NARAYANA
SPECIALITY HOSPITAL

వైద్య నారాయణం

ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 06 / సంచిక : 9 / ఏప్రియల్ - 2019 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వెల : అమూల్యం

నారాయణలో కిడ్నీ, మూత్రనాళ సమస్యలకు

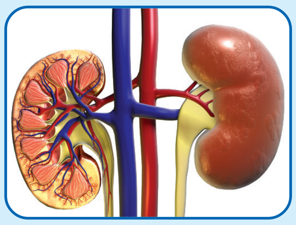
సరికొత్తగా... పటిష్టంగా... ప్రభావవంతంగా...

పిల్లల ప్రత్యేక యూరాలజి విభాగం ప్రారంభం

చిన్నపిల్లలలో కిడ్నీ మరియు మూత్రనాళ సంబంధి సమస్యలకు చిన్నారుల ఆరోగ్యానికి పూర్తి భరోసానిస్తూ... ప్రపంచ స్థాయి ప్రమాణాలు పాటిస్తూ... భారత దేశంలోనే మొదటిసారిగా యూరాలజీ వైద్య విభాగాధిపతి డా॥ మల్లిఖార్జున రెడ్డి మరియు నర్సింగ్ సిబ్బంది ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక యూరాలజి విభాగం ప్రారంభం.

అందించు సేవలు...

- కిడ్నీ సమస్యలకు మరియు బ్లాడర్ సమస్యలకు ల్యాప్రోస్కోపి, రాళ్ల సమస్యలకు ఎండోస్కోపి, పక్క తడిపే సమస్యకు ప్రత్యేక చికిత్స.
- అతి తక్కువ కుట్లుతో 99% మెరుగైన చికిత్స.
- మూత్ర సంబంధిత సమస్యలు, మూత్రనాళ ఇన్‌ఫెక్షన్, పక్క తడపడం.
- కిడ్నీ వాపు
- కీ హోల్ సర్జరీ.

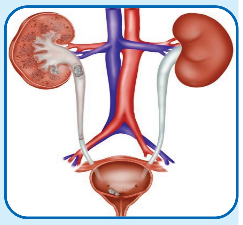


కిడ్నీ సమస్యలు :

తీవ్రమైన నొప్పితో వేదించే కిడ్నీలో రాళ్ళ సమస్య ఒకసారితో పోయేది కాదు. అవసరమైన నియమాలు పాటించకపోతే ఏడేళ్ళలోపు మరలా సమస్య మొదటికి వచ్చేందుకు 50% అవకాశాలుంటాయి. వీటి నివారణ పెద్ద కష్టమేమి కాదు. అయితే అప్రమత్తత అవసరం. కిడ్నీలు రక్తాన్ని శుద్ధిచేయడంతో పాటు, మన ఒంట్లోని నీటి శాతాన్ని కూడా నియంత్రిస్తుంటాయి. మూత్రంలోని కొన్ని రసాయనాలు బయటకు వెళ్ళకుండా లోపలే నిలువ వుండటం వలన ఏర్పడే స్పటికాలు కిడ్నీలో రాళ్ళకు దారి తీస్తాయి. ఇవి మూత్ర కోశంలో కదులుతుంటాయి కూడా. ఒక వేళ మూత్ర మార్గంలో ఇరుక్కుపోతే మూత్రం సరిగ్గా రాకపోవడం మంట, నొప్పి వంటివి వేదిస్తాయి. సాధారణంగా ఆక్సలేట్, ఫాస్పరస్‌లతో కాల్షియం జత కావడం వలన ఏర్పడే రాళ్ళే ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి. మన శరీరం ప్రొటీన్‌ను వినియోగించుకునే క్రమంలో వెలువడే యూరిక్ ఆమ్లంతోను రాళ్ళు ఏర్పడవచ్చు. నిజానికివేమి రాళ్ళు కాదు, మన జీవన క్రియలో భాగమైన రకరకాల లవణాలే, నీటి శాతం తగ్గడం వల్ల ఇది ముందు స్పటికంగా మారి తరువాత రాళ్ళుగా ఏర్పడుతుంటాయి. దీనికి కారణం ఒంట్లో నీటి శాతం తగ్గడమే.

ఒక సారి రాయి ఏర్పడితే కరగడం కష్టం. చిన్న రాళ్ళు మూత్రంతోపాటు బయటకు వస్తే పెద్ద రాళ్ళను పరికరాల ద్వారా గాని, సర్జరీ చేసి కాని బయటకు తీయవలసి వస్తుంది. వీటిని నివారించేందుకు తేలికైన పద్ధతులు వున్నాయి.

మూత్రనాళ ఇన్‌ఫెక్షన్లు :



మూత్ర విసర్జనకు వెళ్ళాలంటే భయం. మూత్రం పోస్తుంటే భరించలేనంత మంట... ఒకసారి మూత్రం పోసిన తరువాత కూడా మళ్ళీ మళ్ళీ వెళ్ళాలని అనిపించడం ఇలా మూత్రనాళ ఇన్‌ఫెక్షన్ల బారిన పడ్డవారి బాధలు అన్ని ఇన్ని కావు.

ఇది పెద్దవారినే కాదు చిన్నపిల్లల్లోకూడా తలెత్తుతున్న సమస్య. ఈ ఇన్‌ఫెక్షన్ల బెడద ఎండాకాలంలో కాస్త ఎక్కువనే చెప్పవచ్చు. కిడ్నీ సమస్యలంటే ముఖ్యంగా చెప్పుకోవాల్సింది దీన్ని గురించే. సాధారణంగా మూత్రమార్గం ద్వారా బయట నుంచి మూత్రాశయంలోనికి ప్రవేశించే బ్యాక్టీరియా... మళ్ళీ మూత్రం విసర్జనప్పుడు అదే మార్గం ద్వారా బయటకు కొట్టుకొచ్చేస్తుంటాయి.

అయితే ఎండాకాలం చెమట మూలంగా ఒంట్లోనీరు తగ్గడం దీనికి తోడు తగినంత నీరు తాగకపోవడం చాలా సేపటి వరకు మూత్ర విసర్జన చేయకపోవడం మూలంగా బ్యాక్టీరియా వృద్ధిచెంది ఇన్‌ఫెక్షన్లుగా మారుతుంది.

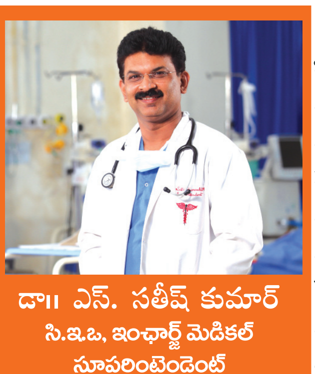
డా॥ ఎన్. మల్లిఖార్జున్ రెడ్డి
ప్రొఫెసర్ & హెచ్.ఒ.డి.
యూరాలజి విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

పిడియాట్రిక్ యూరాలజీ అనేది పురిటి పిల్లల, శిశువులలో మరియు పిల్లలకు జననేంద్రియ మరియు మూత్రనాళం లోపాలు, పుట్టుకతో గానీ లేదా తరువాత సంక్రమించిన వాటికి చికిత్సను అందించి అవగాహన కల్పించే ప్రత్యేక విభాగము. ఈ విభాగంలో పిడియాట్రిక్ యూరాలజిస్ట్ ప్రీనేటల్ అల్ట్రాసౌండ్ ద్వారా నిర్ధారింపబడిన సాధారణ పిండాలను, జననేంద్రియ సమస్యలు కలిగిన యవ్వన దశకు చేరువలో ఉన్న ఆడపిల్లలకు ప్రత్యేకమైన చికిత్స మరియు సేవలు అందిస్తారు.

నారాయణ మెడికల్ కాలేజీ హాస్పిటల్ లో ఉన్న పిడియాట్రిక్ యూరాలజీ విభాగము పిల్లలలో వచ్చు జననేంద్రియ మరియు మూత్రనాళ సంబంధిత సమస్యలకు అత్యంత నాణ్యతతో కూడిన చికిత్స విధానాలను నైపుణ్యతతో కూడిన సేవలను శిశువులలో, పిల్లలలో ఉండే లేదా వచ్చు చాలా రకములైన జననేంద్రియ మరియు మూత్రనాళ సమస్యలు, లోపాలకు ఇక్కడ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలందించుటకు బహుళ విభాగములలో ప్రావీణ్యం కలిగిన ప్రపంచ స్థాయి ప్రఖ్యాత నిపుణులు అందుబాటులో వుంటారు. అతి తక్కువ కుట్లతో కూడిన శస్త్రచికిత్సలు, జననేంద్రియ మూత్రనాళ లోపాలు పునర్నిర్మాణం, సెక్స్ సంబంధ లోపాలు, కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్యలకు చికిత్స మరియు సేవలందిస్తారు.

