వైద్య నారాయణం

ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 05 / సంచిక : 4 / నవంబర్ - 2017 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వెల : అమూల్యం

సంపూర్ణ అవగాహనతోనే మానసిక స్థిరత్వం

రెవెన్యూ ఉద్యోగుల అవగాహన సదస్సులో డా॥ ఎన్.ఎస్. సంపత్ కుమార్

ఇన్‌చార్జి కలెక్టర్ ఇంతియాజ్ అహ్మద్ గారి పర్యవేక్షణలో కార్యక్రమం

రోజూవారి ప్రణాళికలతో ఒత్తిడిని ఉద్యోగస్తులు జయించవచ్చునని నారాయణ హాస్పిటల్ న్యూరాలజి విభాగాధిపతి డా॥ ఎన్.ఎస్. సంపత్ కుమార్ తెలియజేశారు.

నెల్లూరుజిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఇన్‌చార్జి కలెక్టర్ ఇంతియాజ్ అహ్మద్ గారి నేతృత్వంలో రెవిన్యూ ఉద్యోగులకు తమ వృత్తిలో ఎదరవుతున్న ఒత్తిడిని ఎలా అధిగమించాలి, ఒత్తిడికి గురైనపుడు ఎలాంటి అనారోగ్యాల బారిన పడతారు, ఇందుకు సరైన పరిష్కారం కోసం నారాయణ హాస్పిటల్ న్యూరాలజి విభాగాధిపతి డా॥ ఎన్.ఎస్. సంపత్ కుమార్ గారు అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తమ దైనందిన కార్యక్రమాలని ప్రణాళిక ద్వారా కొంత ఒత్తిడిని దూరం చేసుకోవచ్చునని, ఎదైనా చిన్న చిన్న సమస్యలను ఆప్తులతో పంచుకోవడం ద్వారా కొంత ఉపశమనం పొందవచ్చునని, వ్యాయామం, యోగాలు చేయడం ద్వారా సాధ్యమైనంత వరకు ఒత్తిడిని జయించవచ్చునని తెలిపారు. ఆహారపు అలవాట్ల నియంత్రణ ద్వారా మరీ ముఖ్యంగా జంక్ ఫుడ్, మాంసాహారం వంటి వాటికి దూరంగా ఉండటం వలన రక్తపోటు, మధుమేహం, గుండెపోటు, పక్షవాతం (బ్రెయిన్ స్ట్రోక్) వంటి వ్యాధులు రాకుండా కొంతమేరకు నివారించవచ్చునని తెలిపారు. మధుమేహం, రక్తపోటు కలిగిన వారు వైద్య సలహాలు పాటించడం ద్వారా పక్షవాతంను అరికట్టేందుకు అవకాశం ఉందన్నారు. కుటుంబంలో ఒకరికి బ్రెయిన్‌స్ట్రోక్ వస్తే ఆ కుటుంబం మొత్తం మానసికంగాను, ఆర్థికంగాను అనేక ఇబ్బందులకు గురిఅయ్యే అవకాశం ఉందని తెలియజేశారు. సరైన అవగాహనతో ఒత్తిడిని జయించడం ద్వారా జీవితం ఉల్లాసంగా గడపవచ్చని తెలిపారు. అలాగే 30 సంవత్సరములు వయస్సు దాటిన వారందరూ క్రమం తప్పకుండా ముందస్తు వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా వ్యాధులు

రాకుండా నివారించే అవకాశం ఉందన్నారు.

ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన రాష్ట్ర పురపాలక శాఖామాత్యుల ఓఎస్‌డి పెంచలరెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత ఆధునిక జీవనశైలి, ఆహారపు నియమాలతో పాటు వృత్తి పరంగా ఎదరయ్యే సమస్యలతో అనేక మంది గుండె పోటు, పక్షవాతం తోపాటుగా బీపి, షుగర్ వంటి జబ్బులతో చిన్న వయస్సులోనే అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. ఇటువంటి వారికి ఈ అవగాహన సదస్సులు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయని, ఈ సందర్భంగా రెవిన్యూ శాఖను ప్రత్యేకంగా అభినందిస్తూ జిల్లాలోని ఇతర శాఖల ఉద్యోగస్తులు కూడా ఇలాంటి అవగాహన సదస్సులు ఏర్పాటు చేసుకోవడం మంచిదని సూచించారు.

ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించిన జిల్లా ఇన్‌చార్జి కలెక్టర్ ఇంతియాజ్ అహ్మద్ గారు మాట్లాడుతూ గత కొద్ది రోజులుగా ఇటువంటి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించాలనే ఆలోచన వచ్చిందని, ఉద్యోగస్తులు వృత్తిరీత్యా ఎదుర్కొంటున్న అనేక సమస్యలను తను చాలా దగ్గర్నుంచి చూస్తున్నానని ఇటువంటి వారికి ఇలాంటి అవగాహన సదస్సుల ద్వారా వారిని పూర్తి ఆరోగ్యవంతులను చేయడమే కాకుండా, ఉద్యోగి ఆరోగ్యంగా ఉంటే ఆ కుటుంబం అంతా ఆనందంగా ఉంటుంది అనే ఆలోచనతో ఈ కార్యక్రమాన్ని నారాయణ హాస్పిటల్ వారి సహకారంతో ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, జిల్లాలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో కూడా ఇలాంటి కార్యక్రమాలను నిర్వహించేందుకు కృషి చేస్తానని ఇందుకు సహకరించిన ఓఎస్‌డి పెంచలరెడ్డి గారికి, నారాయణ హాస్పిటల్ న్యూరాలజి విభాగాధిపతి డా॥ ఎన్.ఎస్. సంపత్ కుమార్ గారికి, ఏజీఎం భాస్కర్‌రెడ్డి గారికి ఇతర బృందానికి ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.

ఈ కార్యక్రమానికి నారాయణ హాస్పిటల్ ఏజీఎం భాస్కర్‌రెడ్డి వ్యాఖ్యాతగా వ్యవహరించగా, డిఆర్‌ఓ వెంకటసుబ్బయ్య, నారాయణ హాస్పిటల్ మార్కెటింగ్ హెడ్ కె. సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

షుగర్ వ్యాధితో కలత చెంతవద్దు, ఇది సాధారణ వ్యాధే

షుగర్ వ్యాధితో కలత చెందవద్దని, ఇది సాధారణ వ్యాధేనని ఎండోక్రైనాలజిస్ట్ డా॥ టి. సునంద తెలియజేశారు. శనివారము నారాయణ హాస్పిటల్ నందు జరిగిన విలేఖరుల సమావేశంలో డా॥ సునంద మాట్లాడుతూ గతంలో 50సం॥లు పై బడిన వారు మాత్రమే అధిక శాతం మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు అయ్యేవారని, ప్రస్తుత ఆధునిక జీవనశైలి, మారిన ఆహారపు అలవాట్లు తదితర కారణాలతో చిన్నపిల్లలకు కూడా షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులవుతున్నారు. చిన్న వయస్సులో షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు మరియు షుగర్ వ్యాధి కలిగిన మహిళలు, ఈ షుగర్ వ్యాధిని చాలా తీవ్రంగా పరిగణిస్తూ తమ వ్యాధి గురించి సమాజానికి తెలుస్తుందని, తీపి పదార్థములు తినడం, సరైన నియమాలు పాటించడం లేదన్నారు. కేవలం మందులు మాత్రమే షుగర్ వ్యాధిని నియంత్రించవని,

మిగతా 2వ పేజీలో...

పురోగమనంలో ఇది 12వ వసంతం

పట్టా పుచ్చుకున్న దంత విద్యార్థుల ఆనందం

నారాయణ దంత కళాశాల 12వ గ్రాడ్యుయేషన్ డే ను నవంబర్ నెల 12వ తేది 2017న నారాయణ మెడికల్ కాలేజ్ క్యాంపస్ లోని వెల్కమ్ ఆడిటోరియంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. 2017లో ఉత్తీర్ణత సాధించిన 89 మంది బీడీఎస్ విద్యార్థులు ఈ కార్యక్రమంలో తమ డిగ్రీలను అందుకున్నారు.

ఈ కార్యక్రమానికి ప్రొఫెసర్ శ్రీ రామచంద్రా యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ డా॥ త్యాగరాజన్ గారు, ప్రొఫెసర్ ఆఫ్ ఎమినెన్స్ & డీన్ (రీసెర్చ్) ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేశారు. ప్రొఫెసర్ డా॥ జి. సుబ్రమణ్యం, నారాయణ వైద్య విద్యా సంస్థల డైరెక్టర్, డా॥ ఎన్. శివకుమార్, డీన్(అకడమిక్స్), డా॥ బి. అజయ్‌రెజినాల్డ్, ప్రిన్సిపాల్, నారాయణ దంత వైద్య కళాశాల ఇంకా ఇతర వైద్య ప్రముఖులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. వీరు విద్యార్థులను

మిగతా 2వ పేజీలో...

