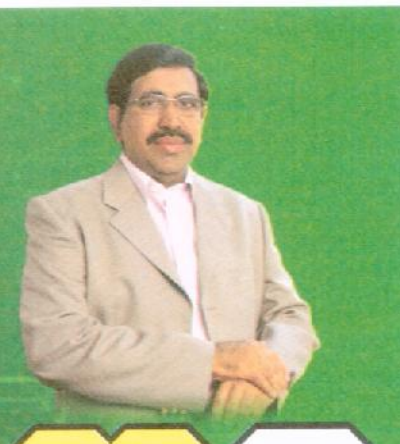
వైద్య నారాయణం



ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 05 / సంచిక : 2 / సెప్టెంబర్ - 2017 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వెల : అమూల్యం

ఉన్నతమైన మీ సాంకేతికత... ఉత్తమమైన మీ వైద్యసేవలు...

ఆంధ్రరాష్ట్రానికే అపురూపం

- డా॥ కామినేని శ్రీనివాస్

క్యాథలాబ్ ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా మంత్రి కామినేని శ్రీనివాసరావు ప్రసంశలు

నారాయణ మెడికల్ కాలేజి హాస్పిటల్ ఆరోగ్యసేవలు అమరావతికే ఆదర్శమని రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖామాత్యులు డా॥ కామినేని శ్రీనివాస్ గారు అన్నారు. శనివారము సాయంత్రం నారాయణ మెడికల్ కాలేజి హాస్పిటల్ నందు దేశంలోనే మొట్టమొదటి అధునాతన FD 20 క్యాథలాబ్, గుండె వైద్య చికిత్సల ప్రత్యేక అత్యవసర చికిత్సావిభాగము మరియు "సంజీవిని" బ్లాక్ లను రాష్ట్ర మెడికల్ కౌన్సిల్ చైర్మన్ డా॥ వై రాజారావుతో కలసి ప్రారంభించిన సందర్భముగా ఏర్పాటు చేసిన సభను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ శ్రమయేవ జయతే అనే నినాదంతో, మానవ సేవే మాధవ సేవ అని గట్టిగా నమ్మిన వ్యక్తి డా॥ పొంగూరు నారాయణ గారు ఒంటరిగా ఒక్క అడుగుతో ప్రారంభమైన నారాయణ గారి ప్రస్థానం వేల మందికి దారి చూపుతూ లక్షల మందికి ఆదర్శంగా నిలిచారు. విద్యా రంగంలో నెల్లూరుకి జాతీయ స్థాయి గుర్తింపు తెచ్చిన ఘనత డా॥ నారాయణ గారికే దక్కుతుంది, అలాగే ఇప్పుడు వైద్య రంగంలో కూడా తన యొక్క సేవాభావాన్ని చాటుతూ జాతీయ స్థాయిలో ఒక ప్రత్యేకతను సంతరించుకున్నారు. నారాయణ మెడికల్ కాలేజి హాస్పిటల్‌ను మెట్రోపాలిటన్ నగరాలకు ధీటుగా తీర్చిదిద్దడంలో నారాయణ గారి కృషి అభినందనీయం. నారాయణ గారు ఏ లక్ష్యంతో అయితే సంస్థలను ప్రారంభించారో ఆ లక్ష్యానికి చేరువవుతున్నారు. ఇందుకు నారాయణ వైద్య విద్యా సంస్థల్లో ప్రతి సిబ్బందిని నేను అభినందిస్తున్నాను. నారాయణ వైద్య సంస్థల పనితీరు, ప్రజలకు అందిస్తున్న ఆరోగ్యసేవలు గురించి అనేక సందర్భాలలో విన్నాను. వినిన ప్రతిసారి ప్రత్యక్షంగా చూడాలనే కోరిక నాలో ఉండేది. ఇప్పటికి ఆ అవకాశం నాకు లభించింది. ప్రత్యక్షంగా ఇక్కడ "నారాయణ" అందిస్తున్న సేవలు నాకు ఆశ్చర్యంతోపాటు గొప్ప అనుభూతిని మిగిల్చింది. రాష్ట్రంలోనే కాదు దేశంలో ఎవ్వరు కూడా ఇంత చక్కని ఆరోగ్య సేవలు ప్రజలకు అందించలేరని నా భావన. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలోని ప్రైవేటు హాస్పిటల్స్‌లో డా॥ ఎన్.టి.ఆర్ వైద్య సేవా పథకం అమలులో అగ్రస్థానంలో ఉందంటే అందుకు ప్రజలకు నారాయణ అందిస్తున్న నాణ్యమైన వైద్యమే నిదర్శనము. అంతే కాకుండా డా॥ ఎన్.టి.ఆర్ వైద్య సేవలో వర్తించని వ్యాధులకు "నారాయణ ఆరోగ్యమస్తు" పథకం ప్రారంభించి ఈ పథకం ద్వారా అన్నిరకాల వైద్యసేవలు ఉచితంగా అందించడం అభినందనీయం, అంతేకాకుండా నారాయణ మాతృసేవా పథకం ప్రారంభించి ఉచిత ప్రసూతి సేవలు కోస్తా, రాయలసీమ జిల్లాల మాతృమూర్తులకు అందించిన ఘనత కూడా "నారాయణ" కే దక్కుతుంది. ఈ నారాయణ మాతృసేవా పథకం అమలు తీరును ఒకసారి పరిశీలించిన తర్వాత నాకు అర్థం అయ్యింది ఈ పథకం రాష్ట్రంలోని మాతృమూర్తులు అందరికి ఒక వరం అని ఇంకా ఇక్కడ ఆరోగ్య సేవలు రోగులకు నెల్లూరు, ప్రకాశం, చిత్తూరు, కడప జిల్లాల ప్రజలకు ఉచిత రవాణా సౌకర్యం ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఎన్నోరకాల ఆరోగ్య సేవలు ప్రజలకు అందించడంలో 'నారాయణ' ముందుండడం, అమరావతితోపాటు ఈ ప్రాంత ప్రజల అదృష్టం అనే చెప్పాలి. అన్ని రకాల వైద్యసేవలను ఒకేచోట చేర్చి ప్రపంచ స్థాయి వైద్య సేవలందిస్తున్న ఈ హాస్పిటల్‌ను "ఆరోగ్య ఆలయం" అంటాను. ఈ రోజు గుండె వైద్య విధానంలో ప్రత్యేకత సంతరించుకుని ఆధునిక వైద్య విధానంలో అగ్రగామిగా ఉండే లక్ష్యంతో దేశంలోనే మొదటి సారిగా అధునాతన FD 20 క్లారిటీ క్యాథ లాబ్‌ను మరియు ఐ.సి.సి.యు ప్రారంభించి తమ ప్రత్యేకత చాటుకున్నారు. ఇంత చక్కని కార్యక్రమానికి మరియు ఈ ఆరోగ్య ఆలయానికి రావడం మహదానందంగా వుందని గౌరవ మంత్రివర్యులు డా॥ కామినేని శ్రీనివాస్ గారు అన్నారు.

సామాన్యుడి చెంతకే కార్పోరేట్ వైద్యం

మెరుగైన ఆరోగ్యసేవలకే నా ప్రాధాన్యం

- డా॥ పొంగూరు నారాయణ

ప్రతి సామాన్యుడికి కార్పోరేట్ వైద్యాన్ని దగ్గర చేయడమే నా లక్ష్యమని రాష్ట్ర మున్సిపల్ శాఖామాత్యులు శ్రీ పొంగూరు నారాయణ స్పష్టంచేశారు. స్థానిక చింతారెడ్డి పాళెంలోని నారాయణ మెడికల్ కళాశాల హాస్పిటల్ నందు జరిగిన క్యాథలాబ్ ప్రారంభోత్సవ సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ... ఎన్నో ప్రణాళికలు రూపొందించుకొని సమయం వృధా కాకుండా శ్రమించి విద్యారంగంలో సక్సెస్ సాధించామని చెబుతూ అప్పుడే వైద్య బోధన కళాశాల... అనుబంధంగా హాస్పిటల్ (చికిత్సాలయాన్ని) ప్రారంభించామని అయితే గతంలో విద్యాసంస్థపై వున్న పూర్తి అవగాహన ఈ విభాగంపై లేదని అయితే 2001లోనే ఒక ప్రణాళిక ప్రకారం కార్యచరణ రూపొందించుకొని వైద్య విద్యాబోధన మరియు హాస్పిటల్‌పై పరిపూర్ణ అవగాహన పెంచుకున్నానని అందుకు తాను ఎంతో శ్రమించానని ఎన్నోదేశాలను సందర్శించానని ఆయా ప్రాంతాలలో అనుసరించే విధానాలను తెలుసుకుంటూ ఇక్కడ అవసరార్థం వాటిని ప్రవేశపెట్టడం జరిగిందని అన్నారు. అంత పక్కాగా ప్లాన్ చేసాను కాబట్టే గత 10 సంవత్సరములుగా రాష్ట్ర వైద్య విద్యలో మెడికల్ కళాశాల టాప్ 10 స్థానాల్లో 8 స్థానాలను కైవసం చేసుకుంటునట్లు.... అలాగే హాస్పిటల్‌లో ఏర్పాటుచేసిన జాతీయ సాంకేతికత, నైపుణ్యంగల వైద్యులు, బాధ్యతాయుతమైన సిబ్బంది పర్యవేక్షణలో రాష్ట్రంలోనే ప్రథమంగా నిలిచిందని అన్నారు.

