉన్నాయని మేము భావిస్తున్నాం. కానీ, ఈ ట్రిగర్స్ ఏమిటీ అన్నది నిర్ధారణగా మాకు తెలియదు.

ప్రశ్న : డాక్టరుకి చూపిస్తే ప్రయోజనం ఉంటుందా?

జవాబు : పరీక్ష చేయించుకునేందుకు అనేక కారణాలున్నాయి. మొదటిది, అతి సులువుగా చికిత్సల చేయగల డిమెన్షియా, తికమకలకు కారణాలున్నాయి. తికమక (అస్వస్థత) గల ప్రజలు తమ మందులని మార్చినా లేదా ఆ రుగ్మతకి చికిత్స చేసినా, సాధారణ స్థితికి తిరిగి వస్తారు. రెండోది అల్జీమర్స్‌కి లభ్యమవుతున్న కొత్త చికిత్సలు లక్షణాలను మెరుగుపరచి, వాటి పురోగమనాన్ని మందగిస్తాయి. మూడోది సమాచార, మద్దతునిచ్చే గ్రూపులు, ఇంటి వద్ద ఇతర సహాయానికి రెఫర్ చేయవచ్చు.

ప్రశ్న : డాక్టరు నుంచి ఏమి ఆశించవచ్చు ?

జవాబు : మీ డాక్టరు జాగ్రత్తగా వైద్యపరీక్షని, మందుల సమీక్షని చేయాలి. జ్ఞాపకశక్తి గురించిన పరీక్షలు జరిపించాలి. రక్త పరీక్షలు చేయాలి. ఒక్కొక్కప్పుడు, మెదడుకి సిటి స్కాన్ లేదా ఎంఆర్ఐ స్కాన్ చేయవచ్చు. చివరిగా, డాక్టరు రుగ్మత ఉన్న కాలమంతా సంరక్షణను అందజేయాలి.

ప్రశ్నకు సమాధానం

కిడ్నీ చెడిపోతే మూత్రం వస్తుందా?

శ్రీధర్‌నాయుడు, చిత్తూరు

(1) కిడ్నీ చెడిపోతే కూడా యూరిన్ (మూత్రం) సాధారణంగా వస్తుందా?

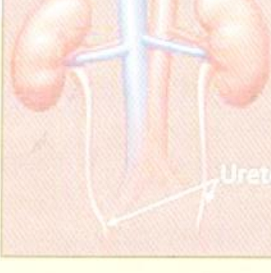
-ప్రదీప్‌కుమార్, నెఫ్రాలజి

(జ) కొన్నిరకాల కిడ్నీ ప్రాబ్లమ్స్‌లో యూరిన్ సాధారణంగా రావచ్చు. కాబట్టి కిడ్నీ సమస్య అని అనుమానం వుంటే రక్తపరీక్ష, యూరిన్ పరీక్ష చేసుకోవాలి.

(2) పెద్దవారిలో కిడ్నీ పనితీరు ఎలా ఉంటుంది ?

(జ) పెద్దవారిలో సహజంగా కిడ్నీ పనితీరు తగ్గుతుంది . దీనికి తెలుసుకునేందుకు ఈ పరీక్ష చేయాలి. పెద్దవారు కొన్ని మందులు, కిడ్నీకి ఇబ్బంది కలిగించే మాత్రలు వాడరాదు.

(3) షుగర్ (డయాబెటిస్) వ్యాధిగ్రస్తులకి [illegible] ఉన్న [illegible] కిడ్నీలు [illegible]



(జ) అందరికీ పాడవవు. షుగర్ నియంత్రణ లేని వారికి ఫ్యామిలీ హిస్టరీ ఉన్న వారికి యూరిన్‌లో ప్రొటీన్ ఎక్కువ పోయే వారికి వస్తుంది. షుగర్ పేషంట్స్ ప్రతి సంవత్సరం కిడ్నీ డాక్టరును సంప్రదించాలి. మంచి మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

(4) కిడ్నీ జబ్బు ఉన్న వాళ్ళు ఏ ఆహార పదార్థాలు తినరాదు ?

