స్వాతంత్ర్యదినోత్సవ శుభాకాంక్షలు

వైద్య నారాయణం

ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 06 / సంచిక : 1 / ఆగష్టు - 2018 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వెల : అమూల్యం

నారాయణ ప్రీమియర్ క్రికెట్ మ్యాచ్ విజేతల దరహాసం

సమిష్టిగా శ్రమిస్తే సంతోషం మీవెంటే

భారత క్రికెట్ మాజీ కెప్టెన్ కృష్ణమాచారి శ్రీకాంత్

- ప్రీమియర్ లీగ్ క్రికెట్ మ్యాచ్‌లకు ముఖ్యఅతిధిగా విచ్చేసిన భారత మాజీ కెప్టెన్ కృష్ణమాచారి శ్రీకాంత్
- క్రీడల వలన యువకుల్లో చైతన్యం వస్తుంది - నారాయణ విద్యాసంస్థల ప్రెసిడెంట్ కె. పునీత్

సమిష్ట కృషితో జీవితాలు ఆనందమయమవుతాయని,, సంతోషంగా గడపవచ్చని, అలాగే జీవితంలో క్రీడలు ఎంతో ప్రాధాన్యమని భారత క్రికెట్ మాజీ కెప్టెన్ కృష్ణమాచారి శ్రీకాంత్ పేర్కొన్నారు. నెల్లూరు చింతారెడ్డిపాళెం లోని నారాయణ హాస్పిటల్‌లో నారాయణ విద్యాసంస్థలు నిర్వహించిన నారాయణ ప్రీమియర్ లీగ్ క్రికెట్ మ్యాచ్ సందర్భంగా ఆయన ముఖ్య అతిధిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ జీవితమే ఒక టీమ్ వర్క్ అని, భార్య భర్తలు కాని, ప్రొఫెసర్లు, విద్యార్ధులు కాని, స్నేహితులు కాని, క్రీడలు కాని, సమిష్టి కృషితోనే విజయం సాధిస్తారని, జీవితాన్ని కూడా ఆనందంగా గడుపుతారన్నారు. క్రీడలు మనిషి జీవన విధానాన్ని మారుస్తాయన్నారు. యువకులు తప్పకుండా క్రీడలకు ప్రాధాన్యతనివ్వాలన్నారు. భారతదేశంలోనే అత్యంత గొప్ప ప్రమాణాలు కలిగిన నారాయణ వైద్య కళాశాలలో విద్యను అభ్యసించడం విద్యార్ధులకు ఎంతో గర్వకారణమని, అదృష్టమని పేర్కొన్నారు. పచ్చదనం, పరిశుభ్రతతో పాటు విద్యా బోధన విషయంలోనూ

మిగతా 2వ పేజీలో...

శుభాభినందనలు

Dr. S. Satish Kumar,
M.D. (H.A.)
CEO / Incharge Medical Superintendent

4వ పేజీలో...

"బెస్ట్ గ్రీనరీ అవార్డు"తో బాధ్యత పెరిగింది

"మంచి ఆలోచన... పరిసరాలు పచ్చదనంతో నిండాలనే ఉద్దేశ్యం మదిలో వుంటే చక్కటి కార్యాచరణతో అందుబాటులోని ఖాళీస్థలాన్ని హరితవనంగా రూపొందించవచ్చునని ఆచరించి చూపారు. దీర్ఘకాల ప్రణాళికేయైనా పట్టుదలతో సాధించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా అందించే "బెస్ట్ గ్రీన్ కాలేజ్ అవార్డు"ను అందుకున్నారు.

నారాయణ విద్యా సంస్థల మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డా॥ సింధూర గారు"

మిగతా 2వ పేజీలో...

సేవలకు మెచ్చి సాంకేతికతను నచ్చి ఇచ్చిన "బెస్ట్ సర్వీస్ పెర్‌ఫార్మింగ్ అవార్డు"

నెల్లూరు జిల్లా మరియు పరిసర జిల్లాల ప్రజలకు హాస్పిటల్‌లోని పలు వైద్య విభాగాలలో

మెరుగైన సేవలు అందిస్తూ సామాన్యుడికి అందుబాటులో నాణ్యమైన వైద్యం అనే నినాదంతో వైద్యసేవా రంగంలో ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందడమే గాక రాష్ట్రంలో అత్యుత్తమ సేవలందించినందుకు గాను రాష్ట్ర ప్రభుత్వ డా॥ ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవా పథకం ట్రస్ట్ వారు "బెస్ట్ సర్వీస్ పెర్‌ఫార్మింగ్" అవార్డును అందించారు.

నారాయణ హాస్పిటల్‌లోని ప్రముఖమైన నెఫ్రాలజి, ఎండోక్రైనాలజి, పల్మనాలజి విభాగాలకు ఈ అవార్డు లభించింది, ఈ మూడు విభాగాలలో సామన్య ప్రజలకు అందుబాటు కాని వైద్యం మరియు వైద్య సేవలు డా॥ ఎన్టీఆర్ వైద్యసేవా పథకం ద్వారా అందించడమే కాకుండా వారి బాగోగులను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ అవసరమైన సమయానికి డాక్టరు గారు అందుబాటులో ఉంటూ సేవలందిస్తున్నారు.

డా॥ ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవా ట్రస్ట్ తరపున జిల్లా డ్రగ్స్ కంట్రోల్ అడిషనల్ డైరెక్టర్ శ్రీ సురేష్‌బాబు గారు మాట్లాడుతూ నారాయణ హాస్పిటల్ అన్ని విభాగాలు చాలా అత్యున్నత ప్రమాణాలతో వైద్యసేవలందిస్తున్నాయని, ఇందులో ఏ విభాగం తక్కువ కాదని, ఆయన అందరినీ అభినందిస్తూ ఎండోక్రైనాలజి,

మిగతా 2వ పేజీలో...

5వ వార్షికోత్సవ సంబరాలు తరువాయి సంచికలో

2వ పేజీలో... పురిటిబిడ్డకు అరుదైన చికిత్స
3వ పేజీలో... మొటిమలగురించి తెలుసు కుందాం
4వ పేజీలో... అభినందనీయం విషయం తెలుసుకోండి
5వ పేజీలో... ప్రశ్నా - సమాధానం హలో డాక్టర్
6వ పేజీలో... వైద్య ఆచార్య సంక్షిప్త సమాచారం

మొదటి పేజీ తరువాయి...

నారాయణ ప్రీమియర్ క్రికెట్ మ్యాచ్ విజేతల దరహాసం

ఎంతో విలువలతో కూడి ఉన్నాయన్నారు. తాను కళాశాలను సందర్శించిన సందర్భంగా ఆడిటోరియం, కళాశాల భవనాలు, వసతుల కల్పన తననెంతో అబ్బుర పరిచాయన్నారు. అనంతరం నారాయణ విద్యాసంస్థల ప్రెసిడెంట్ కె. పునీత్ గారు మాట్లాడుతూ క్రీడల వల్ల యువకుల్లో చైతన్యం వస్తుందని,

