NARAYANA SPECIALITY HOSPITAL

వైద్య నారాయణం

ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 08 / సంచిక : 05 / డిసెంబర్ - 2020 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వెల : అమూల్యం

నారాయణ హాస్పిటల్‌లో వైద్య సేవలు, చికిత్సలు ఇప్పుడు యధాతథంగానే కొనసాగుతున్నాయి

ఆరోగ్యసేవల వైద్యాలయం... వ్యాధిగ్రస్తుల పాలిట సంజీవని

- అన్ని రకముల వైద్య సేవలు ... O.P / I.P లు అందుబాటులో కలవు.
- వైద్యం కోసం వచ్చే పేషంట్స్‌కు ఆధార్ కార్డు తప్పనిసరి.
- కోవిడ్-19 నిబంధనల కారణంగా పేషంట్‌తోపాటు సహాయకునిగా ఒక్కరిని మాత్రమే అనుమతించబడును. 12 సం॥ల లోపు వయస్సు పిల్లలను పేషెంటుతో ఉండుటకు అనుమతించబడదు.
- ప్రతి ఒక్కరూ మాస్క్ ధరించండి, చేతులు శుభ్రపరచుకుంటూ ఉండండి. భౌతిక దూరం పాటించండి.
- ఈ సమయంలో అదే మనకు శ్రీరామ రక్ష.
- దయచేసి ఈ పద్ధతులు పాటిస్తూ హాస్పిటల్ సిబ్బందికి సహకరించగలరు.

ఒంట్లో నలతగా ఉంది అంటే ఎవరికైనా ముందుగా గుర్తొచ్చేది నారాయణ హాస్పిటల్. ఎందుకంటే.... అన్ని రకముల వ్యాధులకు ఒకేచోట వైద్యసేవలు అందిస్తూ ప్రజల మనస్సులలో చెరగని ముద్రవేసుకుంది. అలాగే 10కి పైగా సూపర్ స్పెషాలిటీలు మరియు స్పెషాలిటీలు, 23 ఆపరేషన్ థియేటర్లు, పాతిక ప్రత్యేక విభాగాలు, దాదాపు 2000ల పడకలు ఇంకా బ్లడ్ బ్యాంకు, 24 గంటల అత్యవసర సేవా విభాగం, ల్యాబులు, ఫార్మసి ఇలా ఎన్నో ఆధునిక ప్రత్యేకతలతో విస్తరిస్తూ పోతుంది. గొప్ప హాస్పిటల్‌గా ఉన్నతమైన సేవలు అందిస్తుంది.

నిత్యం వందలమంది పేషెంట్లు.... వారికి చికిత్సలందించే వైద్య నారాయణులు కొలువై వుంటారు ఇక్కడ. సాధారణ జలుబు మొదలుకొని అన్ని రకముల అత్యవసర ఆపరేషన్ల వరకు ఉన్నత ప్రమాణాలతో చికిత్సలందిస్తారు. అలాగే కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ప్రవేశపెట్టే అన్ని ఆరోగ్య సంక్షేమ పథకాలకు హాస్పిటల్‌లోని జనరల్ మరియు స్పెషాలిటీ విభాగాలలో నిబంధనలనుసరించి ఉచితంగా వైద్య సేవలు, చికిత్సలు అందిస్తారు. ఇవే కాక సామాజిక బాధ్యతగా నారాయణ హాస్పిటల్‌లో మాతృసేవాపథకం, ఆరోగ్యమస్తు పథకాల ద్వారా వేలమందికి ఉచితంగా సేవలందిస్తున్నారు. ఫ్రీ హెల్త్ చెకప్స్ శిభిరాలు, హెల్త్‌కేర్ సెంటర్లను ఏర్పాటుచేసి పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలకు వ్యాధులపై అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. ఇంత పెద్ద వ్యవస్థ సజావుగా సాగేలాచూసేందుకు 2000 మందికి పైగా సాంకేతిక బృందం, సిబ్బంది ఎప్పుడు కర్తవ్య నిర్వహణలో తలమునకలై వుంటారు. అందువలనే హాస్పిటల్‌లోని అన్ని విభాగాలు నిరాటంకంగా వైద్యసేవలందిస్తున్నాయి.

అన్ని సందర్భాలలోనూ అండగా...

సాధారణ రోజులలోనే కాదు – కోవిడ్ 19 వైరస్ సోకిన సంక్షోభంలోనూ ప్రజారోగ్య రక్షణలో అన్నింటికన్నా ముందుండి కోవిడ్ ప్రాంతీయ హాస్పిటల్‌గా మారి వైరస్ బాధితులకు సేవలందించింది నారాయణ హాస్పిటల్. కరోనా వైరస్ తీవ్రతను దృష్టిలో వుంచుకొని ఆసమయంలో సాధారణ మరియు స్పెషాలిటీ వైద్య సేవలను కొన్ని రోజులపాటు నిలుపదల చేసినా... తీవ్రత తగ్గిన వెంటనే ఎప్పటిలాగే రోజూ ఇన్ అండ్ ఔట్ పేషెంట్లకు సాధారణ వైద్యం, శస్త్రచికిత్సలతో పాటు, యాక్సిడెంట్ & ఎమర్జెన్సీ సేవలను అందుబాటులోకి తెచ్చింది. రోగులకు మెరుగైన సేవలు అందిస్తుంది.

ఏదేమైనా అనేక శారీరక సమస్యలతో నారాయణ హాస్పిటల్‌లో అడుగుపెట్టిన రోగులు వైద్య సేవలనంతరం పూర్తిగా కోలుకొని చిరునవ్వుతో ఆనందంగా హాస్పిటల్ నుండి ఇంటికి వెళ్ళడం చూస్తుంటే – ప్రజల జీవితాలలో నారాయణ హాస్పిటల్ మమేకమైందని ప్రత్యేకించి చెప్పనవసరం లేదు.

టెలీ మెడిసిన్ ద్వారా పేషంట్‌కు ధైర్యాన్నిస్తూ....

ఇక్కడి హాస్పిటల్‌లో వేలమంది పేషంట్లు వైద్యసేవలు, ధీర్ఘకాల చికిత్సలు పొందుతుంటారు. అనుకోని ఉపద్రవంలా వచ్చిన కరోనా వ్యాధి కారణంగా అత్యవసర సేవలు కొన్ని తప్ప అన్ని కార్యకలాపాలు లాక్‌డౌన్ అయ్యాయి. అలాంటప్పుడు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు చికిత్సలు అందించడం ఎలా ? ఈ సందేహాలకు ఫుల్‌స్టాప్ పెడుతూ వెంటనే టెలీమెడిసిన్ విధానాన్ని ప్రారంభించింది నారాయణ హాస్పిటల్. వ్యాధిగ్రస్తులు ఎవరైనా హాస్పిటల్‌లో ఏర్పాటు చేసిన హెల్ప్‌లైన్‌కు కాల్ చేస్తే సంబంధిత విభాగపు వైద్య నిపుణులు సమస్య నుండి కోలుకునేందుకు, చక్కటి వైద్య సలహాలు, తీసుకోవలసిన మందులను తెలియజేస్తూ, వ్యాధిపట్ల అవగాహన....నెమ్మదించేందుకు పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలు, సూచించేవారు. ముఖ్యంగా రోగిలో ఆత్మస్థైర్యం నింపేవారు. అలాగే డయాలసిస్ పొందే పేషంట్లకు వారి ప్రాంత సమీపంలోని హెల్త్‌కేర్ సెంటర్లలో కానీ, ఇతర హాస్పిటల్ వారితో కోఆర్డినేట్ చేసుకుంటూ క్రమం తప్పకుండా రోగికి డయాలసిస్ సేవలు అందేలా చర్యలు తీసుకున్నారు.

