వైద్య నారాయణం

ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి | ఛీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. నారాయణ | సంపుటి : 03 | సంచిక : 02 | సెప్టెంబర్- 2015 | ఎడిటర్ : ఫయాజ్ | వెల అమూల్యం

అవయవ దానంతో అమరుడైన మస్తాన్

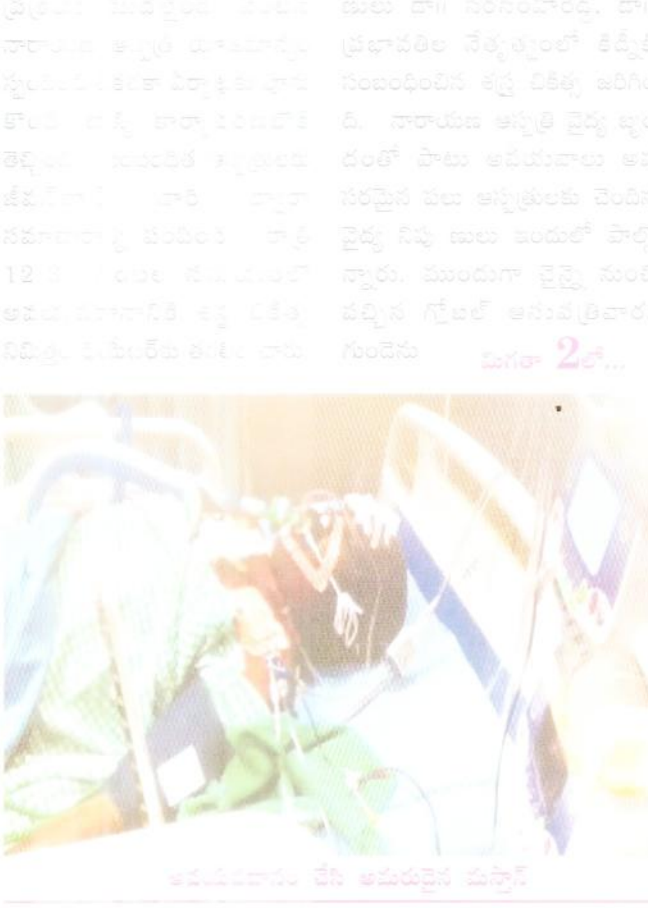
ప్రోత్సహించి ఖ్యాతి పొందిన నారాయణ ఆస్పత్రి

[illegible] నారాయణ ఆసుపత్రి

అవయవ దానం చేసి వెంకటాచలం మండలం రుదగాలికి చెందిన మస్తాన్ అమరుడయ్యారు. దాన్ని ప్రోత్సహించిన నారాయణ ఆస్పత్రి ఖ్యాతి పొందింది. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో వార్తల్లో నిలిచింది. ప్రతిభా సామర్థ్యాలకు ఒక గీటురాయిగా మారింది. కాలేయం, రెండు కిడ్నీలతో ముగ్గురికి ప్రాణదానం,రెండు కార్నియాలతో ఇద్దరికి కంటి చూపు ప్రసాదించారు మస్తాన్. రోజూ పనికెళితేనే మస్తాన్ కుటుంబం గడిచేది. ఆయనకు భార్య , ఇద్దరు సంతానం. మైదిలి, నితిష్. మైధిలి రోజూ స్కూలుకెళ్లే బస్సు వెళ్లిపోయింది. దీంతో కుమార్తెను తీసుకొని బయల్దేరారు. దారిలో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో మస్తాన్ తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. అతన్ని నారాయణ ఆస్పత్రికి తీసుకొచ్చారు. నారాయణ హాస్పిటల్ న్యూరాలజిస్ట్ డా॥సంపత్‌కుమార్ డా॥ అమిత్ అగర్వాల్‌లు మస్తాన్‌ను పరీక్షించి అతని మెదడు చచ్చుబడి పోయినట్టుగా నిర్ధారించారు. వెంటనే హాస్పిటల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ శ్రీరామ్ సతీష్, ఏ.జి.ఎం. భాస్కర్ రెడ్డి వారి కుటుంబ సభ్యులతో అవయవదానం గురించి చెప్పారు. దానివల్ల [illegible] 12 [illegible]

ఉదయం 5.30 వరకు అతడి నుంచి అవయవ సేకరణ చేశారు. ముందుగా హాస్పిటల్ నెఫ్రాలజిస్ట్ డా॥ప్రవీణ్‌కుమార్, యూరాలజిస్ట్ డా॥ సూర్యప్రకాష్, మత్తువైద్య నిపుణులు డా॥ నరసింహారెడ్డి, డా॥ ప్రభావతిల నేతృత్వంలో కిడ్నీకి సంబంధించిన శస్త్ర చికిత్స జరిగింది. నారాయణ ఆస్పత్రి వైద్య బృందంతో పాటు అవయవాలు అవసరమైన పలు ఆస్పత్రులకు చెందిన వైద్య నిపుణులు ఇందులో పాల్గొన్నారు. ముందుగా చెన్నై నుంచి వచ్చిన గ్లోబల్ ఆసుపత్రివారు గుండెను

మిగతా 2లో...



అవయవదానం చేసి అమరుడైన మస్తాన్

కెడావర్ అవయవ మార్పిడి గుర్తింపు నారాయణకే

మస్తాన్ బ్రెయిన్ డెడ్ అని నిర్ధారించిన తరువాత వారి కుటుంబ సభ్యుల అంగీకారంతో అవయవాల సేకరణ చేశారు. ఇందులో అతని కాలేయం రెండు కిడ్నీలు, కళ్లు సేకరించి లివర్‌ను మధురైలోని అపోలో హాస్పిటల్‌కు, ఒక కిడ్నీని తిరుపతిలోని స్విమ్స్‌కు ఇంకొక కిడ్నీని, కిడ్నీలు రెండూ విఫలమై దీర్ఘకాలంగా నారాయణ ఆసుపత్రిలో డయాలసిస్ మీద ఉంటున్న ఒక యువకుడికి అమర్చారు. అమర్చిన కిడ్నీ పని తీరు బాగుండడంతో 3వరోజే క్రియాటిన్ సాధారణ స్థితికి వచ్చింది. అతనిని 8వ రోజే హాస్పిటల్ నుంచి డిశ్చార్జ్ చేశారు. ఇది ఒక గొప్ప సంఘటన అవయవ దానం ద్వారా చని పోయి కూడా పదిమందిని బతికించవచ్చు. ప్రజలు దీనిపై అవగాహన పెంచుకుని బ్రెయిన్ డెడ్ అయిన పేషంట్ కుటుంబ సభ్యులు అవయవదానానికి సహకరిస్తే పదిమంది జీవితాల్లో వెలుగుని నింపినవారవుతారు. నెల్లూరులో ఒక్క నారాయణ ఆసుపత్రిలో మాత్రమే ఈ కెడావర్ అవయవ మార్పిడి చేసేందుకు ప్రభుత్వ గుర్తింపు ఉన్నది. కనుక బ్రెయిన్ డెడ్ అని తెలిసిన వెంటనే ఆసుపత్రి వారుకానీ లేదా పేషంట్ కుటుంబసభ్యులు కానీ సమయం వృథాచేయకుండా నారాయణ ఆసుపత్రిలోని సిబ్బందిని సంప్రదించవచ్చు. ఇందుకు గాను నారాయణ ఆసుపత్రిలో హేమలత కిడ్నీ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ కోఆర్డినేటర్(9493574895), లేదా కళ్యాణి (8886130897).