2వ పేజీలో... మూర్ఛవ్యాధిపై పరిపూర్ణ అవగాహన

3వ పేజీలో... చలి పులితో జరబద్రం

4వ పేజీలో... ట్రకియల్ స్టెనోసిస్ ప్రశ్నా - సమాధానం

5వ పేజీలో... నడకవల్ల వనగూరే ప్రయోజనాలు

6వ పేజీలో... వైద్య ఆచార్య సంక్షిప్త సమాచారం

మూర్ఛవ్యాధిపై పరిపూర్ణ అవగాహన

జాతీయ ఎపిలెప్సీడే సంధర్భంగా నవంబరు 17వ తారీఖున నారాయణ హాస్పిటల్ న్యూరాలజీ విభాగం వారు "మూర్ఛ వ్యాధి నిర్ధారణ మరియు అవగాహన" శిబిరం నిర్వహించారు.

ప్రతి సంవత్సరం 150 మందిలో ఒకరు అన్‌కంట్రోల్డ్ మూర్ఛవ్యాధితో ఆకస్మికంగా చనిపోతున్నారు. ఈ మూర్ఛ వ్యాధి వల్ల కలిగే ఎన్నో రకాల అనర్థాలు (ఉద్యోగం చేయలేకపోవడం, డ్రైవింగ్ చేయలేకపోవడం, ఒకరే ఉండటం వల్ల ఇబ్బందులు, మూర్ఛ వచ్చినపుడు జరిగే ప్రమాదాలు) అపోహలు, వ్యాధి నిర్ధారణ, అందుబాటులో ఉన్న వైద్యం వీటన్నింటి గురించి వివరంగా తెలియజేయడమే కాకుండా ఈ వ్యాధి బారిన పడిన వారికి నవంబర్ 23వ తేదిన ఉచితంగా కన్సల్టేషన్ తోపాటు మూర్ఛ వ్యాధికి సంబంధించిన మందులు పంపిణీ చేశారు. CT స్కాన్ లేదా EEG అవసరమైన వారికి 50% రాయితీ కల్పించినట్లు ఇన్‌ఛార్జి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ శ్రీరాంసతీష్ తెలిపారు. నారాయణ హాస్పిటల్ న్యూరాలజీ నిపుణులు డా॥ ఎస్.ఎస్ సంపత్ కుమార్ గారి ఆధ్వర్యంలో "మూర్ఛవ్యాధి పై అవగాహన" సదస్సులు నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా నెల్లూరు జిల్లా, కలివెలపాళెంలోని రెయిన్‌బో స్కూల్ సహకారంతో విద్యార్థులకు అవగాహన సదస్సును నిర్వహించారు. మూర్ఛవ్యాధి

అంటువ్యాధి కాదని, ఇప్పుడున్న వైద్య విధానాలు మరియు మందులు వలన నివారించ వచ్చునని, మూర్ఛవ్యాధి గురించి ప్రజలలో ఉన్న అపోహలు, ఆ అపోహల వలన జరిగే అనర్థాలను క్లుప్తంగా వివరించారు.

జాతీయ మూర్ఛ వ్యాధి దినోత్సవం సందర్భంగా వారం రోజులపాటు వివిధ స్కూళ్లలో మరియు సంస్థలలో అవగాహన సదస్సులు నిర్వహించారు.

న్యూరాలజీ విభాగంలో మూర్ఛవ్యాధికే కాకుండా అన్ని రకాల నరాల, మెదడు మరియు కండరాల సమస్యలకు వైద్యసేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయని, నెల్లూరు మరియు పరిసర ప్రాంతాల ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని... రెయిన్‌బో స్కూల్ యాజమాన్యానికి, ప్రిన్సిపాల్ డా॥ విద్యాసాగర్ గారికి ఈ సందర్భంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఈ ఎపిలెప్సీడేని పురస్కరించుకుని నవంబరు నెల 17వ తేదీ నుండి 30వ తేదీ వరకు స్థానిక రెయిన్‌బో స్కూల్, AIMS ఇంగ్లీష్ మీడియం స్కూల్, నెల్లూరు న్యాయవాదుల అసోసియేషన్ మరియు ఇతర ప్రముఖ సంస్థలయందు అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించి ఎపిలెప్సీ గురించి, అది వస్తే తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు గురించి విలువైన సమాచారాన్ని ప్రముఖ న్యూరాలజీ నిపుణులు డా॥ ఎస్.ఎస్. సంపత్ కుమార్, డా॥ వేణు గోపాల్, సీఈవో డా॥ విజయమోహన్ రెడ్డి గార్లు తెలిపారు. 23వ తేదిన జరిగిన ఉచిత

శిబిరంలో పూర్తి వివరాలు తెలిపినట్లు ఏజీఎం భాస్కర్‌రెడ్డి గారు, మార్కెటింగ్ హెడ్ సత్యనారాయణ గార్లు తెలిపారు.

మొదటి పేజీ తరువాయి...

పట్టా పుచ్చుకున్న దంత విద్యార్థుల ఆనందం

ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తూ వైద్య వృత్తి పెరుగుదలకు తగినంత పరిధిని కలిగి ఉన్న ప్రతిష్టాత్మకమైనదని, ప్రస్తుతం ఉన్న దంత వైద్యులు టెక్నాలజీ ఆధారిత అభ్యాసం మరియు ఎల్లప్పుడూ సవాలుగా ఉండాలని,

వృత్తిలో విజయం సాధించడానికి ప్రజలలో నోటి ఆరోగ్యం గురించి అవగాహన కల్పించడానికి వైద్యులు మంచి సంభాషణా నైపుణ్యాలను కలిగి ఉండాలని, విజయం సాధించడానికి సత్వర మార్గాలు లేవని, కృషి మరియు అంకితభావం ద్వారా మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చునని, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నోటి ఆరోగ్యం ప్రాముఖ్యతను పెంచాలని, ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అన్ని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో దెంటిస్టులను నియమించేందుకు ప్రభుత్వం చొరవ తీసుకోవాలని విద్యార్థులకు ఎన్నో అమూల్యమైన, విలువైన సూచనలు, సలహాలు అందించారు.

షుగర్ వ్యాధితో కలత చెంతవద్దు

మొదటి పేజీ తరువాయి...

సరైన ఆహార నియమం, వ్యాయామం, వగైరా జాగ్రత్తలు వహించినప్పుడే షుగర్ వ్యాధి అదుపులో వుంటుందన్నారు. నారాయణ

హాస్పిటల్ నందు షుగర్ వ్యాధి కలిగిన వారికి ప్రత్యేక కౌన్సిలింగ్ నిర్వహిస్తున్నామన్నారు.

"మహిళలలో దయాబెటిస్" అనే ప్రత్యేక నినాదంతో ఈ సంవత్సరం ప్రపంచ మధుమేహ దినోత్సవం నిర్వహించారు. ఈ శిబిరంలో మొత్తం 452 మంది వైద్య సేవలు, ఉచిత పరీక్షలు, ఉచిత మందులు పొందారు. ఈ సదస్సులో అత్యధికంగా మహిళలు 241 మంది పాల్గొనడం విశేషం.

కోస్తా జిల్లాలలోకెల్లా ఏకైక మహిళా ఎండోక్రైనాలజిస్ట్ డా॥ టి. సునంద MD.DM గారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ శిబిరానికి హాజరయిన వారందరికి ఉచిత కన్సల్టేషన్, ఉచితంగా ఫాస్టింగ్ మరియు పోస్ట్ ప్రాండియల్ షుగర్ పరీక్షలు నిర్వహించడమే కాకుండా ప్రముఖ ఫార్మాస్యూటికల్ కంపెనీల సహకారంతో ఉచితంగా షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు మందులు కూడా పంపిణీ చేశారు.

డయాబెటిక్ చెకప్ కేవలం 300/- మాత్రమే

ఈ శిబిరంలో కంట్రోల్ లేని బ్లడ్ షుగర్ టైప్-1 మరియు టైప్-2, థైరాయిడ్ వ్యాధిగ్రస్తులు, అధిక బరువుగలవారు, నెలసరి మరియు మెనోపాజ్ సమస్యలు గలవారు పాల్గొన్నారు. ఈ ప్యాకేజిలో ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ షుగర్, పోస్ట్‌ప్రాండియల్ బ్లడ్ షుగర్, టి.ఎస్.హెచ్ (థైరాయిడ్ పరీక్ష), కిడ్నీ ప్రొఫైల్ (సీరమ్ యూరియా, సీరమ్ క్రియాటినిన్), హెచ్.బి%, కంప్లీట్ యూరిన్ ఎగ్జామినేషన్, ఈ.సి.జి, ఇజన్ టెస్ట్ (కంటి పరీక్ష), మరియు కన్సల్టేషన్ అందించినట్లు, ఎండోక్రైనాలజిస్ట్, డా॥ టి.సునంద గారిచే అందరికి కన్సల్టేషన్ అందించినట్లు హాస్పిటల్ ఇన్‌ఛార్జి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ శ్రీరాంసతీష్ గారు మరియు సీఈవో డా॥ విజయమోహన్ రెడ్డి గారు తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో హాస్పిటల్ ఏజీఎం భాస్కర్‌రెడ్డి గారు మరియు మార్కెటింగ్ హెడ్ కె. సత్యనారాయణ గార్లు పాల్గొన్నారు.