2వ పేజీలో... మధుమేహుల్లో పెద్ద ముప్పు మాటిమాటికి వెళ్ళాల్సిందేనా?
3వ పేజీలో... ఆహారం సరిగా తీసుకోక పోవడం అదీ ఒక రుగ్మతే
4వ పేజీలో... ప్రశ్నా - సమాధానం
5వ పేజీలో... పిల్లలు ఎందుకు పుట్టడం లేదు? దీర్ఘాల గొంతు నొప్పిని దూరం చేశారు..
6వ పేజీలో... కాలుష్యమే ప్రధాన కారణం సంక్షిప్త సమాచారం

మధుమేహుల్లో పెద్ద ముప్పు తెచ్చే చిన్నచిన్న గాయాలు

డా॥ టి. సునంద
ఎండోక్రైనాలజిస్ట్
నారాయణ హాస్పిటల్

నడుస్తున్నపుడు కాలి వేళ్లకు ఏదైనా తగలటం.... బిగుతైన షూ, చెప్పులు వేసుకున్నపుడు కాలికి బొబ్బలు రావటం... ఇలాంటి చిన్నచిన్న గాయాలను మనం పెద్దగా పట్టించుకోం. నిజానికి వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి కూడా. కానీ మధుమేహుల్లో ఇలాంటి చిన్నచిన్న గాయాలు పెద్ద ముప్పును తెచ్చిపెడతాయి. గాయాలు, పుండ్లు త్వరగా మానకపోవడం... ఇన్‌ఫెక్షన్ తలెత్తి తీవ్రం కావటం వల్ల అక్కడి కణజాలం, ఎముక దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. దీంతో కాలి వేళ్లను, పాదాలను తొలగించాల్సిన పరిస్థితి తలెత్తుతుంది.

మధుమేహం నియంత్రణలో లేకపోతే నాడులు దెబ్బతినడం (న్యూరోపతి), రోగనిరోధకశక్తి మందగించడం, రక్తనాళాలు సన్నబడటం వంటి పలు సమస్యలు మంచుకొస్తాయి. నాడులు దెబ్బతింటే గాయం, పుండు తీవ్రమయ్యేంత వరకూ నొప్పి కలగదు. రోగనిరోధకశక్తి తగ్గతే చిన్నగాయమైనా త్వరగా ఇన్‌ఫెక్షన్ తలెత్తుతుంది. రక్తనాళాలు సన్నబడితే తగినంత రక్తం సరఫరా కాక పుండ్లు నయమయ్యే ప్రక్రియ మందగిస్తుంది. అందువలన గాయాలు, పుండ్లు విషయంలో మధుమేహులు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తప్పనిసరి.

జాగ్రత్తలు :

పుండుపై నీటిని పోస్తూ శుభ్రంగా కడగాలి, సబ్బు, హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్, అయోడిన్ వంటివి వాడొద్దు. పుండుపై యాంటిబయాటిక్ మలాం రాసి శుభ్రమైన బ్యాండేజిని చుట్టాలి, బ్యాండేజిని ప్రతిరోజూ మారుస్తూ ఉండాలి, పుండు చుట్టు పక్కల భాగాన్ని సబ్బుతో శుభ్రం చేయాలి, రోజూ పుండును గమనిస్తుండాలి, ఎరుపు, వాపు వంటి ఇన్‌ఫెక్షన్ లక్షణాలేమైనా కనబడితే వెంటనే డాక్టర్‌ని సంప్రదించాలి.

నివారణ ఉత్తమం :

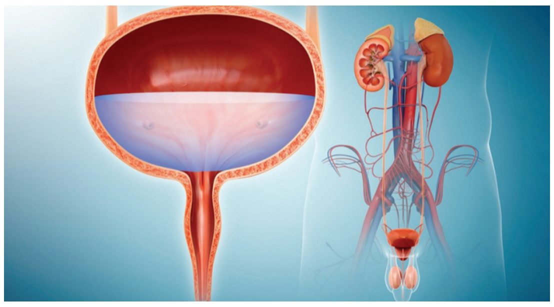
మధుమేహుల్లో కాలికి ఏదైనా తగిలితే తెలియకపోవడంతోపాటు చూపు సమస్యలు ఉంటాయి. దీంతో గాయం తీవ్రమయ్యేంతవరకూ వాటిని గుర్తించలేరు. అందువలన అసలు కాళ్లకు దెబ్బలు తగలకుండా, పుండ్లు కాకుండా చూసుకోవడం మంచిది. రోజూ పాదాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలి, బొబ్బలు, ఆనెలు, ఎరుపు, వాపు, గీసుకుపోవడం వంటివేమైనా ఉన్నాయేమో గమనించాలి. పాదాలను అందుకోలేకపోతే అద్దం సహాయంతో పాదం కింది భాగాన్ని చూసుకోవాలి. అవసరమైతే ఇంట్లో వారి సహాయం కూడా తీసుకోవచ్చు. రోజుకు ఒకసారి గోరువెచ్చని నీటితో పాదాలను శుభ్రం చేసుకోవాలి, పాదాలను పూర్తిగా ఆరబెట్టాలి, ముఖ్యంగా కాలి వేళ్ల మధ్య తడి లేకుండా చూసుకోవాలి. వేళ్ల మధ్య పొడిగా ఉండేందుకు పౌడర్‌ను గానీ, మొక్కజొన్న పిండిని గానీ చల్లుకోవాలి, పాదం మృదువుగా ఉండేందుకు పాదం పైన, కింద మాయిశ్చరైజర్‌ను రాసుకోవాలి. కాలిగోళ్లు తీసుకునేటప్పుడు చర్మం తెగకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. బయటకు వెళ్ళేప్పుడే కాదు ఇంట్లోనూ చెప్పులు వేసుకోవాలి. దీంతో పాదాలకు ఏదైనా తగిలినా గాయం కాకుండా చూసుకోవచ్చు. చెమటను పీల్చేందుకు కాటన్ వంటి వాటితో తయారైన సాక్సును ధరించాలి. బిగుతుగా, హీల్ భాగం ఎత్తుగా ఉండే షూ వాడవద్దు. మధుమేహుల కోసమే తయారు చేసిన చెప్పులు, షూ, సాక్సులు ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. వీలుంటే అలాంటివి కొనుక్కోవడం మంచిది. పొగ తాగడం రక్తంలో ఆక్సిజన్ మోతాదును తగ్గిస్తుంది. ఇది పుండ్లు మానటం ఆలస్యం కావడానికి, తీవ్రం కావడానికి దోహదం చేస్తుంది కాబట్టి పొగతాగే అలవాటు ఉంటే వెంటనే మానెయ్యాలి.