మెరుగైన సేవలకే ప్రాధాన్యత :

ఏదో చేస్తున్నాను అని కాక లాభాపేక్షను పక్కన పెట్టి నేటి సమాజంలో ఆరోగ్య వరంగా సంక్రమించే అనేక వ్యాధులకు తక్షణ పరిష్కారం చూపేలా హాస్పిటల్‌ను తీర్చిదిద్దామంటూ పెద్దనగరాలలోనే అందుబాటులో వుండే వైద్య సౌకర్యాలను నేడు జిల్లా మరియు పరిసర ప్రాంత జిల్లా వాసులకు చేరువచేశానని ఇవేకాదు ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన ఆరోగ్య శ్రీలో వర్తించనటు వంటి కొన్ని వ్యాధులకు... నారాయణ జనరల్ హాస్పిటల్ నందు నారాయణ 'ఆరోగ్యమస్తు పథకం'ను ప్రవేశపెట్టి జనరల్ వార్డులో చేరిన రోగులకు అవసరమైన వారికి శస్త్ర చికిత్సలు, వైద్య చికిత్సలను, మందులు, వైద్య పరీక్షలు, ఆహారం మరియు ఇతర వ్యాధులకు వైద్య సేవలు ఉచితంగా అందిస్తున్నామన్నారు. అలాగే గర్భిణీస్త్రీల సౌలభ్యం కోసం "మాతృసేవా ఫథకం" ప్రారంభించి, ఎంతో మందికి ఉచితంగా వైద్య మందిస్తున్నామంటూ... గర్భం దాల్చినప్పటి నుండి డెలివరీ అయ్యేంత వరకూ-ఫ్రీ మెడికల్ చెకప్‌లు నిర్వహిస్తూ పుట్టిన శిశువుకు కూడా 12 సం॥ల వయస్సు వరకు ఉచిత వైద్య సేవలతోపాటు మందులు కూడా ఉచితంగా అందజేయడం జరుగుతుం దని అన్నారు. ఇవే కాదు మునుముం దుకూడా ప్రతి ఒక్కరికి ఇంకా మెరు గైన వైద్యసేవలు అందించేందుకు పాటుపడతానని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

తరువాయి 2వ పేజీలో..

2వ పేజీలో... మేలిమి సౌకర్యాల రూప కల్పనకు ఎప్పుడూ సంసిద్ధం
3వ పేజీలో... మీ హృదయం ఎంత వరకు పదిలం ??
4వ పేజీలో... నడుమునొప్పి అదుపులో వుంచుకోవచ్చు
5వ పేజీలో... వామ్మో డెంగ్యూ మరణానంతరమూ మార్గం చూపండి
6వ పేజీలో... వైద్య ఆచార్య సంక్షిప్త సమాచారం

దక్షిణ భారతదేశంలోనే ఒక గొప్ప హాస్పిటల్

ఆంధ్రప్రదేశ్ మెడికల్ కౌన్సిల్ చైర్మన్ డా॥ వై. రాజారావు గారు మాట్లాడుతూ నారాయణ వైద్య విద్యాసంస్థలలో అమలు అవుతున్న వైద్య విద్య కానీ, ప్రజలకు లభిస్తున్న వైద్య సేవలు కానీ, జరుగుతున్న పరిశోధనలు గురించి కానీ నాకు పూర్తి అవగాహన వుంది. చక్కని ప్రణాళికలు, సమాజసేవకు అవసరమయ్యే ఆరోగ్యసేవలు అన్నీ కూడా జాతీయస్థాయిలో ప్రత్యేకతను సంతరించుకుంటున్నాయి. నిష్ణాతులైన వైద్య బృందం తోపాటు వైద్య చికిత్సలకు అవసరమయ్యే అన్ని రకాల వైద్య పరికరాలను యాజమాన్యం వైద్య బృందానికి అందుబాటులో ఉంచడం ద్వారా నారాయణ మెడికల్ కాలేజి హాస్పిటల్ దక్షిణ భారతదేశం లోని గొప్ప వైద్యశాలలో ఒకటిగా నిలిచింది. అందులో భాగంగా ఈ రోజు ప్రారంభించిన FD-20 క్లారిటీ క్యాథలాబ్, గుండె వ్యాధుల అత్యవసర చికిత్సా విభాగం చక్కటి ఉదాహరణ. దేశంలో ఎక్కడా లేనటువంటి ఇంత అధునాతన క్యాథలాబ్‌ను ప్రారంభించడం ద్వారా వైద్య రంగంలో నారాయణ వైద్య విద్యాసంస్థ తన ప్రత్యేకతను చాటుకున్న దని తెలియజేశారు.

FD 20 క్లారిటీ క్యాథలాబ్ యొక్క ప్రయోజనాలు :

ఈ FD 20 క్లారిటీ క్యాథలాబ్‌లో అతి తక్కువ రేడియేషన్ మరియు ప్రత్యేక డిజిటల్ ఇమేజ్ క్వాలిటీ ద్వారా గుండె వ్యాధులతోపాటు, న్యూరో, ఆంకాలజి, వ్యాస్కులర్ చికిత్సలు చేసుకునే వీలు ఈ క్యాథలాబ్‌లో ఉంది. అలాగే చికిత్సలు అందించేటప్పుడు ఇచ్చే కాంట్రాస్ట్ ఇంజక్షన్స్ కూడా చాలా తక్కువ పరిమాణంలో ఇవ్వడం ద్వారా రోగులకు ఎలాంటి ఇతర దుష్ప్రభావము ఉండదు. ఇంకా ఈ క్యాథలాబ్‌లో వెజల్ నావిగేటర్, హార్ట్‌నావిగేటర్ తదితర సౌకర్యముల వలన చికిత్సలలో మరింత నాణ్యత ఉంటుంది.

కొత్త బలగం...!

వివిధ ప్రాంతాలనుండి పలు ఆరోగ్య సమస్యలతో వచ్చు వ్యాధి గ్రస్తులకు వైద్య చికిత్సలందించి ఆరోగ్యంగా జీవించేలా... మానసికంగా ఎదిగేలా సంసిద్ధం చేసే నిపుణులైన వైద్య బృందం నారాయణ సొంతం. అదే సంకల్పబలంతో మరెన్నో పరిపుష్టమైన వైద్యసేవలు అందించేందుకు ఆరోగ్యవంతులుగా నిలిపేందుకు విచ్చేసిన వైద్య నిపుణులకు శుభాకాంక్షలు..

డా॥ సి.హెచ్. సతీష్ కుమార్ రెడ్డి
యూరాలజిస్ట్
మూత్రకోశ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

డా॥ టి. కేధర్‌నాథ్ రెడ్డి
చిన్నపిల్లల వ్యాధుల చికిత్సా నిపుణులు
పిడియాట్రిక్స్

డా॥ షేక్. మహ్మద్ సాజిద్ భాషా
చిన్నపిల్లల వ్యాధుల చికిత్సా నిపుణులు
పిడియాట్రిక్స్

డా॥ ఎస్. లావణ్య
గైనకాలజిస్ట్
కాన్పులు మరియు గర్భకోశ వ్యాధుల చికిత్సా నిపుణులు

డా॥ ఎస్. ఎకరముల్లా
సైకియాట్రిస్ట్
మానసిక వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

మేలిమి సౌకర్యాల రూపకల్పనకు ఎప్పుడూ సంసిద్ధం

* ప్రాంతీయ వైద్య కేంద్రంగా నిలపడమే మా లక్ష్యం
* ప్రభుత్వ గుర్తింపు పొందిన మా సాంకేతికత

నారాయణ విద్యాసంస్థల మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డా॥ పి. సింధూర గారు మాట్లాడుతూ విద్యారంగంలో విప్లవాత్మకమైన మార్పులు తీసుకు వచ్చి, జాతీయస్థాయిలో ఒక ప్రత్యేక స్థానాన్ని నారాయణ సంస్థలు ఏర్పరుచుకున్నవి. వైద్య విద్యలోనూ, వైద్య సేవలలోనూ, పరిశోధనలలోనూ దేశంలోనే అగ్రగామిగా ఉండాలనే మా ఫౌండర్ చైర్మన్ డా॥ నారాయణ గారి లక్ష్యంతో మేము ముందుకు సాగుతున్నాం. ప్రభావవంతమైన, నైపుణ్యమైన వైద్య సేవలను త్వరిత గతిన ప్రజలకు అందుబాటులో వుంచే లక్ష్యంతో మేము ముందుకు సాగుతున్నాం. ఈ రోజు నారాయణ వైద్యశాల చుట్టుపక్కల ఉన్న 4, 5 జిల్లాల ప్రజలు, రాష్ట్రంలోని ఇతర ప్రాంత ప్రజలతోపాటు తెలంగాణ, తమిళనాడు, కర్ణాటక, కేరళ, ఒరిస్సా తదితర రాష్ట్ర ప్రజలు కూడా సూపర్ స్పెషాలిటీ వైద్య సేవలు పొందుతున్నారు.