చదువులపై ఆసక్తి కలిగి పోరాడే మనస్తత్వం అలవాటవుతుందన్నారు. చదువులతోపాటు క్రీడలకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చి క్రీడల్లో పాల్గొనాలన్నారు. నారాయణ విద్యాసంస్థలకు రాష్ట్రంలోనే హరిత విద్యాసంస్థగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అవార్డును పొందామని, వీటన్నింటికి కారణం అందరి సమిష్టి కృషి వల్లే సాధ్యమైందన్నారు. ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో నారాయణ మెడికల్ కళాశాల అండర్ గ్రాడ్యుయేట్ విద్యార్థులు, నాన్ టీచింగ్ స్టాఫ్ మధ్య మ్యాచ్ జరిగింది. నాన్ టీచింగ్ స్టాఫ్ టీమ్ విజయం సాధించి ట్రోఫీని కైకసం చేసుకుంది. నారాయణ నాన్ టీచింగ్ స్టాఫ్ కెప్టెన్ డి.కృష్ణారెడ్డి నేతృత్వంలోని ఈ టీమ్‌లో మ్యాన్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్‌గా శ్రీనాథ్, బెస్ట్ బౌలర్, మ్యాన్ ఆఫ్ ద సిరీస్‌గా ఆర్.సన్నీ ఎంపికయ్యారు. బెస్ట్ బ్యాట్స్‌మెన్ అవార్డును రన్నర్స్ నుండి అనిరుధ్ అందుకున్నారు. వారందరికీ అవార్డులను, ట్రోఫీని భారత క్రికెట్ మాజీ కెప్టెన్ కృష్ణమాచారి శ్రీకాంత్‌తో పాటు నారాయణ విద్యాసంస్థల అధ్యక్షులు పునీత్ గారు తదితరులు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నారాయణ వైద్య విద్యాసంస్థల డైరెక్టర్ డా॥ జి. సుబ్రమణ్యం గారు, ప్రిన్సిపాల్ డా॥ జి. వీరనాగిరెడ్డి గారు, కో-ఆర్డినేటర్ డా॥ సర్వేపల్లి విజయకుమార్ గారు, సీఈవో డా॥ ఎస్. సతీష్ గారు, నారాయణ దంత వైద్య కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా॥ అజయ్ రెజినాల్డ్ గారు, అకడమిక్ డీన్ డా॥ శివకుమార్ గారు, ఓఎస్‌డి సాంబశివరావు గారు, సీఎఫ్ఓ సురేష్ గారు, పర్చేజింగ్ హెడ్ ఆవుల మునిశంకర్ గారు, ఏజీఎం భాస్కర్‌రెడ్డి గారు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మొదటి పేజీ తరువాయి...

సేవలకు మెచ్చి సాంకేతికతను నచ్చి ఇచ్చిన బెస్ట్ పర్ఫార్మింగ్ అవార్డు

నెఫ్రాలజి, పల్మనాలజి విభాగాలకు 'బెస్ట్ పెర్‌ఫార్మింగ్' అవార్డును అందిస్తున్నామని, అలాగే డా॥ ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవా పథకం మాత్రమే కాకుండా 'నారాయణ ఆరోగ్యమస్తు' ద్వారా అన్ని రకాల వ్యాధులకు ఉచితంగా వైద్యం, శస్త్రచికిత్సలు నిర్వహిస్తూ అలాగే 'నారాయణ మాతృ సేవాపథకం' ద్వారా ఎంతో మంది కుటుంబాలకు పుట్టినిల్లుగా మారి వారికి పురుడుపోసి నారాయణ హాస్పిటల్ అందిస్తున్న సేవలు చాలా అభినందనీయమని ఆయన

తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో నారాయణ మెడికల్ కాలేజ్ ప్రిన్సిపాల్ డా॥ జి.వీరనాగిరెడ్డి గారు, సీఈవో డా॥ ఎస్. సతీష్ గారు, అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ దేసు రామ మోహన్ గారు, నారాయణ హాస్పిటల్ నెఫ్రాలజి విభాగాధిపతి డా॥ కొల్లా ప్రవీణ్ కుమార్ గారు మరియు వారి బృందం, ఎండోక్రైనాలజి విభాగానికి చెందిన డా॥ టి.సునంద, డా॥ విజయసారధి గార్లు, పల్మనాలజి విభాగాం నుండి డా॥ జి.పి. విజ్ఞాన్ కుమార్ గారు, డా॥ ప్రసన్నపూర్ణ గార్లు పాల్గొన్నారు.

డా॥ ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవా ట్రస్ట్ తరపున నెల్లూరు జిల్లా డ్రగ్స్ ఇన్‌స్పెక్టర్ శ్రీ మురళీ గారు మరిము నారాయణ హాస్పిటల్ ఏజీఎం చౌకచెర్ల భాస్కర్‌రెడ్డి గారు, మార్కెటింగ్ హెడ్ కె. సత్యనారాయణ గార్లు పాల్గొన్నారు.

మొదటి పేజీ తరువాయి...

"బెస్ట్ గ్రీనరీ అవార్డు"తో బాధ్యత పెరిగింది

ఆసక్తే ఆ వైపుకు నడిపించింది...

చదివింది వైద్య విద్య. అందులో నైపుణ్యం సాధించి... నేడు నారాయణ విద్యాసంస్థల మేనేజింగ్ డైరెక్టర్‌గా బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తూ ఎంతో పురోగతి కనబరుస్తున్న డా॥ సింధూర "బెస్ట్ గ్రీన్ కాలేజ్ అవార్డు" అందుకోవడం సంతోషంగా వున్నా... అంతకు మించి బాధ్యత పెరిగిందంటూ ఇలా అన్నారు.

దేశవ్యాప్తంగా 13 రాష్ట్రాలలో వున్న నారాయణ విద్యా సంస్థల ప్రాంగణాలన్నీ 95% పర్యావరణానికి ప్రాధాన్యమిస్తున్నామని, వైద్య కళాశాల ప్రారంభించడానికి ముందుగా ఈ 100 ఎకరాలలో పచ్చదనాన్ని పెంచాలన్న ఆలోచనతో వివిధ ప్రాంతాల నుండి 37 వేలకు పైగా రకరకాల మొక్కలను నాటించినట్లు తెలిపారు. కొన్ని వృక్షాలనే కూకటి వేళ్ళతో సహా పెకలించి తీసుకువచ్చి నాటించి వాటి పోషణకు మరియు ఎదుగుదలకు అన్ని రకముల జాగ్రత్తలు తీసుకున్నట్లు నీటి వసతికి స్ప్రింక్లర్స్, బిందు సేద్యం ద్వారా ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించడం జరిగిందని అన్నారు. ఇదంతా ఏదో ఆశించి చేయలేదని కేవలం చుట్టూ ప్రకృతి పచ్చదనం నిండాలన్న లక్ష్యంతోనే ఈ సముదాయాన్ని పెంచుతున్నామని అన్నారు. ఈ ప్రయత్నం దాదాపు 2 దశాబ్దాల క్రితమే ఆరంభించినట్లు చెబుతూ గత 5 సంవత్సరముల నుండి ప్రతి చెట్టు సంరక్షణ బాధ్యతకు వైద్య విద్యార్థులను బాగస్వామ్యం చేస్తూ... ప్రత్యేక కమిటీని ఏర్పాటు చేశామని అన్నారు. ఈ శ్రమకు ఫలితంగానే అవార్డును అందుకున్నామని అంటూ ఈ సందర్భంలో గౌ॥ ముఖ్యమంత్రి గారు అన్నమాటలను గుర్తుచేసుకోవాలన్నారు. మెడికల్ కళాశాల ప్రాంగణం అంతా పూలమొక్కల, పెద్ద వృక్షాలతో నందనవనంగా ఉంటుందని అందులో అక్కడక్కడ కళాశాలలు, హాస్పిటల్స్, వసతి గృహ సముదాయాల భవనాలు వుండడంవలన చూడముచ్చటగా వున్నట్లు అలాగే ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో హరితాంధ్ర కాకుండా హరితాంధ్రలో ఆంధ్రప్రదేశ్ వుండేలాగా ప్రతి ఒక్కరూ కృషిచేయాల్సిన అవసరం వుందన్నారని డా॥ సింధూర గారు అన్నారు.

భాధ్యత పెరిగింది...