నా మనోభావం...!

స్పందన...

సోమా పద్మారత్నం అను నేను వృత్తిరీత్యా ఉపాధ్యాయుడిని, ముత్తుకూరు మండలం సుబ్బారెడ్డిపాళెంలోని ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలలో తెలుగు పండిట్‌గా పనిచేస్తున్నాను. నాకు జలుబు, జ్వరంగా ఉండడంతో పరీక్ష చేయిస్తే టైఫాయిడ్ ఫీవర్ అని చెప్పారు. మా బావ గారు డాక్టరు కావడంతో ఆయన సలహాతో ఒక మూడు రోజులు మందులు వాడాను. తరువాత చెక్ చేయిస్తే ప్లేట్‌లెట్స్ 2,30,000 ఉన్నాయి. ఆ తరువాత 3 రోజులకు నాకు బాగా నీరసం, ఒళ్ళు నొప్పులుగా ఉండడంతో మళ్ళీ ప్లేట్‌లెట్స్ చెక్ చేయించాను పరీక్షలో 17,000 కు తగ్గిపోవడమే కాకుండా డెంగ్యూ లక్షణాలు కనిపించాయి. వెంటనే నా మిత్రుడు అయిన నారాయణ హాస్పిటల్ ఏజీఎం భాస్కర్‌రెడ్డికి ఫోన్ చేసి విషయం చెప్పి నారాయణ హాస్పిటల్‌లోని ఎమర్జెన్సీ విభాగానికి వచ్చి అడ్మిట్ అయ్యాను. ఎమర్జెన్సీలోని డా॥ శ్రీనివాస్ గారు పరీక్షలు జరపగా ప్లేట్‌లెట్స్ స్థాయి 1200 లోపు వచ్చేశాయి. ఎక్స్‌రే, అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షలలో బ్లీడ్ (కాప్లెరీ లీక్) జరగడం గమనించిన డా॥ శ్రీనివాస్ గారు నా ఆరోగ్య పరిస్థితి అత్యంత ప్రమాదకర పరిస్థితి (షాక్ స్టేజ్) లో ఉందని మా కుటుంబ సభ్యులకు తెలిపారు. మా బావగారు డాక్టరు కావడం వలన, మాది చదువుకున్న కుటుంబ నేపథ్యం కావడం వలన పరిస్థితిని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుని డాక్టర్లకు పూర్తి భరోసా ఇవ్వడంతో డా॥ శ్రీనివాస్ గారు వెంటనే డా॥ అగస్టిన్ రాజ్‌కు సమాచారం ఇచ్చి నారాయణ హాస్పిటల్‌లోని అడ్వాన్స్డ్ ఐసియూకి మార్చి అక్కడ నాకు ప్రత్యేక చికిత్స అందించి కేవలం నాలుగు రోజులలో నన్ను సాధారణ స్థితికి తీసుకొచ్చారు. ఇది నిజంగా నాకు పునర్జన్మ. ఒక విద్యావంతుడిగా నేను గమనించింది ఏమిటంటే ఇక్కడ ఉన్న అనుభవజ్ఞులైన వైద్య బృందం, అందుబాటులో ఉన్న ఆధునిక సాంకేతికత మరియు వైద్యుల సమిష్టి కృషి నన్ను పూర్తి ఆరోగ్యవంతుడిని చేశాయి.

ఇంత గొప్ప హాస్పిటల్ ఈ ప్రాంతంలో ఉండటం నిజంగా ఇది మన అదృష్టం. నాలాంటి ఎంతో మందికి ప్రాణదానం చేస్తున్న నారాయణ హాస్పిటల్ యాజమాన్యానికి నేను జీవితాంతం ఋణపడి ఉంటాను.

సోమా పద్మారత్నం, సూక్ష్మ చిత్రకారుడు
తెలుగు పండిట్, ప్రాథమికోన్నత పాఠశాల, సుబ్బారెడ్డి పాళెం, నెల్లూరు జిల్లా
మొబైల్ : 9490893438

తెలుసుకుందాం..!

"చలి" పులితో జర భద్రం

పిల్లల రక్షణలో చైతన్యం

ప్రాతఃకాలపు వెచ్చటి సూర్యకిరణాలనీరెండలో నడక సాగిస్తే మంచిది. యోగా, ఏరోబిక్స్ వంటి వ్యాయామాలు చేస్తే ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవచ్చు. చలికాలంలో ఎండలో నుల్చునేందుకు సహజంగానే ఉత్సాహం చూపుతాం. అయితే అది ఎక్కువసేపు కాకూడదు. వేన్నీళ్ళస్నానం చేస్తాం చలికి చర్మం కాస్త చిట్లడం లేదా దురదగా ఉంటే, దువ్వెనకో లేదా చేతివేళ్ళకో పని చెపుతాం. కానీ ఇవన్నీ చేయకూడని పనులు. అప్పటికి ఉపశమనం లభించినా చర్మ సమస్యలు తరువాత ఎక్కువ అవుతాయి.

డా॥ గోకుల్ కృష్ణన్
నియోనెటాలజిస్ట్
చిన్నపిల్లల విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

డా॥ ఎస్. పునీత్
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్
చిన్నపిల్లల వ్యాధి నిపుణులు
నారాయణ హాస్పిటల్

శీతాకాలం ముఖ్యంగా పిల్లలకు, వృద్ధులకు కొంత కష్టమే. చలికాలం పిల్లలనూ, వృద్ధులనూ కంటికి రెప్పలా కాపాడుకోవటం చాలా అవసరం. చలికాలం అందర్నీ వణికిస్తుంది. చలికాలంలో చిన్నపిల్లలు, వృద్ధుల మరణాలు ఎక్కువగా ఉండటమే ఇందుకు నిదర్శనం. వాతావరణం చల్లగా ఉండడం వలన ఈ కాలంలో కేవలం వెచ్చదనం కోసమే మనశరీరం పెద్దమొత్తంలో శక్తిని ఖర్చుపెడుతుంది. ఈ ఒత్తిడిని తట్టుకోలేక మనలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడుతుంది. దీంతో జీవక్రియలు గతి తప్పి రకరకాల ఇన్ఫెక్షన్లు చుట్టుముట్టడానికి ఆస్కారం పెరుగుతుంది. చిన్నపిల్లలు, వృద్ధుల విషయంలో ఇదే పెనుముప్పుగా పరిణమిస్తుంది.

పసిపిల్లలకు వెచ్చదనం:

చలితో మరణాల గురించి ఏటా వార్తలు చూస్తూనే ఉంటాం. పెద్దల సంగతే ఇలా ఉంటే ఇక ఇప్పుడే పుట్టిన శిశువులు, తక్కువ బరువుతో పుట్టిన వారి సంగతి చెప్పనవసరం లేదు. అందుకే ఈ సీజన్లో పిల్లలు పుట్టినపుడు ముందు వాళ్ళు వెచ్చగా ఉండేలా చూడాలి. తల్లి గర్భంలో శిశువులు వెచ్చదనంలో ఉంటారు. పుట్టగానే బయట ఒక్కసారిగా భిన్నమైన వాతావరణంలో మనగలగాల్సి వస్తుంది. ఇది తట్టుకోలేక చాలా మంది పిల్లలు చల్లగా అయిపోయి మరణిస్తుంటారు. వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు శరీరం వెచ్చగా ఉండాలంటే తగినంత గ్లూకోజు, ఆక్సిజన్ అవసరం. అయితే తక్కువ బరువుతో పుట్టిన పిల్లలకు శరీరంలో గ్లూకోజు, ఆక్సిజన్ అంత స్థాయిలో ఉండవు. దీంతో వారు ఎక్కువ శక్తిని ఖర్చు పెట్టలేరు. ఫలితంగా శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గిపోతుంది. ఇది 95 డిగ్రీల సెల్సియస్ కన్నా తగ్గితే ఒంట్లో అన్ని ఎంజైమ్‌లు, అన్ని కణాల జీవక్రియలూ నిలిచిపోతాయి. దీంతో కీలక వ్యవస్థలు కుంటుబడి, చివరికి ప్రాణాపాయం సంభవిస్తుంది. కాబట్టి శిశువులకు వెచ్చదనం అనేది ఎంతో అవసరమని గుర్తించాలి. మన దేశంలో శిశు మరణాల రేటు అధికంగా ఉండటానికి పుట్టగానే వెచ్చగా ఉండే పద్ధతులు పాటించకపోవడం కూడా ఒక ముఖ్య కారణం. సంప్రదాయంగా కాన్పు కాగానే మన ఇళ్లలో బిడ్డలకు స్నానం చేయించడం రివాజు. అయితే ఈ సమయంలో స్నానం కంటే వెచ్చగా ఉంచటం ముఖ్యం. తల్లి గర్భంలో ఉమ్మనీరులో ఉన్నపుడు శిశువు చర్మం పై రక్షణగా 'వర్నిక్స్ కెసియోసా' అనే పొర ఉంటుంది. శిశువు చల్లగా కాకుండా ఇది రక్షణగా నిలబడుతుంది. కాబట్టి స్నానం చేయించి దీన్ని వెంటనే తొలగించాల్సిన పనిలేదు. బిడ్డ పుట్టగానే వెంటనే పొడిగా ఉండే, ముందుగా వెచ్చబెట్టిన వస్త్రాల్లో శిశువుని తీసుకోవాలి. తర్వాత ఆ వస్త్రాలతో తడినంతటినీ సున్నితంగా తుడిచి, గోరువెచ్చగా ఉండే వార్మర్ కింద ఉంచాలి. తర్వాత తల్లి దగ్గర వెచ్చగా పడుకోబెట్టాలి. తలతో పాటు శిశువు శరీరమంతటినీ వస్త్రాలతో చుట్టి పడుకోబెడితే బాగా వెచ్చదనం లభిస్తుంది. పాలు పడితే శక్తి పుంజుకుంటుంది. కుదురుకున్నాక అప్పుడు స్నానం చేయించొచ్చు.