నారాయణ హాస్పిటల్ నందు 25 స్పెషాలిటీ విభాగాలు, 1420 పడకలు, 23 మాడ్యులర్ ఆపరేషన్ థియేటర్లు, పూర్తిస్థాయి నిష్ణాతులైన వైద్య బృందంతో అత్యవసర చికిత్సా విభాగముతోపాటు ప్రతిష్టాకరమైన వైద్య పరికరములు అందుబాటులోకి తెచ్చాము. మేము అందిస్తున్న నాణ్యమైన సేవలకు గుర్తింపుగా నారాయణ మెడికల్ కాలేజికి NAC సంస్థ "A" గ్రేడ్‌ను అందించడం, మా లాబొరేటరీ సర్వీసెస్‌కు NABL గుర్తింపు, అలాగే మా బ్లడ్ బ్యాంక్‌కు NABB గుర్తింపు రావడం మా సంస్థ సాధిస్తున్న ఘనతగా భావిస్తున్నాము.

సూపర్ స్పెషాలిటీ సేవలలో కార్డియాక్ సైన్స్‌స్, న్యూరాలజి సైన్స్‌స్, నెఫ్రాలజి, యూరాలజి, గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజి ఇలా ఎన్నోరకాల వైద్యసేవలకు దేశంలో ఖ్యాతిగాంచిన వైద్యబృందాన్ని ఎంపిక చేసుకుని, మెట్రోపాలిటన్ నగరాలకు ధీటైన వైద్యసేవలను ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావడం జరిగింది. అందులో భాగంగా ఈ రోజు ఇండియాలో ఎక్కడా లేనటువంటి అధునాతన FD 20 క్లారిటీ క్యాథలాబ్‌ను ప్రారంభించడం జరిగింది. ఈ FD 20 క్లారిటీ క్యాథలాబ్‌లో అతి తక్కువ రేడియేషన్ మరియు ప్రత్యేక డిజిటల్ ఇమేజ్ క్వాలిటీ ద్వారా గుండె వ్యాధులతోపాటు, న్యూరో, ఆంకాలజి, వ్యాస్కులర్ చికిత్సలు చేసుకునే వీలు ఈ క్యాథలాబ్‌లో ఉంది. అలాగే చికిత్సలు అందించేటప్పుడు ఇచ్చే కాంట్రాస్ట్ ఇంజక్షన్స్ కూడా చాలా తక్కువ పరిమాణంలో ఇవ్వడం ద్వారా రోగులకు ఎలాంటి ఇతర దుష్ప్రభావము ఉండదు. ఇంకా ఈ క్యాథలాబ్‌లో వెజల్ నావిగేటర్, హార్ట్‌నావిగేటర్ తదితర సౌకర్యముల వలన చికిత్సలలో మరింత నాణ్యత పెరుగుతుందని డా॥ సింధూర తెలిపారు.

అలాగే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రతిష్టాత్మక ఆరోగ్య పథకం డా॥ ఎన్.టి.ఆర్ వైద్య సేవా పథకం అమలులో రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో ప్రైవేటు హాస్పిటల్స్‌లో అగ్రగామిగా ఉన్నాము. డా॥ ఎన్.టి.ఆర్ వైద్య సేవా పథకంలో వర్తించనటువంటి వ్యాధులకు 2014వ సంవత్సరంలో "నారాయణ ఆరోగ్యమస్తు" పథకం ప్రారంభించి నారాయణ జనరల్ హాస్పిటల్ నందు అవుట్ పేషంట్లతోపాటు ఇన్‌పేషంట్లకు పూర్తిస్థాయిలో ఉచిత వైద్య సేవలు అందిస్తున్నాము. ఈ పథకం ద్వారా నెల్లూరు జిల్లాతోపాటు పరిసర ప్రాంత జిల్లావాసులు కూడా వేలాదిగా వైద్య సేవలు పొందడం విశేషం. అలాగే డా॥ పొంగూరు నారాయణ గారి మానస పుత్రిక గా "నారాయణ మాతృ సేవా పథకం" ను 2016 డిసెంబర్ లో ప్రారంభించి ఉచిత ప్రసూతి సేవలతోపాటు పురిటి బిడ్డ నుండి 12 సం॥ వరకు బిడ్డ ఆరోగ్య రక్షణకు ఈ పథకం ద్వారా ఉచిత ఆరోగ్య సేవలు అందిస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రతిరోజు వందలాది మంది గర్భిణీలు ఈ పథకం ద్వారా ప్రయోజనం పొందడం మరియు ఎన్నో కుటుంబాలలో ఆరోగ్య వెలుగులు నింపడం మాకు మిక్కిలిగా సంతోషం కలిగిస్తున్నది.

నారాయణ ఒక ప్రాంతీయ వైద్య కేంద్రంగా ఎదిగేందుకు అవసరమైన అన్ని మౌలిక సదుపాయాలు సమకూర్చేందుకు మరియు ఇంకా పేరెన్నికగల వైద్య బృందాన్ని కూడా అందుబాటులో తెచ్చేందుకు మేము ఎప్పుడూ కృషిచేస్తూనే ఉంటామని తెలియజేస్తూ, కార్డియాలజి టీమ్‌కు ప్రత్యేక శుభాకాంక్షలను డా॥ సింధూర గారు తెలియజేశారు.

ఇంకా ఈ కార్యక్రమములో నారాయణ వైద్య విద్యాసంస్థల డైరెక్టర్ డా॥ జి. సుబ్రహ్మణ్యం మాట్లాడుతూ పరిశోధనలలో నారాయణ సాధిస్తున్న ప్రగతిని గురించి వివరించారు. హాస్పిటల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ శ్రీరామ్‌సతీష్ మాట్లాడుతూ నారాయణ హాస్పిటల్ అనతి కాలంలో అగ్రగామిగా చేరిన వైనాన్ని, హాస్పిటల్ నందు ఇతర సేవలు, సదుపాయాల గురించి వివరించారు. నారాయణ మెడికల్ కాలేజి ప్రిన్సిపాల్ డా॥ జి. వీరనాగిరెడ్డి అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమములో పుర ప్రముఖులు, నెల్లూరు జిల్లా ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు వైద్యులు, గ్రామీణ వైద్యులు, స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థల ప్రతినిధులు, నారాయణ వైద్య విద్యాసంస్థల సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మీకు గుండె వ్యాధి సమస్యా...? లేక ఉత్త అనుమానమా ...?

మీ హృదయం ఎంత వరకు పదిలం ??

29వతేది సెప్టెంబర్ 2017 "ప్రపంచ గుండె దినోత్సవం" ("World Heart Day") సందర్భంగా నారాయణ హాస్పిటల్ నందు గుండె వ్యాధుల నిర్ధారణ, నివారణ గురించి ప్రత్యేకమయిన ప్యాకేజిని ప్రారంభించింది. ఈ ప్యాకేజిలోని పరీక్షలన్నింటికి సుమారు రూ॥2500/- వరకు ఖర్చు అవుతుందని, నెల్లూరు మరియు పరిసర ప్రాంతాల ప్రజలు ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా ఎలాంటి గుండె జబ్బుల బారిన పడకూడదనే ప్రత్యేక నినాదంతో కేవలం రూ॥599/- లకే ఈ ప్యాకేజిని అందించారు. ఈ ప్యాకేజి గత నెల 15వ తేది నుండి 29వ తేది వరకు మాత్రమే అందుబాటులో ఉంచారు. ఈ ప్యాకేజిలో ఉచిత పరీక్షలు కూడా నిర్వహించారు.

ప్రత్యేక ప్యాకేజి

1. HB%	2. TC
3. DC	4. ESR
5. Serem total Cholestrol	6. HDL
7. LDL	8. VLDL
9. Triglycerides	10. ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ షుగర్
11. పోస్ట్ ప్రాండియల్ బ్లడ్ షుగర్	12. ECG
13. 2D-Echo	14. Sr.Creatinine
15. కార్డియాలజిస్ట్ కన్సల్టేషన్/కార్డియోథొరాసిక్ సర్జన్ కన్సల్టేషన్	

ఈ పరీక్షలు చేయించుకుని, అందులో ఒకవేళ యాంజియోగ్రామ్ అవసరమయిన వారికి ప్రత్యేక రాయితీపై యాంజియోగ్రామ్ చేసినట్లు తెలుపుతూ ఈ శిబిరంలో పాల్గొన్న గుండె ఆపరేషన్లు అవసరమయిన వారికి 15% ప్రత్యేక రాయితీపై ఆపరేషన్లు నిర్వహించినట్లు తెలిపారు.