గ్రీనరీ అవార్డు పురస్కారంతో నా ఉత్సాహం రెట్టింపైందంటూ ఎల్.కె.జి. నుండి పి.జి. వరకు బోధన అందిస్తున్న నారాయణ గ్రూపు విద్యా సంస్థలలో దాదాపు 25 లక్షల మందికి పైగా విద్యార్థులు విద్యను అభ్యసిస్తున్నారని, ఒక్కో విద్యార్థి 3 మొక్కలు నాటేలా.. వాటి సంరక్షణ బాధ్యతను వారే పర్యవేక్షించేలా ప్రణాళిక రూపొందించామని ఈ కార్యక్రమం వలన పర్యావరణం పట్ల విద్యార్థులలో అవగాహన పెరుగుతుందని ఖాళీ ప్రదేశాలు ఎక్కడ వున్నా ఇలా మొక్కలు నాటడం వలన పర్యావరణం సమతుల్యమౌతుందని ఆమె అన్నారు.

ఇదంతా ఒకరోజులో... ఒక్కరితో... అయ్యే పని కాదని సిబ్బంది, విద్యార్థులు, ప్రత్యేక గార్డెనింగ్ సిబ్బంది ఇలా ప్రతిఒక్కరూ ఇందులో భాగస్వామ్యమైయ్యారని ఈ సంతోషం అందరిదంటూ... వాతావరణ మార్పుల దృష్ట్యా కాలుష్యం భారిన పడుతున్న పర్యావరణాన్ని ఉపశమింపజేసేలా అందరూ ఒక్కటై వనం - మనం సంరక్షణ కార్యాచరణను రూపొందించుకోవాలి... భవిష్యత్తరాలను కాపాడాలన్నారు.

నారాయణలో మొదటిసారిగా పురిటి బిడ్డకు అరుదైన చికిత్స

'నారాయణ మాతృసేవా పథకం ద్వారా జన్మించిన బిడ్డకు ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవా పథకం ద్వారా ఉచితంగా అరుదైన, (ఖరీదైన) చికిత్స'

నెల్లూరు జిల్లా, వెంకటగిరి మండలం, మరటిపల్లి గ్రామానికి చెందిన కంచి సుబ్రమణ్యం మరియు కంచి నిత్యశ్రీ దంపతులకు 07-07-2018 నాడు పాప జన్మించింది. నెలలు నిండక ముందే నిత్యశ్రీకి కాన్పు జరిగింది. పుట్టిన పాపకు తీవ్రమైన శ్వాస సంబంధిత సమస్య తలెత్తడంతో డా॥ ఆర్.గోకుల్‌కృష్ణన్ గారు ఆ పాపను పురిటి పిల్లల అత్యవసర చికిత్సా విభాగంలో అడ్మిట్ చేసుకుని వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించగా పాపకు "కాంజినైటల్ న్యూమోనియా" మరియు 'పల్మనరి హైపోప్లేసియా' గా నిర్ధారించారు.

ఇలాంటి సమస్య ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా ఎదుగుదల లేనందు వలన వస్తుందని, ఇలాంటి స్థితిలో ఊపిరి తీసుకోవడం చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుందని, ఊపిరితిత్తులు సరిగా ఎదగక పోవడం వలన కావలసినంత శ్వాస అందక ఇబ్బంది పడతారని ఈ ప్రక్రియను అల్‌వెమాలి అని అంటారని, పాపకు కన్వెన్షనల్ వెంటిలేటర్ ద్వారా కృత్రిమ శ్వాస అందించడానికి ప్రయత్నించగా అది అంతగా సఫలీకృతం కాలేదని, డా॥ ఆర్. గోకుల్‌కృష్ణన్ గారు తెలిపారు.

ఇలాంటి పరిస్థితిలో 'హైఫ్రీక్వెన్సీ ఆసిలేటరి వెంటిలేటర్' (HFOV) ద్వారా ఆ బిడ్డకు తగినంత శ్వాస అందించడమే కాకుండా ఊపిరితిత్తుల ఎదుగుదలకు వైద్యం అందించడం జరిగింది. క్రమేణ బిడ్డ ఆరోగ్యం కుదుటపడి క్రమంగా కోలుకుని పూర్తి ఆరోగ్యంతో తనే స్వతహాగా శ్వాస తీసుకుంటూ తల్లిపాలు త్రాగుతూ ఉందని, మొదటిసారిగా ఇలాంటి అరుదైన పరికరాన్ని ఉపయోగించి చాలా క్లిష్టమైన చికిత్సను అందించి బిడ్డ ప్రాణాలను రక్షించడం జరిగిందని, ఇలాంటి పరికరాలు అన్ని చోట్ల అందుబాటులో ఉండవని డా॥ ఆర్. గోకుల్‌కృష్ణన్ తెలిపారు.

ఇలాంటి అరుదైన మరియు ఖరీదైన చికిత్సలు ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవాపథకం ద్వారా సామాన్య ప్రజలకు అందించడం అభినందించదగిన విషయం అని, ఇలాంటి సేవలు అందరూ వినియోగించుకోవాలని ఎన్టీఆర్ జిల్లా కోఆర్డినేటర్ డా॥ సి. దయాకర్ గారు తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా సీఈవో డా॥ ఎస్. సతీష్ గారు మాట్లాడుతూ చాలా ఖరీదైన ఇలాంటి వైద్యం నారాయణ మాతృసేవా పథకం ద్వారా అందించడం జరిగిందని, ఇలాంటి క్లిష్టమైన చికిత్సలు, శస్త్రచికిత్సలు సామాన్యుడికి అందుబాటులో ఉండాలని, నారాయణ హాస్పిటల్ ఎన్నో రకాల, ఎంతో విలువైన పథకాలను అమలుపరుస్తూ అందరికి ఆరోగ్యం అందిస్తుందని ఆయన తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో హాస్పిటల్ ఏజీఎం సి.హెచ్ భాస్కర్‌రెడ్డి గారు, మార్కెటింగ్ హెడ్ కె. సత్యనారాయణ గార్లు పాల్గొన్నారు.

తెలుసుకుందాం..!

మొటిమలు, మచ్చలతో సమస్యా..?

తగు జాగ్రత్తలతోనే సొగసు మీ సొంతం

డా॥ ఎ. విజయమోహన్ రావు
ప్రొఫెసర్ & హెచ్‌వోడి
చర్మ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

"టీనేజ్ నుంచి మధ్య వయస్సు వచ్చే వరకూ ఆడవారిని ఎక్కువగా బాధించే సమస్యలలో మొటిమలు ఒకటి. మొటిమలు మహిళల సౌందర్యాన్ని సవాల్ చేసే సమస్య. మగ వారిలో కూడా కనిపించును. పింపుల్స్ సాధారణంగా 12 సంవత్స రాల నుండి 25 సంవత్సరాల వరకూ రావడం జరుగుతుంది.

మృదుత్వంతో మెరిసిపోవాల్సిన మోముపై చిన్న మొటిమ వస్తే.... అమ్మాయిల కంగారు అంతా ఇంతా కాదు. అది తగ్గేదాకా రకరకాల చికిత్సలకు ప్రయత్నిస్తారు. చాలా మందిని వేధించే ఈ మొటిమలు ఎందుకు వస్తాయి... నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఎదురయ్యే ఇతర సమస్యలు గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం."