మాటిమాటికి వెళ్ళాల్సిందేనా ?

“ఎక్కువ సార్లు మూత్ర విసర్జన ఎందుకు చేస్తారు”

డా॥ వేదమూర్తి రెడ్డి
యూరాలజిస్ట్
నారాయణ హాస్పిటల్

ఆరోగ్యవంతులు రోజుకు నాలుగు నుంచి ఆరుసార్లు మూత్రవిసర్జన చేస్తారు. ముఖ్యంగా పగటిపూట మూత్ర విసర్జన ఎక్కువగా ఉంటుంది. రాత్రిపూట ఎక్కువసార్లు మూత్రానికి వెళ్ళాల్సివస్తే అది షుగర్ వ్యాధి లక్షణంగా లేదా 50 సం॥లు పైబడిన మగవారిలో వచ్చేటటువంటి ప్రొస్టేట్ గ్రంధి సమస్యగా కూడా భావించవచ్చు. సాధారణంగా పెద్దలు రోజుకు దాదాపు 2000 మిల్లీలీటర్ల మూత్రాన్ని విసర్జిస్తారు. మామూలు ద్రవ పరిమాణానికి



మించి హెచ్చు మోతాదులో మూత్రాన్ని విసర్జించినా లేక సదరు ద్రవపరిమాణపు మూత్రాన్ని ఎక్కువసార్లు విసర్జిస్తున్నా ఆ స్థితిని బహు మూత్రత్వం (పాలీయూరియా) అంటారు.

కారణాలు : అవసరానికి మించి నీళ్లను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల మూత్రం ఎక్కువగా తయారవు తుంది. అతి దప్పిక గానీ లేక అలవాటుగా తాగడం గానీ దీనికి కారణం. మద్యం, కాఫీ వంటి పదార్థాలు తీసుకోవడం వలన గానీ, డైయూరిటిక్ మందులు తీసుకోవడం వలన గానీ, లేదా మధుమేహ వ్యాధి ఉన్నందున, మెదడులో డైయూరిటిక్ హార్మోన్ ఎక్కువ మోతాదులో తయారవడం వలన (సెంట్రల్ డయాబెటిక్ ఇన్సిపిడస్) కావచ్చు.

మూత్రవిసర్జన సంఖ్య పెరగడం:

మూత్రకోశం మీద ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల గానీ, మూత్రకోశం అలజడికి గురికావడం వలన మూత్రవిసర్జన చేయు సంఖ్య పెరుగును. మొత్తం మీద విసర్జించే నీరుడు పరిమాణం పెరగదు. మూత్రానికి ఇన్‌ఫెక్షన్ అయినపుడు, మూత్రకోశంలో రాళ్లు తయారైనపుడు, మూత్రకోశంలో కంతి పెరగడం వలన, స్త్రీలు గర్భందాల్చినపుడు, మగ వారిలో ప్రోస్టేట్ గ్రంధి పెద్దదయి నపుడు.

విశ్లేషణ, పరీక్షలు : మూత్రము ఎక్కువ అవుతున్నపుడు మూత్రము ఎక్కువచేసే మందులు ఏవైనా వాడుతున్నారేమో చూడాలి. మూత్ర మార్గం ఇన్‌ఫెక్షన్‌లో కడుపునొప్పి, మూత్రము మంట ఉండును, ప్రోస్టేట్ గ్రంధి పెరిగిందేమో తెలుసుకోవడం కోసం పరీక్షలు చేయాలి, కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నది లేనిది తెలుసుకోవడం కోసం స్కానింగ్, ఎక్స్‌రేలు చేయాలి, మధుమేహం కోసం నీరుడులో షుగర్, రక్తంలో షుగర్ పరీక్షలు చేయాలి. చికిత్స కోసం యూరాలజి వైద్యనిపుణుని సంప్రదించి తగు వైద్యచికిత్సలు తీసుకోవడం మంచిది.

పాఠకులకు... వైద్యనిపుణులకు విజ్ఞప్తి...!

నారాయణ హాస్పిటల్ ఆధ్వర్యంలో ప్రచురింపబడుచున్న వైద్య నారాయణం ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి మాసపత్రికను ఆదరిస్తున్న పాఠక మహాశయులకు ధన్యవాదములు మా... మీ సమాచార స్రవంతి 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,
వైద్యనారాయణం
9490166200
cbhaskarreddy@narayanamedicalcollege.com

ఆహారం సరిగా తీసుకోకపోవడం అదీ ఒక రుగ్మతే

మనందరమూ జీవించడానికి ఆహారం తీసుకుంటాం. మనం తినే ఆహారాన్ని ఎంతో ఆనందంగా భుజిస్తాం. అయితే మనుష్యుల ప్రవర్తనలలో కనిపించే వైవిధ్యాలలాగా వారి ఆహార విషయాల్లోనూ వైవిధ్యాలు ఉండవచ్చు. కొంతమంది ఎక్కువగా భుజించవచ్చు. మరికొందరు తక్కువగా తినవచ్చు. కొంతమంది త్వరగా స్థూలకాయులు కావచ్చు. ఇంకొంతమందిలో ఎంత తిన్నా స్థూలకాయం వారి దరిదాపులకు రాకపోవచ్చు. అయితే కొంతమంది సన్నగా ఉండాలనే భావనతో శరీరావసరాలకు కూడా సరిపోని స్థాయిలో అతి తక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకుంటారు. ఇటువంటి వారి విషయంలో వైద్య సహాయం అవసరం కావచ్చు. ఎందుకంటే వీరు అనొరెక్సియా నెర్వోసా అనే మానసిక వ్యాధితో బాధపడుతన్న వారై ఉండవచ్చు. ఈ పరిస్థితి మహిళలలో సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా యువతలో ఇది మరింత ఎక్కువ.

డా॥ వి.వి. శేషమ్మ
ప్రొఫెసర్ & హెచ్‌వోడి
మానసిక వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

- నాజూకుగా కనిపించాలనే నెపంతో ఆహారం తినడం మానకూడదు.
- పరిమితికి మించి చేస్తే ఏదైనా ప్రమాదమే.
- పాజిటివ్‌గా ఆలోచిస్తే తనువంతా మేనే
- అనొరెక్సియా నెర్వోసాతో బాధపడుతున్న రోగికి మానసిక వైద్యనిపుణుల చికిత్స ఎంతో అవసరం

లక్షణాలు

స్థూలకాయం వస్తుందనే భయం, అతి తక్కువగా తినడం, తీవ్రస్థాయిలో బరువు కోల్పోవడం, స్థాయిని మించి వ్యాయామం చేయడం, మహిళల్లో రుతుక్రమంలో లోపాలు.