డా॥ ఎన్.టి.ఆర్ వైద్య సేవ (ఆరోగ్యశ్రీ) మరియు EHS పథకం ద్వారా గుండెకు సంబంధించిన అన్ని రకాల శస్త్రచికిత్సలు ఉచితంగా అందిచామని. ఈ ప్యాకేజి పొందగోరే వారికి ప్రత్యేక కౌంటర్ మరియు విశ్రాంత ఉద్యోగులు, వయసు పైబడిన వారికి ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేసినట్లు హాస్పిటల్ ఇన్‌ఛార్జి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ శ్రీరాంసతీష్ మరియు సీఈవో డా॥ విజయ మోహన్‌రెడ్డి గార్లు తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ప్రముఖ కార్డియాలజిస్ట్ డా॥ లక్ష్మీ శ్రీనివాస్ కుమార్, డా॥ శ్రీకాంత్ మరియు ప్రముఖ కార్డియో థొరాసిక్ సర్జన్ డా॥ చుండూరు కోదండపాణి రామానుజదాసుడు, డా॥ టి.ఆర్. ద్వారకానాథ్ గార్లు పాల్గొన్నారు.

మెదడులో క్లిష్టమైన ఏ.వీ.ఎం.కు విజయవంతంగా శస్త్రచికిత్స

నారాయణ హాస్పిటల్ లోని న్యూరోసర్జరీ విభాగం డాక్టర్ల ఘనత

నెల్లూరు జిల్లా, ఓజిలి మండలం చుట్టుగుంటకు చెందిన అనసూయమ్మ(41), కొద్ది రోజుల క్రితం అకస్మాత్తుగా తీవ్రమైన తలనొప్పి వచ్చి అపస్మారక స్థితిలోకి వెళ్లడంతో వారి కుటుంబ సభ్యులు నారాయణ హాస్పిటల్ ఎమర్జెన్సీ విభాగానికి తీసుకొచ్చారు. నారాయణ ఆసుపత్రిలోని ప్రముఖ న్యూరోసర్జన్ డా॥ సాయి కిరణ్ అవసరమైన వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి, మెదడులోని రక్తనాళంలో ఏర్పడిన ఏవీఎం (మీడియల్ టెంపోరల్ ఆర్టీరియో వీనస్ మాల్ ఫార్మేషన్) వలన రక్తస్రావం జరిగినట్లు నిర్ధారించి, విజయవంతంగా శస్త్రచికిత్స చేసి ఏవీఎంను తొలగించినారు.

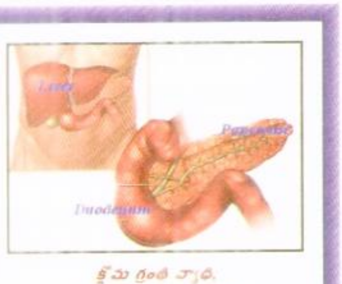
శస్త్రచికిత్స తరువాత రోగి అపస్మారక స్థితినుంచి పూర్తిగా బయటకు వచ్చారు. ఈ సందర్భంగా డా॥ సాయికిరణ్ మాట్లాడుతూ ఈ ఏ.వీ.ఎం. మెదడులోని కీలకమైన ప్రదేశంలో ఉన్నందున శస్త్రచికిత్స చాలా క్లిష్టమైనదని, న్యూరోనావిగేషన్ సిస్టమ్ (Medtronic S7) సహాయంతో మెదడులోని ఏ.వీ.ఎం. ఉన్న ప్రదేశాన్ని ఖచ్చితంగా నిర్ధారించి ఏ.వీ.ఎం.ను పూర్తిగా తొలగించగలిగామని, ఇటువంటి శస్త్రచికిత్సలలో న్యూరోనావిగేషన్ సిస్టమ్ చాలా కీలకమని తెలిపారు. ఈ క్లిష్టమైన శస్త్రచికిత్సను విజయవంతంగా నిర్వహించడం వెనుక నిష్ణాతులైన మరియు అనుభవజ్ఞులైన న్యూరోసర్జరీ డాక్టర్ల బృందం (డా॥ అమిత్ అగర్వాల్, డా॥ విద్యాసాగర్, డా॥ కిరణ్ కుమార్) మరియు న్యూరో అనస్థీషియా డాక్టర్ల బృందం (డా॥ అనిల్, డా॥ రాజేష్) కృషి ఉందని తెలిపారు.

ఇన్‌చార్జి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ శ్రీరాంసతీష్, సీఈవో డా॥ విజయమోహన్ రెడ్డి లు మాట్లాడుతూ ఎంతో ఖర్చుతో కూడుకున్న ఈ క్లిష్టమైన ఈ శస్త్రచికిత్సను డా॥ ఎన్.టి.ఆర్. ఆరోగ్యసేవా పథకం ద్వారా పూర్తిగా ఉచితంగా అందించడం జరిగిందని, ఈ ప్రాంత ప్రజలకు ఇటువంటి ఖరీదైన శస్త్రచికిత్సలు, అందుకు అవసరమైన అధునాతన వైద్య పరిజ్ఞానం కూడా డా॥ ఎన్.టి.ఆర్. ఆరోగ్యసేవా పథకం ద్వారా అందుబాటులో ఉండాలనే ఉద్దేశంతో అత్యంత ఖరీదైన న్యూరోనావిగేషన్ సిస్టమ్ వంటి అధునాతన వైద్య పరికరాలను న్యూరోసర్జరీ విభాగంలో అందుబాటులో ఉంచామని తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్‌చార్జి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ శ్రీరాంసతీష్, సీఈవో డా॥ విజయమోహన్ రెడ్డి, న్యూరోసర్జరీ డాక్టర్లు డా॥ సాయి కిరణ్, డా॥ అమిత్ అగర్వాల్, డా॥ విద్యాసాగర్, డా॥ వి.ఎ. కిరణ్‌కుమార్, న్యూరో అనస్థిటిస్టులు డా॥ అనిల్, డా॥ రాజేష్ మరియు ఏజీఎం భాస్కర్ రెడ్డి, మార్కెటింగ్ హెడ్ కె. సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రశ్న - సమాధానం

ప్యాంక్రియాటైటిస్ ఈ వ్యాధి పొట్ట భాగంలో ముందు కొద్ది నొప్పితో మొదలై క్రమేణా పెరుగుతూ కొద్దిగంటల్లోనే తీవ్రంగా బాధిస్తుంది. హార్ట్ స్ట్రోక్ ఎంత ప్రమాదమో ఈ సమస్య కూడా అంతే ప్రమాదం కాబట్టి ప్యాంక్రియాటైటిస్ సమస్యను గుర్తించిన వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించడం ఎంతో ఉత్తమం



Pancreatitis

ప్ర : ఎక్యూట్ ప్యాంక్రియాటైటిస్ అంటే ఏమిటి?

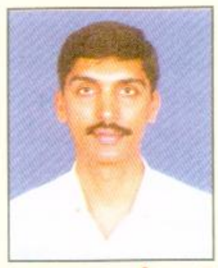
జ : క్లోమ గ్రంధికి వచ్చే వ్యాధుల్లో ఎక్యూట్ ప్యాంక్రియాటైటిస్ ఒకటి. వ్యాధిలో ప్యాంక్రియాస్ తనలోని ఎంజైమ్‌తోనే జీర్ణించబడుతుంది, కానీ చాలా కేసుల్లో తర్వాత ప్యాంక్రియాస్ మామూలు పరిస్థితిలోకి వచ్చేస్తుంది.

ప్ర : ఈ వ్యాధి ఎందుకు వస్తుంది. కారణాలు ఏంటి ?

జ : ప్యాంక్రియాటిక్ గ్రంధి వాపుతో సమస్య మొదలవుతుంది. కొన్ని కేసులలో ఈ గ్రంధి క్షీణించి రక్తస్రావంతో కూడుకుని ఉంటుంది. పిత్తాశయంలో రాళ్లు, అతిగా మద్యం తాగడం, కడుపుకు దెబ్బ తగలడం, ఆపరేషన్ జరిగిన తర్వాత, ట్రైగ్లిజరైడ్సు ఎక్కువ అవడం వలన, కాల్షియం ఎక్కువ అవడం వలన, కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్, వంశపారంపర్యంగా కొందరిలో, ఇన్‌ఫెక్షన్ల వలన, పేగులో పాముల వలన, కొన్ని మందుల వలన, సంతాన నిరోధక మాత్రలు వలన, పెప్టిక్ అల్సర్ ప్యాంక్రియాస్‌లో చొచ్చుకుపోవడం వలన కలుగుతుంది.