(జ) జనరలైజ్డ్ చెప్పడం కష్టం. పేషంట్ యూరిన్‌ని బట్టి, వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి, డాక్టరు నిర్ధారిస్తారు. జనరల్‌గా ఎక్కువ ఉప్పు, చికెన్, మటన్ తినరాదు.

(5) కిడ్నీ జబ్బు పేషంట్స్ ఎంత తరచూ డాక్టరుని కలవాలి ?

(జ) జబ్బు తక్కువ స్థాయిలో 3 నెలలకు ఒకసారి, ఎక్కువ ఉంటే ప్రతినెలా.

మూడు ఆపరేషన్లు చేసి కాపాడారు

శస్త్రచికిత్స తర్వాత..

డా॥ ఎం.ఎ. కృష్ణమూర్తి
ఆర్థో విభాగాధిపతి

డా॥ పి.వి.ఎస్.శ్రీనివాసులు
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్

మహేశ్వరరావు

ప్రకాశం జిల్లా కొత్తపట్నానికి చెందిన యాదం మహేశ్వరరావు(42)కు రోడ్డుప్రమాదంలో తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. అతని కాలి తుంటి ఎముక, తొడ ఎముక, మోకాలి ఎముక మూడు విరిగాయి. ఒంగోలులో సరైన వైద్యం లభించకపోవడంతో అతనిని నెల్లూరులోని నారాయణ వైద్యశాలకు తీసుకొచ్చారు. గాయాలు గట్టిగా తగలడం, ఒకేసారి మూడు ఎముకలు విరగడంతో మహేశ్వరరావు బాగా కుంగిపోయారు. ఆర్థోపెడిక్ విభాగాధిపతి ప్రొఫెసర్ ఎం.ఎ.కృష్ణమూర్తి, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ పి.వి.ఎస్.శ్రీనివాసులు ఒకరికి బదులు మూడు ఎముకలకు ఒకేసారి ఆపరేషన్ నిర్వహించారు. [illegible] ఎముకకు రాడ్లు, మోకాలికి ప్లేటులతో ఆపరేషన్ పూర్తిచేశారు. ఆరోగ్యశ్రీ పథకం కింద ఈ ఆపరేషన్లను ఉచితంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బాధితుడు మహేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ నాకు పునర్జన్మ ప్రసాదించిన నారాయణ ఆస్పత్రి వైద్యులు [illegible] ఆపరేషన్లు చేశారు. ఇక నేను [illegible] తీసుకోవాలంటే చాలా కష్టమని [illegible]. ఇప్పుడు నా పనులు నేను చక్కగా చేసుకోగలుగుతున్నాను. ఇందుకు నారాయణ ఆస్పత్రికి కృతజ్ఞతలు చెబుతున్నా.

రోడ్డు ప్రమాదంలో దెబ్బతిన్న కాలి భాగాలు

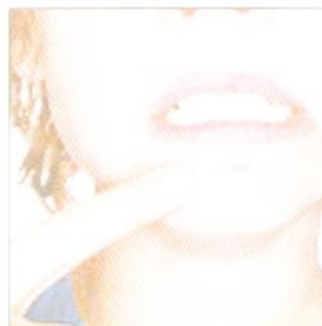
స్పందన

అజినమోటో వల్ల నష్టమా?

అజినమోటో పేరుతో వంటల్లో ఉపయోగించే దినుసు మోనోసోడియం గ్లుటమేట్. జపాన్‌కి చెందిన ఒక సంస్థ దీనిని అజినమోటో పేరుతో మార్కెట్‌లోకి విడుదల చేసింది. దాంతో ఆ పేరే వాడుకలోకి వచ్చేసింది. వనస్పతికి డాల్డా అని, రిఫ్రిజిరేటర్‌కి ఫ్రిడ్జ్ అని, ఫొటోకాపీకి జిరాక్స్ అనే పేర్లు వాడుకలోకి వచ్చినట్లే ఇది కూడా.