కౌమారదశలో ప్రవేశించే వారికే మొటిమల సమస్య ఉంటుం దనుకుంటారు చాలామంది. ముపై ఏళ్లు పైబడిన వారికీ కూడా వచ్చే అవకాశం వుంది. కేవలం ముఖం పైనే కాదు... ఛాతి, వీపు, భుజాల వంటి భాగాలపైనా మొటిమలు వస్తాయి. నాలుగు స్థాయిల్లో వేధించే ఈ సమస్య తీవ్రత కొందరిలో ఎక్కు వగా ఉంటుంది. మొటిమలు వచ్చి తగ్గడంతోపాటు కొందరికి మచ్చలు పడితే... మరికొందరికి గుంటలు దాకా దారితీస్తాయి. అవి తగ్గడానికి చాలా సమయం పడు తుంది. ఎంతో బాధించే వీటి రాకకు కారణాలనేకం. అవి హార్మోన్లలో చోటుచేసుకునే మార్పులు, చర్మంలో నూనె గ్రంధుల పనితీరు, బ్యాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వంటివి ఇందుకు ప్రధాన కారణాలు, పరోక్షంగా ఒత్తిడితోనూ కొన్నిసార్లు వస్తుంటాయి, పీసీవోడి సమస్య, కొన్ని రకాల ఉత్ప్రేరకాలు (స్టిరాయిడ్స్), గర్భ నిరోధక మాత్రలు, క్షయకు వాడే మందు లు వంటివీ ఈ సమస్యకు దారితీస్తాయి.

ఏర్పడే విధానము :

మొటిమలు స్వేదగ్రంధులకు సంబంధించిన చర్మవ్యాధి. మొటిమలు ముఖముపైనే కాకుండా మెడ, భుజము, ఛాతి పైన కూడా పుడుతుంటాయి. 70% నుండి 80% వరకూ యువతీ యువకుల్లో ఇవి కనిపిస్తాయి. యవ్వనములో హార్మోనుల (ఆడు వారిలో ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టిరాన్, మగవారిలో టెస్టోస్టి రాన్) సమతుల్యము లోపించడము వలన సెబేసియస్ గ్రంధుల నుండి సిబమ్ ఎక్కువగా తయారై మొటి మలకు దారితీస్తుంది. మొటిమలు చిన్నవి, పెద్దవి అని రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. చిన్నవి యుక్తవయసులో కొద్ది కాలము పాటు కనిపించినా ఎటువంటి బాధ ఉండదు, వీటి వలన ముఖముపై మచ్చలు ఏమి మిగలవు. పెద్దవి అనేవి నొప్పి, దురదతో కూడుకొని ముఖముపై మచ్చలు ఏర్పడే రకము.

ముఖముపైన ఉండే నూనె గ్రంధులు చర్మములోని వెంట్రుకల కుదుళ్ళలో ఉండి యుక్తవస్సులో ఎక్కువగా జిడ్డును తయారు చేయును. వెంట్రుక కుదుళ్ళలో రంధ్రాలు మూసుకుపోవడము వలనో, బయటి సూక్ష్మజీవుల వలనో ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురై పుండుగా మారి, పుండు మానిపోయి మచ్చగా మిగులును. చిదపడము, గోకడము వలన గోళ్ల నుండి ఇన్ ఫెక్షన్ అయి ఎక్కువగా బాదపెట్టును. ఆహార పదార్ధాలు ముఖ్యంగా నూనె లు, క్రొవ్వులతో కూడిన పదార్ధాలు తినడము వలన మొటిమలు తీవ్రమౌతాయి.

మొటిమల పై ప్రభావితము చూపే అంశాలు :

మానసిక ఒత్తిడి ఎక్కువైనప్పు డు, ఆడువారిలో పీసీవోడి సమస్య ఉన్నప్పుడు, వంశపారంపర్యం కొంత వరకూ, ఆయిలీ స్కిన్ తత్వం ఎక్కువ ఉండడం.

పర్సనల్ జాగ్రత్తలు :

ముఖము రెండుపూటలా సబ్బు తో కడుక్కోవాలి, జిడ్డు ముఖ మైతే నూనె, కొవ్వు పదార్ధాలు తినడము తగ్గించాలి, ప్రతిరోజూ వ్యాయామము చేయాలి, మొటిమలు చిదపడము, గోకడము చేయకూ డదు. గట్టిగా తువ్వాలుతో ముఖము తుడవరాదు.

నివారణ :

పింపుల్స్‌ను గిల్లకూడదు, మానసిక ఆందోళనను నివారించ డానికి ప్రాణాయామం, యోగా చేయాలి, తాజాగా ఉన్న ఆకు కూరలు, పండ్లు, కాయగూరలు తీసుకోవాలి, నిలువ ఉంచిన ఆహార పదార్ధాలను తినకూడదు, మలబద్ధకం లేకుండా జీర్ణశక్తి బాగా ఉండేలా చూసుకోవాలి, స్వీట్స్, కూల్‌డ్రింక్స్, కేక్స్, ఆయిల్ ఫుడ్స్, వేపుళ్లు, కొవ్వు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్ధాలు తినకూడదు, గోరు వెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని రోజుకు 4 నుంచి 6 సార్లు శుభ్రపరచుకోవాలి, మార్కెట్లో లభించే రకరకాల క్రీములను, లోష న్‌లు వైద్య సలహా లేకుండా వాడ కూడదు. సున్నిపిండి తో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడం చాలా మంచిది. రోజుకు సరిపోయే స్థాయిలో నిద్ర ఉండేలా చూసుకో వాలి.

ప్రత్యామ్నాయాలున్నాయి :

మొటిమలు త్వరగా నయం కావాలంటే కొన్ని రకాల పీల్స్, లేజర్లు ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అలాంటి వాటిల్లో శాలిసిలిక్ యాసిడ్, మాండలిక్ యాసిడ్, గ్లైకోలిక్ యాసిడ్ ఉన్న పీల్స్ ఎంచుకోవాలి. ఈ చికిత్సను రెండు వారలకోసారి ఆరు నుంచి ఎనిమిది విడతల వారీగా చేస్తారు. ఈ చికిత్సతోపాటు మందులు కూడా సూచిస్తారు వైద్యులు. అప్పుడే ఫలితం త్వరగా ఉంటుంది. పరిస్థితిని బట్టి లేజర్ చికిత్స కూడా మరో ప్రత్యామ్నాయం.

మొటిమలతో జాగ్రత్తలు :

చూడటానికి మొటిమలు చిన్న గానే ఉంటాయి కానీ యుక్తవయ సు పిల్లలను తెగ ఇబ్బంది పెడతాయి. సౌందర్యపరంగానే కాదు. మానసి కంగానూ వేధిస్తాయి. అందుకే ముఖం పై ఒక్క మొటిమ కనబడినా వెంటనే గిల్లేస్తుంటారు. నిజానికి ఇలా గిల్లటం వల్ల మొటిమలు తగ్గకపోగా మరింత తీవ్రమయ్యే ప్రమాదముంది. కాబట్టి మొటిమలు గల వారు పైన తెలిపిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తప్పనిసరి.

ముఖంపై నూనె లేదా జిడ్డు ఉండే ఎలాంటి పదార్ధాలనూ రాయ కూడదు. ఇలాంటివి చర్మంలోని తైల గ్రంధులు మూసుకునేలా చేసి మొటి మలు మరింత తీవ్రం చేస్తాయి. మొటి మల సమస్య తీవ్రంగా గల వారిలో కొందరికి తైలగ్రంధుల మార్గంలో అధికంగా నూనె పేరుకు పోవటం వలన తెలుపు, పసుపు (వైట్ హెడ్స్) రంగులో గానీ నల్లగా గానీ ముఖంపై చిన్న బుడి పెలు (బ్లాక్ హెడ్స్) ఏర్పడు తుంటాయి. వీటిని గిల్లటం మంచిది కాదు. దీంతో మొటిమలు తగ్గటం ఆలస్యమ వుతుంది. రోజూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తే చర్మ సౌందర్యం కూడా మెరుగుపడు తుంది. ఇది మొటిమలు తగ్గేందుకు దోహదం చేస్తుంది. కొందరు మొటి మలు తగ్గేందుకు వేసుకునే మందు లను వెంటనే ఆపేస్తుంటారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. ఇలాంటి మందు లు పూర్తి ప్రభావం చూపేందుకు 8 వారాల సమయం పడుతుందని గుర్తించాలి.