ప్ర : దీని లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి.

జ : కడుపులో తీవ్రమైన భరించలేని నొప్పి, వెల్లికిలా పడుకొన్నపుడు నొప్పి ఎక్కువవడం, మద్యం సేవించిన 12 గంటలలోపే నొప్పి రావడం, కడుపు నిండా భోజనం చేసిన తర్వాత వాంతులు, కడుపు ఉబ్బరించడం, విపరీతంగా చెమటలు పోయడం, రోగి షాక్‌లో వెళ్లడం, పచ్చకామెర్లు కనిపించడం, కడుపు నొక్కితే విపరీతమైన నొప్పి, కడుపు గట్టిగా వుండడం, చేతితో పరీక్షచేస్తే కడుపు ఉండకట్టినట్టు తెలియడం, బొడ్డుచుట్టూ లేత నీలిరంగు కన్పించడం.



డా॥ ఎం.జి. శ్రీనివాస్
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్
నారాయణ హాస్పిటల్

ప్ర : దీనిని నిర్ధారించుకోవడం ఎలా ?

జ : సీరం అమైలేజ్ మామూలు కన్నా మూడురెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది, తెల్లరక్త కణాల సంఖ్య పెరగడం, రక్తంలో గ్లూకోజ్ ఎక్కువగా వుంటుంది, సాధారణ కడుపు ఎక్స్‌రే, సీటీస్కానిరిగ్, అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ ద్వారా వ్యాధిని నిర్ధారించుకోవచ్చు.

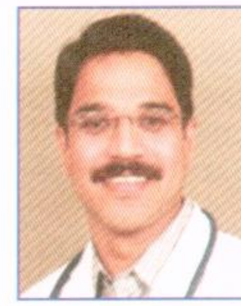
ప్ర : దీనిని నివారించడం ఎలా ?

జ : పూర్తి విశ్రాంతి అవసరం, జీర్ణాశయంలోని ద్రవాలు నాసల్ ట్యూబ్ ద్వారా బయటికి లాగాలి, ఇంజెక్షన్లను అవసరాన్ని బట్టి ఇవ్వాలి, తాగటానికి, తినటానికి ఏమీ ఇవ్వకూడదు. నరానికి గ్లూకోజ్ పెట్టాలి, షాక్‌కు తగిన చికిత్స చేయాలి, కాల్షియం 'ఫ్రొజన్ ప్లాస్మా' రక్తం ఎక్కించాలి, రక్తంలో షుగర్ ఎక్కువ ఉంటే ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ ఇవ్వాలి, ఇంజక్షన్స్, యాంటిబయాటిక్స్ వాడి నాలుగు నుండి ఆరు రోజుల తర్వాత పేషంట్ పరిస్థితి చూసి ద్రవపదార్థాలు ఇవ్వాలి, కొవ్వు పదార్థాలు తగ్గించాలి, పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఉంటే పాపిల్లాటమి ద్వారా తీసేయ్యాలి, మద్యం పూర్తిగా మానెయ్యాలి.

నడుమునొప్పి

అదుపులో వుంచుకోవచ్చు హాయిగా గడపొచ్చు

తెలుసుకుందాం..!



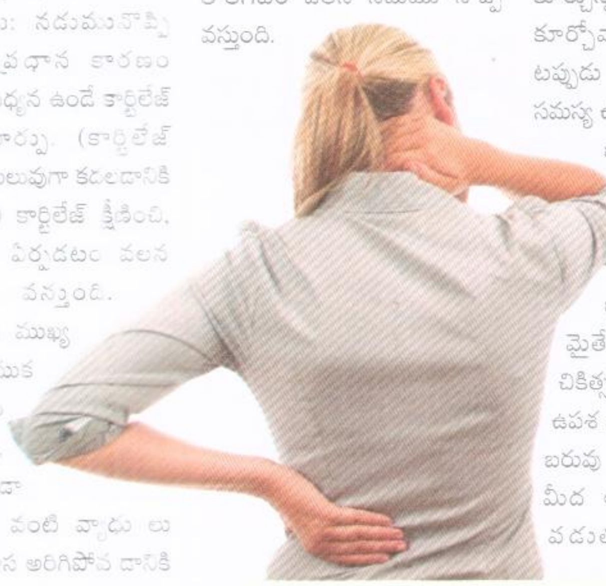
డా॥ ఎస్.ఎస్. సంపత్ కుమార్
ప్రొఫెసర్
న్యూరాలజి విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

Diagramatic Representation of Spine and backach

జీవితంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక టైంలో నడుము నొప్పిని అనుభవించే ఉంటారు. దానికి ఎన్నో కారణాలు. కారణం ఏదైనా అది రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది. ఈ రోజుల్లో నడుమునొప్పి లేని వారు చాలా తక్కువ మందే ఉంటారు. దీనికి కారణం మారిన జీవన శైలి విధానమే. ఒకప్పుడు వయస్సు మళ్లిన వారిలోనే కనిపించే నడుమునొప్పి నేటి ఆధునిక యుగంలో యుక్తవయస్సు వారిని సైతం బాధిస్తుంది. 80% మంది ఎప్పుడో ఒకప్పుడు దీని బారిన పడేవారే. కొన్ని జాగ్రత్తలతో దీనిని తప్పించుకోవడం గానీ, తీవ్రతను తగ్గించుకోవడం గానీ చేయవచ్చు.

శరీరానికి ఊతమిచ్చే కీలకమైన భాగం 33 వెన్నుపూసలతో తయారైన వెన్నుముక, మనం వంగినా, లేచినా వెన్నుపూసల మధ్యలో ఉండే డిస్క్‌లే నహాయపడతాయి. నడుము ప్రాంతంలో ఉండే డిస్క్‌లు అరిగి పోవడం వలన లేదా డిస్క్‌లు పక్కకు తొలగడం వలన నడుమునొప్పి సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది

కారణాలు: నడుమునొప్పి రావడానికి ప్రధాన కారణం వెన్నుపూసల మధ్యన ఉండే కార్టిలేజ్‌లో వచ్చే మార్పు. (కార్టిలేజ్ వెన్నుపూసలు సులువుగా కదలడానికి తోడ్పడుతుంది) కార్టిలేజ్ క్షీణించి, ఆస్టియోఫైట్స్ ఏర్పడటం వలన నొప్పి వస్తుంది. నడుమునొప్పికి ముఖ్య కారణం వెన్నుముక చివరి భాగం అరిగి పోవడమే. ఇంతే కాకుండా టీబీ, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులు కూడా వెన్నుపూస అరిగిపోవ దానికి దారి తీస్తాయి. దీంతో నడుమునొప్పి ఏర్పడుతుంది. ఇంట్లో రకరకాల పనులు చేస్తున్నపుడు సరిగా కూర్చోలేని పరిస్థితి తలెత్తుతుంది. అలాగే కొన్ని పనులకు ముఖ్యంగా స్త్రీలు వంట పని చేస్తున్నపుడు, వస్తువుల కోసం వంగి లేస్తున్నపుడు ఇది కలుగుతుంది. స్పాంజి లేదా దూది ఎక్కువగా ఉపయోగించిన కుర్చీలలో అసంబద్ధ భంగిమల్లో కూర్చోవడం, పడక సరిగా కుదరనపుడు, ఎగుడు దిగుడు చెప్పులు వాడినప్పుడు, తదితర కారణాల వలన నడుము నొప్పి సమస్య తలెత్తుతుంది. కంప్యూటర్స్ ముందు ఎక్కువసేపు కదలకుండా విధులు నిర్వహించడం, తీసుకునే ఆహారంలో కాల్షియం, విటమిన్లు లోపించడం, ప్రమాదాలలో వెన్నుపూసలు దెబ్బతినటం లేదా ప్రక్కకు తొలగటం వలన నడుము నొప్పి వస్తుంది.



లక్షణాలు: నడుమునొప్పి తీవ్రంగా ఉండి వంగటం, లేవటం, కూర్చోవటం కష్టంగా మారుతుంది, కదలికల వలన నొప్పి తీవ్రత పెరుగుతుంది. నాడులు ఒత్తిడికి గురికావడం వలన, నొప్పి ఎడమకాలు లేదా కుడి కాలుకు వ్యాపించి బాధిస్తుంది. హఠాత్తుగా నడుము వంచినా, బరువులు ఎత్తినా నొప్పి తీవ్రత భరించ లేకుండా ఉంటుంది.