డా॥ కె.ప్రవీణ్ కుమార్ నెఫ్రాలజిస్ట్

డా॥ [illegible] సూర్యప్రకాష్ యూరాలజిస్ట్

మహత్తరమైన కార్యం నెరవేరింది

డా॥ శ్రీరామ్ సతీష్ హాస్పిటల్ సూపరింటెండెంట్

డా॥ [illegible] సీఈవో

సామాజికంగా ఎందరి జీవితాల్లోనో వెలుగులు నింపే కెడావర్ అవయవ మార్పిడి ప్రక్రియ మహత్తరమైంది. మనుషుల్లోని హృదయ వైశాల్యాన్ని ఇది చాటుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో ఎందరో గురుతర బాధ్యతను నిర్వర్తించారు. నారాయణ ఆస్పత్రి వైద్యులు తమ సమర్థతను చాటారు. ఆస్పత్రి ఘనతను మరింత పెంచారు. ఈ కార్యక్రమం వల్ల మస్తాన్ కుటుంబ సభ్యుల మానవతా దృష్టి ప్రపంచానికి తెల్సింది. ఇది మన మందరం ఎంతో గర్వించాల్సిన విషయం. దీనికి సహకరించిన వారందరికి పేరుపేరునా కృతజ్ఞతలు. ధన్యవాదాలు

ప్రోత్సహించి ఖ్యాతి పొందిన నారాయణ ఆస్పత్రి

మస్తాన్ పార్థివ దేహం నుంచి సేకరించిన భాగాలు

అంబులెన్స్‌లో తరలిస్తున్న ముఖ్య అవయవాలు

(మొదటి పేజి తరువాయి) సేకరించేందుకు ప్రక్రియను ప్రారంభించారు. అప్పటికే గుండె ఆగిపోవడంతో వారు [illegible] కాలేయం సేకరించి మధురై లో ఉన్న అపోలో ఆసుపత్రికి తరలిం చారు. అవయవాన్ని తీసుకెళ్లే వాహనా నికి ముందుగా ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు ఏర్పడకుండా పోలీసువాహనాన్ని వెంట పంపారు. ఉదయం 4.30 గంటల సమయంలో ఒక కిడ్నీని వేరుచేసి తిరుపతిలోని స్విమ్స్ ఆసుపత్రికి తరలిం చారు. మస్తాన్ నుంచి సేకరించిన మరో కిడ్నీని నారాయణ ఆస్పత్రిలోనే మరో యువకుడికి అమర్చేందుకు ప్రక్రియను ప్రారంభించారు. గతంలో ఆ యువకుడు నారాయణ ఉద్యోగిగా పనిచేశాడు. డయాలసిస్‌తో బాధ పడుతున్న ఆ యువకుడికి మస్తాన్ కిడ్నీని అమర్చారు. దీంతో అతనికి పునర్ జన్మ లభించినట్లయింది. ఉ దయం ఆరున్నర నుంచి మధ్యాహ్నం ఒంటి గంటవరకు శస్త్రచికిత్స చేసి విజయవంతంగా కిడ్నీని అమర్చారు. అనంతరం రెండు కళ్లలోని కార్నియా లను నారాయణ ఆసుపత్రి వద్దనే ఉంచారు.

మస్తాన్‌కు ఘన నివాళి

అవయవ దాన ప్రక్రియ పూర్తయ్యాక మస్తాన్ పార్థివ దేహాన్ని ప్రత్యేక అంబులెన్సులో మోటారు సైకిళ్ల ర్యాలీతో వెంకటాచలం మండలంలోని ఈద గాలికి తరలించారు. మస్తాన్‌ను కడసారి చూసేందుకు గ్రామస్తులు రోడ్లపైకి వచ్చి బారులుదీరారు. పరిసరగ్రామాల నుంచి చాలామంది తరలివచ్చారు. అంత్యక్రియల్లో చాలా మంది పాల్గొన్నారు.

నారాయణ ఆస్పత్రికి జీవితాంతం రుణపడి ఉంటాం

నా పేరు మల్లాపు చంద్రయ్య (60) మాది నెల్లూరు జిల్లా కోట మండలం, శివ్యనాయుడుపాలెం. నాలుగు నెలల క్రితం మా అబ్బాయి బైక్ పై వెళుతుండగా ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. ఆ ప్రమాదంలో తీవ్రగాయపడి కోమాలోకి వెళ్లిన మా అబ్బాయిని నెల్లూరు లోని ఓ ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లగా 10 లక్షల వరకు ఖర్చు అవుతుందని అయినా బతకడం కష్టమని,వీలైనంత త్వరగా చెన్నై వెళ్లమని సలహా ఇచ్చారు. చెన్నైలో వైద్యం చేయించే స్తోమత నాకు లేదు. మా బంధువులు అంతా అక్కడే ఉన్నా, అంత దూరం వెళ్లే సమయం లేకపోవడంతో తెలిసిన వారి ద్వారా నారాయణ ఆసుపత్రికి వచ్చాం. ఇక్కడి డాక్టర్లు వెంటనే స్పందించి బతకడానికి అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉన్నాయని, అయినా ప్రయత్నిస్తామని మాకు ధైర్యం చెప్పి వెంటనే చికిత్స ప్రారంభించారు. తలకు సంబంధించిన గాయాలకు డా॥ హరీష్, డా॥ అమిత్ అగర్వాల్, చేయి, కాళ్లకు సంబంధించి డా॥ బీజా రవీంద్రన్‌లు ఆపరేషన్లు చేసి నా బిడ్డను బతికించారు. నిజంగా వారు నా పాలిట దేవుళ్లే. ముఖ్యంగా పీజీయం భాస్కర్ రెడ్డి [illegible] తో [illegible] ఉన్నారు. [illegible] జాగ్రత్తతో [illegible] అబ్బాయి [illegible] [illegible] చేశారు. [illegible] అబ్బాయిని [illegible] మా [illegible] ఈ [illegible] కు [illegible] చెప్పి [illegible] నారా [illegible] చేస్తారు. [illegible] ఎం [illegible] నారాయణ ఆస్పత్రి యాజ [illegible] జీవితాంతం [illegible] ఉంటాం.

[illegible] నారాయణ [illegible] కూడా [illegible] ఆసుపత్రి [illegible] నారాయణ ఆసుపత్రి యాజమా [illegible] జీవితాంతం [illegible] ఉంటాం.

అవయవ దానానికి అందరి సహకారం కావాలి

డా॥ ఎస్.ఎస్. సంపత్‌కుమార్
న్యూరాలజిస్ట్

మెదడుకు జరిగే వివిధ రకాల జబ్బులు, ప్రమాదాలు మెదడు యొక్క నాడీవ్యవస్థను నిర్వీర్యం చేస్తాయి. మస్తాన్ తలకు యాక్సిడెంట్ వలన బలమైన గాయం తగిలి మెదడులో రక్తస్రావం వల్ల మెదడులోని నాడీ వ్యవస్థను కోలుకోలేని దెబ్బతీసింది. దీనివల్ల మెదడు నరాల ఉనికి వాటి సామర్థ్యం నిర్వీర్యమై మెదడు అచేతన పరిస్థితికి చేరుకుంది. పర్యావసానంగా మెదడు, మెదడు నియంత్రించే అవయవాలు వాటి సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతాయి. ఇటువంటి పరిస్థితిని బ్రెయిన్‌డెడ్ అని అంటారు. దీనిని రెండు విడతలుగా 6 గంటల వ్యవధిలో పరీక్షించి నిర్ధారిస్తారు. చిరస్మరణీయుడైన మస్తాన్ అవయవ దానం వల్ల పదిమందికి ఆదర్శప్రాయుడై తోటి మనుషులకు ప్రాణ దానం చేశాడు. దీనిని స్ఫూర్తిగా తీసుకుని అవయవ దానానికి అందరూ సహకరించాలని మనసారా కోరుకుంటున్నాను.

కెడావర్‌లో అవయవ మార్పిడి ఇలా ...