అనొరెక్సియా నెర్వోసా అనే పరిస్థితి యవ్వనంలో అడుగుపెట్టిన కొన్నాళ్లకు కనిపిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా ఉన్నతాదాయ వర్గాలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అమ్మాయిల్లో డైటింగ్ అనేది సర్వసాధారణంగా చూస్తూంటాం. కొంతమంది అమ్మాయిలు త్వరితగతిన బరువు కోల్పోవాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మానేస్తారు. ఇదే వారి ప్రధాన కార్యక్రమంగా మారుతుంది. తమ వయస్సు, ఎత్తులతో పోల్చినపుడు ఉండాల్సిన స్థాయికంటే తక్కువ బరువు ఉన్నప్పటికీ, కొంతమంది అమ్మాయిలు డైటింగ్ చేయడం, తీవ్ర స్థాయిలో వ్యాయామం చేయడం చూస్తుంటారు. లేదా డైటింగ్‌తోపాటు బరువు తగ్గడానికి ఏవైనా మందులు వేసుకుంటూ ఉంటారు. వీరిలో ఆహారం పట్ల స్థిరమైన అవాంఛిత ఆలోచనలు (అబ్సెషన్స్) ఉంటాయి. ఇటువంటి వారు ఆహారం తీసుకున్న తరువాత బరువు పెరగకూడదనే ఆలోచనతో తిన్న ఆహారాన్ని వాంతి చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

అనొరెక్సియా వలన దుష్ఫలితాలు

ఆహారం తీసుకోకపోవడం వలన క్షుద్బాధకు గురవుతారు. ఫలితంగా అనేక శారీరక, మానసిక సమస్యలు ఎదురవుతాయి. వ్యాకులతకు గురవుతారు. ఏకాగ్రత దెబ్బ తింటుంది. నిద్ర సరిగ్గా పట్టదు. శరీరంలో పెళుసైన ఎముకలు విరిగిపోయే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. శారీరక, మానసిక బలహీనతకు లోనవుతారు. వాంతుల కారణంగా మూర్ఛ వ్యాధికి గురికావచ్చు. మూత్రపిండాలు దెబ్బతినవచ్చు. గుండె కొట్టుకోవడంలో లోపాలు సంభవించవచ్చు. హార్మోన్లలో అసమతుల్యత సంభవించి రుతుక్రమంలో మార్పులు వస్తాయి. రుతుక్రమం పూర్తిగా ఆగిపోయే అవకాశాలున్నాయి.

అనొరెక్సియాకు కారణమేమిటి

కొంతమంది అమ్మాయిలు ఇలా అనొరెక్సియా నెర్వోసాకు గురికావడానికి కారణమేమిటి ? అని పరిశీలిద్దాం. వీరిపై సామాజికపరమైన ఒత్తిడి ప్రధాన కారణం. సన్నగా ఉంటే అందంగా ఉంటారనే భావన ఒక కారణమైతే, మీడియాలో వస్తున్న ఫ్యాషన్ షోలు వీరిపై ప్రభావం చూపడం మరొక కారణం. అలాగే బరువు తగ్గండి అనే ఆకర్షణీయమైన ప్రకటనలతో వెలుస్తున్న క్లినిక్‌లు కూడా అమ్మాయిలు అనొరెక్సియా నెర్వోసాకు గురికావడానికి ఇంకొక కారణం. సన్నగా ఉన్నవారికి సమాజంలో లభించే ప్రత్యేక గుర్తింపు కూడా అమ్మాయిలలో బరువు తగ్గాలనే ఆలోచన కలుగజేసి డైటింగ్ చేయడానికి తద్వారా అనొరెక్సియాకు గురి కావడానికి దోహదం చేస్తున్నది.

నియంత్రణ

డైటింగ్ చేయడంవలన ఏదో సాధించామనే భావన కలుగుతుంది. డైటింగ్, బరువు తగ్గడాలు రెండూ శరీరం నియంత్రణలోనే ఉందనే భావనను కలిగిస్తాయి.

కుటుంబం

తల్లిదండ్రులు పిల్లల డైటింగ్‌ను ఆమోదించడమో, లేదా పిల్లలు భోజనం వద్దనడమో అనేక కుటుంబాల్లో చూస్తూనే ఉంటాం. కొంతమంది పిల్లలు తమ తల్లిదండ్రులపై కోపాన్ని భోజనం మానేయడం ద్వారా ప్రదర్శిస్తారు.

వ్యాకులత

ఏ కారణంగా కలిగే వ్యాకులత అయినా ఆహారం పట్ల అభిరుచిని తగ్గించవచ్చు. అయితే వ్యాకులత కలగడానికి గల కారణాన్ని కనుగొని చికిత్స చేస్తే వారిలో ఆహారం పట్ల ఉన్న నిరాసక్తత తొలగిపోతుంది.

ఎలాంటి సహాయం అందించాలి

ఈ సమస్య తక్కువ స్థాయిలో ఉన్న వారికి ప్రత్యేకమైన చికిత్స అవసరమవుతుంది. అమ్మాయిలు కొంత బరువు తగ్గిన తరువాత సరైన పద్ధతిలో సలహాలివ్వడం ద్వారా వారిలో ఉండే అబ్సెషన్‌ను తొలగించవచ్చు. వయస్సు, ఎత్తులకు తగిన బరువు ఉన్నప్పటికీ అమ్మాయిల్లో బరువు తగ్గాలనే ఆలోచన ఇంకా స్థిరంగా ఉండి, డైటింగ్, వ్యాయామాలు మొదలైనవి చేస్తుంటే తప్పనిసరిగా వారికి వైద్య సహాయం అవసరమవుతుంది. సరైన సమయంలో చికిత్స చేయకపోతే అనొరెక్సియా కారణంగా ప్రాణాపాయం కూడా సంభవించవచ్చు. అనొరెక్సియాను తొలిదశలోనే గుర్తిస్తే పిల్లలను తిరిగి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా చేయడం అంత కష్టమేమి కాదు.

అనొరెక్సియా సమస్యతో బాధపడే వారికి చికిత్సలో ప్రథమంగా వారు తమ వయస్సు, ఎత్తుకు సరిపోయే బరువు ఉండేలా చూడటం. పిల్లలు కూడా ఇతర కుటుంబ సభ్యులతోపాటు తమ శరీరావసరాలకు సరిపోయిన స్థాయిలో ఆహారాన్ని తీసుకునేలా చూడటం తల్లిదండ్రుల బాధ్యత. అనొరెక్సియా నెర్వోసాతో బాధపడుతున్న రోగికి మానసిక వైద్యనిపుణులతో చికిత్స చేయించడం అవసరం. రోగి సమస్యను మానసిక వైద్యనిపుణుడు సమగ్రంగా తెలుసుకుని, తగిన కారణాలను కనుగొంటారు. అలాగే రోగిలో అంతర్లీనంగా వ్యాకులత ఉందేమో పరిశీలిస్తారు. తదనుగుణంగా చికిత్స చేయడానికి అవకాశముంటుంది.

ప్రశ్న - సమాధానం

జ్ఞాపక శక్తి క్షీణిస్తే...