ఆస్తమా, అలర్జీలు :

చలికాలంలో ఆస్తమా, అలర్జీలు ఉధృతమౌతాయి. ఆస్తమా ఉన్నవారికి ఈ కాలంలో తుమ్ములు, ముక్కుదిబ్బడ, రాత్రిపూట నిద్ర పట్టకపోవడం, రోజువారీ పనుల్లో ఇబ్బంది, బడికి వెళ్లలేకపోవడం, ఆయాసంతో బాధపడడం, రాత్రి పూట లేచి కూర్చోవడం, దమ్ము, శ్వాస తీసుకోవడం లో ఇబ్బంది వంటివి బాధిస్తాయి. అందుకే ఆస్తమా, అలర్జీలున్న వారికి చలి కాలం మరింత శ్రద్ధ అవసరం. ఆస్తమా, అలర్జీలున్న వారు ఈ కాలం ఒక్కరోజు కూడా విడవకుండా డాక్టరు ఆపమని చెప్పేవరకు కూడా విధిగా 'కంట్రోలర్' రకం ఇన్‌హేలర్లు వాడాలి. దీంతో ఆస్తమా దాడి చేయకుండా చూసుకోవచ్చు. ఆస్తమా ఉధృతమయితే 'రిలీవర్' ఇన్‌హేలర్ వాడుకోవాలి. అసలు కంట్రోలర్‌ను క్రమం తప్పకుండా వాడితే రిలీవర్ అవసరమే ఉండదు.

పొడిచర్మం:

చలికాలం రాగానే వాతావరణంలో తేమ తగ్గుతుంది. దీంతో చర్మంలోని తేమ ఇగిరిపోయి పెదవులు, చెంపలు పగలటం, చేతులు కాళ్లు పొడిబారటం, దురద మొదలవుతాయి. చలికాలంలో చర్మం మీదుండే రక్షణ వ్యవస్థ కూడా క్షీణిస్తుంది. కాబట్టి దురద పెట్టినపుడు గోకితే పిల్లల్లో ఇన్ఫెక్షన్లు రావచ్చు. కాబట్టి ఈ సీజన్లో పిల్లల చర్మం పొడిబారకుండా, గోకకుండా పూర్తి జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం పెద్దల కనీస బాధ్యత.

బ్రాంకియోలైటిస్ :

ఉష్ణోగ్రతల్లో వచ్చే మార్పుల కారణంగా ఈ సీజన్లో కొన్ని రకాల వైరస్‌లు విజృంభిస్తాయి. వీటిల్లో ముఖ్యమైంది శ్వాస సమస్యలు తెచ్చిపెట్టే 'రెస్పిరేటరీ సిన్‌సిషియల్ వైరస్' ఇది మొగుళ్లవాపు (బ్రాంకియోలైటిస్) తెచ్చిపెడుతుంది. మూణ్నెల్ల నుంచి రెండేళ్ల లోపు పిల్లల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువ. కొద్దిగా జలుబు, దగ్గు, గురగుర, పిల్లికూతలు, డొక్కలు ఎగరేయుటం, శ్వాస అందకపోవడం, శ్వాస సరిగా తీసుకోలేకపోవడం, పాలు తాగకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. పిల్లలు పడే ఈ బాధ చూడలేక తల్లిదండ్రులు గిలగిల్లాడిపోతారు, సమస్య తీవ్రమైతే ఆసుపత్రిలో చేర్చి చికిత్స తప్పనిసరి అవుతుంది. కాబట్టి సమస్యను ముందే పట్టుకుని వైద్యులకు చూపించి తగిన చికిత్స, జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ఫ్లూ జ్వరం :

ఈ మధ్య ఫ్లూ భూతం ప్రపంచాన్ని గడగడలాడిస్తోంది. ఇది చలికాలంలో ఎక్కువ వస్తుంది. ఇది వచ్చినపుడు తీవ్రమైన జ్వరం, జలుబు, దగ్గు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇంకా ఎక్కువైతే న్యూమోనియాకు దారితీస్తుంది. ఫ్లూ ఒకరి నుంచి మరొకరికి తొందరగా సోకకుండా చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం, దగ్గు, తుమ్ములు వచ్చినపుడు ముక్కుకు, నోటికి రుమాలు అడ్డం పెట్టుకోవడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అలాగే ఇప్పుడు ఫ్లూ రాకుండా టీకాలు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. రెండేళ్లలోపు పిల్లలు, 65 ఏళ్లు దాటిన వారికి ఫ్లూ వల్ల తీవ్రమైన ముప్పు ఉంటుంది. కాబట్టి వీరికి ఫ్లూ టీకాలు ఇప్పించడం మంచిది.

విరేచనాలు :

వేసవి, వర్షాకాలల్లో నీరు కలుషితమై వాంతులు, విరేచనాలు ఎక్కువ. ఇవి బ్యాక్టీరియా కారణంగా వచ్చేవి. అయితే చలికాలంలోనూ ఈ సమస్య ఎక్కువే. దీనికి వైరస్‌లు కారణమవుతుంటాయి. అందుకే వీటిని 'వింటర్ డయేరియా' అని 'స్టమక్ ఫ్లూ' అని అంటారు. పిల్లల్లో తీవ్రమైన విరేచనాలు, వాంతులు జ్వరం ఉన్నపుడు రోటా వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉండేమోనని అనుమానించాలి. వెంటనే వీరికి శరీరం నుంచి నీరు ఎంత పోతుందో అంతా భర్తీ చేసే ప్రయత్నం చేయాలి. అవసరమైతే వైద్యునికి చూపించి తగిన చికిత్స పొందాలి.

రక్షణ చర్యలు :

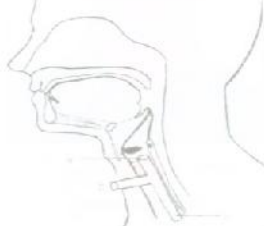
పిల్లలకు అవసరమైన టీకాలన్నీ వేయించాలి, తరచూ చేతులు కడుక్కోవడం నేర్పించడం, వ్యాధుల దరిజేరకుండా పూర్తి పరిశుభ్రత పాటింపచేయాలి. ఈ కాలంలో జ్వరాల, విరేచనాల బెడద ఎక్కువ కాబట్టి ప్యారాసిట్‌మాల్, ఓఆర్ఎస్ బిళ్లలు అందుబాటులో ఉంచుకోవాలి, మంచి పుష్టికరమైన పోషకాహారం అందించాలి, సూక్ష్మ పోషకాలు కూడా ఎక్కువగా ఉండే, ఇంట్లో వండిన ఆరోగ్యకరమైన, తాజా ఆహారం ఇవ్వటం ముఖ్యం. చలికాలం ఒంటికి సరైన వ్యాయామం ఉండటం అవసరం. వ్యాయామం చేసినప్పుడే మనలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థ కూడా ఉత్తేజితంగా ఉంటుందని గుర్తించాలి. చర్మం, పెదవులు పగలకుండా ఉండేందుకు చలికాలంలో వాజలైన్ రాయడం ఉత్తమం, చలికాలం సబ్బులు తక్కువ వాడాలి, సున్నిపిండి వంటివి ఉత్తమం, సబ్బు ఎక్కువ వాడిన కొద్దీ శరీరం మీద చమురు పొరలు పోయి, పొడిబారి ఇన్ఫెక్షన్లు, అలర్జీలకు ఆస్కారముంది. పిల్లలకు మెత్తటి పూర్తి చేతుల చొక్కా, పైజామాలు, గ్లౌజులు, సాక్సులు, మంకీ క్యాప్ వేయ్యటం మంచిది. ఎండలేమి కారణంగా చలికాలంలో విటమిన్-డి లోపించే అవకాశాలు ఎక్కువ దీనివల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడి ఇతరత్రా వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్లు ముదురుతుంటాయి. కాబట్టి ప్రతిఒక్కరూ చలికాలంలో విటమిన్-డి ని పొద్రిచేసుకునే ప్రయత్నం చేయ్యటం మంచిది. ఇది ఆహారం ద్వారా లభించే అవకాశాలు తక్కువ. అందుకని ఉన్న ఎండను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. రోజూ ఒక గంట ముఖానికి, కాళ్లకు, చేతులకు, ఎండ తగిలేలా చూసుకోవడం అవసరం