జననేంద్రియ మరియు మూత్రనాళ సమస్యలు ఏమనగా పురుషాంగం అసాధారణులు, హైపోస్పెడియాస్, హైడ్రోసిల్, హెర్నియా, అన్డిసెండెడ్ టెస్టికల్, వేసికోయు రెట్రిక్ రిఫ్లెక్స్, చిన్నపిల్లల్లో వచ్చే రాళ్ల సమస్యలు, యుటెరో పెల్విక్ జంక్షన్ అబ్‌స్ట్రక్షన్ మరియు హైడ్రోనెఫ్రోసిస్ ఇవే కాకుండా సంక్లిష్టమైన జననేంద్రియ సంబంధిత మూత్రనాళ సమస్యలనగా... సెక్స్ సంబందిత లోపాలు, బ్లాడర్ ఎక్స్ అండ్ ఎ.పి.ఎస్. ఎనామలీస్, సర్జరీతో కూడిన న్యూరోపతిక్ బ్లాడర్ సమస్యలకు బౌల్ నైపుణ్యతతో కూడిన శస్త్రచికిత్సలు అందిస్తారు.

భారత దేశంలోనే మొదటి సారిగా కిడ్నీ మరియు యూరాలజీ సంబందిత సమస్యలకు ప్రత్యేక టెక్నాలజీతో వినూత్న వైద్య విధాన పద్ధతులను ఆవిష్కరించడం సంతోషంగా వుంది. మహా నగరాలకే పరిమితమైన ఈ టెక్నాలజీని ఈ ప్రాంత వాసులకు అందుబాటులోకి తెచ్చిన హాస్పిటల్ యాజమాన్యానికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు. కిడ్నీ యూరాలజీ సమస్యలను పూర్తిగా నివారిద్దాం...
చిన్నారుల చక్కని భవిష్యత్తుకు చేయూతనిద్దాం...



డా॥ ఎస్. సతీష్ కుమార్
సి.ఇ.ఒ, ఇంఛార్జ్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్
నారాయణ హాస్పిటల్

చిన్నపిల్లలలో ఉండే మూత్రనాళ సంబంధిత లోపాల కు 90% పైగా ఎండో స్కోపి మరియు ల్యాప్రో స్కోపిక్ చికిత్సా విధానాన్ని, అతి తక్కువ కుట్లతో కూడిన చికిత్సా పద్ధతులను అనుసరి స్తారు. పిత్తాశయం పేగు పనిచేయని విధానాన్ని నిర్మూ లించడానికి లేదా నమర్ధవంతంగా పనిచేయడానికి, అత్యంత అధునాతన చికిత్సా పద్ధతులను కనుగొనడానికి ప్రత్యేకమైన అనుభవజ్ఞులతో కూడిన బృందం సైన్స్ పరిశోధన కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ విభాగానికి తోడు నిపుణులతో కూడిన ఐసియూ, ఎంఐసియూ, అనస్థీషియా బృందం తోడ్పాటునందిస్తుంది.

నారాయణ మెడికల్ కాలేజి హాస్పిటల్ లోని యూరాలజి విభాగంలో కుటుంబ సంబంధిత విధానాలను అనుసరించి చిన్న పిల్లలలో వచ్చు మూత్ర సంబంధిత లోపాలకు, వారి అవసరాలకు తగినట్లుగా ప్రణాళికలు రూపొందించి, చికిత్సా విధానాలను, పరిస్థితులను వివరించి హాస్పిటల్ లోని ప్రత్యేక విభాగంలో వారి తల్లిదండ్రులను ఐసియూలో ఉన్న తమ పిల్లల వద్దకు డాక్టరు తోపాటు తీసుకుని వెళ్లి, పరిస్థితిని, పురోగతిని

మిగతా... 4లో

2వ పేజీలో... వేసవిలో జర జాగ్రత్త తగినంత నీరు...
3వ పేజీలో... క్షయ గురించి తెలుసుకుందాం...
4వ పేజీలో... వైద్యాచార్య ప్రశ్నా - సమాదానం
5వ పేజీలో... ప్రశ్నా - సమాదానం ఉమ్మనీరు... చేసే మేలు
6వ పేజీలో... సంక్షిప్త సమాచారం

మంచినీరు అరకొరగా కాదు రోజుకు 6 లీటర్లపైనే సేవించాలి

డా॥ యం. దొరసానమ్మ
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

డీహైడ్రేషన్ (నిర్జలీకరణం) అనగా నేమి ?

శరీరం నుంచి అధిక మోతాదులో నీరు నష్టపోవడాన్ని డీహైడ్రేషన్ అంటారు. మన శరీరంలో ఉన్న వ్యవస్థలు పని చేయడానికి నిర్ణీత మోతాదులో నీరు అవసరం. కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు రోజుకు అవసరం ఈ అవసరం మనిషి రోజు చేసే పని, మయసును బట్టి మారుతూ ఉంటుంది. చాలా శారీరక శ్రమ చేసే వారికి దీనికి రెండు నుంచి మూడింతలు త్రాగవలసి ఉంటుంది. శరీరంలో సహజంగా జరిగే జీవ ప్రక్రియలు అవసరమైన నీరు మనం అందించ వలసి వుంటుంది. తగిన మోతాదులో తీసుకోకపోయినా, తీసుకున్న దానికంటే అధికంగా నష్టపోయినా డీహైడ్రేషన్ సంభవిస్తుంది.

డీహైడ్రేషన్‌కు కారణాలు :

అన్నవాహిక (జీర్ణవ్యవస్థ) నుంచి అధికంగా నీరు నష్టపోవడం మూలాన ఈ స్థితి ఏర్పడవచ్చును.

దీనికి కారణాలు :

ప్రేగు లోపల ఉపరితలంలో వాపు, హాని కలిగి ఉండడం. బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌ల మూలంగా అధికంగా ద్రవం స్రవించడం, దీనిలో చూషణ కన్నా స్రవించడం అధికంగా వుంటుంది.

నోటి ద్వారా తీసుకునే నీరు సరిపడా లేక పోవడం, ఉదా: కడుపులో త్రిప్పుట, వాంతులు.

వడదెబ్బ (సన్‌స్ట్రోక్)

కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు (డయాబెటిస్, పెప్‌టిక్, అల్సర్స్, టీబీ, మొ॥)

లక్షణాలు చిహ్నాలు :

డీహైడ్రేషన్‌కు గుర్తు కొద్ది రోజులలో అధికంగా బరువు తగ్గిపోవడం, కొన్ని సార్లు కొద్ది గంటలలో త్వరితగతిన బరువు తగ్గడం 10 శాతం కన్నా ఎక్కువ ఉన్నపుడు సమస్యకు తీవ్రంగా పరిగణించవలసి ఉంటుంది. కొన్ని సార్లు వేరే జబ్బు లక్షణాలతో కలసి ఉండి గుర్తించడం కష్టం కావచ్చు. ఎక్కువ దాహం, ఎండి పోతున్న నాలుక, చర్మము ఎండి పోవుట, తల తేలికగా అనిపించడం (ముఖ్యంగా నిలురున్న పుడు), బలహీనత, మూత్రం రంగు ముదురు పసుపులో ఉండడం లేక మూత్రం తక్కువగా రావడం

డీహైడ్రేషన్ తీవ్రంగా ఉన్నపుడు శరీరంలో ఉండే రసాయనాల మర్పు రావచ్చు. మూత్రపిండాలు అసఫలిత, కొద్ది సమయాలలో ప్రాణహాని కూడా కలుగవచ్చు.

చికిత్స :

వాంతులు విరోచనాలు అవుతున్నపుడు మన జీర్ణమండలము సరియైన రీతిలో పనిచేసే పరిస్థితిలో ఉండదు. కావున దానికి విశ్రాంతి అవసరము. విరోచనాలు + వాంతులు అవుతున్న రోగికి డీహైడ్రేషన్ తీవ్రతను బట్టి మూడు రకాలుగా విభజించవచ్చు. 1. తక్కువ తీవ్రత (మైల్డ్), 2. ఒక మోస్తరు తీవ్రత (మోడరేట్), 3. ఎక్కువ తీవ్రత (సివియర్) గలవి గా చెప్పవచ్చును.

సివియర్ టైప్‌లో 24 గంటలు నోటి ద్వారా ఏమీ ఇవ్వకూడదు. ఐ.వి సెలైన్స్, ఐ.వి యాంటిబయాటిక్స్, ఐ.వి విటమిన్స్ ఇవ్వాలి ఈ విషయంలో డాక్టరు తప్పనిసరి.

మోడరేట్ టైప్‌లో కొంత వరకూ ఐ.వి ఫ్లూయిడ్స్ ఇస్తూ నోటి ద్వారా అవసరమైన ద్రవపదార్థాలు ఇవ్వవచ్చును.