డా॥ బి. నరసింహారెడ్డి
ప్రొఫెసర్ ఆఫ్ అనస్థీషియా

ఇటీవల కాలంలో 'కెడావర్' అవయవాలను ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ చేయడం సాధారణమే. కానీ కెడావర్ అంటే శవం అని అర్థం, అవయవాలను తీసుకుంటున్నది శవం నుంచి కాదు. మెదడు చనిపోయిన వారి నుంచి. మెదడుని అర్థం చేసుకోవడానికి 3 భాగాలుగా విభజించవచ్చు.మొదటిది పెద్ద మెదడు ఇది రెండు భాగాలుగా ఉంటుంది ఇది తెలివి, జ్ఞాపకశక్తి, శరీర భాగాల కదలిక, మాటలుకు సంబంధించినది.రెండోది చిన్నమెదడు. ఇది విన్యాసానికి, పెద్దమెదడుకి లింకుగా పనిచేస్తూ నిద్ర, మెలకువ, శరీరఉష్ణోగ్రతలను చూసుకొంటుంది. మూడోది చిన్నదే అయినా జీవ కార్య కలాపాలు, గుండె, ఊపిరితిత్తులను కంట్రోల్ చేసుంది. పెద్దమెదడు ఆక్సిజన్ లేకుండా కొద్ది నిమిషాలే బతుకుతుంది చిన్న మెదడు. దాని తర్వాత కొన్ని జీవనాడులు ఉంటే మెదడు (బ్రెయిన్ స్టెమ్) ఆక్సిజన్ లేమిని ఎక్కువసేపు తట్టుకోగలదు. దీనివలన మనిషి చనిపోయినా కూడా కొంత కాలం (మెదడు వరంగా) జీవనా డులను మనం బతికించవచ్చు. దీని ఆధారంగా ఒక వ్యక్తి మెదడు పరంగా మరణించినా శరీర అవయవాలు కొంత కాలం జీవించి ఉంటాయి. మనం వీటిని కొంతవరకు మందుల, వెంటిలేటరు ద్వారా బతికించవచ్చు. ఇది మత్తు డాక్టరు ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్ (ఐసీయు) లో చేయగలరు.ఈ పరిస్థితి చాలా క్లిష్టమైనది. మనిషి బతకడు గాని కొన్ని గంటలు అలాగే ఉంచవచ్చు ఈ సమయంలో మెదడు, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, హార్మోన్లు, ఉష్ణోగ్రత, మూత్రపిండాలు, కాలేయం అన్నీ అస్తవ్యస్తంగా పనిచేస్తుంటాయి. వాటి సాధారణ వ్యవస్థ దెబ్బతిని ఉంటుంది. గ్లూకోజ్ ఎక్కువ అవుతుంది. మూత్రం ఎక్కువ పోతుంది. బీపి ఎక్కువై తర్వాత తగ్గిపోతుంది. అవయవాలకు రక్తప్రసరణ తగ్గిపోయి అందులో నుంచి విషపు పదార్థాలు వెలువడుతాయి. వీటన్నింటిని నియంత్రించి అవయవాలు చెడిపోకుండా చూడాల్సిన భాద్యత మత్తుడాక్టరు పై ఉంటుంది.ఈ అవయవాలను రోగి నుంచి బయటికి తీసే వరకు వాటిని చాలా జాగ్రత్తగా రక్షించుకోవాలి. ఏమాత్రం ఏమారినా అవి వేరే వారికి పనికి రాకుండా వృధాఅయిపోయి దాతలకు, గ్రహీతలకు తీరని నిరాశ కలుగుతుంది.ఈ పరిస్థితి రాకుండా చూడగలిగిన వ్యక్తి మత్తుడాక్టరు.ఈ మొత్తం వ్యవహారంలో చిన్నపాత్రే అయినా ముఖ్యమైన పాత్రగా చెప్పవచ్చు. రెండో అంకం ఈ అవయవాలను గ్రహీతలకు అమర్చే విషయంలోనూ మత్తు డాక్టరు ప్రముఖ పాత్ర వహి స్తారు. అవయవాలు పనిచే యని రోగికి మత్తిచ్చి అతనికి ప్రాణ భిక్ష పెట్టడమే అవుతుంది.

ముక్కు నుంచి మెదడుకి చేరిన 9 సె.మీ చెక్క ముక్క

'నారాయణ' లో విజయవంతంగా శస్త్రచికిత్స

ఎక్స్‌రేలో మెదడుకు చేరిన చెక్కముక్క

[illegible] చెక్కముక్కలు

ఆపరేషన్ తరువాత

నెల్లూరు నగరానికి చెందిన వెంకటేశ్వర్లు(22) అనే వ్యక్తి ప్రమాదవశాత్తు మిద్దెపై నుంచి కింద ఉన్న కట్టెల పై పడ్డాడు. ఒక చెక్కముక్క (9×2 సె.మీ) కుడివైపు ముక్కు రంధ్రంగుండా లోపలికి చొచ్చుకొని పోయింది. నెల్లూరు నగరంలోని వివిధ ఆసుపత్రులను సంప్రదించగా వారు ఆపరేషన్‌కు నిరాకరించి చెన్నై వెళ్లమని సలహా ఇచ్చారు. ప్రమాదకర పరిస్థితిలో వెంటిలేటర్ పై ఉన్న అతనిని వెంటనే అతని బంధువులు సెప్టెంబరు 7వ తేదిన నారాయణ ఆసుపత్రిలోని ఎమర్జెన్సీ విభాగానికి తీసుకొచ్చారు. వెంటనే ఈఎన్‌టి విభాగం వైద్యులు డా॥ జనార్దన్, డా॥ రమేష్ బాబు లు అతనికి [illegible] Internal carotid artery [illegible]

విజయవం తంగా నిర్వహించారు. ఈ టెక్నాలజి అందుబాటులోకి రావడం వలన చూపు పోయే ప్రమాదాన్ని, మెదడు లోని ముఖ్యమైన భాగాలను దెబ్బతిన కుండా కాపాడవచ్చు.

ఎంతో క్లిష్టతరమైన ఈ శస్త్రచికిత్సను రోగికి ఎలాంటి ఇతర హాని జరగకుండా విజయవంతంగా నిర్వహించడం వలన 24 గంటలలోపే రోగి వెంటిలేటర్ నుంచి బయటకు వచ్చి సాధారణ స్థితికి చేరుకున్నాడు. నారాయణ ఈఎన్‌టి విభాగంలో అధునాతన యంత్రపరికరాలు, నైపుణ్యం గల వైద్య బృందం సమష్టి కృషితో వెంకటేశ్వర్లుకి పునర్జన్మ లభించింది. ఈ ఆపరేషన్‌ను నారాయణ ఆరోగ్యశ్రీ పథకం కింద పేషంట్‌కి ఏ టువంటి ఖర్చులేకుండా పూర్తిగా ఉచితంగా చేశారు. వారం రోజులు అతనిని ప్రత్యేక పర్యవేక్షణతో చూసి పూర్తిగా కోలుకున్న తరువాత డిశ్చార్జ్ చేశారు. ఇది వైద్య చరిత్రలో ఒక ప్రత్యేకమైన సంఘటన అని మెదడుకి, కంటికి, రక్తనాళానికి ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా ఆపరేషన్ ద్వారా చెక్కముక్క తీసినట్లు వైద్యులు పేర్కొన్నారు. నారాయణ ఆసుపత్రి వైద్యులు దేవుళ్లని, తన బిడ్డను ప్రాణాపాయస్థితినుంచి కాపాడటమే కాకుండా ఆర్థికస్తోమత లేని తమకు ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా ఇంత పెద్ద వైద్యాన్ని అందించారని, వారికి జన్మంతా రుణపడి ఉంటామని వెంకటేశ్వర్లు తల్లి మంగమ్మ తెలిపింది. ఎంతో క్లిష్టమైన ఈ ఆపరేషన్‌ను అత్యంత నైపుణ్యంతో ఎంతో విజయవంతంగా నిర్వహించిన ఈఎన్‌టి వైద్యబృందం డా॥ జనార్దన్, డా॥ రమేష్ బాబు, మత్తువైద్య నిపుణులు డా॥ నరసింహారెడ్డి లను ఆసుపత్రి యాజమాన్యం అభినందించింది.