అకస్మాత్తుగా జరిగే ప్రమాదాలకు అత్యవసరంగా అందించే చికిత్సలు

ట్రకియల్ స్టినోసిస్

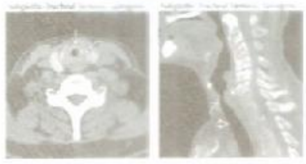
డా॥ పి. లోకేష్
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
చెవి, ముక్కు గొంతు వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

సుకుమార్(23) అనే యువకుడు బైక్ పై వేగంగా వెళ్తుండగా యాక్సిడెంట్ అయ్యింది. వెంటనే నారాయణ హాస్పిటల్ లోని ఎమర్జెన్సీ విభాగానికి తీసుకొచ్చారు. అతని తలకు అయిన గాయం



కారణంగా మెదడు గాయం అయ్యింది. అతనికి ఐ.సి.యూ లో వారం రోజుల పాటు చికిత్స అందించి కోలుకున్న తరువాత ఇంటికి పంపడం జరిగింది.

కానీ డిశ్చార్జి అయిన వారం రోజులకే ఊపిరి పీల్చుకోవడంలో కష్టం, మాట్లాడడంలో బొంగురుతనం లాంటి సమస్యలు మొదలయ్యాయి. ఒక రోజు రాత్రి తీవ్రమైన బ్రీత్‌లెస్‌నెస్ (శ్వాస తీసుకోవడం) సమస్యతో తిరిగి నారాయణ హాస్పిటల్ ఎమర్జెన్సీ విభాగానికి



వచ్చాడు. నారాయణ హాస్పిటల్ చెవి, ముక్కు మరియు గొంతు వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం నిపుణులు డా॥ పి. లోకేష్ అతనిని పరీక్షించి శ్వాసనాళం (Trachea) లో సమస్యగా గుర్తించారు. వెంటనే మత్తు వైద్య నిపుణుని సహాయంతో ఎమర్జెన్సీ ట్రకియాస్టమి అనే శస్త్రచికిత్స చేయడంతో అతనికి ఊపిరి పీల్చడంలో ఉపశమనం కలిగింది. ఆ తర్వాత అతనికి సిటీస్కాన్, బ్రాంకోస్కోపి అనే పరీక్షలు నిర్వహించి, ట్రకియల్ స్టినోసిస్ (శ్వాసనాళం పూడిక) గా నిర్ధారించారు. దీనికి ట్రకియల్ ఫిషర్ (Tracheal Fissure) + MT Tube placement అనే శస్త్రచికిత్సతో దాదాపు 3 గం॥ల పాటు శ్రమించి విజయవంతం చేశారు. అనంతరం సుకుమార్ పూర్తిగా కోలుకున్నాక డిశ్చార్జి చేశారు. ఇపుడు ఆ యువకుడు తన ఇంజనీరింగ్ కోర్సును పూర్తి చేస్తున్నాడు.

ట్రకియల్ స్టినోసిస్ (Tracheal Stenosis) - అవగాహన

సాధారణంగా ట్రకియల్ స్టినోసిస్ అనేది దీర్ఘకాలంగా ఐ.సి.యూ లో ఉండేటటువంటి రోగులలో చూసే సమస్య, అంతే కాకుండా గొంతు మీద తగిలే దెబ్బలు, ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం, బలాత్కారాలు లాంటి చర్యల వలన కూడా వస్తుంది.

లక్షణాలు:- ఊపిరి పీల్చడం లో ఇబ్బంది, మాట సరిగా రాకపోవడం లాంటి సమస్యలు అందరు పేషంట్లలో ఉంటాయి. కత్తితో గానీ లేదా ఇతర పదునైన వస్తువులతో గానీ గొంతు తెగినపుడు దానికి సరైన చికిత్స తీసుకోకపోతే ఈ సమస్య వచ్చేందుకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. దీనిని చాలా మంది డాక్టర్లు బ్రాంకియల్ ఆస్తమా గా మొదటిలో చికిత్స చేసే అవకాశం ఉంది.

అందుబాటులో ఉన్న చికిత్స :- ఊపిరి పీల్చడంలో ఇబ్బందికి ఖచ్చితంగా ఎమర్జెన్సీ ట్రకియాస్టమి చేయించుకోవాలి, ఆ తర్వాత ట్రకియల్ స్టినోసిస్ గ్రేడింగ్‌ను బట్టి శస్త్రచికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. గ్రేడ్-1, గ్రేడ్-2 లకు ఎండోస్కోపితో చికిత్స చేయవచ్చు. దీనికి గొంతు మీద ఎటువంటి ఆపరేషన్ అవసరం ఉండదు. గ్రేడ్-3 మరియు గ్రేడ్-4 లకు ఓపెన్ అప్రోచెస్ ద్వారా యాంటీరియర్ మరియు పోస్టీరియర్ Cricoid Split, Tracheal Resection & Anastomosis అనే శస్త్రచికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

సారాంశం:- దీర్ఘకాలం ఐ.సి.యూ లో పెట్టే వారికి వచ్చే జబ్బులలో Tracheal Stenosis అనేది ముఖ్యమైనది. శ్వాస సమస్య, గొంతు బొంగురు అనేవి ఈ జబ్బు లక్షణాలు. వయస్సుతో ప్రమేయం లేకుండా ఏ వయస్సు వారికైనా ఇది వచ్చే అవకాశం ఉంది దీనికి వీలైనంత త్వరగా చికిత్స తీసుకోవడం వలన ప్రాణాపాయం తప్పుతుంది. ఇంత ఆధునిక పరికరాలు గల హాస్పిటల్ ఈ ప్రాంతంలో ఉండటం నిజంగా ఇది అందరి అదృష్టం.

ప్రశ్న - సమాధానం

శ్వాసకోశ వ్యాధులపై సూచనలు - సలహాలు

డా॥ అనీల్ కుమార్
పల్మనాలజిస్ట్
శ్వాసకోశ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

డా॥ సునీల్ కుమార్
పల్మనాలజిస్ట్
శ్వాసకోశ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

ప్ర : సిఓపిడి అంటే ఏమిటి ?

జ : సిఓపిడి (క్రానిక్ అబ్‌స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్) ఏదో ఒక రోజులోనో, హఠాత్తుగానో వచ్చే వ్యాధికాదు. కొన్ని ఏళ్లపాటు చాపకింద నీరులా వ్యాధి కొనసాగుతూ ఒక స్థాయికి వచ్చే సరికి మనిషిని కుంగదీస్తుంది. ఇప్పుడు చేయడానికి ఏమి ఉండదని కూడా ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తుంచుకోవాలి. ఒక్క సిగరెట్ తాగగానే దాని ఫలితం కనిపించదు. మెల్లగా దాని విషప్రభావం తాలుకు మార్పులు శరీరంలో ప్రారంభమవుతాయి. ఎన్నో ఏళ్లకు గానీ వ్యాధి బయటపడదు. ఈ లోగా లక్షణాలు అంత ప్రమాదకరంగా కూడా ఉండవు. దగ్గు వస్తుంది. కళ్లె పడుతుంది. మళ్లీ కొన్నాళ్లకు పరిస్థితి మామూలుగా ఉంటుంది. మళ్లీ దగ్గు, కళ్లె పడతాయి.

ప్ర : ఈ వ్యాధి లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి ?

జ : ఊపిరితీసుకోవడం కష్టమవుతుంది, రోజువారీ పనులు చేసుకోవడం తగ్గిపోతాయి, వ్యాధి ముదిరేకొద్దీ కదలికలు తగ్గిపోతూ వస్తాయి, కాస్త వంగున్నా ఊపిరాడదు, కాస్త జలుబు చేసినా ఊపిరితీయడం కష్టమవుతుంది, ఎడతెగని దగ్గు ఉంటుంది, ఆకలి ఉండదు, బరువు తగ్గుతారు.

ప్ర : ఈ వ్యాధిని ఎలా నిర్ధారిస్తారు.