మైల్డ్ టైప్‌లో అన్నీ నోటి ద్వారానే ఇవ్వవచ్చును. ఈ క్రింది విధముగా నోటి ద్వారా ఇవ్వాలి. రోగికి దాహం తగ్గేంత వరకు అరలీటరు నీళ్లలో పిడికెడు చక్కెర, మూడు చిటికెల ఉప్పు కలపి లేదా ఓఆర్ఎస్ పొడిని ప్యాకెట్ పై సూచించిన విధంగా నీళ్లలో కలిపి తాగించాలి. కొబ్బరి నీళ్లు, ఉప్పు కలిపిన మజ్జిగ తాగించవచ్చు, వాంతులు విరేచనాల తో కలుషితమైన దుస్తులను మార్చి, శరీరాన్ని నీళ్లతో శుభ్రపరచాలి.

జాగ్రత్తలు :

తొలుత మెత్తగా ఉండే ఘనాహారాన్ని మొదలు పెట్టి క్రమంగా రెగ్యులర్ ఫుడ్ తీసుకోవాలి.

ఫుడ్ పాయిజనింగ్ జరగ కుండా నీళ్లు కాచి తాగడం మంచిది.

ఆహారంపై మూతలు తప్పని సరిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. తినడానికి ముందు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కో వాలి. కాచి చల్లార్చిన నీటిని తాగాలి.

వాంతులు విరేచనాలు అవు తున్న సమయంలో కాఫీ, ఆల్కహాల్ డ్రింక్స్, కూల్‌డ్రింక్స్ వంటివి తీసుకో కూడదు. పాలు కూడా తాగకూడదు.

వాంతులు, విరేచనాలు ఆగ కుండా అవుతున్నపుడు తప్పనిసరిగా డాక్టరును సంప్రదించాలి.

హై బి.పి నా... అదుపులో ఉంచొచ్చు

రక్తనాళాల్లో పీడనం ఉండాల్సి నదానికంటే ఎక్కువ కావడాన్ని హైపర్ టెన్షన్ అంటారు. దీనివల్ల సాధారణ రక్తప్రసరణ పై ప్రభావం పడుతుంది. రక్తపీడనాన్ని సిస్టోలిక్, డయాస్టోలిక్ ప్రెషర్స్ అని కొలుస్తారు. సాధారణంగా సిస్టోలిక్ ప్రెషర్ 100-140 మి.మీ/హెచ్‌జీ ఉంటుంది అదే డయాస్టోలిక్ ప్రెషర్ 60-90 మి.మీ/హెచ్‌జీ ఉంటుంది అంత కంటే ఎక్కువగా ఉంటే దాన్ని హైబీపీగా వ్యవహరిస్తారు.

కారణాలు

సాధారణంగా హైపర్‌టెన్షన్‌కి జన్యుపరమైన కారణాలు కూడా ఉంటాయి. కుటుంబంలో బీపీ ఉంటే ఆ తార్వతి తరానికీ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. 20-60 శాతం హైపర్‌టెన్షన్ వంశపారంపర్యంగా వస్తాయని అధ్య యనాలు తెలుపుతున్నాయి. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ బీపీ పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. సాధారణంగా స్త్రీలలో బీపీ తక్కువగా ఉంటుంది. మధ్య వయసుకు వచ్చేసరికి స్త్రీ, పురుషులిద్దరిలోనూ బీపీ సమానంగా ఉంటుంది. ఆ తర్వాత వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ మహిళల్లో బీపీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. బరువు పెరిగితే హైపర్‌టెన్షన్ అవకాశము పెరుగు తుంది. పొత్తికడు పులో కొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్న పురుషుల్లో 70 శాతం మంది, స్త్రీలలో 60 శాతం మంది అధిక రక్తపోటు బారిన పడుతున్నారు. రోజులో మూడు గ్రాముల కంటే తక్కువ ఉప్పు తీసుకునేవారిలో బీపీ వచ్చే అవకాశం తక్కువ ఎక్కవ మోతాదులో ఆల్కహాల్ తీసుకున్నా హైపర్ టెన్షన్ రావచ్చు. శారీరక శ్రమ తక్కువగా ఉన్న వారిలో బీపీ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. పొగతాగే అలవాటు బీపీని తీవ్రస్థాయిలో పెంచుతుంది. నడుము చుట్టుకొలత పురుషుల్లో 90 సెం.మీ కంటే ఎక్కువగానూ, స్త్రీలలో 80 సెం.మీ కంటే ఎక్కువగానూ ఉంటే బీపీ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.

లక్షణాలు

బీపీ ఉన్నవారిలో సాధారణం గా ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. కానీ తలనొప్పి ఉంటుంది. ముఖ్యం గా ఉదయం వేళల్లో ఎక్కువ. నీరసం లాంటివి ఉండవచ్చు.

పర్యవసానాలు

గుండెజబ్బులకు ప్రదాన కారణం అధిక రక్తపోటే. హైపర్‌టెన్షన్ సమస్య దీర్ఘకాలంగా ఉంటే అది కిడ్నీ ఫెయి ల్యూర్‌కు కూడా దారితీస్తుంది. బీపీ లేనివాళ్ల కన్నా ఉన్నవాళ్లలో గుండెపోటు రావడానికి అవకాశం రెండింతలు ఎక్కువ. హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ అవకాశం నాలుగింతలుంటుంది. పక్షవాతం వచ్చే అవకాశం ఏడింతలు ఉంటుంది.

డా॥ కె. వెంకట శివకృష్ణ
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
గుండె వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

రక్తపోటు నివారణ కోసం

హైపర్‌టెన్షన్ వల్ల వచ్చే సమస్యలు గురించి అవగాహన పెంచుకోవాలి. జీవనశైలిలో మార్పులు, వ్యాయామం, బరువు తగ్గడం, పొగతాగే అలవాటు మానేయడం, ఆల్కహాల్ మానేయడం, ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడానికి యోగా, ధ్యానం వంటివి చేయాలి. ఆహార నియమాలు పాటించాలి.

మంచి ఆహారపు అలవాట్ల ద్వారా హైపర్‌టెన్షన్‌ను నియంత్రించ డాన్ని 'డయటరీ అప్రోచెస్ టు స్టాప్ హైపర్‌టెన్షన్' అంటారు. దీని ప్రకారం ఆహారంలో తాజా కూరగాయాలు, పండ్లు, కొవ్వు తక్కువగా ఉండే పాల ఉత్పత్తులు తీసుకోవాలి. రోజుకి మూడు గ్రాముల కన్నా మించకుండా ఉప్పును చాలా పరిమితంగా తీసుకోవాలి.

మండే వేసవిలో కళ్ళను కాపాడుకుందాం...

డా॥ ఆర్. సుధా
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్
కంటి వ్యాధుల నిపుణులు
కంటి వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం.

వేసవిలో పెరిగిన ఉష్ణోగ్రత, సూర్యుని తీవ్రత నుండి కంటిని రక్షించుకునేందుకు రంగుటద్దాలు ధరించడం మంచిది. యు.వి తరంగాలను తగ్గించే శక్తి కలిగిన గాగుల్స్ అయితే మరీ బాగుంటుంది. కంట్లో తేమ త్వరగా కోల్పోతాం కాబట్టి తరచూ కళ్లను నీళ్లతో కడుక్కోవాలి. ఏ.సి గదుల్లో కూర్చున్నపుడు చల్ల గాలులు నేరుగా కంటి మీద తగలకుండా చూసుకోవాలి. పెరిగిన దుమ్ము, తేమల వల్ల కళ్లలో ఎర్రదనము వస్తుంది. వీటితోపాటు కంటి రెప్పల మీద కురుపులు వస్తాయి కాబట్టి కంటి మీద దుమ్ము నిలవకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఇది కళ్ల కలక వచ్చే సీజన్ కాబట్టి దీనిని తొలిదశలోనే అడ్డుకోవాలి. ఇతరుల కర్చీఫ్‌లతో కళ్లు తుడుచుకోవద్దు. కంటిలో ఎటువంటి ఇబ్బంది వచ్చినా వైద్య పరీక్షలకు వెళ్లి వైద్యుల సూచనల మేరకు మందులు వాడండి. సొంతంగా కంటి చుక్కలు వేసుకోవడము, అయింట్‌మెంట్‌ను పెట్టుకోవడము చేయరాదు. వేసవిలో కంటికి విశ్రాంతి అవసరము 6 నుంచి 8 గంటల నిద్ర అవసరము.