జాగ్రత్తలు: సమస్య ఎక్కువగా ఉన్నపుడు కనీసం 3 వారాల విశ్రాంతి తీసుకోవాలి, ఇలా చేస్తే నొప్పి తీవ్రత చాలా వరకు తగ్గుతుంది, నడుము నొప్పి నివారణకు ప్రతిరోజు వ్యాయామం, యోగా డాక్టర్ సలహా మేరకు చేయాలి. ముఖ్యంగా స్పాంజి ఉన్న కుర్చీల్లో కూర్చున్నపుడు సరైన భంగిమల్లో కూర్చోవాలి. వాహనాలు నడిపేటప్పుడు సరైన స్థితిలో కూర్చోవాలి, సమస్య ఉన్నపుడు బరువులు ఎత్తడం, ఒకేసారి హఠాత్తుగా వంగడం చేయకూడదు. నొప్పిగా ఉన్న నడుము భాగం మీద వేడినీటి కాపటం, ఐస్ బ్యాగ్ పెట్టడం, అవసరమైతే ఫిజియోథెరపిస్టుల వద్ద చికిత్స తీసుకుంటే నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శారీరక బరువు ఎక్కువ ఉన్నా వెన్నుముక మీద అదనపు ఒత్తిడి, భారం పడుతుంది కాబట్టి బరువు నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలి. శారీరక శ్రమ, వ్యాయామం అలవాటు లేనివాళ్లు బరువులు ఎత్తితే కూడా నడుము నొప్పి వస్తుంది. ఇలాంటి వాళ్లు హఠాత్తుగా బరువులు ఎత్తితే కూడా కండరాలు, ఎముకలను పట్టిఉంచే కండరాలు అందుకు తగ్గట్టుగా స్పందించవు. ఇలాంటి వాళ్లు కాస్త పెద్ద బరువులు ఎత్తకపోవడమే మేలు. ఎత్తేటప్పుడు కూడా నడుము మీద భారం పడకుండా మోకాళ్ల మీదే ఎక్కువ భారం పడేలా కూర్చుని లేవాలి. వంగి లేవకూడదు. స్కూలు బ్యాగులు బరువు పిల్లాడి బరువులో 10% మించకూడదు. ఈ బ్యాగులకు పట్టీలు ఉండాలి, బరువు రెండు భుజాల మీద సమానంగా పడేలా చూసుకోవాలి. 16 ఏళ్ల లోపు పిల్లలు అసలు ఎత్తుమడమ చెప్పులు ధరించకపోవడమే మేలు. పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకోవాలి, స్థూలకాయం తగ్గించుకోవాలి.

❋ ❋ ❋ ❋

నడుం నొప్పి నివారణకు చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు :

- *కుర్చీలో నిటారుగా కూర్చోండి, భుజాలు ముందుకు వాలినట్లుగా ఉండకుండా వెనక్కి ఉండేలా చూసుకోండి.*
- *వీపు పై నుంచి కింద వరకు కుర్చీ ఆనుకుని ఉండేలా చూసుకోండి.*
- *మోకాళ్లని సరియైన దిశలో మలుచుకుని ఉంచండి. కాలు పక్కకు వంచి కూర్చోవడం చేయకండి.*
- *మోకాళ్లని హిప్స్ కంటే కొంచెం ఎత్తులో ఉండేలా పెట్టుకుని కూర్చుంటే మరీ మంచిది.*
- *ఒకే పొజిషన్‌లో అరగంట కంటే ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం చేయకండి, మధ్యమధ్యలో కాసేపు లేచి నడవండి.*
- *కంప్యూటర్ పై పనిచేసేటప్పుడు కుర్చీ తగినంత ఎత్తులో ఉండేలా చూసుకోండి.*
- *అధిక బరువు ఉంటే వెంటనే తగ్గించుకోండి.*
- *ప్రతిరోజు 10 గంటల కంటే ఎక్కువ సేపు సమయం కంప్యూటర్ ముందు కూర్చుని పనిచేయాల్సి వస్తే బ్యాక్ పెయిన్ విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.*

నడుము నొప్పిని నివారించే ఆహారం

వెన్ను ఆరోగ్యానికితగినంత వ్యాయామంతోపాటు పోషకాహారం కూడా అవసరమే. ఆ ఆహారం ఎన్నోగాయాలను త్వరగా మాన్పి... వెన్ను నొప్పులను నివారిస్తుంది.

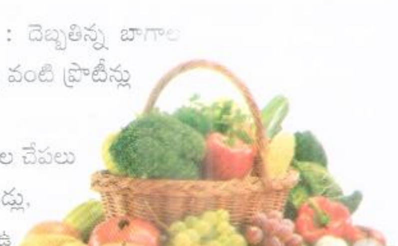
క్యాల్షియం : ఆహారంలో క్యాల్షియం పుష్కలంగా తీసుకోవడం వలన ఎముకల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. పాలు, పెరుగు, వెన్నతోపాటు ముదురు ఆకుపచ్చగా వుండే ఆకుకూరలు, చేపలలో కాల్షియం ఎక్కువ.

విటమిన్-డి3 : మన ఒంట్లోకి వచ్చే క్యాల్షియం ఎముకల్లోకి ఇంకేలాచేసి, వాటి ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించడంలో విటమిన్-డి. అద్భుతమైన భూమిక పోషిస్తుంది. స్వాభావికమైన ఎండతోపాటు చేపలు, కాలేయం, గుడ్లువంటి ఆహారాల్లో విటమిన్-డి పుష్కలంగా వుంటుంది.

విటమిన్-సి : చిగురు ఎముకలో వుండే కోలెజన్ వంటివి ఏర్పరచడంలోనూ, ఎముకలు, కండరాలు, చర్మం, టెండన్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో విటమిన్-సిది ప్రధాన పాత్ర. నిమ్మజాతి పండ్లతోపాటు, జామ, టమోటా, క్యాప్సికంలలో ఇది ఎక్కువ.

ఇక గాయాలను మాన్పడం : దెబ్బతిన్న భాగాల రిపేరుకోసం మాంసం, పప్పు వంటి ప్రొటీన్లు తీసుకోవాలి.

విటమిన్ - బి12 : అన్ని రకాల చేపలు మాంసంతోపాటు తాజాపండ్లు, ఆకు కూరలు, పౌల్ట్రీ ఉత్పాదనలు తీసుకోవచ్చు.



చాలాసేపు నిలబడి ఉండే వాళ్లలో నడుము నొప్పి

అకస్మాత్తుగా అసహజ భంగిమల్లోకి వంగడం, పక్కకు తిరగడం, బరువులు ఎత్తే సమయంలో ముందుకు ఒంగడమూ నడుము నొప్పికి కారణం కావచ్చు. బరువును ఎత్తేటప్పుడు కూర్చొని నెమ్మదిగా ఎత్తడం మేలు. ఇక పనిచేసేచోట్ల మహిళల్లో కంప్యూటర్‌లోకి వంగి చూస్తుండటం వల్ల కూడా నడుము నొప్పి రావచ్చు. అందుకే కంప్యూటర్ వంటివి చూస్తున్నప్పుడు నడుమును వీలైనంత నిటారుగా ఉంచాలి.

కొన్ని వృత్తుల్లో ఐదారు గంటలపాటు నిలబడాల్సి ఉంటుంది. ఇలాంటి వాళ్లలో నడుమునొప్పి రావడంతో పాటు కాళ్లలోని ఎముకలు, కండరాలు దెబ్బతిని 'మస్క్యులో స్కెలెటన్ డిజార్డర్స్' రావచ్చు. స్వల్పకాలిక సమస్యలైన కాళ్లలో తిమ్మిర్లు (క్రాంప్స్) వంటివి నడుమునొప్పితో పాటు వచ్చినప్పుడు పరిస్థితి దుర్భరమవుతుంది. అందుకే చాలా సేపు నిలబడి ఉండే వృత్తుల్లో ఉండేవారు తరచూ కాస్తంత బ్రేక్ తీసుకోవాలి. నిలబడి ఉన్నప్పుడు కూడా అదేపనిగా నిటారుగా ఉండకుండా తరచూ పోశ్చర్‌లో కాస్తంత మార్పులు చేస్తూ ఉండాలి. వంట చేసేటప్పుడు మహిళలు వంట ప్లాట్‌ఫామ్ దగ్గర చాలా సేపు నిలబడి ఉండాల్సి వస్తోంది ఇలాంటి వారు తమ ఎత్తునకు అనుగుణంగా ప్లాట్‌ఫారమ్ అమర్చుకోవడం, తరచూ కూర్చోడానికి ఎత్తైన లాంగ్ స్టూల్‌ను వేసుకోవడం మంచిది. దానికాళ్ల దగ్గర ఫుట్‌రెస్ట్ చేసుకోవడానికి అనుగుణంగా అడ్డు పట్టీలు ఉండటం నడుమునొప్పి నివారించడానికి దోహదపడుతుంది.