జ : స్పైరోమీటర్ అనే పరికరం సహాయంతో కొన్ని శ్వాసకోశ పరీక్షలు చెయ్యవలసి ఉంటుంది. సీవోపీడి తక్కువైనదా (మైల్డ్), ఓ మోస్తరుదా (మోడరేట్), లేదా విపరీతమైనదా (సీవియర్) అనేది కనుక్కొనేందుకు ఈ పరీక్షలు ఉపయోగపడతాయి.

ప్ర : ఈ మూడు దశలలో ఉన్నప్పుడు లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి ?

జ : తక్కువ సీవోపీడి లక్షణాలు: ఎక్కువగా దగ్గుతూ ఉండవచ్చు, ఒక్కోసారి దగ్గులో శ్లేష్మం కూడా రావచ్చు, కాస్త గట్టిగా పనిచేస్తే లేదా త్వరగా నడిస్తే తగ్గినట్లు అనిపించవచ్చు.

మోస్తరు సీవోపీడి లక్షణాలు : శారీరకమైన పని లేదా ఇంటి పనులు చేస్తూ ఉన్నపుడు మీకు కష్టం అనిపించవచ్చు, మిగతా వారి కంటే ఈ పనులన్నీ కాస్త మెల్లగా చేయవలసి రావచ్చు, జలుబు, ఛాతి ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుండి కోలుకోవడానికి చాలా వారాలు పట్టవచ్చు.

విపరీతమైన సీవోపీడి లక్షణాలు: మీరు మెట్లు ఎక్కలేరు. ఒ గదిలో ఈ మూల నుండి ఆ మూలకు సరిగా నడవలేరు, కొంచెం పని చేసినా త్వరగా అలసిపోతారు.

ప్ర : ఈ సీవోపీడి వ్యాధి రావడానికి కారణాలు ఏమిటి ?

జ : ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా సిగరెట్లు, చుట్టలు, బీడీలు తాగేవారిలో కనిపిస్తుంది, స్త్రీలతో పోలిస్తే పురుషులలో ఈ వ్యాధి ఎక్కువ. ఏళ్ల తరబడి ధూమపానం చేసేవారికి ఈ వ్యాధి తప్పకుండా వస్తుంది. పరోక్ష ధూమపానం వలన క్రానిక్ బ్రాంకైటిస్ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వాతావరణ కాలుష్యం వలన కూడా సీవోపీడి వస్తుంది. కొన్ని వృత్తుల వలన కూడా ఈ వ్యాధి రావొచ్చు, పత్రంగులు, మైనింగ్‌లో పనిచేసేవారు కూడా ఈ వ్యాధి బారిన పడతారు. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాలలో కట్టెల పొయ్యిలు వాడే స్త్రీలు నిరంతరం పొగలో ఉండడం వలన ఈ వ్యాధి రావొచ్చు. వాహనాలు వదిలే కాలుష్య కారకాలను పీల్చే వారికి కూడా ఈ వ్యాధి రిస్కు ఉంటుంది. ఇవన్నీ కాకుండా వంశపారంపర్యంగా కూడా సీవోపీడి రావచ్చు. "ఏఏటీ" అల్ఫా ప్రోటీన్ లోపం వలన వ్యాధి అనువంశికంగా వస్తుంది. కాకపోతే ఇది అరుదు. అలాగే హెచ్ఐవి వ్యాధి ఉన్నవారు కూడా ఈ వ్యాధికి లోనవుతారు.

ప్ర : డాక్టరును ఎప్పుడు సంప్రదించాలి.

జ : కొంచెం వ్యాయామాలు చేసేటప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా ఉంటే, ఎంతకీ మానని దగ్గు, కాస్త రంగుగా ఉన్న కళ్లె పడుతున్నపుడు. ఈ లక్షణాలు ఉన్న అందరికీ ఎంఫిసిమా ఉందని కాదు. ఇవన్నీ ఉంటే ఊపిరితిత్తుల పనితీరు సరిగా లేదని భావించోచ్చు. ఎంఫిసిమా ఉన్నది లేనిది డాక్టరు మాత్రమే నిర్ధారిస్తారు. పల్మనరీ ఫంక్షన్ టెస్ట్ (పిఎఫ్‌టి) ద్వారా ఊపిరితిత్తులు ఎలా పనిచేస్తున్నదీ తెలుసుకోవచ్చు. ఇప్పటి వరకు ధూమపానం చేసిన వారు చేస్తున్నవారు ఒకసారి పి.ఎఫ్.టి పరీక్ష చేయించుకుంటే ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా ఉన్నది లేనిది తెలుస్తుంది. అలాగే కళ్లె పరీక్ష, ఎక్స్‌రేలు కూడా వ్యాధి నిర్ధారణకు తోడ్పడతాయి. సీటీ స్కాన్ చేయించుకుంటే బుల్లాలను (ధూమపానం చేయడం వల్ల ఊపిరితిత్తుల్లో పాడైపోయిన చిన్న చిన్న వాయుకోశాలు కలిసిపోయి పెద్ద తిత్తిలా మారతాయి, ఇలా పాడైపోయిన ఈ తిత్తి శ్వాస ప్రక్రియను నిర్వహించలేదు, దీన్నే బుల్లా అని వ్యవహరిస్తారు) గుర్తించే వీలుంది.

ప్ర : ఈ వ్యాధికి చికిత్స ఏమిటి ?

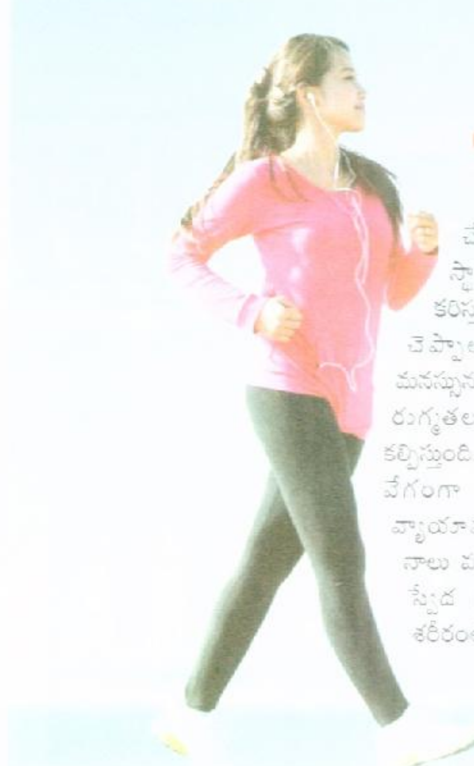
జ : తక్షణ చికిత్స పొగ మానేయడం. లేదంటే వ్యాధి ముదిరిపోతుంది. డాక్టర్ సూచన మేరకు మందులను క్రమం తప్పకుండా ఖచ్చితంగా తీసుకోవాలి. సీవోపీడి తీవ్రతను తెలుసుకోవడానికి వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోండి.

ప్ర : ఆపరేషన్ అవసరమా ?

జ : సీవోపీడి వ్యాధి బాగా ముదిరి శ్వాస తీసుకోవడం మరీ కష్టంగా ఉన్నపుడు ఆపరేషన్ చేయాల్సి రావచ్చు. దీన్ని లంగ్ రిడక్షన్ సర్జరీ అంటారు. అంటే ఊపిరితిత్తుల్లోపల ఉన్న బుల్లాలను కత్తిరించి తీసేస్తారు.

ప్ర : తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఏమిటి ?

జ : ఇంటి కాలుష్యం (కట్టెల పొయ్యిలు, బొగ్గుల పొయ్యిల నుంచి వచ్చే పొగ గాలిని కలుషితం చేస్తాయి ఇలాంటి గాలిని పీల్చే వారికి సీవోపీడి వచ్చే అవకాశం మూడు రెట్లు ఎక్కువని అధ్యయనాలలో తేలింది), సిగరెట్లు ప్రమాదం (ఊపిరితిత్తులకు సిగరెట్లు, బీడీలు ప్రధాన శత్రువులు. సీవోపీడి బాధితుల్లో 70% మంది సిగరెట్లు తాగేవారే కావడం గమనార్హం.



నడకవలన ఒనగూరే ప్రయోజనం

శారీరక పటుత్వం+మానసిక ప్రశాంతత = మెరుగైన ఆరోగ్యం

ఉదయపు వేళ అతి ముఖ్యమైన వ్యాయామం నడక. జిమ్‌కు వెళ్లడం వలన బరువు అదుపులో ఉండటమే కాదు అన్ని అవయవాల కదలికలు ఉత్తేజం పొందుతాయి. ఆరు బయట నడక వలన శరీరానికి అందవలసిన విటమిన్-డి ఎండవలన అందుతుంది.

బీపి, ఒక వేళ మధుమేహం ఉంటే నడక వలన వాటికి కారణమైన జీవక్రియలు పూర్తిగా నియంత్రించబడతాయి. బద్ధకం మూలంగా కొన్నిసార్లు వ్యాయామానికి విరామం అంటారు. దాని మూలంగా వ్యాధి నిరోధకశక్తి బలహీనపడుతుందని అధ్యయనాల సమాచారం. నడక శరీరానికి పటుత్వం పెంచుతుంది. నాడీ మండల వ్యవస్థను జాగృతం చేస్తుంది. గ్లూకోజ్ స్థాయిలను క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే శరీరాన్ని, మనస్సును పట్టి పీడించే అనేక రుగ్మతల నుండి విముక్తి కల్పిస్తుంది.