కంటిలో ఉండే పారదర్శకమైన పొరని కార్నియా అంటాము. ఈ కార్నియా కారణంగానే కాంతి కిరణాలు కంటి లోపలి భాగంలో ఉండే రెటీనాపైకి ప్రసరించి మనకు ఏ దృశ్యమైనా కనిపిస్తుంది. శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకూ, కణజాలాలకు అవసరమైన మాదిరిగానే కార్నియాకు కూడా పోషక పదార్థాలు, ఆక్సిజన్ అవసరమవుతాయి. కంటిలో ఉండే నీటి ద్వారా అంటే కన్నీటి ద్వారా ఆక్సిజన్, ఇతర పోషకాలు కార్నియాకు అందుతాయి. అయితే ప్రస్తుతం పెరుగుతున్న కాలుష్యం కారణంగానూ, ఆధునిక జీవనశైలిలో సరైన విశ్రాంతి లేకుండా రాత్రింబవళ్లు పని చేయడం వల్ల కన్నీటి గ్రంధుల (లాక్రియల్ గ్లాండ్స్) నుంచి తగిన స్థాయిలో కన్నీరు స్రవించడం లేదని, దాని మోతాదు తగ్గిపోతున్నదని గమనించారు. కంటిలోని తడి ఆరిపోయి కళ్లు పొడిగా మారడాన్ని డ్రై ఐస్ అంటారు.

తెలుసుకుందాం..!

క్షయ నుండి క్షేమం వైపు

"క్షయ" అంటే క్షీణించి పోవడం. పురాణాల్లో సైతం ప్రస్తావించిన ఈ జబ్బుకి కారణం మైకోబ్యాక్టీరియం ట్యుబర్క్యులోసిస్ అనే క్రిమి. కొన్ని వేల సంవత్సరాల నుంచి మానవాళిని వణికిస్తున్న జబ్బులలో ఇది ఒకటి. కారణం ఈ వ్యాధి ఒకరి నుంచి మరొకరికి చాలా సులువుగా గాలి ద్వారా వ్యాపించే అంటువ్యాధి కావడమే. అభివృద్ధి చెందుతున్న మన భారతదేశంలో వైద్యశాస్త్రం ఎంతో పురోగతిని సాధించినప్పటికీ 6000 మంది ప్రతిరోజు టీబీ జబ్బు బారిన పడుతుండగా 600 మంది ఈ జబ్బు మూలంగా (ప్రతి 5 ని॥లకు 2 చొప్పున)) మరణిస్తున్నారు అన్నది నమ్మలేని నిజం. ఇక ప్రపంచ వ్యాప్తంగా తీసుకుంటే ఈ మరణాల సంఖ్య దాదాపు 15 లక్షల వరకు ఉంటుంది. దీన్ని బట్టి ఈ వ్యాధి తీవ్రతను అర్ధం చేసుకోవచ్చు.

డా॥ పి. జ్యోతి
పల్మనాలజిస్ట్
శ్వాసకోశ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

"క్షయవ్యాధి" కి వయస్సు మరియు లింగబేధము లేదు. ఈ జబ్బు శరీరంలోని దాదాపు అన్ని అవయువాలకు సోకగలదు. టి.బి/క్షయ గనుక ఊపిరితిత్తులకే పరిమితమైతే దానిని ఊపిరితిత్తుల క్షయ (Pulmonary Tuberculosis) అంటారు. ఊపిరితిత్తులకు కాకుండా మరేఇతర శరీర భాగాలకు సోకిన దానిని ఎక్స్ట్రా పల్మనరీ ట్యూబర్క్యులోసిస్ (Extra Pulmonary Tuberculosis) అంటారు. పై రెండింటిలో ఊపిరితిత్తుల క్షయ ప్రమాదకరమైనది ఎందుకంటే ఈ ఊపిరితిత్తుల క్షయతో బాధపడే వ్యక్తి ఒక్కసారి దగ్గినపుడు లేదా తుమ్మినపుడు లేదా మాట్లాడినపుడు టి.బి క్రిములు ఎంగిలి తుంపరల రూపంలో (డ్రాప్లెట్స్) సుమారు 40 వేల వరకు బయటి వాతావరణానికి వెదజల్లబడి, ఈ తుంపరలను పీల్చిన వ్యక్తికి టి.బి వ్యాధిని సంక్రమింపజేస్తాయి. సాధారణంగా టి.బి క్రిములు శరీరంలోనికి ప్రవేశించగానే మన దేహంలోని వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ (ఇమ్యూన్ సిస్టమ్) వాటిని నిర్మూలించడం లేదా అణచివేయడం (లాటెంట్ టి.బి) గానీ చేస్తుంది కానీ జీవనశైలిలో మార్పులు తద్వారా ఒత్తిడితో కూడిన జీవన విధానం, పోషకాహారలోపము, పొగాకు మరియు మద్యం సేవించడం, షుగర్ వ్యాధి, గర్భధారణ , హెచ్.ఐ.వి వంటి కారణాల వలన వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడి క్షయ/టి.బి జబ్బు ప్రబలే అవకాశం ఎక్కువుగా ఉంటుంది.

వ్యాధి లక్షణాలను గమనిస్తే దీర్ఘకాలిక దగ్గు, కళ్లె, కొన్నిసార్లు కళ్లె తోపాటు

రక్తం పడటం, సాయంత్రంపూట జ్వరం, ఆయాసం, నీరసం, ఆకలి మందగించడం తద్వారా బరువుతగ్గడం వంటివి.

వ్యాధి నిర్ధారణ కోసం ఛాతికి ఎక్స్రే, గళ్ల పరీక్షలు పూర్తి ఉచితంగా అన్ని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో మరియు కొన్ని ప్రైవేటు ఆసుపత్రులలో అందుబాటులో ఉన్నాయి.

చికిత్స విషయానికి వస్తే ఈ టి.బి జబ్బును మందులతో పూర్తిగా నయం చేసే విధంగా ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం నిర్మించిన అస్త్రమే "డాట్స్" (DOTS) విధానము. ఇది కూడా అన్ని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో పూర్తి ఉచితంగా లభించే సులువైన సురక్షితమైన చికిత్స. చికిత్సా కాలము అవసరతను/వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి 6 నుంచి 8 నెలలు ఉంటుంది. చికిత్సా కాలము పూర్తయ్యే వరకు గవర్నమెంటు వారు మందులతోపాటు పోషకాహారం నిమిత్తం నెలకు రూ॥500/- చొప్పున ఉచితంగా ఇస్తున్నారు.

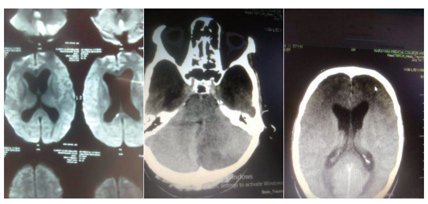
ఇక నివారణను పరిగణలోనికి తీసుకుంటే "బాధ్యత" ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. ఇప్పటికే ప్రభుత్వం కోట్ల రూపాయలు వెచ్చించి వివిధ స్థాయిల్లో విస్తృత ప్రచారంతో ఉచిత మందులను పంపిణీ చేస్తున్నప్పటికీ నిర్లక్ష్యంతోనో, నిరాసక్తతతోనో లేదా బిడియంతోనో (స్టిగ్మా) ఈ సదుపాయాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగ పరచుకోవడం లేదు. దీని పర్యవసానంగా మందులకు లొంగని "అత్యంత ప్రమాదకరమైన" మొండి క్షయ (ఎండిఆర్ టి.బి) క్రమేపీ మహమ్మారిలా వ్యాపిస్తూ ఉన్నది. ప్రస్తుత గణాంకాల ప్రకారం మన దేశంలో ఏటా ఈ ఎమ్డిఆర్ (MDR-TB) క్షయ 71,000 కేసులు నమోదు అవుతున్నాయి. దీనిని అత్యంత ప్రమాదకర పరిస్థితిగా పరిగణించాలి. కాగా తన ఆరోగ్యం గూర్చి మాత్రమే కాక చుట్టూ సమాజానికి ఇంతటి ప్రాణాంతక వ్యాధి సోకరాదనే ఆలోచనలతో కూడిన బాధ్యత (Social Responsibility) రోగి, అతని తాలుకు సంబంధీకులు కలిగి ఉండటం కూడా వ్యాధి నివారణకు చాలా దోహదపడుతుంది దీనిలో భాగంగా రోగి బంధువులు అతన్ని వెలివేయక టి.బి జబ్బు తమ కుటుంబ ప్రతిష్టకు భంగం కలిగించేది కాదని (Social Stigma) అదీ ఒక జబ్బేనని రోగికి మందుల తోపాటు మనో నిబ్బరాన్ని కల్గించాలి. దీనితోపాటు టి.బి వ్యాధి గ్రస్తునికి మంచి పోషకాహారము, సరియైన నిద్ర మంచి గాలీ, వెలుతురు సోకే ప్రాంతాల్లో నివాసము సమకూర్చ గలగాలి. అంతేకాక చిన్న విషయాలుగా అనిపించే దగ్గినపుడు లేదా తుమ్మినపుడు చేతి రుమాలు/కొంగు నోటికి అడ్డు పెట్టుకోవడం, జనసాంద్రత ఉన్న చోట 'ఉమ్మి'ని బహిర్గతం చేయకపోవడం (Cough Hygine) వంటివి కూడా వ్యాధి వ్యాప్తిని చాలా వరకు అరికట్టగలవు.