డా॥ ఎస్.ఎస్ సంపత్ కుమార్
ప్రొఫెసర్ & హెచ్ఓడి
న్యూరాలజి విభాగం

ప్ర : డిమెన్షియా అంటే ఏమిటి ?

జ : డిమెన్షియా అంటే ఒక రోగం కాదు, అనేక రోగాల సముదాయం. మనిషి మెదడు లోపల కొన్ని కణాలు దెబ్బతినడం వలన మనిషిలో అనేక నైపుణ్యాలు కనుమరుగైపోతాయి. ముఖ్యంగా తెలివితేటలు, నేర్చుకునే సమర్థత, సమస్య పరిష్కారశక్తి వంటివి బాగా తగ్గిపోతాయి. ఎంతటి పాండిత్యం గల వారైనా దీని బారిన పడితే ఆధిపత్యం, ఏకాగ్రత, భాషాచాతుర్యం, పరిశీలనాశక్తి వంటివి దారుణంగా దెబ్బతింటాయి. దీనికితోడు మనిషి ప్రవర్తనలో ఎన్నెన్నో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. డిమెన్షియా వలన జ్ఞాపకశక్తిలో లోపం ఏర్పడి ఆ మనిషికి మరుపు మొదలవుతుంది. ఏ వస్తువు ఎక్కడ పెట్టారో గుర్తుండదు. కొత్త సంగతులు విన్నా వాటిని గుర్తులో ఉంచుకోలేరు. క్రమక్రమంగా ఈ సమస్య పెరుగుతూ ఉంటే ఏడాదిలోపు జరిగిన ముఖ్య సంఘటనలు కూడా మరచిపోతారు. వ్యాధి బాగా ముదిరితే ఇంట్లో మనుషుల్ని కూడా గుర్తుపట్టలేకపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. ఆహారం తీసుకున్న పది నిమిషాలలోనే ఆ సంగతి మరచిపోయి తనకు ఎప్పుడు పెట్టారు అని అడుగుతారు. ఈ డిమెన్షియా బాధితులు ఒక్కోకప్పుడు ఎక్కడ కూర్చోంటే అక్కడే మూత్ర విసర్జన కూడా చేసేస్తుంటారు.

కొవ్వు బాగా కరిగించాలి

ప్ర : బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ రావడానికి కారణాలు ఏమిటి, దీని బారిన పడకుండా ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ?

జ : స్ట్రోక్‌లో ముఖ్యంగా రెండు రకాలు ఉన్నాయి ఒక్కోదానికి ఒక్కో కారణం ఉన్నది మొదటగా మెదడుకు రక్తం సరఫరా చేసే రక్తం గడ్డకట్టి అవరోధం ఏర్పడితే "ఇస్కమిక్ స్ట్రోక్" వస్తుంది. కొవ్వు నిక్షేపాలు, కొలెస్ట్రాల్ కారణంగా ఈ మార్గం ముడుచుకుపోయి గట్టిపడుతుంది. రెండవది మెదడులోని ఒక నాళంలో రంధ్రాలు ఏర్పడడమో, చిట్లిపోవడమో జరిగితే "హెమరేజిక్ స్ట్రోక్" వస్తుంది. అధిక రక్తపోటు వలన, నాళం గోడలు పలుచబడి పోవడం వలన మెదడులో రక్తస్రావం జరగవచ్చు. వయస్సు 65 సం॥లు దాటిన వారికి స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ అలాగే కుటుంబంలో ట్రాన్సియెంట్ ఇస్కమిక్ ఎటాక్ రికార్డు ఉంటే కుటుంబ సభ్యులకు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. అధిక రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్, క్రమబద్ధంగా గుండె కొట్టుకోకపోవడం, గుండె రక్తాన్ని సరిగా పంపించకపోవడం, గతంలో గుండెపోటు వచ్చి ఉంటే, మధుమేహము, స్థూలకాయం, సంతాన నిరోధక మాత్రలు వాడటం, ఎక్కువగా పొగత్రాగడం వంటివి స్ట్రోక్‌కు దారితీయొచ్చు. ఈ స్ట్రోక్ బారిన పడకుండా ఉండేందుకు కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి అవి సంతాన నిరోధక మాత్రలు వాడుతుంటే తరచూ వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి, పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు వంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి, అధిక బరువు తగ్గడానికి తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి, రక్తపోటు అదుపులో ఉంచుకోవాలి, పొగత్రాగడం, మద్యంసేవించడం వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి, మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకుని ప్రశాంతంగా ఉండాలి.

బిడియ పడకుండా కారణం తెలుసుకోండి

డా॥ వి. మహేష్
ఫిజీషియన్
సాధారణ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

ప్ర : దగ్గినపుడు మూత్రం ఎందుకు పడుతుంది ?

జ : దగ్గినపుడు ఛాతిలో కలిగే ఒత్తిడి, కడుపులోని ఒత్తిడి మూత్రాశయం పై పడటం వలన దగ్గిన ప్రతిసారీ మూత్రం పడుతుంటుంది. ఈ రకమైన సమస్యతో బాధపడేవారు దగ్గు రావడానికి కారణమైన వ్యాధి ఏమిటో తెలుసుకుని దానికి చికిత్స తీసుకుంటే ఈ సమస్యను అధిగమించవచ్చు. కొంత మంది ఈ విషయం అర్థంకాక మూత్రపిండాలు దెబ్బతిన్నాయేమో అనే భయంతో స్పెషలిస్టుల దగ్గరకు వెళ్లి రకరకాల పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉంటారు. దగ్గినపుడు మూత్రం పడటమనే సమస్య పురుషుల్లో కంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. చాలా మంది ఈ సమస్యతో కుంగిపోతారు. గర్భాశయాన్ని తొలగించడం (హిస్టరెక్టమి) లేదా జీర్ణాశయ వ్యాధులకు అవసరమయ్యే శస్త్రచికిత్సలకు ముందు కూడా దగ్గు లేకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఆపరేషన్ తరువాత ఒక్కోసారి కుట్లు ఊడిపోయి హెర్నియా వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. దగ్గు దానితోపాటు మూత్రం వస్తున్నప్పుడు ముందుగా ఫిజీషియన్‌ను లేదా పల్మనాలజిస్టును సంప్రదించి దగ్గుకు తగిన కారణమేమిటో నిర్ధారించుకుని తదనుగుణంగా చికిత్స తీసుకుంటే దగ్గినపుడు మూత్రం పడే సమస్య నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు.

పదేపదే నాలుకతో పెదవులను తడుపవద్దు

ప్ర : పెదవులు పగుళ్లకు కారణం ఏమిటి ?