మొటిమలు త్వరగా మానిపో వాలని చాలా మంది ఆతృతగా మార్కెట్ లో దొరికే సౌందర్య సాధనాలను విరివిగా వాడుతుంటారు అది చాలా తప్పు. పై పూతలుగా మీరు వాడదల చుకున్న అయింట్‌మెంట్లను వైద్య నిపుణుల సలహామేరకుమాత్రమే వాడడం శ్రేయస్కరం. అలా కాకపోతే మొదటికే మోసం వస్తుంది.

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 నిపిపేందుకు విచ్చేసిన వైద్య నిపుణులకు శుభాకాంక్షలు..

డా॥ గంటా వి. నళిని కుమారి
సీనియర్ రెసిడెంట్
అనస్థీషియా విభాగం

డా॥ ఎన్. జయసాయి సుజిత్ రెడ్డి
సీనియర్ రెసిడెంట్
జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం

డా॥ జెడ్. సిద్దూ నిఖిత్
సీనియర్ రెసిడెంట్
జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం

డా॥ ఎమ్. హేమంత్ కుమార్
సీనియర్ రెసిడెంట్
రేడియాలజి విభాగం

మాతృసేవాపథకం

కనివిని ఎరుగని కమ్మదనం
పేద, బడుగులకు ప్రయోజనం
నవమాస తల్లులకు నవ్వులదనం
నిరంతర సేవకు నిండుదనం
వైద్య నారాయుణుని మాతృసేవా పథకం
నిమిష, నిమిషానికి ఫోన్ పలకరింపులు
పల్లె, పల్లెకు వ్యాను పరుగు పరుగులు
సకాలంలో చెంతకు చేర్చును
సులభ కాన్పుతో చింతను తీర్చును
వైద్య నారాయుణుని మాతృసేవా పథకం
ప్రతిరోజూ పండుగ వాతావరణం
గర్భిణీ స్త్రీల ఓపీ విభాగం
అడుగడుగునా ఆహ్వానం
విసుగు చెందని సిబ్బంది ఉల్లాసం
వైద్య నారాయుణుని మాతృసేవా పథకం

కోపతాపాలు లేని కమ్మని చిరునవ్వులు
ధనార్జన ధ్యేయం లేని దయా గుణస్తులు
నిరంతరం సేవలో నిమగ్నులు
అప్యాయతగా ఆదరించే వైద్య దేవుళ్లు
వైద్య నారాయుణుని మాతృసేవా పథకం
పుడమి అందించే పొగడ్తలను దాచుకుంటూ
అందరి హృదయాలు దోచుకుంటూ
నవమాస తల్లులకు నాణ్యమైన వైద్యం అందిస్తూ
నవ శిశువులకు నిండు నూరేళ్ల ఆయుష్షునిస్తూ సాగిపోయే
అమ్మతనానికి కమ్మనైన పథకం నారాయణ మాతృసేవా పథకం
ప్రవేశ పెట్టిన వైద్య నారాయుణునికి వందనాలు

సహకారం
చౌకచెర్ల భాస్కర్‌రెడ్డి, ఏజీఎం

రచన : హస్తి
మోహన్‌రాజు, పీఆర్ఓ

నారాయణ హాస్పిటల్

నారాయణ హాస్పిటల్‌లోని అత్యాధునిక సాంకేతికతను మరియు అందుబాటులో వున్న విభాగాలు విశిష్ట సేవల గురించి.. ప్రముఖ క్రీడాకారులు భారత క్రికెట్ మాజీ కెప్టెన్ శ్రీ కృష్ణమాచారి శ్రీకాంత్ గారికి వివరిస్తున్న నారాయణ గ్రూప్ సంస్థల ప్రెసిడెంట్ శ్రీ పునీత్ గారు

నయా సాంకేతికతలో మీరు మేటి నిరుపమాన సేవలలో మీకు రారు సాటి

వ్యాధిగ్రస్తునికి స్వస్థత చేకూర్చి... మానసికంగా బలోపేతంచేసి... "మామూలు జీవనం గడిపేలాచేసేదే హాస్పిటల్" ఈ మౌలిక సదుపాయాలన్నీ నారాయణ హాస్పిటల్‌లో ఉన్నాయి. ఈ హాస్పిటల్ గురించి విన్నాను... కానీ ఇప్పుడు ప్రత్యక్షంగా చూస్తున్నాను చాలా సంతోషంగా వుంది. ఎందుకంటే నేను మెట్రోనగరాలలో చూసిన ఆధునాతన పరికరాలకంటే ఇంకా సరిక్రొత్త టెక్నాలజీతో వున్న ఉపకరణాలు అందుబాటులో వున్నాయి. ప్రముఖ హాస్పిటల్స్‌లో పనిచేసిన అనుభవం వున్న వైద్యనిపుణులని ఇక్కడ కలుసుకున్నాను. రోగులతో వ్యవహరించే విధానం అన్నీ... అన్నీ... వేటికవే గొప్పగా వున్నాయి. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే సకల రోగాలను నయంచేసే పూర్తి వ్యవస్థ నారాయణ హాస్పిటల్‌లో వుంది. ఆరోగ్యమస్తు పథకం, మాతృసేవాపథకముల ద్వారా వైద్యసేవలు శస్త్రచికిత్సలు ఉచితంగా అందించడం ఎంతో అభినందనీయం. ఈ సేవలకు మెచ్చి రాష్ట్ర ప్రభుత్వ డా॥ ఎన్.టి.ఆర్. వైద్యసేవా పథకం ట్రస్ట్‌వారు "బెస్ట్ సర్వీస్ ఫెర్‌ఫార్మింగ్ అవార్డు" ను కూడా అందించడం వీరి సేవలకు తార్కాణం... కోస్తా జిల్లాల వాసుల అదృష్టం. ఇంత పెద్ద వ్యవస్థ కార్యకలాపాలను సమర్ధవంతంగా నిర్వహింపచేస్తున్న నారాయణ సంస్థల యాజమాన్యానికి హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు.

– కృష్ణమాచారి శ్రీకాంత్, భారత క్రికెట్ మాజీ కెప్టెన్

శుభాభినందనలు

బెంగుళూరులోని అంబేద్కర్ మెడికల్ కాలేజిలో ఎంబీబీఎస్ పూర్తి చేసి, చెన్నైలోని శ్రీరామచంద్రా మెడికల్ యూనివర్శిటీ నందు అత్యవసర చికిత్సా విభాగంలో శిక్షణ పొంది, 2005వ సంవత్సరంలో ఎమర్జెన్సీ ఫిజీషియన్‌గా నారాయణ హాస్పిటల్‌లో చేరి, అప్పటి నుంచి ఎమర్జెన్సీ అత్యవసర చికిత్సలలో ఒక కొత్త ఒరవడిని సృష్టించి, నెల్లూరు, ప్రకాశం, కడప, చిత్తూరు జిల్లా ప్రజలకు అత్యవసర చికిత్సలలో నారాయణ హాస్పిటల్‌కు ఒక ప్రత్యేకతను తీసుకొచ్చి, తదుపరి 2015లో హాస్పిటల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ అనే పీజీ విద్యను అభ్యసించి, 2018వ సంవత్సరం ఆగస్టు నెల నుంచి నారాయణ హాస్పిటల్ ఇన్‌ఛార్జి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ గా పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించిన డా॥ ఎస్. సతీష్ కుమార్ గారికి శుభాభినందనలు.

– యాజమాన్యం మరియు సిబ్బంది.