> " టి.బి రహిత సమాజాన్ని ఆశిద్దాం - ఆశయ సాధనకై కృషిచేద్దాం"

ఇక గర్భిణీ స్త్రీల విషయానికి వస్తే ప్రసూతిని ఆసుపత్రులలోనే జరిగేటట్టు చూసి పుట్టిన బిడ్డకు వైద్యుల పర్యవేక్షణలో బి.సి.జి టీకా మందు (BCG Vaccination) ను వేయించడం ద్వారా టి.బి బారి నుండి కాపాడవచ్చును. కాబట్టి నిస్సందేహంగా వైద్యుల సలహా మేరకు వారి పర్యవేక్షణలో సకాలంలో సరైన మోతాదులో టి.బి మందులను తీసుకుంటూ, ఆ మందుల వలన కలిగే చిన్నచిన్న ఇబ్బందులను (ఙతీబస్త్ర ంఱసవ వటటవష్ం) అధిగమిస్తూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందడానికి ముందడుగు వేయాలి.

అధునాతన వైద్యం - న్యూరో సర్జరీ విజయవంతం

శస్త్ర విజయం



డా॥ జి. విద్యా సాగర్
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్
న్యూరాలజీ విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

నెల్లూరు జిల్లాలోని కోడూరుపాడు ప్రాంతానికి చెందిన పెంచలయ్య(57) తీవ్రమైన తలనొప్పి, వాంతులు మరియు మత్తుగా ఉండడం వలన నారాయణ హాస్పిటల్లోని న్యూరోసర్జరీ విభాగంలోని డా॥ జి. విద్యాసాగర్ గారిని సంప్రదించారు.

డాక్టరు గారు అతనిని పరీక్షించి, అవసరమైన రక్తపరీక్షలు, సీటీ స్కాన్ పరీక్షలు నిర్వహించగా మెదడులో రక్తం గడ్డ కట్టడం వలన మరియు ఆ రక్తపు గడ్డ మెదడులోని నీటి ప్రవాహాన్ని అడ్డుకోవడం వలన హైడ్రోకెఫలస్ అనే వ్యాధి వచ్చిందని నిర్ధారించారు. అనంతరం పేషంట్కు శస్త్రచికిత్స చేయాలని వారి కుటుంబ సభ్యులకు తెలుపగా అందుకు వారు అంగీకరించడంతో డా॥ జి. విద్యాసాగర్ గారు శస్త్రచికిత్సను నిర్వహించి విజయవంతం చేశారు.

ఈ సందర్భంగా ఆపరేషన్ నిర్వహించిన డా॥ జి. విద్యాసాగర్ గారు మాట్లాడుతూ సాధారణంగా ఇటువంటి సమస్య ఉన్న వారికి EVD (External Ventricular Drinage) అనే శస్త్రచికిత్స చేసి ఒక పైపును మెదడులో నుంచి బయటకు పెట్టడం జరుగుతుందని, ఇందువలన బ్రెయిన్కు ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉందని, ఒక వేళ 5 రోజుల తరువాత కూడా ఈ ట్యూబ్ అవసరమైనచో VP Shunt అనే మరొక చికిత్స చేయవలసి ఉంటుందని తెలిపారు. అయితే నారాయణ హాస్పిటల్లో ఉన్న అత్యంత అధునాతన ఎండోస్కోపి ద్వారా ఎండోస్కోపిక్ థర్డ్ వెంట్రిక్యులాస్టమి అను శస్త్రచికిత్స చేసి శాశ్వతంగా ఏవిధమైన ట్యూబ్ గానీ, రెండవ శస్త్రచిక్తిత్స అవసరం లేకుండా నయం చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. క్లిష్టమైన ఈ శస్త్రచికిత్సను విజయవంతం చేసేందుకు సహకరించిన మత్తు వైద్యులకు, అధునాతన పరికరాలను అందుబాటులో ఉంచి మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు

మిగతా...4లో

ప్రశ్న - సమాధానం

రాషెస్

అపరి శుభ్రత వలన సోకే ఒక ఇన్‌ఫెక్షన్

డా॥ వై శ్వేత
చర్మవ్యాధుల నిపుణులు
చర్మవ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

ప్ర : పాపాయిల చర్మానికి రాషెస్ ఎందుకు వస్తాయి ?

జ : పసిపిల్లల చర్మానికి రాషెస్ రావడానికి అనేక కారణలున్నాయి. దుద్దులు ఎర్రబడి, దురదగా ఉండటం వలన పాపాయికి చిరాకు పుట్టి ఏడుస్తూ ఉంటుంది. పాపాయిలకు ఉపయోగించే డైపర్స్ వలన రాషెస్ ఏర్పడతాయి. పాపాయి తడిసిన డ్రాయిర్లను, పొత్తి గుడ్డలను వెంటనే మార్చకపోతే చర్మానికి రాషెస్ ఏర్పడుతాయి, పాపాయి తడిసిన బట్టలను ఉతకకుండా ఆరేసి వాడటం వల్ల, ఆ అపరిశుభ్రత వలన రాషెస్ ఏర్పడతాయి, పిల్లల చర్మానికి గాలి బాగా తగలక పోవడం స్వేదాన్ని పీల్చుకునే దుస్తులు కాకుండా, ప్లాస్టిక్ డైపర్స్ వాడటం, పాలియస్టర్ లాంటి డ్రాయర్లు, దుస్తులను వాడటం కూడా రాషెస్‌కు కారణమవుతుంది, పోతపాలు పట్టే పిల్లలకి పాలు పడక ఎలర్జీ కలిగి రాషెస్ వస్తాయి., చెకెన్‌పాక్స్, మీజల్ లాంటి వ్యాధులుకు పాపాయి గురయినపుడు ఆ అనారోగ్య కారణంగా రాషెస్ వస్తాయి. ఇండోర్ మొక్కలను పెంచేటప్పుడు, క్రోటాన్స్ మొక్కల వల్ల కూడా పాపాయిలకు రాషెస్ కలుగుతాయి. ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చినపుడు కూడా పాపాయికి రాషెస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది.

ప్ర : పాపాయి రాషెస్‌కు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఏమిటి ?

జ : రాషెస్ ఏర్పడిన పాపాయి అసౌకర్యానికి గురయి ఏడుస్తుండటం, రాషెస్ ఏర్పరచే మంట, దురద లాంటి కారణాల వలన నిద్రపోకుండా ఏడవడం, నిద్రపోయినా మాటిమాటికి లేస్తుండటం లాంటివి జరుగుతాయి. అందువలన పాపాయి లేత చర్మాన్ని బాధించే రాషెస్ ఏర్పడకుండా తగిన శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. పాపాయికి ఉపయోగించే పక్క బట్టలు, పొత్తి గుడ్డలు, ధరింపచేసే దుస్తుల విషయంలో పరిశుభ్రత పాటించాలి. పాపాయి బట్టలు తడిసినప్పుడు వెంటనే వాటిని తీసేసి పాపాయి చర్మానికి తడిలేకుండా తుడిచి, బేబి పౌడరు అద్ది, ఆ తర్వాత మరో డ్రాయర్‌ను తొడగాలి. రాత్రి సమయంలో పాపాయికి డైపర్స్ వాడకపోవడమే మంచిది. పాపాయి చర్మానికి గాలి ప్రసరించే కాటన్ దస్తులను మాత్రమే వాడాలి. రాషెస్‌ను మృధువైన బేబీ సోప్‌తో రుద్ది, పరిశుభ్రమైన నీటితో కడగాలి, పాపాయి చర్మానికి బేబీ పౌడరును, మెత్తటి మృధువైన టవల్‌ను మాత్రమే వాడాలి. వాతావరణం వేడిగా ఉండి, ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు పాపాయిని వాతావరణంలోని వేడి బాధించకుండా, పాపాయి ఉండే గది చల్లగా ఉండేలా చూడాలి. పాపాయి గోళ్లు పొడుగు పెరగకుండా స్నానం చేయించిన వెంటనే వాటిని జాగ్రత్తగా తేసేయ్యాలి. పాపాయికి రాషెస్ ఏర్పడి నివారణ చర్యలు చేపట్టినప్పటికీ 3, 4 రోజుల వరకూ తగ్గకుండా చర్మం ఎర్రబడి పాపాయికి బాధకలుగుతుంటే డాక్టరును సంప్రదించాలి. రాషెస్ బాధ వల్ల పాపాయి హాయిగా నిద్రపోలేక చిరాకుగా ఉన్నా పాపాయి నలతగా ఉండి ఏడుస్తున్నా, జ్వరం వచ్చినా వెంటనే డాక్టరును చూపించి తగిన సలహాలు పొందాలి. పాపాయి లేత చర్మానికి బాధ లేకుండా సంరక్షించాలి.