విలేఖరుల సమావేశంలో వివరాలు వెల్లడిస్తున్న హాస్పిటల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ శ్రీరామ్ సతీష్ పక్కనే డా॥జనార్దన్, డా॥ రమేష్‌బాబు, ఎ.జి.ఎం. భాస్కర్‌రెడ్డి, (వృత్తంలో) పేషంట్ వెంకటేశ్వర్లు, పక్కనే ఆయన తల్లి

బిడ్డలు లేరని విసిగిన మహిళకు రెండు సర్జరీలు చేసి

ముగ్గురు బిడ్డల్ని ప్రసాదించిన 'నారాయణ ఆస్పత్రి'

నెల్లూరు జిల్లా సూళ్లూరుపేటకు చెందిన కుని సుధ(30) అనే మహిళకు పెళ్లయి నాలుగేళ్లయినా సంతానం లేదు. ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరిగి మందులు వాడినా ప్రయోజనంలేక బంధువుల సలహామేరకు నెల్లూరులోని నారాయణ ఆసుపత్రిలో కాన్పులు గర్భకోశవ్యాధుల విభాగంలోని డా॥ కలికి హైమావతిని సంప్రదించింది. డాక్టరు హైమావతి ఆమెకు అవసరమైన పరీక్షలు నిర్వహించి ఆమె గర్భసంచిలో ఒక గడ్డ ఉన్నట్లుగా గుర్తించారు. ఆ గడ్డను తొలగించనిదే గర్భం రావడం కష్టమని, ఒకవేళ వచ్చినా నిలవడం ఇంకా కష్టమని సూచించారు. సుధ డా॥ హైమావతిని ఆపరేషన్ చేసి గడ్డను తొలగించమని కోరింది. ఇలాంటి ఆపరేషన్‌లలో ఒక్కోసారి గడ్డను తొలగించేటప్పుడు ఎక్కువ రక్తస్రావము కావచ్చునని, అలాంటి పరిస్థితిలో పేషంటు ప్రాణం కాపాడటానికి ఒక్కోసారి గర్భసంచి కూడా తొలగించవలసిన అవసరం రావచ్చునని డా॥ హైమావతి, సుధకు ఆమె భర్తకు తెలుపగా వారిద్దరూ అందుకు అంగీకరించారు.

[illegible]

వలసి ఉంటుంది. అలాంటిది ముగ్గురు శిశువులు ఉన్న ఆ గర్భాన్ని దానితోపాటు తల్లిని కాపాడడం మామూలు విషయం కాదు. సుధకు 6 నెలలు నిండగానే ఆమెను హాస్పిటల్‌లో అడ్మిట్ చేసుకుని ఎంతో నైపుణ్యం, అనుభవం ఉన్న డా॥ హైమావతి ఆమెను కంటికి రెప్పలా కాపాడి 34 వారాలు నిండిన వెంటనే ఆపరేషన్ నిర్వహించారు. గర్భసంచిలో ఒక శిశువు ఎదురుకాళ్లతోనూ, రెండో శిశువు సాధారణ స్థితికి కొంచెం భిన్నంగానూ, మూడో శిశువు అడ్డంగానూ ఉన్నప్పటికి ఎంతో జాగ్రత్తగా ఆపరేషన్ నిర్వహించి బిడ్డలను కాపాడి ఆమెకు మాతృత్వాన్ని ప్రసాదించారు. ముగ్గురు బిడ్డలను ఆపరేషన్ ద్వారా బయటకు తీసిన తరువాత సుధకు ముగ్గురు బిడ్డలతో గర్భసంచి అత్యధికంగా సాగినందువలన అది ముడుచుకోనటు అలస్యమై అధిక రక్తస్రావం (పోస్ట్‌పార్టమ్ హెమరేజ్) జరిగింది. ఈ ప్రమాదాన్ని కూడా డా॥ హైమావతి ముందుగానే ఊహించి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుని ఆపరేషన్ విజయవంతంగా ముగించి బిడ్డలతోపాటు సుధ ప్రాణాన్ని కూడా కాపాడారు. నైపుణ్యం, అనుభవంతో క్లిష్టమైన కేసును సక్సెస్ చేయవచ్చునని డాక్టరు హైమావతి నిరూపించారు.

శస్త్ర విజయాలు

విలేఖరుల సమావేశంలో వివరాలు వెల్లడిస్తున్న హాస్పిటల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ శ్రీరామ్ సతీష్, ఆపరేషన్లు చేసిన డా॥హైమావతి, మత్తువైద్యులు డా॥ చైతన్య, ముగ్గురు బిడ్డలతో తల్లిదండ్రులు, బంధువు.

అల్సర్లను అడ్డుకుందాం

డా॥ ఎం.జి.శ్రీనివా[illegible]
మెడికల్ గ్యాస్ట్రో
ఎంటరాలజిస్ట్

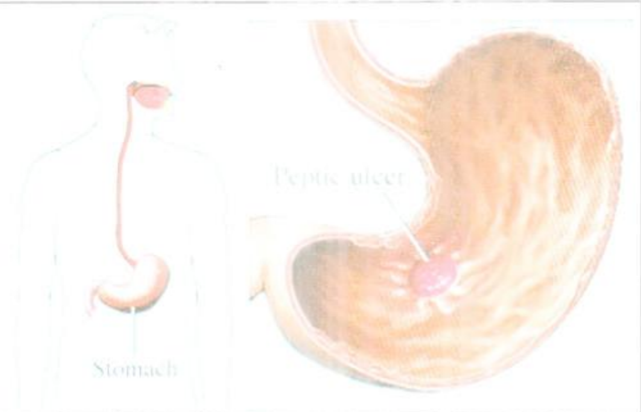
ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి మన కడుపులో ఆమ్లం స్రవిస్తు ఉంటుంది. అది ఆమ్లం కాబట్టి ఆహారంపై పనిచేయడానికి బదు[illegible]గా మన కడుపు కండరాల మీద పని చేస్తే కడుపులో మంట వస్తుం[illegible]టుంది. ఇది చాలామందికి అను[illegible]భవంలోని విషయమే. యాసిడ్ వ[illegible] కనిపించే ప్రభావం కాబట్టి దీ[illegible] వాడుకభాషలో పైత్యం ఎసిడిటీ అంటారు. అదే యాసిడ్ క్రమక్రమం[illegible]గా కడుపులోని కండరాలపై పని[illegible]స్తూ పోతే, జీర్ణవ్యవస్థ పొడవు[illegible] చాలా చోట్ల పుండ్లు పడే అవకా[illegible] ఉంది. వేళ తప్పి తినడం లాంటి [illegible] టి కంటే హెచ్. పైలోరీ అనే బాక్టీ[illegible]రియా, ఆస్పిరిన్ వంటి రక్తాన్ని [illegible] పలచార్చే మందులు, ఐబూప్రొఫెన్ వంటి నొప్పి నివారణ మందు[illegible] (ఎన్ఎస్ఎఐడీస్) ఎక్కువగా కార[illegible]ణమవుతాయి. ఈ పుండ్లనే పెప్టిక్ అల్సర్స్ అని వ్యవహరిస్తుంటారు. [illegible]జీవుల ఈ పెప్టిక్ అల్సర్లు ఎక్కు[illegible]వయ్యాయి.

అల్సర్ రకాలు!

జీర్ణవ్యవస్థ పొడవునా యాసి[illegible] తన దుష్ప్రభావం చూపి, అక్క[illegible]డి మెత్త టి కణజాలంపై పని చేసి, [illegible] మృదు కణజాలం [illegible] ఒరుసుకు[illegible]పోయేలా చే స్తుంది. ఇలా ఒరు[illegible]సుకుపోయిన ప్రాంతమే పుండుగా మారుతుంది. ఈ ఒరుసుకుపోయి[illegible] ప్రాంతం పేరును బట్టి సదరు [illegible]ల్సర్ పేరును [illegible]స్తారు. ఉ[illegible]దాహరణకు అన్నవాహిక (ఈసోఫేగస్) భాగంలో [illegible] ఒరుసుకుపోతే వాటిని ఈసోఫేజియల్ అల్సర్స్ అంటారు. [illegible] జీర్ణాశయంలో పుండు పడితే దాన్ని గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ అంటారు. ఇక చిన్న [illegible]పేగులోని [illegible] భాగమైన [illegible] డియోడినమ్ లో పుండు పడితే [illegible] డియోడినల్ అల్సర్ అని, ఇలా [illegible] ఏర్పడ్డ ప్రదేశాన్ని బట్టి [illegible] అల్సర్ పేరును [illegible]స్తారన్నమాట. [illegible] ప్రదేశం [illegible] అల్సర్లు [illegible] ఒకేలాంటి ప్రభావం [illegible]స్తాయి.