జ : పెదవులు పగలడం వలన అవి ముఖం అందాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. పొడి వాతావరణం పెదవుల పగుళ్లకు ముఖ్య కారణం. వాతావరణంలోని గాలి పొడిగా ఉన్నపుడు చర్మంలోని పై పొరలు ఆరిపోతాయి. పెదవుల పై ఉండే చర్మం సున్నితంగా, ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. కాబట్టి వాతావరణ ప్రతికూలతలు ముందుగా పెదవులపై పడతాయి. పెదవులు పగులుతాయి. పెదవులు చిట్లిపోయి నొప్పిగా తయారవుతాయి. కొంత మంది పెదవులు తడారిపోతున్నపుడు వాటిని నాలుకతో తడుపుతుంటారు. తడి ఆరిపోతూ పెదవుల్ని మరింత చిట్లిపోయేలా చేస్తుంది కాబట్టి ఇలాగా తడారిన పెదవులను నాలుకతో తడపకండి. దీనికి బదులు అముదము గానీ, వెన్నపూసగానీ పెదవులపై రాసుకోండి. వీటితో పెదవులపై ఉండే తేమ ఆరిపోకుండా ఉంటుంది. ఎండలోకి వెళ్లినపుడు అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం పడకుండా ఉండేందుకు గాను సన్‌స్క్రీన్ ఫ్యాక్టర్ కలిగిన క్రీములను వైద్యుల సలహా మేరకు పై పూతగా రాసుకోండి. శీతాకాలం వస్తే చర్మాన్ని రక్షించుకోవడానికి అనేక పాట్లు పడుతుంటాం అలాగే చలి కాలంలో పెదవుల పగుళ్ల కోసం ఏవేవో చేస్తుంటాం. పెదవుల పైన చర్మం పొరలుగా వచ్చేయడం పగుళ్లు బారడం, ఎండాకాలంలో కూడా కనిపిస్తుంది. చర్మంపైన పొరలు ఉంటాయి కానీ పెదవులపై ఉండే పొరలు చాలా సున్నితంగా ఉంటాయి. అందువలన పెదవుల పగుళ్లు సర్వసాధారణం. దీన్ని పట్టించుకోక పోతే పెదవులు నల్లగా మారే అవకాశం కూడా ఉంది. అందుకే పెదవుల ఆరోగ్యం కోసం జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

అవగాహన ఎంతో అవసరం

డా॥ షేక్. షంషీర్
చెవి, ముక్కు & గొంతు
వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

ప : తల తిరుగుడు ఎందుకు వస్తుంది, దీనికి కారణాలు ఏమిటి ?

జ : కళ్లు తిరగడం, ఒళ్లు తూలడం సాధారణంగా ప్రతి మనిషికీ ఎప్పుడో ఒకసారి ఎదురవుతాయి. ఇవి సాధారణమే అయినా ఏ వ్యాధి లేకుండా ఇలాంటివి ఎదురైతే వ్యాధులు రావడానికి ముందు సూచనగా కూడా ఇవి బయటపడుతుంటాయి. కనుక తల తిరిగినా, ఒళ్లు తూలినట్లు ఉన్నా దానికి కారణాలు తెలుసుకోవాలి అలాగే డాక్టర్లను సంప్రదించి వారి సలహాలు సూచనలు పాటించాలి. ముఖ్యంగా వ్యాధుల వలన కలిగే తల తిరుగుడుకు కారణాల గురించి చెప్పాలంటే తలకు గాయం కావడం, లోపలి చెవిలో సమతుల్యత నియంత్రణ కలిగించే అవయవం లోపల చేరిన వైరస్, లోపలి చెవిలో అవయవ లోపం, లోపలి చెవి శస్త్రచికిత్స అనంతరం ఇలాంటి జబ్బు కనబడుతుంది, యూస్టాషియన్ గొట్టం మూసుకొనుట వలన కలిగిన చెవి దిబ్బడ, రాయిలా గట్టిగా చెవిలో గుబిలి ఏర్పడినప్పుడు, మెడ ఎముకలు అరుగుదల లాంటివి ఏర్పడినప్పుడు తల తిరుగుడు, కళ్లు తిరుగుడు కనిపిస్తుంది. అధిక రక్తపోటు ఉన్న వారిలో తల తిరిగినట్లు అనిపిస్తుంది.

ముందుగానే పశిగట్టాలి...

ప్ర : గొంతు క్యాన్సర్ ఎందుకు వస్తుంది, దీని బారిన పడకుండా ఎటువంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలి ?

జ : సాధారణంగా కణాలు పెరిగి శరీర అవసరానికి తోడ్పడతాయి. అవి మృతకణాలుగా మారిన సమయంలో కొత్త కణాలు పుట్టుకొస్తాయి. అయితే కొన్నిసార్లు ఇందుకు విరుద్ధంగా శరీరానికి అవసరం లేకున్నప్పటికీ కొత్త కణాలు పుట్టుకరావడం, దెబ్బ తిన్న కణాలు అలాగే ఉండిపోవడం వంటివి జరుగుతుంటాయి. ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఆ ప్రదేశాల్లో గడ్డలు తయారవుతాయి. ఇటువంటి వాటిలో క్యాన్సర్‌కు దారితీసేవి కూడా ఉంటాయి. ల్యారింక్స్ క్యాన్సర్ విషయానికొస్తే ల్యారింక్స్‌లో క్యాన్సర్ కణాలు ఇలా తయారైన గడ్డను చేధించుకుంటూ విస్తరిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో ఇతర ప్రాంతాలకు విస్తరించే ప్రమాదముంది. ఒకవేళ మీకు ల్యారింక్స్ క్యాన్సర్ ఉన్నట్లు తేలితే దానికి కారణాలు ఒక్కోసారి వైద్యులు కూడా నిర్ధారించలేని పరిస్థితి ఉంటుంది. పొగాకు ఉత్పత్తులను దీర్ఘకాలంగా ఉపయోగిస్తున్నా, అతిగా మద్యం సేవించినా ఈ వ్యాధి బారిన పడే అవకాశం ఉంది. ఇవే కాక గొంతులో హెచ్‌పివి ఇన్‌ఫెక్షన్ వలన కూడా వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయా అనేదానిపైన కూడా పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. గుండె నుంచి గొంతుకు ఏదైనా ద్రవం బ్యాక్‌వర్డ్ ఫ్లో కారణంగా కూడా వ్యాధి కారకాలకు ఒకటిగా భావిస్తున్నారు. గొంతు క్యాన్సర్ రాకుండా ఉండాలంటే తప్పనిసరిగా మద్యం, ధూమపానాలను పూర్తిస్థాయిలో నియంత్రించగలగాలి, పొగాకును ఏరూపంలోనూ సేవించకూడదు, దీంతోపాటు సమయపాలన పాటిస్తూ క్రమపద్ధతిలో పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి, భోజనంలో విటమిన్-ఎ ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి, క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ టెస్టులు, క్యాన్సర్ లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం వంటివి చేయాలి.

పిల్లలు ఎందుకు పుట్టడం లేదు ? లోపం ఎవరిది..?