అధునాతన వైద్యం - న్యూరో సర్జనీ విజయవంతం

3వ పేజీ తరువాయి

సహకరించిన హాస్పిటల్ మెడికల్ అడ్మినిస్ట్రేటర్ డా॥ ప్రభాకర్ గారికి, సీఈవో డా॥ సతీష్ కుమార్ గారికి ఈ సందర్భంగా ఆయన కృత్ఞతలు తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా హాస్పిటల్ మెడికల్ అడ్మినిస్ట్రేటర్ డా॥ వై.వి ప్రభాకర్ గారు, సీఈవో డా॥ ఎస్. సతీష్ గార్లు మాట్లాడుతూ ఆపరేషన్ ను విజయవంతంగా నిర్వహించిన న్యూరోసర్జరీ విభాగంలోని డా॥ జి.విద్యాసాగర్ గారిని మరియు వారి బృందాన్ని అభినందించారు. అలాగే ఈ అధునాతన వైద్య విధానం ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఒక్క నారాయణలో మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నదని, పేషంట్‌కు ఎటువంటి ఆర్థిక భారం లేకుండా ఈ శస్త్రచికిత్సను డా॥ ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవా పథకం ద్వారా పూర్తిగా ఉచితంగా అందించామని వారు తెలిపారు.

ఆపరేషన్ అనంతరం కోలుకున్న పెంచలయ్య మాట్లాడుతూ తన జబ్బును పూర్తిగా నయం చేసి బాధనుంచి విముక్తి కలిగించి నందుకు డా॥ జి. విద్యాసాగర్ గారికి మరియు తనకు సేవలు చేసిన నర్సింగ్ సిబ్బందికి మరియు నారాయణ హాస్పిటల్ యాజమాన్యానికి తను జీవితాంతం ఋణపడి ఉంటానని తెలిపారు.

సరికొత్తగా... పటిష్టంగా... ప్రభావవంతంగా...

1వ పేజీ తరువాయి

వివరిస్తారు. ఇక్కడ పిల్లలు సురక్షితంగా ఉండటానికి అన్ని రకములైన జాగ్రత్తలు పాటిస్తారు. చిన్నపిల్లలకు అవసరాలకు తగినట్లుగా ఏర్పాటు చేసిన వార్డులలో ప్రత్యేకమైన సంరక్షణ కల్పిస్తారు. సాధారణ మరియు సంక్లిష్ట పరిస్థితిని బట్టి చికిత్సా ప్రణాళికను రూపొందించి అత్యుత్తమ సేవలను మల్టీ డిసిప్లీనరీ స్పెషలిస్ట్ అయిన ఆర్థోపెడిక్, ఎండోక్రైనాలజిస్ట్, నెఫ్రాలజిస్ట్, రేడియాలజిస్ట్ మరియు న్యూరోసర్జన్‌లచే చికిత్సను అందిస్తారు. చిన్నపిల్లలలో పక్కతడపడం వంటి సమస్యలకు ఈ విభాగంలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్య నిపుణులు సేవలందించడానికి ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటారు. ఒక ప్రత్యేక వార్డును వారికి కేటాయించి చిత్రమైన ప్రణాళికలతో విధానాలను రూపొందించి వారిలో వచ్చే పునరావృత మూత్రనాళ ఇన్‌ఫెక్షన్, యూరినరీ ఇన్కాంటినెన్స్, పక్క తడపడం, పుట్టిన తరువాత లేదా అల్ట్రాసౌండ్ చేయడం ద్వారా వచ్చిన కిడ్నీ వాపు వంటి లక్షణాలకు అత్యుత్తమ చికిత్సా విధానాలను అందిస్తారు.

వైద్య ఆచార్య

పేరు	: **నారాయణం అనంత సాయి కిరణ్**
స్వస్థలం	: రావినూతల, ప్రకాశం జిల్లా.
ఎంబీబీఎస్	: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్, బెనారస్ హిందు యూనివర్శిటి, వారణాశి, ఉత్తర్‌ప్రదేశ్ (1995-2000)
ఎం.సి.హెచ్ (న్యూరోసర్జరీ)	: ఆల్ ఇండియా ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (AIIMS), ఢిల్లీ(2001-2006)
అనుభవం	: శ్రీ సత్యసాయి ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హైయర్ మెడికల్ సైన్సెస్, బెంగుళూరు (2007 - 2016) ఈ సమయంలో న్యూరోసర్జరీ విభాగాధిపతిగా 3 సం॥లు (2013 - 2016), నారాయణ మెడికల్ కాలేజి, నెల్లూరు (2016 - 2019) మొత్తం 12 సం॥లు
ప్రస్తుతం	: నారాయణ మెడికల్ కాలేజ్ హాస్పిటల్ లోని న్యూరోసర్జరీ విభాగంలో అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్.
ఆసక్తి	: సెరిబ్రొవ్యాస్కులర్ సర్జరీ మరియు స్కల్‌బేస్ సర్జరీ, ఎపిలెప్సీ సర్జరీ, క్రేనియోవర్టిబ్రల్ జంక్షన్ ఎనామలీస్, ఎండోస్కోపిక్ స్కల్ బేస్ సర్జరీ, మినిమల్లీ ఇన్వేసివ్ స్పైన్ సర్జరీ.
ప్రచురణ	: 60కి పైగా పలు అంతర్జాతీయ, జాతీయ స్థాయి పత్రికలు ప్రచురణ
ప్రసంగం	: పలు రాష్ట్రీయ సదస్సులలో
సభ్యత్వం	: న్యూరలాజికల్ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా (NSI) స్కల్‌బేస్ సొసైటి ఆఫ్ ఇండియా, ఆంధ్రప్రదేశ్ న్యూరో సైంటిస్ట్స్ అసోసియేషన్ (APNSA)

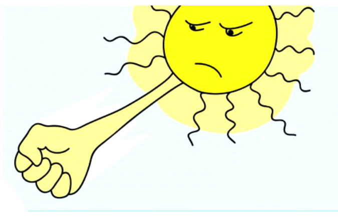
మధుమేహ రోగులూ... మీ పాదాలు పదిలమేనా

తీసుకోవాల్సిన 12 జాగ్రత్తలు

డా॥ టి. సునంద
ఎండోక్రైనాలజిస్ట్
ఎండోక్రైనాలజి విభాగం

- ప్రతిరోజూ పాదమునకు గాయం లేకుండా చూసుకోవాలి.
- పాదమునకు ప్రతిరోజూ శుభ్రముగా కడుక్కోవాలి.
- పాదములకు, కాళ్లకు మాయిశ్చరైజర్‌ను ప్రతిరోజూ పూసుకోవాలి.
- కాలివేళ గోళ్లను శుభ్రంగా కత్తిరించుకోవాలి.
- పాదములకు తడిలేకుండా, పొడిగా ఉంచుకోవాలి.
- చలికాలంలో పాదములకు సాక్సులు తొడుక్కోవాలి.
- పాదములకు అనుకూలమైన బూట్లను వేసుకోవాలి.
- చెప్పులు కానీ, బూట్లు గానీ లేకుండా నడవరాదు.
- పొగ త్రాగరాదు.
- పాదముల యొక్క జాగ్రత్తలను గూర్చి థెరపిస్ట్ సలహాలు తీసుకోవలెను.
- పాదములకు ఏర్పడిన గాయములు గానీ, ఆనెలు గురించి వైద్యం చేయించుకోవాలి.
- మధుమేహ రోగులు ఫ్యామిలీ డాక్టరును సంప్రదిస్తూ ఉండాలి.

ప్రశ్న - సమాధానం



అధిక ఉష్ణోగ్రతలే వడదెబ్బకు మూలం

ప్ర : హీట్ స్ట్రోక్ (వడదెబ్బ) అంటే ఏమిటి ?