[illegible] అల్సర్

[illegible] ప్రతిస్పందించే అల్సర్లు. కొన్ని [illegible] ఎంతగా చికిత్స తీసుకున్నా [illegible]



[illegible] అలవాట్ల [illegible] పొగాకు విని[illegible] ఆల్కహాల్ తాగడం వంటి [illegible] హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ బ్యాక్టీరి[illegible] యాంటీబయాటిక్ మందు[illegible] పనిచేయకపోవడం వల్లనో [illegible] ఆ బ్యాక్టీరియా సదరు [illegible] మందులకు [illegible] వీటిని [illegible] జోలింగర్-ఎలిసన్ [illegible] ఎప్పటికీ [illegible] స్రావాలు [illegible] ఇలాంటి [illegible] అల్సర్లను రిఫ్రాక్టివ్ అల్సర్స్ అంటారు.

కారణాలు : అల్సర్స్ ఏర్పడటానికి అనేక కారణాలు దోహదం చేస్తాయి. అందులో కొన్ని ముఖ్యమైనవి హెలికోబ్యాక్టర్ పైలోరీ అనే బ్యాక్టీరియా చాలామందిలో జీర్ణాశయం లోపలివైపు ఉండే గోడల మృదువైన పొరలను దెబ్బతీస్తుంది. దాంతో అల్సర్లు ఏర్పడతాయి. చాలామంది చిన్నపాటి నొప్పినీ భరించలేక అస్తమానం నొప్పి నివారణ మందులను వాడుతుంటారు. ఇలాంటివి వాడే వారిలో అల్సర్లు రావడం చాలా సాధారణం. ఆస్టియోపోరోసిస్ మందులను వాడే వారిలోనూ అల్సర్లు రావడం గమనించవచ్చు. ఆల్కహాల్ అలవాటు ఉన్నవారు మితిమీరి దాన్ని తీసుకుంటే అది ఆమ్లంతో పాటు జీర్ణాశయం గోడలపై పనిచేసి అల్సర్లను ఏర్పరచే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఇక పొగతాగే అలవాటు, పొగాకును ఇతర మార్గాల్లో తీసుకునే వారిలోనూ అల్సర్లు వచ్చేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువే.

లక్షణాలు : కడుపులో మంటా అనిపించే నొప్పి. ఒక్కోసారి ఈ మంట గొంతువైపునకు పాకుతున్నట్టుగా అనిపిస్తుంటుంది. ఎప్పుడూ ఆకలిగానే ఉన్నట్టుగా అనిపిస్తుంది. కొద్దిగా తినగానే కడుపు నిండిపోయినట్టుగా ఉంటుంది. ఒక్కోసారి వికారంగా ఉంటుంది. వాంతులు కూడా కావచ్చు. వాంతులు అయినప్పుడు కొన్నిసార్లు రక్తం కూడా పడవచ్చు. తిండి సయించకపోవడంతో ఎప్పుడూ నీరసంగా.. అలసటగా ఉంటుంది. ఛాతీకి కింద, కడుపునకు పైభాగంలో నొప్పిగా ఉండి. ఆ నొప్పి పెరిగి ఒక్కోసారి రాత్రివేళల్లో నిద్రాభంగం అవుతుంటుంది. ఆ నొప్పి వీపు వైపునకు కూడా పాకినట్టుగా అనిపిస్తుంది. అల్సర్లనుంచి రక్తస్రావం మలంలో కలవడం వల్ల మలం నల్లగా కనిపించే అవకాశాలూ ఉంటాయి. బరువు తగ్గడం. ఛాతీ మీద ఏదో బరువు పెట్టినట్టుగా అనిపించడం వంటి లక్షణాలు చాలాసాధారణం. అల్సర్ ఉన్నవారిలో భోజనం తిన్న తర్వాత అది ఈసోఫేజియల్ భాగం/ఛాతీ భాగంలో చిక్కుకుపోయినట్టుగా ఉంటుంది.

చికిత్స : అల్సర్ ఏ ప్రాంతంలో ఏర్పడింది. అది ఏర్పడటానికి

తెలుసుకుందాం

కారణం ఏమిటి అనే అనేక అంశాల మీద చికిత్స ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకవేళ హెలికోబ్యాక్టర్ పైలోరి వల్ల అల్సర్లు ఏర్పడితే దానికి యాంటీబయాటిక్స్‌తోపాటూ ప్రోటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్స్ అనే మాత్రలు 10నుంచి 14రోజులపాటు ఇస్తారు. హెలికోబ్యాక్టర్ పైలోరీ బ్యాక్టీరియా లేనిఅల్సర్‌కు కేవలం ప్రొటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్స్‌ను 4నుంచి 8 వారాల పాటు ఇస్తూ చికిత్స చేస్తారు. కొన్ని సందర్భాల్లో కడుపులో స్రవించే యాసిడ్ పరిమాణం తగ్గేందుకు మందులుఇస్తూ దానితోపాటు కడుపులో ఏర్పడ్డ పుండ్లు మానేందుకూ మందులు రాస్తారు. చికిత్సలో భాగంగా అల్సర్‌ను పుట్టేలా ప్రేరేపించే (అఫెండింగ్ ఏజెంట్స్) పొగ తాగడం వంటి అలవాట్లను పూర్తిగా మానేయాలి. కొన్ని రిఫ్రాక్టరీ అల్సర్‌ను శస్త్రచికిత్స చేసి తొలగించాల్సి ఉంటుంది.

ప్రమాదకరంగానూ మారవచ్చు: ఒక్కోసారి జీర్ణాశయం లోగానీ లేదా పేగుల్లో గానీ ఒరుసు కుపోయిన చోటే మళ్లీ మళ్లీ ఒరుసు కుపోతే అది జీర్ణాశయానికి పేగుకు రం[illegible] పడేందుకు అవకాశం ఉంది. [illegible]టి కండిషన్‌ను అల్సర్ పెర్ఫ[illegible] అయి అది పెరిటోనైటిస్ అనే [illegible]షన్‌కు దారితీస్తుంది. ఇది ప్ర[illegible]యాన్ని కలిగించే స్థితి. ఇలాం[illegible] స్థితుల్లో జీర్ణాశయంలో [illegible] ద్రవాలు. ఆ మార్గానికే పరి[illegible] కాకుండా శరీరం (బాడీ- [illegible]) లోని అన్ని భాగాలకూ విస్తరిం[illegible] రాన్ని విషపూరితం చేసే అవ[illegible] ఉంది. ఇదివ చాలా ప్రమాదక[illegible] కండిషన్. ఇలాంటప్పుడు అ[illegible]రంగా శస్త్రచికిత్స చే[illegible]రావచ్చు.

చివరగా : పొట్టలో ([illegible] అల్సర్స్ ఉన్నవారు చికిత్స తీ[illegible] తర్వాత కూడా అవన్నీ త[illegible] లేదా అని మరోసారి నిర్ధారణ[illegible] కోవాలి. ఎందుకంటే స్టమక్ [illegible]లో ఒకవేళ క్యాన్సర్ లక్ష[illegible] ఉంటే అలాంటివి చికిత్స [illegible] కూడా తగ్గవు. కాబట్టి అల[illegible] ఏవైనా ఉంటే వాటిని ఒకసారి [illegible]పీ తీసి పరీక్ష చేయాలి. కానీ [illegible]డినల్ అల్సర్స్ విషయంలో ఆ[illegible]త్త అవసరం లేదు. కాబట్టి [illegible] ఉన్నాయని తేలితే, ఆ అ[illegible] తేలిగ్గా తీసుకోకుండా డాక్టర్‌ను [illegible] తగిన చికిత్స తీసుకోండి.