> దంపతులిద్దరూ నిండు ఆరోగ్యంతో ఉంటారు. ఇద్దరిలోనూ ఎలాంటి లోపాలూ ఉండవు. కానీ సంవత్సరాలుగడచినా వారికి సంతాన భాగ్యం కలగదు. అలాంటప్పుడు ఇక ఈ జన్మకు తల్లిదండ్రులమయ్యే భాగ్యం లేదనుకొని లోలోపలే కృంగిపోతుంటారు. కానీ మరీ అంతగా చింతించాల్సిన అవసరం లేదంటున్నారు వైద్యులు. వంధ్యత్వమైనా ప్రస్తుతం ఎన్నో మెరుగైన ప్రత్యమ్నాయాలు ఉన్నాయని... ఆ చికిత్సా విధానాల ద్వారా పండంటి బిడ్డను కనే వీలుందని కూడా ధైర్యం చెబుతున్నారు.

డా॥ ఎస్. లావణ్య
గైనకాలజిస్ట్
నారాయణ హాస్పిటల్

పెళ్లవగానే అందరూ ఎదురుచూసే తీపి కబురు కొత్త పెళ్లికూతురు నెల తప్పడం. కొంత మంది ఈ కబురు త్వరగా చెప్పేస్తారు. మరికొంత మందికి ఇలాంటి కబురు చెప్పడానికి కొన్ని సంవత్సరాలు పడుతుంది. కొంతమందికి అసలు పిల్లలే పుట్టరు. కారణము తెలియదు.

ఎవరు కారకులు :

బిడ్డలు పుట్టకపోవడానికి దోషం ఎవరిలో ఉంది ? ఒకప్పుడయితే స్త్రీ గర్భం ధరించకపోతే దోషం ఆమెదని, ఆమె గొడ్రాలని, పనికిమాలినదని, ముద్ర వేసేవారు. మగవాడు పరిపూర్ణుడనే అపోహ ఉండేది. దంపతుల మధ్య నిస్సారతకు భార్యాభర్తల్లో ఎవరో ఒకరు కారణం కావచ్చు. లేదా ఇద్దరు కావచ్చు. ఇంకా ఇతర కారణాలు కూడా ఉండొచ్చు. ఇటువంటి కేసుల్లో 33 శాతం మగవారు, 33 శాతం ఆడవారు కారణం కాగా, మిగిలిన 34 శాతానికి కారణాలు పూర్తిగా తెలియరావడం లేదు. ప్రతి ముగ్గురు మగవారిలో ఒకరికి ఏదో ఒక సమస్య ఉంటుంది. దీనివల్ల కొంతమందికి సంతాన సామర్థ్యం ఉండడం లేదు. వేగంగా వాహనాలు నడపడం, అతిగా మద్యం సేవించడం, తినకూడనివి తినడం వంటి వాటి వల్ల మగవారిలో పునరుత్పత్తి శక్తి దెబ్బతింటోంది. కొంత మంది మగవారిలో 35 సంవత్సరాలకే వీర్యంలో సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. అటువంటి వారికి పిల్లలు పుట్టించే సామర్థ్యం క్షీణించిపోతుంది. కొన్ని పరిశ్రమలలో పనిచేసే మగవారి వృషణాలు ఎక్కువ ఉష్ణానికి గురికావడం వల్ల వారి వీర్యం పలుచబడిపోయి సంతానం పొందే సమర్ధత కోల్పోతున్నారు. చిన్నతనంలో గవదలు వంటి రోగాల వల్ల శాశ్వతంగా వృషణాల హానికి గురవుతుంటారు.

మగవారిలో కారణాలు :

ఏదో ఒక రకమైన అనారోగ్యం, వైద్య చరిత్ర (గవద బిళ్లలు, సుఖరోగాలు వంటివి), శస్త్రచికిత్సల చరిత్ర (వృషణాలకు శస్త్రచికిత్స, గజ్జలలోని హెర్నియా మరమ్మత్తు శస్త్రచికిత్స వంటివి), వృత్తిపరమైన ప్రమాదాలు (అధికంగా వేడికి గురికావడం, విష పదార్ధాల ప్రభావానికి లోనుకావడం వంటివి), ఔషధాలు (కీమోథెరపి), పొగతాగడం, మద్యం సేవించడం వంటివి.

ఆడవారిలో కారణాలు :

వయసు కారణంగా చాలామందిలో సంతానం పొందే సమర్ధత కోల్పోతుంటారు. వయసు

ఈ లెక్క మీ కోసం...

వీర్యకణాల సంఖ్యలపై ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ 2010లో కొన్ని మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. వాటి ఆధారంగానే మనం వీర్య కణాల సంఖ్యలను పరిగణలోకి తీసుకోవాలి. గతంలో వీర్యకణాల సంఖ్య 60 మిలియన్లు ఉంటేనే గర్భదారణ సాధ్యం అనుకునేవారు. ప్రస్తుతం దానికన్నా తక్కువ సంఖ్యలో వున్నా... పిలల్ని కనేందుకు ఇబ్బందిలేదని అంటూ ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ క్రింది విధంగా తెలిపింది.

ఒక మిల్లీ లీటరు వీర్యంలో...

- 15 మిలియన్ల వీర్యకణాలుంటే చాలు.
- వీర్యకణాల కదలికలు కనీసం 22% వుండాలి.
- బ్రతికి వున్న వీర్యకణాల సంఖ్య 58.
- వీర్యకణాల నిర్మాణం 4%.

పెరుగుతుంటే ఆడవారికి సంతానం కలిగే అవకాశాలు సన్నగిల్లుతుంటాయి. వైద్య చికిత్స చేయించినా ఇటువంటి వారిలో సత్ఫలితాలు అంతంత మాత్రంగానే ఉంటాయి. తక్కువ వయసు కలిగిన స్త్రీలలో అండాశయం పలుచగా ఉంటుంది ఫలితంగా సంతానం కలిగే అవకాశాలు బాగా తక్కువగా ఉంటాయి.

గైనకాలజి పరిస్థితులు :

అండాశయం సరిగా పనిచేయకపోవడం, రుతుస్రావం బాగా తగ్గిపోవడం, సెర్వికల్ మ్యూకస్ లోపాలు, యుటిరిన్ ఫైబ్రాయిడ్స్, ఎండోమెట్రియోసిస్ మొదలైనవి.

90 శాతం స్త్రీలు ఏడాదిలోపుగానే గర్భం ధరిస్తారు. క్రమం తప్పకుండా శృంగార జీవితం గడిపే దంపతుల విషయంలో 95 శాతం స్త్రీలు రెండు సంవత్సరాలలోపే గర్భం ధరిస్తారు. ఈ కాల వ్యవధిలో సంతానం కోసం చికిత్స అవసరం లేదు. ప్రయత్నించినా సాధారణంగా వైద్య చికిత్సలకు వైద్యులు ఇష్టపడరు. ఈ సమయం దాటితే స్పెషలిస్టుని సంప్రదించడం మంచిది.

వైద్యుని వద్దకు ఎప్పుడు వెళ్ళాలి ....? పెళ్లైన మూడు సంవత్సరాల తర్వాత కూడా సంతానం కలుగకపోతే, స్త్రీ వయస్సు 38 సంవత్సరాలు దాటితే, మగవారిలో తక్కువ లేదా అసాధారణ వీర్య కణాలు ఉన్నపుడు, వంధత్వానికి కారణాలు పూర్తిగా తెలుసుకున్న తర్వాత వైద్య చికిత్స ప్రారంభిస్తారు.