ఇంతకీ ఇప్పుడు తెలుసుకోవలసింది ఏమిటంటే... అజినమోటో నరాల మీద దీర్ఘకాలంలో దుష్ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందని పరిశోధనల్లో నిర్ధారణ అయింది. మోనోసోడియం గ్లుటమేట్ వాడకం వల్ల అలర్జీ సోకిన వారిలో పక్షవాతం, మతిమరుపు, పార్కిన్‌సన్స్ వ్యాధి (చేతులు, మెడ వణకడం), ఆందోళన, డిప్రెషన్ వంటి అనేక సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. ఇంతకీ అజినమోటో వాడకం వల్ల వంటల్లో రుచి పెరుగుతుందా అంటే అదీ లేదు. అజినమోటో నాలుకకు అందిన వెంటనే మెదడు మీద ప్రభావం చూపించి పదార్థం రుచిగా ఉన్న భావనను కలిగిస్తుంది. వాస్తవంగా రుచిగా ఉన్న పదార్థాన్ని తిన్నప్పుడు సహజంగా నరాలు ఉద్దీపన చెంది రుచి భావనను కలిగించాలి. ఆ పనిని ఇది కృత్రిమంగా చేస్తుంది.

సబ్బులు, టవళ్లతో పులిపిరులు



పులిపిర్లు జన్యుపరంగా వస్తాయని, కుటుంబంలో ఉండే పిల్లలకు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని ఒక అపోహ ఉంది. పులిపిర్లు ఇంట్లో ఒకరికి ఉంటే మరొకరికి సంక్రమించే అవకాశం ఉంటుంది. కానీ జన్యుపరంగా వచ్చే అవకాశం లేదు. ఒకరు వాడిన సబ్బు, టవల్‌ని మరొకరు వాడటం వల్ల, పిల్లల్ని ముద్దుపెట్టుకున్నప్పుడు, దగ్గరకు తీసుకున్నప్పుడు చర్మం తగలడం వల్ల ఒకరి నుంచి మరొకరికి వస్తాయి. అలాగే ఒకచోట పులిపిర ఉంటే ఆ వ్యక్తికి తన టవల్ ద్వారానే అనేక చోట్ల పులిపిర్లు పాకే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి పులిపిర దగ్గర వాడు టిష్యూ పేపర్‌తో తుడిచి పారేయడం మంచిది.

నిద్రలేమికి కారణాలు ఆరు!

పరిష్కార మార్గాలు పది !!

కారణాలు

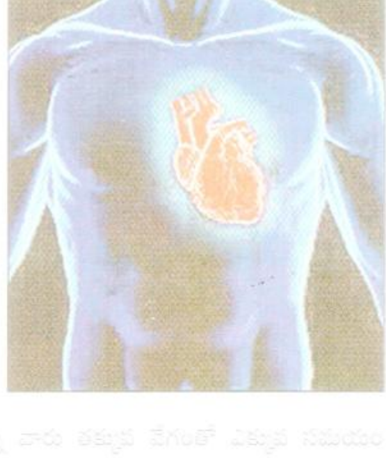
- ఉద్యోగంలో షిఫ్టులు మారడం
- నిద్రపోయే ప్రదేశంలో రణగొణ ధ్వనులు
- గదిలో ఉష్ణోగ్రతలు దేహానికి సౌకర్యంగా లేకపోవడం
- దైనందిన జీవితంలో ఒత్తిడి పెరగడం (పరీక్షలకు చదువుకోవడం, ప్రేమ విఫలం కావడం, నిరుద్యోగం, వైవాహిక జీవితం భగ్నం కావడం వంటి కారణాలు)

- మద్యపాన సేవనాన్ని హఠాత్తుగా మానేయడం, శరీర కదలికలు లేకుండా రోజు గడపడం, మందుల ప్రభావం
- సాయంత్రం ఆరు గంటల తర్వాత కాఫీ, టీ తాగడం

పరిష్కారాలు :

- రోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రకు ఉపక్రమించాలి
- నిద్రపోని సమయంలో పక్క మీద గడపడాన్ని మానాలి
- బెడ్‌రూమ్‌ని నిద్రకే పరిమితం చేయాలి.
- బెడ్‌రూమ్‌లో చదవడం, టీవీ చూడడం, ఆహారం తినడం వంటి వాటిని నివారించాలి
- పడుకోబోయే ముందు వేడినీటితో స్నానం చేసి గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి (వేడివేడి పాలు తాగితే దేహం చైతన్యవంతం అవుతుంది, నిద్రరాదు)
- పగటి నిద్రను మానేయాలి. తప్పనిసరి అయితే అరగంటకు మించకుండా చిన్న కునుకు తీయవచ్చు. అది కూడా మధ్యాహ్నం మూడు గంటల తర్వాత నిద్రపోకూడదు.
- రోజుకు కనీసం 20 నిమిషాల వ్యాయామం చేయాలి.
- కాఫీ, ధూమపానం, ఆల్కహాల్ సేవనాన్ని మానేయాలి లేదా తగ్గించాలి. కాఫీ, టీలను పరిమితంగా తీసుకునే వారు కూడా సాయంత్రం ఆరు గంటల తర్వాత తీసుకోకూడదు.
- నిద్రకు ముందు ఎక్కువ మోతాదులో ఆహారం తీసుకోకూడదు (హెవీ మీల్ తీసుకోకూడదు)
- ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు మందులు వాడుతుంటే ఈ విషయాన్ని డాక్టర్‌తో సంప్రదించాలి
- నొప్పి వంటి శారీరక సమస్యలు ఉంటే నొప్పి నివారణ మందులు తీసుకోవాలి.

నడక ఎంతో మేలు



గుండెజబ్బులను నివారించడానికి లేదా గుండెజబ్బును కనుగొన్న తర్వాత దానిని అదుపులో పెట్టుకోవడానికైనా నడక మంచి వ్యాయామం. అయితే ఆరుబయట లేదా ట్రెడ్‌మిల్‌పై నడవడం మంచిది. అయితే నడిచేవారు ఒక ప్రాథమిక నియమం గుర్తు పెట్టుకోవాలి. ఎక్కువ వేగంతో తక్కువ దూరాలు నడవటం కంటే..గుండెజబ్బులు ఉన్న వారు తక్కువ వేగంతో ఎక్కువ సమయం నడిస్తే మంచిది. మామూలుగా ఆరోగ్యం కోసం నడిచేవారు ఉదయం వేళ వాకింగ్ చేయడం ఇబ్బందిగా ఉంటే సాయంత్రం కూడా నడవచ్చు. అయితే ఒకవేళ గుండెజబ్బు నిర్ధారణ అయినవారు మాత్రం ఉదయం వేళ నడవడం మేలు. సాయంత్రాలు నడిచేవారు మాత్రం వాకింగ్ చేయడానికి ముందు మితంగా ఆహారం తీసుకోవాలి. కడుపు నిండా ఆహారం తీసుకొని వాకింగ్ చేయకూడదని గుర్తుంచుకోవాలి.