వింతకాదు... విషయం తెలుసుకోండి

మనం అప్పుడప్పుడు కిడ్నీలో రాళ్ళు, పిత్తాశయంలో రాళ్ల గురించి వింటుంటాం. వాటి వలన మూత్రంలో మంట, జ్వరము, ఇతర ఇబ్బందులతో రోగులు బాధపడడం వింటుంటాం అలాగే చూస్తుంటాం. కానీ నోరు, దవడ మరియు ముఖ భాగాలలో ఉన్న ఉమ్మి గ్రంధులు లేదా లాలాజల గ్రంధులలో కూడా రాళ్లు ఏర్పడతాయన్న విషయం చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే తెలుసు.

మనకు సాధారణంగా మూడు పెద్ద ఉమ్మి గ్రంధులు ఉంటాయి. చిన్న ఉమ్మి గ్రంధులు నోటిపెదవి, చిగుళ్ళు, అంగిలి భాగము, ఇతర భాగములలో ఉంటాయి. ఉమ్మి గ్రంధులలో పెద్దదైన పెరోటిడ్ గ్లాండ్ క్రింది దవడ వెనుక, చెవి ముందు ఉంటుంది. ఈ గ్రంధులలో తయారయ్యే లాలాజలం నోటిలోకి గొట్టాల ద్వారా చేరుతుంటుంది. ఆ లాలాజలం వల్లనే మనం మట్లాడగలగడం, ఆహార పదార్థముల రుచులను ఆస్వాదించగలగడం, మింగడం జరుగుతుంది. కొన్ని రకాల జబ్బుల వలన ఈ గొట్టాలు కొంత వరకూ మూసుకొని పోవడం కానీ, పూర్తిగా మూసుకొని పోవడం వలన కానీ రోగులకు నొప్పి, జ్వరము, వాపు, తదితర ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. ఇవి ఆ గొట్టాలలో ఏర్పడిన రాళ్ల వల్ల అయివుండవచ్చు. ఇటువంటి లక్షణములు ఎక్కువగా ఉన్నపుడు సాధారణంగా ఏదైనా మందు బిళ్లలు (టాబ్లెట్స్) పెయిన్ కిల్లర్స్ వాడడం వలన కొంత ఉపశమనం కలుగుతుంది, కానీ మళ్లీ నొప్పి తిరగబెడుతుంది. వీటిని మిగతా శరీరభాగాలలోని ఈ రాళ్లలాగే, రాళ్లను తొలగించవచ్చు. లేదా రాళ్లతోపాటు సంబంధిత గ్రంధిని కూడా తొలగించవలసిన అవసరం ఉంటుంది.

Dr. RV. KISHORE KUMAR
Professor of Oral & Maxillofacial Surgery
Narayana Dental College & Hospital, Nellore

నెల్లూరులోని జాకీర్‌హుస్సేన్ నగర్ కు చెందిన ఎల్లయ్య తరచుగా బుగ్గ వాయడం, దవడ నొప్పి సమస్యతో బాధపడుతూ చాలా మంది వైద్యులకు చూపించి, అనేక మందులు వాడినా కూడా జబ్బు నయం కాకపోవడంతో నారాయణ దంత వైద్య కళాశాలలోని ఓరల్ సర్జరీ విభాగంలోని దంత వైద్యులను సంప్రదించాడు. ఈ విభాగంలోని వైద్యులు అతనికి అవసరమైన వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి, పెరోటిడ్ స్టోన్ (Parotid Stone) గా గుర్తించి ఆ రాళ్లను తొలగించారు. అనంతరం ఎల్లయ్య తను అనుభవిస్తున్న బాధ నుండి ఉపశమనం పొందాడు.

నెల్లూరులోని కపాడిపాళెంకు చెందిన జోసెఫ్ క్రింది దవడలో నాలుక క్రింది భాగము దగ్గర తరచూ నొప్పి రావడం, అందుకు మందులు వాడడం, మందులు వాడినంతసేపు తాత్కాలికంగా ఉపశమనం పొందడం, మరలా నొప్పి తిరగబెడతుండటంతో నారాయణ దంత వైద్య కళాశాలలోని ఓరల్ సర్జరీ విభాగం నందు వైద్యులను సంప్రదించాడు. ఈ విభాగంలోని వైద్యులు అతనికి అవసరమైన వైద్యపరీక్షలు నిర్వహించి, లాలాజల గ్రంధులలో రాళ్లు (Submandibular Duct Stone) ఉన్నట్లుగా గుర్తించారు. వెంటనే వాటిని తొలగించారు. ఇపుడు జోసెఫ్ తనను బాధిస్తున్న నొప్పి నుండి పూర్తి ఉపశమనం పొందాడు.

మరణించినా... మదినిండా ఉన్నావు భాస్కరా

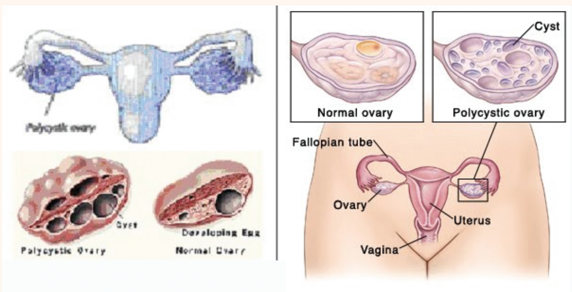
- చనిపోతూ అయిదుగురికి అవయవదానం
- చెన్నై ఫోర్టిస్ ఆసుపత్రికి గుండె తరలింపు
- ఆవయవ దానంతో ఆదర్శంగా నిలచిన పార్లపల్లి యువకుడు

వృద్ధాప్యంలోని తల్లిదండ్రులకు ఆసరాగా నిలిచాడు... గ్రామంలో ఎవరు పని చెప్పినా చేస్తూ మంచి వ్యక్తిగా పేరొందాడు. తండ్రి పనికి చేదోడువాదోడుగా నిలిచి మంచి కొడుకు అనిపించుకున్నాడు. పొదలకూరు మండలం పార్లపల్లి గ్రామానికి చెందిన యువకుడు. తాను చనిపోతూ మరో అయిదుగురికి ప్రాణదానం చేశాడు. తన తండ్రి రెవెన్యూ విభాగంలో పని చేస్తూ కుటుంబాన్ని పోషిస్తూ వచ్చాడు. వయోభారం రీత్యా తన తండ్రి పనులను కుమారుడు చేస్తూ వస్తున్నాడు. అనుకోని ప్రమాదం ఆ కుటుంబాన్ని నిలువునా ముంచేసింది.