వేగంగా నడక, కార్డియో వ్యాయామాలు, యోగాసనాలు వంటి వ్యాయామాలు స్వేద గ్రంథుల ద్వారా శరీరంలో పేరుకు పోయిన మలినాలను వెలుపలకు పంపెందుకు తోడ్పడతాయి. ఇలాంటి వ్యాయామాలు కండరాలకు సత్తువ నివ్వడంతోపాటు శరీర ఆకృతిని చక్కగా తీర్చిదిద్దుతాయి. రోజూ వ్యాయామం లేకపోయినా వారంలో 4 రోజులు తప్పనిసరి.

నడక, జాగింగ్, ట్రెక్కింగ్ ఇలా ఏదైనా వ్యాయామం ప్రారంభించిన కొద్ది రోజులలోనే ఆరోగ్యంలో స్పష్టమైన మెరుగుదల కనిపిస్తుంది. ఒళ్లు తేలికబడటమే కాదు శరీరం పునరుత్తేజం పొందుతుంది. కండరాలకు జవసత్వాలు చేకూరుతాయి. ఒక డాక్టరుగా ఇది నా సలహా.... సూచన.

స్నేహభావం:

సమాజంలో ఎన్నో మార్పు లొస్తున్నా ఈర్ష్య, స్వార్థం తగ్గడం లేదు ఎందుకో మరి పక్కవాడు బాగుంటే ఓర్వలేని ఈ ఆలోచనకు స్వస్తి పలకాలి. ఇది పూర్వం నుండి ఉన్నదే కానీ ఇప్పుడు కాస్త ఎక్కువైంది. మనుషుల మధ్య సంబంధాలన్నీ ఆర్థిక సంబంధాలే అనే ధోరణికి ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టాలి. మంచీ, మర్యాద, ప్రేమ, ఆప్యాయతలు కావలసినంత స్థాయిలో కనపరిచేలా మనం ఎదగాలి. అంతా కృత్రిమంగా కనిపించే నేటి వ్యవస్థ నుండి స్నేహం, ఇతరులతో సత్సంబంధాలను నెలకొల్పాలి. ఈ నేపథ్యంలో మనం చేయవలసింది ఒకటుంది అదే "నడక"

మీరూ ఆలోచించండి పై చెప్పినవన్నీ నిజమా కాదా ? అందుకే

> ఒక వైపు చల్లగాలి... మరోవైపు మలివెచ్చని ఎండ... ఇంకోవైపు కాలుష్యం లేని శుభోదయపు సువాసనలు వీటి మధ్య ఉత్సాహం పెంచే, ఆరోగ్యాన్ని, హుషారును పెంపొందించే నడక.

నడక ద్వారా పరిచయాలు, స్నేహభావం, అనుబంధాలు పెరుగుతాయి. ప్రతిరోజు నడక కోసం మనం రోడ్డుపైకి వస్తాం – మనలాగా ఇంకో నలుగురు వారిలాగా ఇంకో పదిమంది రోజూ చూస్తుంటాం, కలుస్తుంటాం. మొదట చిరునవ్వుతో మొదలైన స్నేహం క్రమేణా కుటుంబ సమస్యల్లో పాలుపంచుకునే స్థాయికి చేరుతాయి. ఆ స్నేహ బంధంలో వారి ప్రగతిని, అభివృద్ధిని కాంక్షిస్తాం, వారి ఎదుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాం. ఇదంతా కొన్ని రోజులలోనే జరుగుతుంది. ప్రయత్నించి చూద్దాం.

క్రమశిక్షణ - ఆలోచనా దృక్పథం :

ఆరోగ్య నియమాలు పాటిస్తూ, క్రమశిక్షణగా మసలుకునే వ్యక్తులు పంక ఏ రోగమూ కన్నెత్తి కూడా చూడదు. ఎందుకంటే ప్రతి పనిలోనూ వారి ఆలోచనలోనూ సఫలీకృమయ్యే విధానాలనే ఎంచుకుంటారు. ఎప్పుడో ఒకసారి కొన్నింటిలో సానుకూలత లభ్యం కాకపోవచ్చు. కానీ అత్యధిక శాతం వారు సఫలీకృతులే.

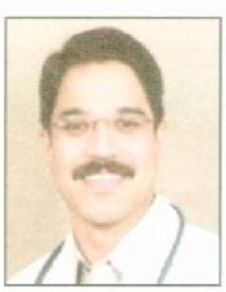
క్రమశిక్షణ:

నడక, యోగా వంటి వ్యాయామాల వలన ముందుగా శరీరం ఒక సిస్టమ్‌కు అలవాటు పడుతుంది, వేళకు పని, టైం ప్రకారం భోజనం, నిద్ర – ఉచితానుచిత విచక్షణ, వ్యక్తిత్వం, ఇలా దైనందిన కార్యక్రమాలలో మార్పులు సంతరించుకుంటాయి. క్రమశిక్షణ వలన పనులు సకాలంలో పూర్తవటమే కాదు, నలుగురి ప్రశంశలు అందుకుంటాము. పరివర్తనలోనూ మార్పు సంతరించుకుంటుంది. ఇదంతా నడక, రోజూ వారి వ్యాయామాల వలన కలిగే లాభాలు.

ఆలోచనా దృక్పథం :

ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో సరైన ఆలోచనకు తావుండడం లేదు. సరైన ఆలోచన మృగ్యమైతే పనిలోనూ కుంటుతనం కనిపిస్తుంది. మానవుడు సంఘజీవి ఒంటరిగా జీవనం సాగించలేడు, సమాజాన్ని కుటుంబంగా మలుచుకోవాలని శాస్త్రవేత్తలు ఆనాడే చెప్పారు. సమిష్టి కృషితోనే ఏదైనా సాధ్యం, పరస్పరం సహకరించుకుంటే ఆలోచనలు ఉన్నతంగా ఉంటాయి, తద్వారా ప్రగతి తోడ్పడుతుంది. ఇవన్నీ కలిసుంటేనే సాధ్యం నలుగురు కూర్చుని చర్చిస్తే సమస్యకు మూలం దొరుకుతుంది.

మానసిక స్థిరత్వం ఉంటేనే నిర్ణయాత్మక ఆలోచనలు తీసుకుంటారు, తరచి చూదండి, ఇవన్నీ నిజమనిపిస్తాయి. మానసిక, శారీరక స్థిరత్వం కావాలంటే నిబద్ధతతో కూడిన జీవనం గడపాలి అప్పుడు మన ఆలోచనా సరళి కూడా విస్తృతమౌతుంది, కాబట్టి పట్టణమైనా, గ్రామమైనా మనిషికి వ్యాయామం ముఖ్యం. ఆహారశైలి అంతకంటే ముఖ్యం. అందుకే అంటున్నా.



డా॥ ఎస్.ఎస్.సంపత్‌కుమార్
ప్రొఫెసర్ & హెచ్.ఒ.డి.
న్యూరాలజి విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

మూత్రకోశచికిత్సలపై ప్రగతి...

ఇది నారాయణ యూరాలజీ విభాగం ప్రతిభ

ఎన్నో అద్భుతమైన శస్త్రచికిత్సలు మరియు అనితర సాధ్యమైన ఆపరేషన్లను విజయవంతంగా నిర్వహించి ఎంతో మందికి ప్రాణదానం చేసిన ప్రముఖ వైద్యులు మరియు శస్త్రచికిత్సల నిపుణులను కలిగి ఉన్న నారాయణ హాస్పిటల్ ఇప్పుడు కిడ్నీ క్యాన్సర్ మరియు బ్లాడర్ క్యాన్సర్ లకు సంబంధించిన శస్త్రచికిత్సలను "కీహోల్ సర్జరీ" ద్వారా నిర్వహించి మరో అద్భుతమైన ఘనతను సాధించింది.

ప్రస్తుత ఆధునిక ప్రమాణాలతో అన్ని రకాల కిడ్నీ, బ్లాడర్ మరియు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌లకు కీహోల్ లేదా ల్యాప్రోస్కోపిక్ శస్త్రచికిత్సలు చేయడం జరుగుతుంది. ఇప్పుడు కిడ్నీ క్యాన్సర్ ఉన్నవారికి, క్యాన్సర్ సోకిన భాగాన్ని మాత్రమే శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించి మిగతా భాగాన్ని సురక్షితంగా ఉంచడానికి ఈ కీహోల్ సర్జరి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇలాంటి శస్త్రచికిత్సను ల్యాప్రోస్కోపిక్ పద్ధతి ద్వారా కూడా నిర్వహించవచ్చును.