కిడ్నీలో రాళ్లకు జంక్ ఫుడ్ ప్రధాన కారణం

జంక్ ఫుడ్ కిడ్నీలో రాళ్లకు ప్రధాన కారణమని దక్షిణ భారత యూరాలజీ నిపుణుల బృందం అభిప్రాయపడింది. కిడ్నీలో రాళ్ల గురించి నెల్లూరు నారాయణ మెడికల్ కాలేజీ హాస్పిటల్ లో ఇటీవల దక్షిణ భారత యూరాలజీ అసోసియేషన్, ఆంధ్రప్రదేశ్ యూరాలజీ అసోసియేషన్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఆరోగ్య అవగాహన, ఉచిత వైద్య శిబిరం , కిడ్నీల్లో రాళ్ళ పై ఎగ్జిబిషన్ జరిగింది. జిల్లా వ్యాప్తంగా సుమారు 1500 మందికి పైగా ప్రజలు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సదస్సుకు ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన జిల్లా వైద్యాధికారిణి డా॥ కోటేశ్వరి జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి సదస్సును ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా డా॥ కోటేశ్వరి మాట్లాడుతూ దక్షిణ భారతదేశంలో మొదటిసారిగా జరుగుతున్న ఈ కార్యక్రమాన్ని జిల్లాలోని అన్ని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లోని వైద్యుల ద్వారా ప్రజలలోకి తీసుకెళ్లి ఆరోగ్య అవగాహన కల్పిస్తామన్నారు. ఈ సందర్భంగా విడుదల చేసిన ప్రత్యేక బుక్‌లెట్‌ను ప్రజలకు నేరుగా అందిస్తామని చెప్పారు. నారాయణ మెడికల్ గ్రూప్ డైరెక్టర్ డా॥ జి. సుబ్రహ్మణ్యం మాట్లాడుతూ గుండె, కిడ్నీ ఇవి రెండు మనిషికి ప్రధాన అవయవాలని. వీటికి వ్యాధులు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మనిషి పూర్తి జీవితం హాయిగా ఉంటుందని. ఆహారం, వ్యాయామం, అవగాహనతో వ్యాధులని దూరం చేసుకోవచ్చునని తెలిపారు. కర్ణాటక రాష్ట్రం నుంచి విచ్చేసిన దక్షిణ భారత యూరాలజీ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు డా॥ [illegible] ప్రధాన కార్యదర్శి డా॥ గణేష్ కామత్ ఆ కిడ్నీ వ్యాధుల గురించి నూతన శస్త్ర ప్రక్రియల గురించి వివరించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ యూరాలజీ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు [illegible] హైదరాబాద్‌కు చెందిన డా॥ [illegible], గుంటూరుకు చెందిన డా॥ [illegible] కెయస్[illegible] వారలు మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఎలా ఏర్పడతాయి వాటిలో రకాలు, వాటి వలన కలిగే కష్టనష్టాల గురించి వివరించారు.

అనంతరం కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడకుండా తీసుకోవడానికి సూచనలు, సలహాలు, చికిత్సల వివరాలు గురించి తెలిపే బుక్‌లెట్ ను విడుదల చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహించిన నారాయణ హాస్పిటల్ యూరాలజీ ప్రొఫెసర్ డా॥ వి సూర్యప్రకాష్ కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడటానికి ప్రజల్లో ఉన్న అపోహలు, అందులోని నిజాలు , ఆధునిక చికిత్సా పద్ధతుల గురించి ప్రత్యేక ప్రదర్శన ద్వారా తెలిపారు. సమావేశ అనంతరం ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. ఈ శిబిరంలో 30 మందికి పైగా యూరాలజీ బృందం పాల్గొని వైద్య చికిత్సలు, సలహాలు అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నారాయణ మెడికల్ కాలేజి ప్రిన్సిపాల్ డా॥ వీరనాగిరెడ్డి, అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ సతీష్, జిల్లా ఎన్జీవోల సంఘం అధ్యక్షుడు ఊవీయస్ నాయుడు, జిల్లా పిఎంపీల సంఘం అధ్యక్షుడు శాఖవరపు వేణు గోపాల్, సాయిసదన్ నిర్వాహకులు భాస్కర్‌రెడ్డి, నర్సింగ్ డీన్ డా॥ఇందిర తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కిడ్నీలో రాళ్లపై జరిగిన అవగాహన సదస్సులో ప్రత్యేక బుక్‌లెట్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న యూరాలజిస్టులు, ప్రముఖులు