వామ్మో డెంగ్యూ

దోమల నివారణ అంటే డెంగ్యూ మలేరియా వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల నివారణే

ఇటీవల మన తెలుగు రాష్ట్రాలలో దోమల వలన వ్యాప్తి చెందే డెంగ్యూ, చికెన్ గున్యా, మలేరియా వంటి వ్యాధులు పెరుగుతున్నాయి. ఆయా వ్యాధులు వచ్చాక కాకుండా ముందుగానే నివారణ పద్ధతులను అనుసరించడం మేలు. ఇక్కడి వాతావరణ పరిస్థితులు కూడా దోమల పునరోత్పత్తికి అనుకూలంగా ఉన్నాయి. ఒక ప్రదేశంలో తీవ్రమైన వేడి, ఎక్కువగా తేమ మరియు నీళ్ళు నిల్వవుండే పరిస్థితులవలన దోమలు విపరీతంగా పెరిగేందుకు అవకాశాలు వుంటాయి.

ఒక దోమ జీవించేకాలం (వాటి ఆయుప్రమాణం) దాదాపు 30 రోజులు. ఈ కాలంలో అది రోజుమార్చి రోజు 150-200 వరకు గుడ్లు పెడుతుంది. దోమ గుడ్లు పెట్టడానికి చిన్న కొబ్బరిచిప్ప పరిమాణంలో 50 ఎం.ఎల్ నిల్వవున్న నీళ్ళు చాలు అదే పారే నీరు ఉన్నచోటమాత్రం ఇవి వృద్ధి చెందలేవు కాబట్టి నిల్వ నీరు వుండే ఇంటి పరిశరాలలో వారంలో 1 రోజు డ్రైడేగా పాటించాలి.

డా॥ షేక్ ఖాజా ఉబేదుల్లా
జనరల్ ఫిజీషియన్
నారాయణ హాస్పిటల్

విషజ్వరాలు అంటే.... వైరల్ జ్వరాలు, ఈ విషజ్వరాలలో ఒక రకము డెంగ్యూ జ్వరం. ఈ వ్యాధి కారక క్రిమి ఆర్బోవైరస్ జాతికి చెందినది. ఈ వైరస్ అతి సూక్ష్మమైనది. కంటికి కనిపించదు. ఈ వైరస్ ఏయిడిస్ ఈజిప్ట్ జాతి దోమద్వారా రోగగ్రస్తుల నుండి ఆరోగ్య వంతులకు సంక్రమించును. ఈ దోమను టైగర్ దోమ అని కూడా అంటారు. ఈ దోమలు సాధారణంగా పగటి పూటనే కుట్టును. ఈ దోమలు కుట్టిన తరువాత 5 నుండి 8 రోజులలో వ్యాధి లక్షణాలు కన్పించును.

డెంగ్యూ అనే డెన్ గీ అని నాలుగు రకాల వైరస్లు డెన్-1, డెన్-2, డెన్-3, డెన్-4 అనేవి వైరస్లు. డెంగ్యూ సాధారణంగా రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. 1. సాధారణ రకము 2. డెంగ్యూ హెమరేజిక్ ఫీవర్ (ప్రమాదమైనది)

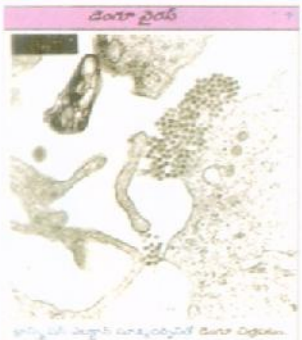
డెంగ్యూ వ్యాధి లక్షణాలు

ఉన్నట్టుండి జ్వరం ఉధృతంగా వచ్చుట, తలనొప్పి అధికంగా ఉండును, ఎక్కువగా నొసటిపై తలనొప్పి కల్గుట, కంటి లోపల నొప్పి వచ్చి కంటి కదలికలను తగ్గించుట, కన్ను కదిలినపుడు నొప్పి ఎక్కువ అగుట, కండరాలు, కీళ్లనొప్పి కల్గుట, నోరు ఎండిపోవును. ఎక్కువగా దాహ ముండును. ఈ లక్షణాలు కలిగి ఉన్నచో వెంటనే మీ సమీపములో గల ఆసుపత్రి నందు చూపించుకొని వ్యాధి నివారణ కొరకు చికిత్స పొందగలరు. ఈ వ్యాధికి ప్రత్యేకమైన చికిత్స అంటూ ఏదీ లేదు. కావున ప్రజలు వెంటనే స్పందించి జ్వరం తీవ్రతను గురించి పై తెలిపిన లక్షణాల నివారణ కొరకు వెంటనే తగిన చికిత్స పొందగలరు.

వ్యాధి వ్యాపించే విధానము

ఈ వ్యాధి ఒక రకమైన ఆర్బోవైరస్ వలన సంక్రమించును. ఈ వ్యాధి ఒకరి నుండి మరొకరికి ఏడిస్ ఈజిప్ట్ అనే దోమ కాటు వలన వ్యాప్తి జరుగును. ఈ దోమలు పగలే కుట్టును. ఈ రకమైన దోమలు మన ఇంటి పరిసరాలలో నీరు నిలుచుటకు అవకాశం ఉంది. ఆ నీరు కనీసము వారం రోజులు నిల్వ ఉన్నచో ఈ దోమలు వృద్ధి చెందును. ఈ దోమలు గుడ్లు పెట్టి పెరుగుటకు ఈ వస్తువులు/పరిసరాలు (ఎయిర్ కూలర్స్, రిఫ్రిజరేటర్లో గల డ్రిప్ ప్యాన్, పూలకుండీల క్రింద గల సాసర్లు, బయట పెట్టిన టైర్లు, మూతలు పెట్టని నీరు నిల్వ చేసే తొట్టిలు, కుండీలు, ఫౌంటెన్స్, ఖాళీ డ్రమ్ములు, సన్ షేడ్స్ పై నిల్చిన వాన నీరు,

డెంగీ వైరస్



శాస్త్రీయ వర్గీకరణ

కుటుంబము:	Flaviviridae
ప్రజాతి:	Flavivirus
జాతి:	Dengue virus

బిల్డింగ్ల పైన నిల్చిన వాన నీరు, ఇతర పనికిరాని, పగిలిపోయిన వస్తువులు, ఈ దోమ ఇంటిలో గల చీకటి ప్రదేశాలో నివసించుచుండును. వాడకుండా వదిలి వేసిన పచ్చడి రోళ్ళు, ఫ్లవర్ వాజ్, కొబ్బరి చిప్పలు, పగిలిన సీసాలు, పగిలిపోయిన కప్పులు, చెట్టు తొర్రలు మొదలైనవి.

దోమల నివాసాలను తొలగించుట

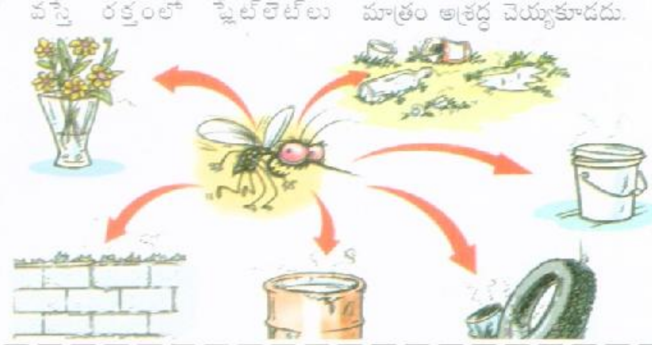
నీరు నిల్వను, పనికిరాని కూలర్లను, టైర్లు, పాత్రలు, డ్రమ్ములు, పూలకుండీలు ఇతరత్రా కనీస అవసరాలకు ఉంచుకుని పనికిరాని వాటిని తీసివేయవలెను. ఇండ్లలోని మరియు వెలుపల నీటి నిల్వలను పారబోయవలెను. నీటి ట్యాంకునకు మూతలు ఉంచవలెను. నీటి నిల్వలు గల వాటిని వారానికి ఒక సారి ఖాళీ చేయించుచూ వారంలో ఒక రోజు డ్రైడే విధానము తప్పక పాటించుచూ రావలెను. అధేవిధముగా జనావాసములందు సంఘీభావ ముతో పై కార్యక్రమములను పాటింపచేయవలెను.

చికిత్స

స్వంత చికిత్స చేయకూడదు. ఆస్ప్రిన్, బ్రూఫిన్, కాంబిఫ్లామ్ మరియు అనాలజిన్ వంటి మాత్రలు డాక్టరు సలహా లేకుండా తీసుకోకూడదు. ముఖ్యంగా డెంగీ వస్తే రక్తంలో ప్లేట్‌లెట్‌లు తగ్గుతాయని భయపడుతూ ఎంతోమంది రక్తనిధుల కోసం పరుగులు తీస్తున్నారు. ఈ ప్లేట్‌లెట్‌ల గురించి అవగాహన పెంచుకోవడం అవసరం

మన రక్తంలో తెల్లరక్తకణాలు, ఎర్రరక్తకణాలతోపాటు ప్లేట్‌లెట్‌లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి రక్తస్రావం జరగకుండా రక్తం గడ్డకట్టుటలో ప్రముఖపాత్ర పోషిస్తాయి. సాధారణంగా మన రక్తంలో ఈ ప్లేట్‌లెట్‌లు 1.5 లక్షల నుంచి 4.5 లక్షల వరకూ ఉంటాయి. వీటి సంఖ్య 10000 కంటే తక్కువగా పడిపోతే రక్తస్రావం కావటానికి దారితీస్తుంది.