పొదలకూరు మండలం పార్లపల్లి గ్రామానికి చెందిన తలారి కృష్ణయ్య, వెంకమ్మ దంపతులకు భాస్కర్, పద్మ సంతానం. భాస్కర్‌కు ఏడేళ్ల కిందట వివాహమైంది. కానీ సంతానం లేరు. తన తల్లిదండ్రులు వృద్ధులు కావడంతో వారి మంచీ చెడులు చూసుకుంటున్నారాయన. తండ్రి గ్రామ తలారీగా పనిచేస్తున్నారు. భాస్కర్ ఆయన పనుల్లో చేదోడువాదోడుగా నిలుస్తూ గ్రామానికి, ప్రజలకు సంబంధించిన పనులు చేస్తూ గ్రామంలో ఎంతో మంచి పేరు సాధించాడు. పొదలకూరు తహసీల్దారు కార్యాలయంలో గ్రామానికి సంబంధించిన పనులను చేయిస్తుంటాడు. ఈ క్రమంలో పొదలకూరు నుంచి మోటార్ బైక్ పై సాయంత్రం ఇంటికి వెళుతుండగా ప్రమాదవశాత్తు తలకు తీవ్రగాయమై అపస్మారక స్థితికి చేరుకున్నాడు. గంట సమయం తరువాత ఆయన్ను సమీపంలోని ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించారు. అనంతరం మెరుగైన వైద్య సేవలకు నగరంలోని ఓ ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లారు. అక్కడ్నుంచి నారాయణ ఆసుపత్రికి తరలించారు. వెంటనే వైద్యులు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. న్యూరో సర్జరీ వైద్యులు ఆయన్ను రక్షించేందుకు ఎంతగానో శ్రమించినట్లు ఆసుపత్రి వైద్యులు తెలిపారు. చివరకు భాస్కర్ బ్రెయిన్‌డెడ్‌కు గురైనట్లు నిర్ధారించినట్లు ఆసుపత్రి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ తెలిపారు. ఆవయవదానానికి కుటుంబ సభ్యులు ముందుకు రావడంతో ఆయన వారిని అభినందించారు. భాస్కర్ శరీరం నుంచి అవయవాలను సేకరించారు. ఊపిరితిత్తులతోపాటు గుండెను చెన్నైలోని ఫోర్టిస్ ఆసుపత్రికి, కిడ్నీలను నారాయణ హాస్పిటల్, సింహపురి హాస్పిటల్‌కు తరలించారు. కళ్లను మోడరన్ ఐ హాస్పిటల్‌కు తరలించారు. లివర్‌ను విజయవాడలోని మణిపాల్ ఆసుపత్రికి తరలించాలని ప్రయత్నించినా.. లివర్‌ను వైద్యులు సేకరించలేదు. ఆసుపత్రి వద్ద విషాదఛాయలు అలముకున్నాయి. తమ గ్రామస్థుడు, స్నేహితుడి అవయవాలను తరలించే సమయంలో ఆ గ్రామానికి చెందిన పెద్దలు, యువకులు కన్నీటి పర్యంతమయ్యారు. భాస్కర్ చనిపోతూ ముగ్గురికి ప్రాణదానంతో పాటు ఇద్దరికి కంటి చూపును ప్రసాదించాడు ఆయన కుటుంబ సభ్యులు కన్నీటి పర్యంతమవుతున్నారు. ఆ నిరుపేద కుటుంబాన్ని దాతలు, పెద్దలు ఆదుకోవాల్సి ఉంది. గుండె, ఊపిరితిత్తులను రోడ్డు మార్గాన గ్రీన్ కారిడార్ పద్ధతిలో పోలీసులు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేపట్టారు.

సహజమైతే మంచిదే అసహజమైతేనే ఇబ్బంది

ప్రశ్న - సమాధానం



బక్కపలచగా ఉన్నవారు ఒక్కసారిగా బరువు పెరిగినా..... మొటిమలూ, అవాంఛిత రోమాల వంటి సమస్యలు ఇబ్బంది పెడుతున్నా... నెలసరి సరిగ్గా రాకపోయినా.. ఇవన్నీ సహజమే అనుకోవడం.... కొన్నిసార్లు సరి కాదు. అవి పీసీవోడి (పాలీసిస్టిక్ ఒవరీ డిసీజ్ లేదా సింద్రోమ్) లక్షణాలైతే ఖచ్చితంగా వైద్యుల్ని సంప్రదించి, తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

డా॥ టి. సునంద
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
ఎండోక్రైనాలజి విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

ప్ర : పీసీవోడి అంటే ఏమిటి ?

జ : అధ్యయనాల ప్రకారం ప్రతి నలుగురు అమ్మాయిల్లో ఒకరికి పీసీవోడి ఉంటుంది. అప్పుడే నెలసరి సమస్యలు మొదలవుతాయి. పాలీసిస్టిక్ అంటే... ద్రవంతో నిండిన చిన్నచిన్న సంచులు. అంటే నీటి బుడగల్లాంటివి. అండం విడుదలకు ముందు అండాశయంలో అండం చిన్నదిగా ఏర్పడుతుంది. అది పెరగనప్పుడు ద్రవంతో నిండిన నీటి బుడగల్లాంటివి అండాశయంలో చేరుతాయి. కొన్నిసార్లు అవి ఒకటి రెండు నుంచి పన్నెండు వరకూ ఉండొచ్చు. ఇవి క్యాన్సర్‌కు దారితీయకపోయినా వాటి వల్ల ఇతరత్రా చాలా సమస్యలు ఎదురవుతాయి.

ప్ర : అవాంఛిత రోమాలకు పీసీవోడి కారణమా ?

జ : పీసీవోడి ఉన్నా ఆ ప్రభావం హార్మోన్ల పై ఉండనప్పుడు ఎటువంటి ఇబ్బందీ ఉండదు. నెలసరి కూడా క్రమం తప్పకుండా వస్తుంది, అదే పద్ధతిలో అండం విడుదల అవుతుంది. ఎప్పుడైతే పీసీవోడి వల్ల ఈస్ట్రోజెన్, ఆండ్రోజెన్, ప్రొజెస్టరాన్ లాంటి హార్మోన్ల అసమతూకం మొదలవుతుందో అప్పుడు సమస్యలు ప్రారంభమౌతాయి. అలాగే ఇన్సులిన్ పెరగడం వల్లా పీసీవోడి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఎలాగంటే రక్తంలో చక్కెర నిల్వల్ని నియంత్రించడంలో ఇన్సులిన్ పాత్ర కీలకం. అది పురుష హార్మోన్‌గా పరిగణించే టెస్టోస్టిరాన్ ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. అయితే చక్కెర స్థాయులు పెరిగినప్పుడు కండరాలు, కొవ్వూ ఆ చక్కెర తీసుకునేలా చేయడం కోసం ఇన్సులిన్ ఎక్కువ కావాల్సి వస్తుంది. దాంతో టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోన్ మోతాదు పెరిగి అసమతూకం ఏర్పడుతుంది. ఈ మార్పులు అండాల విడుదలపై ప్రభావం చూపుతాయి. అప్పుడు నెలసరి ఇబ్బందులూ, సంతాన సాఫల్య సామర్థ్యం తగ్గిపోవడం, అవాంఛిత రోమాలు వంటి సమస్యలు ఏర్పడతాయి.

ప్ర : పీసీవోడి వలన ఎటువంటి సమస్యలు వస్తాయి ?

జ : మొదట ఏర్పడే సమస్య అండం విడుదల ఆగిపోవడం. ఈ సమస్యతో బాధపడే ప్రతి పదిమందిలో ఏడుగురికి నెలసరి సరిగ్గా రాదు. రెండు మూడు నెలలకోసారి రావడం, వచ్చినా తక్కువ రక్తస్రావం కావడం, కొన్నిసార్లు పూర్తిగా ఆగిపోవడం జరుగుతుంది. అండం విడుదల ఆగిపోవడంతో గర్భందాల్చే పరిస్థితి ఉండదు. అందుకే కొన్నాళ్ల పాటు గర్భం రావడం లేదంటే డాక్టర్లు పీసీవోడి ఉండొచ్చని సందేహించి పరీక్ష చేయించుకోమంటారు. ఈ సమస్య ఉన్న వారిలో సగం మందికి ముఖం, పొట్ట, ఛాతి దగ్గర అవాంఛిత రోమాలు పెరుగుతాయి, టీనేజర్లలో అయితే మొటిమలు విపరీతంగా వస్తాయి. జుట్టు ఊడిపోతుంది. ఇవన్నీ ఒకెత్తయితే ప్రతి పదిమందిలో నలుగురు బరువు పెరుగుతారు. కొన్నిసార్లు అది స్థూలకాయానికీ దారితీస్తుంది. వీటి వల్ల అత్మవిశ్వాసం తగ్గి, ఒత్తిడికి లోనవుతుంటారు. అయితే అందరిలోనూ ఒకే తరహా సమస్యలు, అంతే తీవ్రస్థాయిలోనూ ఉండకపోవచ్చు. కొందరికి కేవలం అవాంఛిత రోమాలే ఉండొచ్చు. మరికొందరికి మొటిమలే బాధిస్తాయి. అవాంఛిత రోమాలతో పోలిస్తే ఒక వయస్సు వచ్చాక మొటిమల సమస్య చాలా వరకూ తగ్గుతుంది.