జ : హీట్ స్ట్రోక్ అనగా, శరీరము అధిక ఉష్ణోగ్రతకి గురి అయినపుడు, ఆ అధిక ఉష్ణోగ్రత వలన మన శరీరములో శారీరక పరమైన, నాడీ వ్యవస్థ పరమైన వ్యాధి లక్షణాలు కనపడటం. సాధారణంగా మన శరీరంలో జరుగు రసాయన చర్యల వలన (మెటబాలిజం) హీట్ జెనెరేట్ అవుతుంది. అలా ఉత్పత్తి అయిన "వేడి" మన శరీరంలోని ఉష్ణ సమతల్యతని కాపాడె అవయవాలు అయిన చర్మం ద్వారా చెమట (స్వెట్) వలన గానీ బయటకు పంపబడుతుంది. కానీ మన శరీరము అధిక ఉష్ణోగ్రతలకి కానీ, డీహైడ్రేషన్‌కి కానీ గురైనపుడు పైన చెప్పిన రక్షణ మార్గాలు (చర్మము, ఊపిరితిత్తులు) సరిగా పని చేయవు. అందువలన మన శరీరపు ఉష్ణోగ్రత ఒక్కసారిగా 430 డిగ్రీసెంటి కి చేరుకుంటుంది. ఇదే హీట్‌స్ట్రోక్.

డా॥ భీమ్‌సేన్ సోరెన్
ప్రొఫెసర్
జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం

ప్ర : ఈ హీట్ స్ట్రోక్‌కు గురయ్యే అవకాశం ఎవరికి ఎక్కువ ఉంటుంది ?

జ : సాధారణంగా హీట్‌స్ట్రోక్‌కి గురి అయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉండే వాళ్ల చిన్నపిల్లలు (2 సం॥ల లోపు), బాగా పెద్ద వాళ్లు, క్రీడాకారులు, ఎక్కువగా ఒపెన్ స్థలాలలో పనిచేస్తూ ప్రత్యక్షంగా సూర్యరశ్మికి గురిఅయ్యే వారు.

ప్ర : హీట్ స్ట్రోక్ (వడదెబ్బ) లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి ?

జ : అధిక శరీర ఉష్ణోగ్రత, శరీరం పొడి బారటం, దప్పిక ఎక్కువ అవ్వడం, వాంతులు అవ్వడం, నీరసం, దడ, ఆయాసం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, కన్‌ఫ్యూజన్, చిరాకు, స్థలము-సమయం తెలియకపోవడం, భ్రమలతో కూడుకున్న ఆలోచనలు కలగడం, చివరిగా స్పృహ కోల్పోవడం (తెలివి తప్పిపోవడం).

ప్ర : ఈ వడదెబ్బకు చికిత్స ఏమిటి?

జ : వడదెబ్బ అనేది ఒక మెడికల్ ఎమర్జెన్సీ అత్యవసరంగా చికిత్స చేయవలసి ఉంటుంది, లేకపోతే ఒక్కోసారి ప్రాణాలకే ప్రమాదం. కాని కొద్దిపాటి జాగ్రత్తలతో కూడుకున్న ప్రథమచికిత్సకే చాలా త్వరగా కోలుకుంటారు. మొదటిగా పేషంట్ని చల్లపరచాలి, చల్లని నీటి ఆవిరిని కానీ నీరు కానీ మొత్తం శరీరం అంతా సమంగా అప్లై చేయాలి, చల్లని నీరు అవిరి రూపంలో ఐతే శరీరం అంతా సమంగా ఉ ంటుంది. చల్లని ఐస్ వాటర్ లో తడిసిన వస్త్రాలను కప్పాలి, భుజాలు కింద (ఆక్జిల్ల), గజ్జల్లోను చల్లని ఐస్ ముక్కలు వుంచాలి, ఇవి చేస్తూ 108 సర్వీస్‌కి కానీ దగ్గరలో ఉ న్న హాస్పిటల్‌కి కానీ తీసుకు వెళ్లాలి. అక్కడ ఏమన్న కాంప్లికేషన్స్ ఉంటే వారు తగురీతిలో స్పందిస్తారు.

ప్ర : ఈ వడదెబ్బ బారిన పడకుండా నివారణోపాయలు ఉన్నాంయా ?

జ : వడ దెబ్బకి గురి కాకుండా తగు నివారణోపాయాలు తీసుకుంటే చాలా మంచిది అవి ఏమిటంటే తరచుగా చల్లని నీరు త్రాగడం, బయట పని చేసే వాళ్లు అప్పుడప్పుడు విరామం తీసుకోవడం, సాధ్యమైన వరకు మిట్ట మధ్యాహ్నం ఎండలో తిరగకూడదు. వేసవిలో తెల్లని వదులైన కాటన్ దుస్తులు ధరించాలి, మద్యం సేవించకూడదు, గదుల ఉష్ణోగ్రత తగ్గించే చర్యలు తీసుకోవాలి.

ఉమ్మనీరు... చేసే మేలు

శిశువుకు రక్షణ వలయం

డా॥ కె. హైమావతి
ప్రొఫెసర్ & హెచ్‌వోడి
కాన్పులు మరియు గర్భకోశ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

ప్ర : గర్భవతులలో ఉమ్మనీరు ప్రాముఖ్యత ఏమిటి ?

జ : అమ్మ కడుపులో తొమ్మిదినెలలు.... ఈ సమయంలో గర్భస్థ శిశువులో ఎన్నెన్నో మార్పులు. పుట్టబోయే బిడ్డ గురించి కలలు కనే తల్లులు కొన్ని సందర్భాల్లో కలవరపడుతుంటారు. శిశువు ఎదుగుదలలో... సౌకర్యాన్ని అందించడంలో కీలకం ఉమ్మనీరు. బిడ్డకు పలు విధాల మేలు చేసే ఈ ద్రవం కొన్ని సార్లు సహజంగా ఉండాల్సిన స్థాయికన్నా పెరుగుతుంది లేదా తగ్గుతుంది. సాధరణంగా అయితే గర్భం ధరించినప్పటి నుంచీ ఈ ఉమ్మనీటి శాతం పెరగాలి. రెడున్నర నెలలకు ఇది 30 ఎం.ఎల్. ఆ తరువాత అంటే తొమ్మిదో నెలకు ఇది వెయ్యి ఎం.ఎల్ వరకు చేరవచ్చు. గర్భస్థ శిశువు ఇందులో కదలడమే కాదు అప్పుడప్పుడు స్వీకరించడం.. మళ్లీ మూత్రం ద్వారా వదిలేయడం కూడా బిడ్డ ఎదుగుదలలో భాగమే.

ప్ర : ఉమ్మనీరు చేసే మేలు ఏమిటి ?

జ : బిడ్డ గర్భంలో సౌకర్యంగా ఉండేందుకు ఉమ్మనీరు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఎముకలు, ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. బిడ్డ చుట్టూ ఉన్న సమాన ఉష్ణోగ్రతలు కొనసాగతాయి. వేడి తగ్గినపుడు ఉమ్మనీరు రక్షణ కవచంలా కూడా పనిచేస్తుంది. బయటి నుంచి శిశువుకు గాయాలు కాకుండా కాపాడే బాధ్యత కూడా ఉమ్మనీరుదే.

ప్ర : ఉమ్మనీరు హెచ్చు తగ్గుల వలన ఏమైనా ప్రమాదమా ?

జ : కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాలలో ఉమ్మనీరు హెచ్చుతగ్గులు ఏర్పడతాయి. ఆ పరిస్థితులు ఎలా ఎంటంటే

ఓలిగోహైడ్రామ్నియోస్ : ఉమ్మనీరు ఉండాల్సిన దాని కన్నా తక్కువగా ఉండటాన్నే ఇలా పరిగణిస్తారు. శిశువు స్వీకరించిన ఉమ్మనీటిని మూత్రం ద్వారా విసర్జించకపోవడం వలన ఈ స్థాయి బాగా తగ్గిపోతుంది. అలాగే శిశువులో మూత్రం తయారు కాకపోయినా, విసర్జించిన మూత్రంఉమ్మనీరు ఉన్న సంచిలోకి చేరకపోయినా, మూత్రనాళం ఏర్పడకపోయినా ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఉమ్మనీటికి కారణమైన పొరలు రాసుకుపోవడం వలన ఈ పరిస్థితి ఏదురవ్వవచ్చు. బిడ్డకు రక్తసరఫరా సరిగా అందకపోయినా, గర్భస్థ శిశువు మూత్రపిండాల పనితీరులో సమస్యలున్నా ఇలాంటి సమస్య తలెత్తవచ్చు. తల్లి వాడే కొన్ని రకాల నొప్పి నివారణ మాత్రల తోపాటు నెలలు నిండినా ప్రసవం కాకపోవడం... (వైద్యులు చెప్పిన తేదీ దాటి రెండు వారాలు గడిచినా ప్రసవం కాకపోవడం) వంటి కారణాల వల్ల కూడా ఉమ్మనీరు స్థాయి బాగా తగ్గిపోతుంది.