వైద్య ఆచార్య

పేరు	: డాక్టర్ అవిశా విజయమోహన్‌రావు
స్వస్థలం	: ఎస్‌పీఎస్సార్ నెల్లూరు జిల్లాలోని కోవూరు
వయస్సు	: 57 ఏళ్లు
ఎంబీబీఎస్	: కర్నూల్ మెడికల్ కాలేజి, కర్నూల్ (1981)
డి.డి.వి.ఎల్	: కర్నూల్ మెడికల్ కాలేజి, కర్నూల్ (1985)
ఎం.డి	: కర్నూల్ మెడికల్ కాలేజి, కర్నూల్ (1986)
ప్రాతినిధ్యం	: హైదరాబాద్, మైసూర్, కాకినాడ చర్మ, సుఖవ్యాధుల సదస్సుల్లో ప్రాతినిధ్యం
అవార్డులు	: జాతీయ, అంతర్జాతీయ పత్రికల్లో 3 పత్రాల ప్రచురణ. రాష్ట్ర, జాతీయ చర్మ, సుఖ వ్యాధుల సదస్సుల వేదికలపై 2 పత్రాల సమర్పణ.
ఆసక్తి	:చర్మ వ్యాధులకు లేజర్ చికిత్సా విధానం.

నారాయణ వైద్యశాలలోని విభాగాలు

నారాయణ వైద్యశాలలో ఏ వ్యాధికైనా చికిత్స చేసేందుకు ఒక విభాగం ఉంది. ఇక్కడ నిపుణులైన వైద్యులు ఉన్నారు. ఆయా విభాగాల వివరాలివి.

పడకలు : 1,280 — ప్రత్యేక విభాగాలు : 22

ఇంటెన్సివ్ కేర్ పడకలు : 200 — ఆపరేషన్ థియేటర్లు : 23

బ్లడ్ బ్యాంకు, 24 గంటల ఎమర్జెన్సీ,
ఐసీయూ ఆన్ వీల్స్ అంబులెన్స్, స్పెషల్, డీలక్స్ రూములు
దేశంలోనే ప్రఖ్యాతి గాంచిన క్యాష్‌లెస్ ఇన్సూరెన్స్ సదుపాయాలు

స్పెషాలిటీలు

1) సాధారణ వ్యాధులు 2) శస్త్ర చికిత్సలు 3) కీళ్లు, ఎముకల చికిత్స 4) అత్యవసర చికిత్స 5) కాన్పులు మరియు గర్భకోశ వ్యాధులు 6) చిన్నపిల్లల వ్యాధులు 7) కంటి వ్యాధులు 8) శ్వాసకోశ వ్యాధులు 9) చెవి, ముక్కు, గొంతు వ్యాధులు 10) చర్మ వ్యాధులు 11) మానసిక వ్యాధులు 12) దంత వ్యాధులు

సూపర్ స్పెషాలిటీలు

1) గుండె సంబంధిత వ్యాధులు 2) గుండె శస్త్రచికిత్సలు 3) మెదడు నరాల చికిత్సలు 4) మెదడు, వెన్నుముక శస్త్రచికిత్సలు 5) కిడ్నీ వ్యాధులు 6) మూత్రనాళాలు, మూత్రకోశ శస్త్రచికిత్స 7) ఎండో క్రైనాలజి 8) ఉదరకోశ వ్యాధులు 9) ఉదరకోశ శస్త్రచికిత్సలు 10) ప్లాస్టిక్ సర్జరి

సంప్రదించవలసిన అధికారులు

డాక్టర్ జి.సుబ్రహ్మణ్యం, (డైరెక్టర్),	9491042922
డాక్టర్ ఎస్. విజయ్‌కుమార్ (కో-ఆర్డినేటర్),	9848549324
డాక్టర్ ఎం. వీర ప్రసాద్, (ఇన్‌చార్జి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్),	9494303535
డాక్టర్ విజయమోహన్‌రెడ్డి చెన్నారెడ్డి (చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్)	9490166644
డాక్టర్ కె.ఎస్.వి.కె. సుబ్బారావు, (హాస్పిటల్ అడ్మినిస్ట్రేటర్),	9491793547
డాక్టర్ డి. రామ్మోహన్, (అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్),	9490795836
డాక్టర్ ఎస్. సతీష్ (అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్),	9490166094
సిహెచ్ భాస్కర్‌రెడ్డి (ఎ.జి.ఎం),	9490166200