రక్తస్రావమయ్యే సూచనలు: చర్మం మీద చిన్నచిన్న చుక్కల్లాంటి రక్తపు మచ్చలు (గుండు సూది సైజులో) ఉన్నట్టు కనబడదం, చిన్నపాటి దెబ్బకు కూడా ఆ ప్రాంతం కమిలిపోవటం, ఏదైనా గీరుకున్నపుడు చాలాసేపు రక్తస్రావం జరగటం ఈ లక్షణాలు కనబడితే మాత్రం అశ్రద్ధ చెయ్యకూడదు.



మరణానంతరమూ మార్గం చూపండి

- డా॥ మంజులమ్మ, జిల్లా అంధత్వ నివారణ సంస్థ అధికారి

నేత్రదానం ద్వారా మరణించిన తరువాత కూడా జీవించడం జరుగుతుందని జిల్లా అంధత్వ నివారణ అధికారి డాక్టర్ మంజులమ్మ స్పష్టంచేశారు. 32వ జాతీయ నేత్రదాన పక్షోత్సవాల సందర్భంగా జిల్లా అంధత్వ నివారణ సంస్థ సహకారంతో నారాయణ ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన అవగాహన సదస్సులో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న జిల్లా అంధత్వ నివారణ అధికారి మాట్లాడుతూ నేత్రదానం పై ఇప్పటికీ ప్రజలలో సరియైన అవగాహన లేనందువలన దేశవ్యాప్తంగా షుమారు 12 లక్షల మందికి పైగా అంధత్వంతో బాధపడుతున్నారని, వారిలో 30 శాతం మంది 25-30 సం॥ల లోపు వారని తెలిపారు. ప్రపంచ దేశాలలోని అతి చిన్న దేశాలలో ఒకటి అయిన శ్రీలంక నేత్రదానాలు చేయడంలో ముందు ఉండటం విశేషము. జనాభాలో రెండవ అతి పెద్ద దేశంలో నివసిస్తున్న మనం నేత్రదానంలో చాలా వెనుకబడిఉండటం చాలా విచారిం చదగ్గ విషయం. నేత్రదానంపై అందరికి అవగాహన కలిగిఉండి నేత్రదానంపై ఉన్న అపోహలు, సందేహాలను నివృత్తి చేసేందుకు చాలా స్వచ్ఛంద సంస్థలు ముందుకొస్తున్నాయి. అందులో నారాయణ ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీ వారు కూడా ఇలాంటి అవగాహన సదస్సుల ద్వారా ప్రజలను చైతన్య వంతులను చేయడం అభినందనీయం అన్నారు.

నారాయణ హాస్పిటల్ కంటి వ్యాధుల చికిత్సా విభాగానికి చెందిన అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ డా॥ వివేక్ ప్రవీణ్ గారు గోడ చిత్ర ప్రదర్శన ద్వారా నేత్రాలు ఎలా సేకరిస్తారు, మరణించిన తరువాత ఎంత సమయంలో నేత్ర సేకరణ చేయాలో తెలియజేస్తూ షుగర్, బీపి, కంటి శుక్లాల ఆపరేషన్ చేయించుకున్నవారు సైతం నేత్ర దానానికి అర్హులని తెలిపారు. హెప టైటిస్-బి, హెచ్.ఐ.వి, పక్షవాతం కలిగిన వారు నేత్రదానానికి అనర్హులని తెలియజేశారు. నారాయణ హాస్పిటల్ అసిస్టెంట్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ దేసు రామ మోహన్ మాట్లాడుతూ నేత్రదానం పై ప్రతి సంవత్సరం జరిగే పక్షోత్సవా లను ప్రత్యేక శ్రద్ధతో గ్రామాలలో ఫ్లెక్సీల ద్వారా మరియు గ్రామీణ వైద్యులకు అవగాహన సదస్సులను నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు.

ఈ అవగాహన సదస్సుకు వాఖ్యాతగా నారాయణ హాస్పిటల్ లోని అసిస్టెంట్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ అరుణ్‌కాంత్ వ్యవహరించారు. నారాయణ హాస్పిటల్ కంటి వ్యాధుల చికిత్సా విభాగాధిపతి డా॥ సులేమాన్, కంటి వ్యాదుల నిపుణులు డా॥ కుమార్, డా॥ అమృత, డా॥ఆశ్రిత, డా॥ హర్షిత మరియు నర్సింగ్ సిబ్బందితోపాటు సుమారు మూడువందల మందికి పైగా రోగులు ఈ సదస్సులో పాల్గొన్నారు.

❋ ❋ ❋ ❋

వైద్య ఆచార్య

పేరు	:	డా॥ వి. వెంకట సుబ్రహ్మణ్యం
స్వస్థలం	:	నెల్లూరు
ఎంబీబీఎస్	:	గవర్నమెంట్ మెడికల్ కాలేజి, నాగపూర్ (1972)
ఎం.ఎస్	:	గవర్నమెంట్ మెడికల్ కాలేజి, నాగపూర్ (1977)
అనుభవం	:	అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ గా 5 సం॥లు, అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్‌గా 4 సం॥లు మరియు ప్రొఫెసర్ గా 7 సం॥లు మొత్తం 16 సంవత్సరములు.
ప్రస్తుతం	:	జనరల్ సర్జరీ విభాగంలో ప్రొఫెసర్‌గా నారాయణ హాస్పిటల్ నెల్లూరు లో.
ఎగ్జామినర్	:	తమిళనాడు, కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని వివిధ విశ్వవిద్యాయలయాలో
సభ్యత్వం	:	అసోసియేషన్ ఆఫ్ సర్జన్స్ ఆఫ్ ఇండియా జీవిత కాల సభ్యులు.
నినాదం	:	"Hard Work never goes unrewarded"

వైద్య ఆచార్య (గత సంచిక) సవరణ : డా॥ కె. ప్రసన్నపూర్ణ గారు

ఎంబీబీఎస్	:	గుంటూరు మెడికల్ కాలేజి, గుంటూరు (1996)
ఎం.డి.	:	గుంటూరు మెడికల్ కాలేజి, గుంటూరు (2002) అని

పరిగణించగలరు అసౌకర్యానికి చింతిస్తున్నాము

స్పెషలిస్ట్ డాక్టర్ల కేరాఫ్ అడ్రస్ !

అన్నిరకాల వైద్య పరీక్షలకు వన్ & ఓన్లీ డెస్టినేషన్ !!

ఇప్పుడు నెల్లూరు పొగతోటలో...

నారాయణ ఎమర్జెన్సీ కేర్ 7288889696

నారాయణ స్పెషాలిటి క్లినిక్స్ & డయాగ్నోస్టిక్ సెంటర్

• అన్ని స్పెషాలిటీ మరియు సూపర్ స్పెషాలిటీ విభాగాలలో అగ్రశ్రేణి డాక్టర్లచే వైద్యసేవలు
• అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో తీర్చిదిద్దబడిన ల్యాబొరేటరీ • ఇంటివద్దకే నర్సింగ్ కేర్, శాంపిల్ కలెక్షన్ మరియు మెడిసిన్ డెలివరీ
• అన్ని వేళలా అందుబాటులో ఎమర్జెన్సీ కేర్ • 24 గంటలు ఫార్మసీ సేవలు • ప్రివెంటివ్ హెల్త్‌కేర్ చెకప్ ప్యాకేజెస్

Day Clinics (9 am to 6 pm)

నారాయణ స్పెషాలిటీ క్లినిక్స్ & డయాగ్నోస్టిక్ సెంటర్

16-2-227, గాంధీనగర్, సండే మార్కెట్ దగ్గర, పొగతోట, నెల్లూరు.
ఫోన్: 0861-2358999, 2358912, 7288889689

ఎంతో మంది నవమాసాల తల్లులు...
అప్పుడే గర్భం దాల్చిన అమ్మలు...
మొదటసారి తల్లి అయిన అమ్మాయిలు...
ఆరోగ్యవంతమైన బోసినవ్వులు పూయిస్తున్న చిన్నారులు...

అందరి ఇంటి ఆనందాలమూట,
అందరినోట ఒకే మాట...

నారాయణ మాతృసేవా పథకం

అమ్మతనానికి కమ్మనైన పథకం

పూర్తి వివరములకు సంప్రదించండి Cell : 9490166055

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

నారాయణ వైద్యశాలలోని విభాగాలు

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)