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ను నిర్ధారించే మెమోగ్రామ్ పై 50% రాయితీ

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌ను నిర్ధారించే మెమోగ్రామ్ పరీక్ష పై 50% రాయితీ ఇస్తున్నట్లు నారాయణ ఆసుపత్రి [illegible] మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ శ్రీరామ్ సతీష్ తెలిపారు. డా॥ శ్రీరామ్‌సతీష్ విలేకరులతో మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం స్త్రీలలో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ తీవ్రత చాలా ఎక్కువగా ఉందని, దీనిపై మహిళలలో అవగాహన లోపం ఒక కారణమైతే, ఇందుకు సంబంధించిన వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు కూడా పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులో లేకపోవడం మరో కారణం [illegible]. ఈ బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌ను నిర్ధారించే అధునాతన మెమోగ్రామ్‌ను నారాయణ హాస్పిటల్‌లో ప్రారంభించామన్నారు. అత్యాధునిక కంప్యూటెడ్ రేడియోగ్రఫీ పరిజ్ఞానంతో అత్యంత నైపుణ్యం కలిగిన రేడియాలజిస్ట్‌చే ఈ పరీక్ష నిర్వహిస్తున్నారు. 35 ఏళ్లు పైబడిన మహిళలు ప్రతి ఐదేళ్లకొకసారి [illegible] ఈ పరీక్ష చేయించుకోవడం వలన మొదటిదశ లోనే క్యాన్సర్‌ను గుర్తించేందుకు వీలుంటుందని, అలాగే వంశ పారంపర్యంగా రొమ్ము క్యాన్సర్ ఉన్నవాళ్లు [illegible] పరీక్ష చేయించుకోవాలని కోరారు. ఈ అధునాతన మెమోగ్రామ్ ద్వారా మహిళలలో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌ను గుర్తిం చడం చాలా సులువని తెలిపారు.

అధునాతన మెమోగ్రామ్ వైద్యపరికరాన్ని ప్రారంభించిన ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డా॥శ్రీరామ్‌సతీష్, రేడియాలజీ విభాగాధిపతి డా॥కిషోర్ వి.హెగ్డే, డా॥సునీత, డా॥ఉమామహేశ్వర్ రెడ్డి

ఆధునిక వైద్యసేవలను ప్రజ[illegible] అందించడంలో నారాయణ [illegible] టల్ ఎప్పుడూ ముందు ఉం[illegible] కాకుండా సామాన్యులకు సైత[illegible] సేవలను అందుబాటులోకి తె[illegible] నారాయణ హాస్పిటల్ ఘనకీర్తి[illegible] తెలిపారు. ఈ కార్యక్ర మం[illegible] రేడియాలజి విభాగాధిప తి [illegible] కిషోర్ వి హెగ్డే, ఆసుపత్రి ఇన్[illegible] మెడికల్ సూపరింటెండెం ట్ [illegible] శ్రీరామ్‌సతీష్, డా॥ సు[illegible] (రేడియాలజి విభాగం) త[illegible]రులు పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్యకరమైన గుండె కోసం బలమైన ఆహారం

ప్రస్తుత ఆధునిక ప్రపంచంలో గుండె జబ్బులు, ధమని కాఠిన్యం (Arteriosclerosis) ప్రాణాంతకంగా మారింది. ప్రతి ఏడాది కొన్ని మిలియన్ల జనాభా గుండె, రక్తనాళాలు క్షీణించటం వల్ల కలిగే వ్యాధులు అనగా రక్తపోటు, దీర్ఘకాలిక గుండె జబ్బులు, తలలో రక్తనాళాలు చిట్లిపోవడం (Stroke), మూత్రపిండ జబ్బులతో బాధపడుతున్నారు. అంతేకాకుండా గుండెపోటు (Heart attack) తో చాలా మంది చనిపోతున్నారు. మానసిక ఒత్తిడి, ఉద్వేగం, మనస్తాపం వల్ల కేంద్రనాడీ వ్యవస్థ (CNS),పరిధీయ నాడీవ్యవస్థ (PNS) లలో మార్పు జరిగి ఆ ప్రభావం గుండె రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ, జీవక్రియ వ్యవస్థ, ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థలపై పడటం వల్ల గుండెకు అధిక ఒత్తిడి కలిగి గుండె పోటుకు కారణమవుతుంది.మన అవయవాల స్థితిలో గుండె అతి ముఖ్యమైంది. ప్రతి అవయవానికి రక్త ప్రసరణ గుండె ద్వారా సరఫరా అవుతుంది.అందుకని ప్రతి అవయవం గుండె మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒక వేళ గుండె పనిచేయడం ఆగిపోతే మన శరీరంలోని అవయవాలన్నీ కొన్ని నిమిషాలలో పనిచేయడం ఆగిపోతాయి. మనం పుట్టినప్పటినుంచి చనిపోయేంతవరకు గుండె నిరంతరంగా కొట్టుకుంటూ ఉంటుంది. మనం విశ్రాంతి తీసుకునేటప్పుడు గుండె నెమ్మదిగా కొట్టుకుంటుంది. అదే వ్యాయామం చేసినప్పుడు అతివేగంగా కొట్టుకుని ప్రతి అణువుకు, కండరానికి రక్తప్రసరణ జరిగేలా చూస్తుంది. గుండె సామర్థ్యం గుండె కండరాల లోని తంతువులు (Fibres in Muscular walls) మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ తంతువులు దెబ్బతినడం వలన రక్తప్రసరణలో మార్పు వస్తుంది. రక్తపీడన (Pressure) , పరిమాణము (Volume) సరిగ్గా నిర్వర్తించ డానికి గుండె కండరాలు, గుండె కవాటాలు (Heart valves), రక్తనాళాల వ్యాసం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మన శరీరంలోని అన్ని కండరాలలో కన్నా గుండె కండరాలు చాలా ధృడమైనవి. అవి సంకోచించకుండా నిరంతరంగా పనిచేస్తూ ఉంటాయి. కావున గుండె కండరాలు అన్నింటి కన్నా ముఖ్యమైనవి. మన శరీరంలోని ఏ అవయవం గుండె అంత ధృడంగా పనిచేయలేదు.ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరు తీసుకునే ఈ ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ (Fast foods)/జంక్ ఫుడ్స్ (Junk foods) లేదా ఆహారంలో అధిక కొవ్వు, మాంసకృత్తుల్లో (Proteins), అధిక క్యాలరీల (Calories) శక్తి ఉంటుంది. మన ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పు వలన ఇప్పుడు అన్ని రకాల జబ్బులు వస్తున్నాయి. ఆహారంలో తీసుకునే కొవ్వు వలన గుండె, రక్తనాళాలు క్షీణిస్తాయని వైద్య శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలో తేలింది. వ్యాయామం [illegible] రక్తపోటు స్థిరం. ఆహారం తీసుకుంటేనే మీ గుండె ఆరోగ్యవంతంగా ఉండి పనిని [illegible]. కనుక [illegible] దేహం మొత్తం [illegible] గుప్పెడంత గుండె [illegible] తీసుకోవలసిన ఆహార పదార్థాలు, జాగ్రత్తలు గురించి తెలుసుకుందాం.