పాలీహైడ్రామ్నియోస్ : గర్భంలో బిడ్డ చుట్టూ ఉండాల్సిన దానికన్నా ఉమ్మనీరు అధికంగా ఉండటాన్ని పాలిహైడ్రామ్నియోస్ గా పరిగణిస్తారు. గర్భస్థ శిశువు ఉమ్మనీటిని స్వీకరించడంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నా.. అసలు స్వీకరించకపోయినా... శిశువు ఉ దర సంబంధ పేగు (గ్యాస్ట్రో ఇంటస్టైనల్ ట్రాక్) మూసుకుపోవడం వలన కూడా ఇలా జరుగుతుంది. సహజ ప్రక్రియలో శిశువు ఉమ్మనీటిని స్వీకరించడం లేదంటే... అందుకు ఉదరం, మెదడు, నాడీవ్యవస్థకు సంబంధించిన సమస్యలతోపాటు మరికొన్ని కారణాలు ఉండొచ్చు. ఒక్కరు కాకుండా ఇద్దరు, ముగ్గురు శిశువులు ఉండటం, తల్లికి జెస్టేషినల్ డయాబిటీస్... వంటి కారణాలు ఇందుకు దారితీస్తాయి. కొన్ని సందర్భాలలో కారణాలు విశ్లేణకు అందకపోవచ్చు.

ప్ర : ఉమ్మనీరు హెచ్చుతగ్గుల వలన ఎటువంటి సమస్యలు వస్తాయి ?

జ : నెలలు నిండకుండానే నొప్పులు రావొచ్చు. ప్రసవానికి ముందుగానే మాయ (ప్లసెంటా) వేరయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ప్రసవ సమయంలో బిడ్డ ఉండాల్సిన స్థితిలో కాకుండా అసాధారణ (మాల్ ప్రెజెంటేషన్) స్థితిలో ఉండవచ్చు. ఒక్కోసారి అధిక రక్తస్రావం, బొడ్డుతాడు జారిపోవడం వంటి పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. ఫలితంగా సిజేరియన్ చేయాల్సిన అవకాశాలు ఎక్కువ.

ప్ర : ఉమ్మనీరు హెచ్చుతగ్గులను ఏవిధంగా తెలుసుకోవాలి ?

జ : ఉమ్మనీరు పెరుగుతుందా... తగ్గుతుందా అని తెలుసుకోవడానికి అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ చక్కటి పరిష్కారం. అలాగే బిడ్డ ఎదుగుదలను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించాలి. డాప్లర్ ఫ్లో స్టడీలతో బిడ్డకు రక్తసరఫరా తీరుతెన్నులు పరీక్షించడం తప్పనిసరి. కొన్ని సందర్భాలలో అధికంగా ఉన్న ఉమ్మనీటిని తగ్గించడానికి తల్లికి మందులు కూడా సిఫారసు చేస్తారు. కాస్త అవగాహన, ముందుచూపుతో వ్యవహరిస్తే పండంటి పాపాయిని ఆహ్వానించవచ్చు.

స్పెషలిస్ట్ డాక్టర్ల కేరాఫ్ అడ్రస్!

అన్ని రకాల వైద్య పరీక్షలకు వన్ & ఓన్లీ డెస్టినేషన్ !!
ఇప్పుడు నెల్లూరు పొగతోటలో...
72888 89696

నారాయణ ఎమర్జెన్సీ కేర్ 24/7

నారాయణ స్పెషాలిటి క్లినిక్స్ & డయాగ్నోస్టిక్ సెంటర్

* అన్ని స్పెషాలిటి మరియు సూపర్ స్పెషాలిటి 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 9 pm)

డా॥ బాసం వేణుగోపాల్
M.B.B.S., M.D., D.M (Neuro)
కన్సల్టెంట్ న్యూరో ఫిజిషియన్

డా॥ మహేష్
MBBS , MD (General Medicine)
జనరల్ ఫిజిషియన్ & షుగర్ వ్యాధి నిపుణులు

డా॥ షేక్ షంషీర్
MBBS, MS (ENT Surgeon)
చెవి, ముక్కు & గొంతు వ్యాధి నిపుణులు

డా॥ సి. ప్రేమ్ దీప్
MBBS,MD (Chest)
ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల నిపుణులు & స్లీప్ స్పెషలిస్ట్

డా॥ లక్ష్మయ్య
BDS, MDS
ప్రోస్టోడాంటిస్ట్ & ఇంప్లాంటాలజిస్ట్

నారాయణ డయాగ్నోస్టిక్ సెంటర్

24/7 ఎమర్జెన్సీ కేర్

నారాయణ స్పెషాలిటి క్లినిక్స్ & డయాగ్నోస్టిక్ సెంటర్

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

పాఠకులకు... వైద్యనిపుణులకు విజ్ఞప్తి...!

నారాయణ హాస్పిటల్ ఆధ్వర్యంలో ప్రచురింపబడుచున్న వైద్య నారాయణం ఆరోగ్య సమాచార ప్రవంతి మాసపత్రికను ఆదరిస్తున్న పాఠక మహాశయులకు ధన్యవాదములు మా... మీ సమాచార ప్రవంతి వృద్ధికి మీరందించే / తెలియజేసే సూచనలను సవినయంగా స్వీకరిస్తామని తెలుపుతూ... మీ సూచనలు సంక్షిప్తంగా దిగువ తెలిపిన ఫోన్ నెంబర్లకు స్వయంగా

- ఫోన్
- మెసేజ్
- వాట్స్‌యాప్
- ఈ-మెయిల్ ల

ద్వారా తెలియజేయగలరు

సి. హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి
అసోసియేట్ ఎడిటర్,
వైద్య నారాయణం
9490166200
cbhaskarreddy@narayanamedicalcollege.com

NAAC వారిచే ప్రతిష్టాత్మక గుర్తింపు పొందిన హాస్పిటల్

ప్రఖ్యాతి గాంచిన ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలచే క్యాష్‌లెస్ సదుపాయం

నారాయణ సూపర్ స్పెషాలిటి హాస్పిటల్

చింతారెడ్డిపాళెం, నెల్లూరు.
Ph : 0861- 2317963, 64, 2324111

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

పడకలు : 1,440
ప్రత్యేక విభాగాలు : 25
ఇంటెన్సివ్‌కేర్ పడకలు : 200
ఆపరేషన్ థియేటర్లు : 23
బ్లడ్ బ్యాంకు (NABB గుర్తింపు పొందిన), 24 గంటల ఎమర్జెన్సీ, ఐసీయూ ఆన్ వీల్స్ అంబులెన్స్, స్పెషల్, డీలక్స్ రూములు

హాస్పిటల్‌లోని విభాగాలు

సూపర్ స్పెషాలిటీలు

* గుండె సంబంధిత వ్యాధుల విభాగం
* గుండె శస్త్రచికిత్సల విభాగం
* మెదడు నరాల చికిత్సల విభాగం
* మెదడు, వెన్నుముక శస్త్రచికిత్సల విభాగం
* కిడ్నీ వ్యాధుల విభాగం
* మూత్రనాళాలు, మూత్రకోశ శస్త్రచికిత్సల విభాగం
* ఎండో క్రైనాలజి విభాగం
* ఉదరకోశ వ్యాధుల విభాగం
* ఉదరకోశ శస్త్రచికిత్సల విభాగం
* ప్లాస్టిక్ సర్జరి విభాగం
* నియోనెటాలజి విభాగం

స్పెషాలిటీలు

* జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం
* జనరల్ సర్జరీ విభాగం
* కీళ్ళు, ఎముకల విభాగం
* యాక్సిడెంట్ & ఎమర్జెన్సీ కేసుల విభాగం
* కాన్పులు మరియు గర్భకోశవ్యాధుల విభాగం
* చిన్నపిల్లల వ్యాధుల విభాగం
* కంటి వ్యాధుల విభాగం
* శ్వాసకోశవ్యాధుల విభాగం
* చెవి, ముక్కు, గొంతు వ్యాధుల విభాగం
* చర్మవ్యాధుల విభాగం
* మానసిక వ్యాధుల విభాగం
* దంత వ్యాధుల విభాగం
* రేడియాలజి విభాగం
* అనస్థీషియా విభాగం

సంప్రదించవలసిన అధికారులు

డా॥ జి. సుబ్రహ్మణ్యం (డైరెక్టర్)
డా॥ ఎస్. విజయ్ కుమార్ (కో-ఆర్డినేటర్)
డా॥ ఎస్. సతీష్ కుమార్ (సి.ఇ.ఒ / ఇంఛార్జ్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)
డా॥ వై.వి. ప్రభాకర్ (మెడికల్ అడ్మినిస్ట్రేటర్)
డా॥ బిజు రవీంద్రన్ (అడిషినల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)
డా॥ డి. రామ మోహన్ (అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)
సి. హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి (ఎ.జి.ఎం)