ప్ర: ఈ పీసీవోడి ని ఎలా అదుపు చేయాలి ?

జ: పీసీవోడిని నిర్ధారించడానికి అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్‌తోపాటు రక్తపరీక్ష చేస్తారు. అయితే ఈ సమస్యకు శాశ్వత చికిత్స లేదు. కానీ లక్షణాల తీవ్రతను తగ్గిస్తే సమస్య అదుపులోకి వస్తుంది. అందుకు జీవన విధానంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. మొట్టమొదట బరువు తగ్గాలి. ఫలితంగా ఇన్సులిన్, టెస్టోస్టిరాన్ స్థాయులు అదుపులోకి వస్తాయి. అండం విడుదల జరిగి, నెలసరి ఇబ్బందులూ దూరం అవుతాయి, అవాంఛిత రోమాలు, మొటిమల తీవ్రత కూడా తగ్గుతుంది. అయితే ఇది అనుకున్నంత సులువు కాదు. వైద్యుల సలహా మేరకు జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకుని ఆహారనియమాలు పాటించాలి. అలాగే జంక్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండాలి, వ్యాయామం చేయాలి, బరువు తగ్గాలని కడుపు మాడ్చుకోవడం వలన ప్రయోజనం ఉండదు. సరైన ఆహార నియమాలు పాటించకపోతే చికిత్స తీసుకున్నా ఫలితం ఉండదు.

ప్ర : అవాంఛిత రోమాలను హెయిర్ రిమూవింగ్ క్రీములు, లేజర్ చికిత్సలతో నయం చేసుకోవచ్చా ?

జ : అవాంఛిత రోమాలను నివారించేందుకు వ్యాక్సింగ్, హెయిర్ రిమూవింగ్ క్రీములు వాడటం, ఎలక్ట్రాలిసిస్, లేజర్ చికిత్సలు ఈ రోజుల్లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. కొన్ని తాత్కాలిక ఫలితాన్నిస్తే..... ఎలక్ట్రాలిసిస్, లేజర్ దీర్ఘకాలంగా దాన్ని అదుపులో ఉంచుతాయి. ఈ చికిత్సలతోపాటు డాక్టరు సలహాతో కొన్ని మందులు కూడా వాడితే టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోన్ సమతూకంలో ఉంటుంది.

ప్ర : పీసీవోడి సమస్య ఉంటే గర్భం వస్తుందా ?

జ : గర్భం రావడం, రాకపోవడం అనేది ప్రతినెలా విడుదలయ్యే అండం పై ఆధారపడి ఉంటుంది. పీసీవోడి ఉన్నా కొందరిలో ఈ సమస్య ఎదురవదు. అయితే ఈ సమయంలో గర్భం ధరిస్తే మాత్రం ఎప్పటికప్పుడు డాక్టర్ పర్యవేక్షణ అవసరం ఎందుకంటే గర్భం నిలవకపోయే అవకాశాలే అధికంగా ఉంటాయి. ఒక వేళ నిలిచినా జస్టేషనల్ డయాబెటిస్, అధిక రక్తపోటు వంటి సమస్యలతో పాటు నెలలు నిండకుండానే కాన్పు అయ్యే ప్రమాదమూ ఉంది. అందుకే ఈ సమయంలో ఏ ఇబ్బందులు ఎదురుకాకుండా ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.

ప్ర : పీసీవోడి సమస్య దీర్ఘకాలంగా వేధిస్తుంటే ఎటువంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది ?

జ : ఒకవేళ ఈ సమస్య దీర్ఘకాలంగా వేధిస్తుంటే టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది. గర్భం ధరించినప్పుడు కూడా మధుమేహం రావడం, కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం, అధికరక్తపోటు లాంటి సమస్యలు ఎదురవ్వచ్చు. ఇవన్నీ భవిష్యత్తులో గుండె జబ్బులకు దారితీస్తాయి. కాబట్టి పీసీవోడి లక్షణాలు ఉన్నాయనిపిస్తే పరీక్ష చేయించుకుని డాక్టర్లు చెప్పిన సూచనల్ని పాటించాలి.

ప్రతివారం మీ డాక్టర్ ACT సిటీ ఛానల్‌లో

హలో.. డాక్టర్ గారు నమస్తే

ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంచేందుకు, జబ్బుల పట్ల ప్రజలకున్న సందేహాలను, అపోహాలను నివృత్తి చేసేందుకు నారాయణ హాస్పిటల్ వారు నిర్వహిస్తున్న మరో వినూత్న కార్యక్రమం "ఈవారం వీ ం డాక్టర్'' ఈ కార్యక్రమం ప్రతి ఆదివారం సాయంత్రం 5 గంటలకు యాక్ట్ సిటీ ఛానల్ నందు ప్రసారమౌతుంది. ఇందులో వైద్యులు ప్రజలకు ఉన్న సందేహాలను తక్షణం నివృత్తి చేస్తారు. ఆ వివరాలు మీ కోసం..

తేది	డాక్టర్	విభాగం
26-8-2018	డా॥ కె. శ్రీనివాసరావు	విభాగం: జనరల్ సర్జరీ
2-9-2018	డా॥ టి. సునంద	విభాగం: ఎండోక్రైనాలజి
9-9-2018	డా॥ కె. ప్రసన్న పూర్ణ	విభాగం: శ్వాసకోశ వ్యాధులు
16-9-2018	డా॥ కె. హైమావతి	విభాగం: గర్భకోశవ్యాధులు

వైద్య ఆచార్య

పేరు	:	డా॥ వి. మహీధర్ రెడ్డి
స్వస్థలం	:	నెల్లూరు
ఎంబీబీఎస్	:	గుంటూరు మెడికల్ కాలేజి, గుంటూరు (1994)
ఎం.ఎస్.	:	ఎస్వీ మెడికల్ కాలేజి, తిరుపతి (2007)
అనుభవం	:	అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ గా, అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్‌గా మొత్తం 10 సంవత్సరములు
ప్రస్తుతం	:	నారాయణ హాస్పిటల్‌లోని జనరల్ సర్జరీ విభాగంలో అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్‌గా.
ఆసక్తి	:	Robotic Surgery
ఎగ్జామినర్	:	తమిళనాడు, కర్ణాటక, పాండిచ్చేరి లోని వివిధ విశ్వవిద్యాలయాలు.
ప్రచురణ	:	5 జాతీయ మరియు 5 అంతర్జాతీయ పబ్లికేషన్స్.
ప్రసంగం	:	పలు జాతీయ సమావేశాల్లో సమావేశాల్లో పాల్గొనడం.
సభ్యత్వం	:	IMA, ASI
నినాదం	:	"I Treat the Patient, God cures him"

NAC వారిచే ప్రతిష్ఠాత్మక గుర్తింపు పొందిన హాస్పిటల్

దేశంలోనే ప్రఖ్యాతి గాంచిన క్యాష్‌లెస్ ఇన్సూరెన్స్ సదుపాయాలు

NABL వారి ప్రమాణాలు పాటిస్తూ వారి ఆమోదం పొందిన లాబొరేటరీలు

నారాయణ సూపర్ స్పెషాలిటి హాస్పిటల్

చింతారెడ్డిపాళెం, నెల్లూరు

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

సంప్రదించవలసిన అధికారులు

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

హాస్పిటల్‌లోని విభాగాలు

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

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

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