తీసుకోవలసిన ఆహార పదార్థాలు ఆకుకూరలు :- (Leafy vegetables) [illegible] ముఖ్యంగా ఆకు[illegible] తీసుకోవడం వలన గుండె జబ్బుల [illegible] తగ్గిస్తుంది. [illegible] వీటిలో కొవ్వు [illegible] క్యాలరీలు తక్కువ. [illegible] (Dietary fibre) మాత్రం [illegible] ఉంటుంది. ఫోలిక్ ఆమ్లం (Folic acid), మెగ్నీషియం (Magnesium), క్యాల్షియం (Calcium), పొటాషియం (Potassium) [illegible] ఉంటాయి. రోజుకి [illegible] ఆహారంలో కలిపి [illegible] కూరలు చేర్చు[illegible] వలన 11% గుండె జబ్బుల [illegible] నివారణ పొందవచ్చని [illegible] పరిశోధనలో తేలింది.

ఓట్స్ (Oats) :- ఓట్స్‌ను మనం ప్రొద్దున [illegible]గా తీసుకోవడం వలన [illegible] ఉంటుంది. బలమైన [illegible] గుండెకు కూడా చాలా [illegible]. ఓట్స్‌లో బీటా గ్లూకాన్ (Beta glucan) ఉంటుంది. ఇది [illegible] పీచు పదార్థం (Soluble fibre) దీని వలన LDL (Bad cholesterol) కొలెస్ట్రాల్ శాతం తగ్గుతుంది.

ముడి ధాన్యాలు (Whole grains) :- [illegible] ధాన్యాలు, పప్పు [illegible], చిక్కుడు గింజలను కూడా మన ఆహారంలో తీసుకోవడం [illegible] చాలా ఉపయోగకరం. [illegible] వీటి నుంచి [illegible] పీచు పదార్థం, 'బి' కాంప్లెక్స్ [illegible] సమృద్ధిగా అందుతాయి. వీటిలో విటమిన్ ఇ, ఐరన్ (Iron), మెగ్నీషియం (Magnesium) [illegible] యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు (Anti oxidants) కూడా ఉంటాయి. [illegible] రోజు మన ఆహారంలో వీటిని భాగం చేసుకుంటే అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బుల నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

సోయా (Soya) :- సోయా మాంసాహారానికి చక్కటి ప్రత్యామ్నాయం. మాంసాహారంలో కొవ్వు శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతుంది. శాచురేటెడ్ (Saturated) కొవ్వు ఉంటుంది. ఇది గుండెకు మంచిది కాదు. రోజూ 47 గ్రాముల సోయా తీసుకోవడం వలన 9% టోటల్ కొలెస్ట్రాల్ (Total cholesterol), 13% LDL కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుందని పరిశోధనలో తేలింది.

ఆలివ్ ఆయిల్ :- ఇప్పుడు మార్కెట్లో ఉన్న నూనెలకంటే ఆలివ్ ఆయిల్ తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరం. గుండె జబ్బుల వారికి చాలా శ్రేయస్కరం. మన కూరలలో, ఆహారంలో ఆలివ్ ఆయిల్‌ను తీసుకోవడం వలన చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. మోనో అన్‌శాచురేటెడ్ (Mono unsaturated) కొవ్వు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు (Anti oxidants) సమృద్ధిగా ఆలివ్ ఆయిల్ నుంచి లభిస్తాయి.

టమోటాలు :- టమోటాలలో విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. రక్తాన్ని శుద్ధిచేయుటంలో ఉపయోగపడుతుంది. రోజూ టమోటాలను తీసుకోవడం వలన గుండె జబ్బుల నుండి నివారణ పొందవచ్చు. టమోటాలలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రక్త నాళాలలో రక్తం గడ్డకట్టకుండా నివారిస్తుంది. టమోటాలను పచ్చిగా సలాడ్ రూపంలో తీసుకుంటే చాలా మంచిది.

ఆపిల్ :- రోజుకి ఒక ఆపిల్ తినడం వలన డాక్టర్‌కి దూరంగా ఉండవచ్చునన్నది మనం రోజూ వింటూ ఉంటాం. ఆపిల్ లో క్వార్‌సెటిన్ (Quercetin) అనే ఫైటోకెమికల్ (Phytochemical) ఉంటుంది. అది వాపునిరోధక (Anti inflammatory) గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. అందువలన రక్తనాళాలలో రక్తం గడ్డకట్టకుండా నివారిస్తుంది. గుండె కండరాలను ఆరోగ్యకరంగా ఉంచుతుంది. కావున పొద్దున ఫలహారంగా, సాయంత్రం పూటకాని లేదా ఆకలి వేసినపుడు చిప్స్(Chips) కు ప్రత్యామ్నాయంగా ఆపిల్ ను తీసుకువడం ఉత్తమం, ఆరోగ్యకరం.

వెల్లుల్లి (Garlic) :- ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా కొవ్వు శాతం తగ్గని పక్షంలో రోజుకి పరగడుపున ఉడికించిన 3-4 వెల్లుల్లి రెబ్బలను తీసుకోవడం వలన కొవ్వు శాతం తగ్గుముఖం పడుతుందని అనేక పరిశోధనలలో తేలింది.

విటమిన్ 'ఇ' (Vitamin E) :- సన్‌ఫ్లవర్ (Sunflower) గింజల నుంచి తీసిన నూనె, సాఫ్‌ఫ్లవర్ గింజల నుంచి తీసిన నూనె (Safflower oil), మొక్కజొన్న నుంచి తీసిన నూనె (Corn oil) లలో విటమిన్ 'ఇ' శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని వాడటం వలన సీరమ్ కొలెస్ట్రాల్ (Serum cholesterol) తగ్గుతుంది. ముఖ్యమైన ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు (Essential fatty acid) లభిస్తాయి. అన్ని గింజలలో (Nuts & Seeds) బాదం గింజలలో ముఖ్యంగా విటమిన్ 'ఇ', విటమిన్ B_{12}, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్ ఖనిజ లవణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి కనుక తగిన మోతాదులో రోజూ తీసుకుంటే కొలెస్ట్రాల్ శాతం తగ్గుతుంది. మోనో అన్‌శాచురేటెడ్ (Mono unsaturated fat) ఫ్యాట్స్ ఉండడం వలన గుండెకు ఉపయోగకరం. క్యాబేజి చుట్టూ ఉన్న ఆకులలో కూడా విటమిన్ 'ఇ' సమృద్ధిగా ఉంటుంది.

విటమిన్ 'సి' : రక్తకేశనాళికలు (Capillaries) కుడ్యాలు (Walls) చిట్లడం వలన గుండె పోటుకు

దారితీస్తుంది. ఒత్తిడి, కోపం, ఉద్రేకం, నిరుత్సాహం వలన రక్తంలోని కొవ్వు శాతం వేగంగా పెరుగుతుంది. అందువలన ఆహారంలో నిమ్మజాతి పండ్లను (Citrus fruits) తీసుకున్నట్లయితే దానిలో ఉన్న విటమిన్ 'సి' పెంటోథెనిక్ ఆమ్లం (Panthothenic acid) పై చెప్పబడిన వాటినుంచి రక్షిస్తుంది.

తీసుకోకూడని పదార్థాలు వాటి వలన కలిగే అనర్థాలు : మైదా, దానితో చేసిన పదార్థాలు, స్వీట్లు, చాక్లెట్లు, నిల్వ పదార్థాలు (Canned Foods), కూల్‌డ్రింక్స్, మాంసాహారం, నిల్వపచ్చళ్లు, వెన్న, క్రీమ్, ఉప్పు, పంచదార ఇవన్నీ తీసుకోవడం వలన మన శరీరంలో సోడియం (Sodium) శాతం, ఆమ్ల శాతం (Acid) పెరుగుతుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి హానికరం. గుండె జబ్బుల వాళ్ళు ఖచ్చితంగా వీటిని నివారించాలి.టీ, కాఫీ, మద్యపానం, పొగాకు నమలడం, సిగరెట్లు వాడడం పూర్తిగా మానివేయాలి. టీ, కాఫీలలో కెఫిన్ (Caffine) ఉంటుంది. ఇది గుండె, నాడీవ్యవస్థ (Nervous system) కు హానికరం. కెఫిన్ అనేది హృదయోద్దీపకంగా (Cardiac stimulant) పనిచేస్తుంది. కానీ రోజూ తీసుకోవడం వల్ల గుండె దడ (Palpitations), గుండె లయ (Cardiac rhythm) లలో ఇబ్బందులు వస్తాయి.మద్యపానం వలన కాలేయం దెబ్బతినడమే కాకుండా గుండెను కూడా అధిక ఒత్తిడికి గురిచేస్తుంది. అంతేకాక రక్తంలోని చక్కెర/గ్లూకోస్ లలో అసమతుల్యత ఏర్పడి శరీరంలో విటమిన్ 'బి' నిల్వలను క్షీణింపజేస్తుంది. సిగరెట్లు, పొగాకు వాడడం వలన దానిలో ఉన్న నికోటిన్ (Nicotine) వలన గుండె కండరాల (Cardiac Muscle) మీద విషపూరితమైన కారకంగా పనిచేస్తుంది. రక్తంలోని చక్కెర/గ్లూకోస్‌లను అసమతుల్యతకు కారణమవుతుంది.