గత 18 సంవత్సరాలుగా ఇలాంటి శస్త్రచికిత్సలు విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్న, క్లిష్టమైన మూత్రకోశ సంబంధిత, మరియు కిడ్నీ, ప్రోస్టేట్ సంబంధిత శస్త్రచికిత్సల నిపుణుడు డా॥ ఎస్. మల్లిఖార్జున రెడ్డి గారు అనగారిపల్లి గ్రామం, కావలి ప్రాంతానికి చెందిన ఒక 48సంవత్సరముల వయస్సు కలిగిన మహిళకు కిడ్నీ క్యాన్సర్ అని నిర్ధారించిన తరువాత ఆ క్యాన్సర్ సోకిన భాగాన్ని మాత్రమే కీహోల్ శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించి మిగతా కిడ్నీని మిగల్చడం జరిగిందని. ఆ మహిళ ఇపుడు ఆరోగ్యంగా ఉంది, తన పనులు తాను చేసుకుంటుందని హాస్పిటల్ ఇన్‌ఛార్జి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ శ్రీరామ్‌సతీష్ తెలిపారు.

ఇలాంటి శస్త్రచికిత్స నిర్వహించునపుడు కిడ్నీకి రక్త సరఫరా నిలపివేయడం జరుగుతుందని, కేవలం 30 నిమిషాల సమయంలో క్యాన్సర్ సోకిన భాగాన్ని తీసివేసి మిగతా కిడ్నీని బాగుచేయాల్సిన అవసరం ఉంటుందని, ఇంతటి సున్నితమైన, క్లిష్టమైన శస్త్రచికిత్సను తాము కేవలం 21 నిమిషాలలో విజయవంతంగా పూర్తి చేయగలిగామని యూరాలజి విభాగాధిపతి డా॥ ఎస్. మల్లిఖార్జున రెడ్డి గారు తెలిపారు.

ఈ అధునాతనమైన పద్ధతుల ద్వారా శస్త్రచికిత్సలు చేయించుకోవడం వలన చాలా తక్కువ నొప్పి, తక్కువ రక్తస్రావం జరగడం, త్వరగా హాస్పిటల్ నుండి డిశ్చార్జి అయి వారి దైనందిన కార్యక్రమాలలో పాల్గొనవచ్చని, ఇలాంటి పద్ధతి ద్వారా మూత్ర కోశమే కాకుండా బీపి, షుగర్‌కు కారణమైన అడ్రినల్ గ్రంధిలో ఉన్న పెద్ద కణతులను

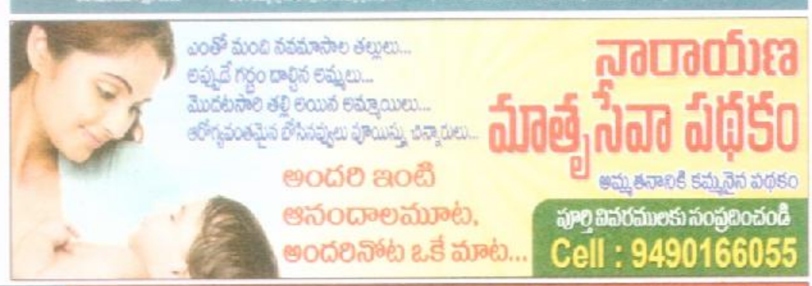
తొలగించి పూర్తిగా నయం చేయడం జరిగిందని, ఇలాంటి అత్యాధునిక మరియు అత్యుత్తమ ప్రమాణాలతో నిర్వహించు వైద్యసేవలను నెల్లూరు మరియు పరిసర ప్రాంతాల ప్రజలు వినియోగించుకోవాలని, హాస్పిటల్ సిఈవో డా॥ విజయమోహన్ రెడ్డి తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో యూరాలజి విభాగం అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ డా॥ వేదమూర్తి రెడ్డి, ఏజీఎం భాస్కర్‌రెడ్డి గారు మరియు మార్కెటింగ్ హెడ్ కె. సత్యనారాయణ గార్లు పాల్గొన్నారు.

❋ ❋ ❋ ❋

వైద్య ఆచార్య

పేరు	: డా॥ గంగాధర్ బెల్వాడి
స్వస్థలం	: ధార్వాడ, కర్ణాటక
ఎంబీబీఎస్	: కర్ణాటక మెడికల్ కాలేజి, హుబ్లీ, కర్ణాటక యూనివర్సిటీ, ధార్వాడ (1981)
ఎం.డి	: కర్ణాటక మెడికల్ కాలేజి, హుబ్లీ, కర్ణాటక యూనివర్సిటీ, ధార్వాడ (1985)
అనుభవం	: అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసరగా, అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్‌గా, ప్రొఫెసర్ & హెచ్‌వోడి గా మరియు 2 సంవత్సరములు వాణివిలాస్ హాస్పిటల్, బెంగుళూరు మెడికల్ కాలేజి, బెంగుళూరులో మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ గా మొత్తం 32 సంవత్సరములు
ప్రస్తుతం	: నారాయణ మెడికల్ కాలేజి హాస్పిటల్ లోని పిడియాట్రిక్ విభాగం నందు ప్రొఫెసర్ & హెచ్‌వోడిగా.
ఎగ్జామినర్	: ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటక, కేరళ, మహారాష్ట్ర లోని వివిధ విశ్వవిద్యాలయాలు
ప్రసంగం	: పలు రాష్ట్రీయ, జాతీయ సమావేశాల్లో
సమర్పణ	: 3 అంతర్జాతీయ పబ్లికేషన్స్, 2 జాతీయ పబ్లికేషన్స్
సభ్యత్వం	: IAP (Indian Academy of Paediatrics) NNF (National Neonatology Form) BPS (Bangalore Paediatrics Society) (ఇండియన్ అకాడమి ఆఫ్ పిడియాట్రిక్స్)
నినాదం	: మానవ సేవే మాధవ సేవ



నారాయణ వైద్యశాలలోని విభాగాలు

ఆదునిక పద్ధతిలో, అనుభవజ్ఞులైన వైద్యులు, వివిధ విభాగాలలో పలు సమస్యలకు అంకితభావంతో అందించే నర్సింగ్ సేవలు... ఇవే వ్యాధిగ్రస్తుని సత్వరం కోలుకునేలా చేస్తున్నాయి... నారాయణ హాస్పిటల్‌ను అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తున్నాయి...

NAC వారిచే ప్రతిష్టాత్మక గుర్తింపు పొందిన హాస్పిటల్

పడకలు : 1,440 ప్రత్యేక విభాగాలు : 25

ఇంటెన్సివ్‌కేర్ పడకలు : 200 ఆపరేషన్ థియేటర్లు : 23

బ్లడ్ బ్యాంకు, 24 గంటల ఎమర్జెన్సీ,

ఐసీయూ ఆన్ వీల్స్ అంబులెన్స్, స్పెషల్, డీలక్స్ రూములు

NABL వారి ప్రమాణాలు పాటిస్తూ వారి ఆమోదం పొందిన లాబొరేటరీలు

దేశంలోనే ప్రఖ్యాతి గాంచిన క్యాష్‌లెస్ ఇన్సూరెన్స్ సదుపాయాలు

స్పెషాలిటీ విభాగాలు

- సాధారణ వ్యాధులు
- శస్త్ర చికిత్సలు
- కీళ్ళు, ఎముకల చికిత్స
- అత్యవసర చికిత్స
- కాన్పులు మరియు గర్భకోశవ్యాధులు
- చిన్నపిల్లల వ్యాధులు
- కంటి వ్యాధులు
- శ్వాసకోశవ్యాధులు
- చెవి, ముక్కు, గొంతు వ్యాధులు
- చర్మవ్యాధులు
- మానసిక వ్యాధులు
- దంత వ్యాధులు
- రేడియాలజి
- అనస్థీషియా

సూపర్ స్పెషాలిటీ విభాగాలు

- గుండె సంబంధిత వ్యాధులు
- గుండె శస్త్రచికిత్సలు
- మెదడు నరాల చికిత్సలు
- మెదడు, వెన్నుముక శస్త్రచికిత్సలు
- కిడ్నీ వ్యాధులు
- మూత్రనాళాలు, మూత్రకోశ శస్త్రచికిత్స
- ఎండో క్రైనాలజి
- ఉదరకోశ వ్యాధులు
- ఉదరకోశ శస్త్రచికిత్సలు
- ప్లాస్టిక్ సర్జరి
- నియోనెటాలజి

సంప్రదించవలసిన అధికారులు

డా॥ జి. సుబ్రహ్మణ్యం (డైరెక్టర్)

డా॥ ఎస్. విజయ్ కుమార్ (కో-ఆర్డినేటర్)

డా॥ విజయమోహన్ రెడ్డి చెన్నా రెడ్డి (చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్)

డా॥ శ్రీరామ్ సతీష్ (ఇన్‌చార్జి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)

డా॥ డి. రామ్మోహన్ (అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)

సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి (ఎ.జి.ఎం)