డా॥ వుంగరాల సత్యానంద్
ప్రిన్సిపల్, నారాయణ యోగా,
నేచురోపతి హాస్పిటల్

వైద్య ఆచార్య

పేరు : డా॥ పి. మహేష్

స్వస్థలం : బుచ్చిరెడ్డిపాలెం, నెల్లూరు జిల్లా.

బిడీఎస్ : గవర్నమెంట్ డెంటల్ కాలేజ్ & హాస్పిటల్, హైదరాబాద్ (1985)

ఎండీఎస్ : గవర్నమెంట్ డెంటల్ కాలేజ్ & హాస్పిటల్, హైదరాబాద్ (1990)

ప్రత్యేకతలు : ప్రోస్తోడాంటిక్స్ & ఇంప్లాంటాలజీ

అనుభవం : 25ఏళ్లు, ధార్వాడ్ ఎస్.డి.ఎమ్.సి.డి.ఎస్‌లో సీనియర్ లెక్చరర్‌గా 1990 నుంచి 1991 వరకు,
చెన్నైలోని రాగాస్‌డీసీలో సీనియర్ లెక్చరర్‌గా 1991 నుంచి 1994 వరకు,
బెంగుళూరులోని కెవిజిఐఎస్‌డీసీలో రీడర్ గా 1993 నుంచి 1995వరకు,
బెంగుళూరులోని డా॥ శ్యామలారెడ్డి డీసీలో రీడర్‌గా 1995 నుంచి 1998 వరకు,
బెంగుళూరులోని ఎవోక్సిబి డీసీలో ప్రొఫెసర్‌గా 1998 నుంచి 2004 వరకు,
నారాయణ డెంటల్ కాలేజ్‌లో 2006 నుంచి 2009 వరకు సీనియర్ ప్రొఫెసర్‌గా
100 hrs Training in "MIMICS" (Belgaum)
MIMICS : Materialise Interactive Medical Image Control System

ప్రస్తుతం : నారాయణ డెంటల్ కాలేజ ఆసుపత్రి, నెల్లూరు లో ప్రిన్సిపాల్‌గా 2009 నుండి

ప్రాతినిధ్యం : పలు రాష్ట్ర, జాతీయ సదస్సుల్లో

ఇన్‌స్పెక్టర్‌గా : దేశంలోని పలు దంత వైద్య కళాశాలల్లో ఇన్స్‌పెక్టర్‌గా వ్యవహరించారు.

సభ్యత్వం : ఐడీఏ, ఐపీఎస్, ఎన్‌టిఆర్, ఐఎస్‌వోఐ, డా॥ ఎన్‌టిఆర్ యుహెచ్‌ఎస్ (బోర్డ్‌ఆఫ్ స్టడీస్), డా॥ ఎన్‌టిఆర్ (అకడమిక్ సెనేట్)

పేషంట్‌తో ఉంటున్నారా ? ఈ విషయాలు గుర్తుంచుకోండి

ఆస్పత్రుల్లో చేరిన బంధువులను చూసేందుకు వెళ్లే అటెండెంట్లు తప్పనిసరిగా కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. ఈ జాగ్రత్తలన్నీ చికిత్స పొందుతున్న బంధువుల క్షేమం కోసమేనని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఆస్పత్రుల పరిసరాలు శుభ్రంగా ఉండేందుకు తమ వంతు సహకారం అందించాలి. బంధువుల అటెండెంట్లు ఆస్పత్రుల్లో ముఖ్యంగా పాటించాల్సిన కొన్ని జాగ్రత్తలివి. చికిత్స పొందుతున్న మీ బంధువులను చూసేందుకు ఆస్పత్రులు అనుమతించే సందర్శనా వేళల్లోనే వెళ్లండి. ఒకసారి ఒకరికంటే ఎక్కువమంది వెళ్లడం మంచిది కాదు. విజిటింగ్ అవర్స్ ముగిసిన తర్వాత రోగి పక్కనే ఉంటామని పట్టుబట్టడం కూడా మంచిది కాదు. ఆస్పత్రి పరిసరాల్లో, పేషంట్ బెడ్ దగ్గర తినడం, తాగడం, పొగతాగడం, పాన్ నమలడం, తినగా మిగిలిన పదార్థాలను, పండ్ల తొక్కలను, ఆహార పదార్థాల ప్యాకెట్లతో వచ్చే ర్యాపర్లను అక్కడికక్కడే పడేయడం మంచిది కాదు. ఆస్పత్రి ప్రాంగణంలో లేదా పేషంట్ బెడ్ సమీపంలో ఏర్పాటు చేసిన చెత్తబుట్టల్లోనే చెత్త వేయాలి. అలా కాకుండా రోగుల గదుల్లో, వరండాల్లో, ఆవరణలో చెత్తాచెదారాని ఎక్కడికక్కడే పడేయరాదు. ఆస్పత్రి ప్రాంగణంలో ఉండే బోరివెల్స్ లేదా మంచి నీటి పైపుల దగ్గర ఎంగిలి పళ్లాలు, గిన్నెలు కడగరాదు. ఆస్పత్రి పరిసరాలను నిర్లక్ష్యంగా చెత్తాచెదారంతో నింపేస్తే, పరిసరాలు కాలుష్యంతో నిండిపోతాయి. ఫలితంగా ఆస్పత్రిలోని రోగులు ఈగలు, దోమలు, నల్లులు, బొద్దింకలు, ఎలుకలు వంటి వాటితో నానా ఇబ్బందులు పడే ప్రమాదకర పరిస్థితులు తలెత్తుతాయి. శస్త్రచికిత్సలు జరిగిన సందార్భాల్లో లేదా పేషంట్ ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్ (ఐసియూ) లో చికిత్స పొందుతున్నప్పుడు ఎవరినీ అనుమతించరు. అలాంటి సందర్భాల్లో రోగులను చూసేందుకు వెళ్లే అటెండెంట్స్ వైద్యుల ఆంక్షలను సానుకూలంగా అర్థం చేసుకోవాలి. రోగుల మేలు కోరి వైద్యులు చెప్పే సూచనలను తప్పకుండా పాటించాలి. అలా కాకుండా రోగి వద్ద ఎక్కువ మంది గుమిగూడితే రోగికి కొత్త ఇన్‌ఫెక్షన్స్ సోకే ప్రమాదం ఉంటుంది.

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),
డాక్టర్ ఎస్. విజయ్‌కుమార్ (కో-ఆర్డినేటర్),
డాక్టర్ విజయమోహన్‌రెడ్డి చెన్నారెడ్డి (చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్)
డాక్టర్ శ్రీరామ్ సతీష్ (ఇన్‌ఛార్జి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)
డాక్టర్ కె.ఎస్.వి.కె. సుబ్బారావు, (హాస్పిటల్ అడ్మినిస్ట్రేటర్),
డాక్టర్ డి. రామ్మోహన్, (అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్),
డాక్టర్ ఎస్. సతీష్ (అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్),
సిహెచ్ భాస్కర్‌రెడ్డి (ఎ.జి.ఎం).