ఇంకా కొన్ని కారణాలు :

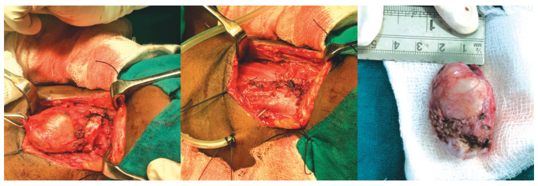
హార్మోన్లలో తేడాలున్నా, గర్భాశయంలో అనుకూల పరిస్థితులు లేకపోయినా గర్భం నిలవదు, అండాశయాలు అండాలను ఉత్పత్తి చేయకున్నా, లోపభూయిష్ట అండాలు విడుదలైనా, ఫెలోపియన్ నాళాల్లో అడ్డంకులున్నా గర్భం రాకపోవచ్చు. అంతే కాదు క్షయ వ్యాధులున్నా, ఎండోమెట్రియాసిస్ వ్యాధులున్నా, గర్భాశయం, దాని ముఖద్వారంలో చిక్కని ద్రవాలు ఉత్పత్తి అయి అడ్డు ఏర్పడినా.

ఈ ద్రవాల గాఢతలో చాలా మార్పులు ఉంటాయి. అందువలన వీర్య కణాలు లోపలికి రాలేవు. పురుషుల్లో వీర్య కణాల సంఖ్య తక్కువగా వుండటం ఎక్కువ మందిలో కనిపిస్తుంది. ఒక క్యూబిక్ మీటర్ వీర్యంలో 60 మిలియన్ల కంటే తక్కువ శుక్రకణాలు ఉంటే సంతానం కలగటం కష్టమౌతుంది. కాబట్టి సంతానలేమి సమస్య ఉన్నప్పుడు భార్యభర్తలిద్దరికీ పరీక్ష చేస్తే తప్ప లోపం ఎవరిలో ఉందో, సమస్యకు పరిష్కారం ఎమిటో తేలదు.

దీర్ఘకాల గొంతు నొప్పిని దూరం చేశారు..

డా॥ రమేష్ బాబు
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
చెవి, ముక్కు మరియు గొంతు వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

నెల్లూరు జిల్లా, చేజర్ల మండల ప్రాంతానికి చెందిన పి.రమణమ్మ(27) అనే మహిళ గత రెండు సంవత్సరములుగా మింగడంలో కష్టం, గొంతునొప్పితో



కూడిన సమస్యతో బాధపడుతూ ఉండేది. గత రెండు వారాల నుంచి గొంతునొప్పి తోపాటు జ్వరం కూడా రావడంతో నారాయణ హాస్పిటల్‌లోని చెవి, ముక్కు మరియు గొంతు వ్యాధుల చికిత్సా విభాగంలోని డా॥ రమేష్‌బాబు గారిని సంప్రదించింది.

డాక్టరు గారు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, అవసరమైన వైద్య పరీక్షలు థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్, USG-Neck, FNAC, Video Laryngoscopy, Contrast CT-Neck-Scan నిర్వహించి, ఆ మహిళ THYRO GLOSSAL CYST, (పుట్టుకతో థైరాయిడ్ గ్రంధి నాలుక నుండి వేరు పడడంలోని రూపాంతర సమస్య) అనే అరుదైన సమస్యగా నిర్ధారించారు. ఇందుకు అపరేషన్ చేయవలసి ఉంటుందని వారి కుటుంబ సభ్యులకు తెలుపగా అందుకు వారు అంగీకరించడంతో డాక్టరు గారు వెంటనే "MODIFIED SISTRUNK'S OPERATION" నిర్వహించి వాపు గడ్డను పూర్తిగా తొలగించడమే కాకుండా మరలా ఆ సమస్య వచ్చే అవకాశం లేకుండా విజయవంతంగా శస్త్రచికిత్స నిర్వహించారు.

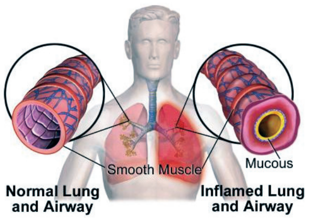
ఈ సందర్భంగా డా॥ రమేష్ బాబు గారు మాట్లాడుతూ మింగడంలో కష్టం, గొంతు వాపు అనే సమస్యలకు చాలా కారాణాలు ఉంటాయని, కానీ ఇటువంటి సమస్య దానికి కారణం కావడం చాలా అరుదు అని తెలిపారు. కాబట్టి గొంతునొప్పి తదితర సమస్యలు ఉన్నప్పుడు అశ్రద్ధ చేయకుండా, అవసరమైన పరీక్షలు, వ్యాధినిర్ధారణ అయితే చికిత్సలు తీసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని అన్నారు. ఆపరేషన్ సమయంలో సహకరించిన మత్తు వైద్య నిపుణులకు, తక్కువ ఖర్చుతో చికిత్స చేసేందుకు సహకరించిన యాజామాన్యానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఆపరేషన్ అనంతరం కోలుకున్న తర్వాత రమణమ్మ మాట్లాడుతూ తను గత రెండు సంవత్సరాలుగా ఎంతో బాధను అనుభవించానని, అయితే నారాయణ హాస్పిటల్‌లోని డా॥ రమేష్ బాబు గారు ఈ బాధనుండి నాకు విముక్తి కలిగించారని, చాలా తక్కువ ఖర్చుతో నాకు అపరేషన్ చేసేందుకు సహకరించిన మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ ఎస్. సతీష్ గారికి, నారాయణ హాస్పిటల్ యాజమాన్యానికి, డా॥ రమేష్ బాబు గారికి జీవితాంతం ఋణపడి ఉంటానని తెలిపింది.

బ్రాంకైటిస్ – కాలుష్యమే ప్రధాన కారణం

డా॥ కె. కళ్యాణి
శ్వాసకోశవ్యాధుల చికిత్సా విభాగం,
నారాయణ హాస్పిటల్

శ్వాసకోశ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారికి వాతావరణంలో కలిగే మార్పులు సమస్యలను సృష్టిస్తాయి. వేసవి కాలంలో తగ్గుముఖం పడుతున్నాయనుకునే శ్వాసకోశ వ్యాధులు ఆ తరువాత కాలాల్లో మళ్లీ విజృంభిస్తాయి. కాలానుగుణంగా అలవాట్లను మార్చుకోని పక్షంలో శ్వాసకోశ వ్యాధిగ్రస్తులు పలు ఇబ్బందులు పడాల్సి వస్తుంది. ఉదాహరణకు జలుబు, దగ్గు, గొంతునొప్పి మొదలైన సమస్యలు ఉత్పన్నం కావచ్చు. వాటి కారణంగా ఫారింజైటిస్, టాన్సిలైటిస్, సైనసైటిస్, బ్రాంకైటిస్, న్యుమోనియా వంటి వ్యాధులు సోకవచ్చు. ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్ వంటి వ్యాధులతో సతమతమవుతున్న వారికి చల్లని వాతావరణం ఒక శాపమనే చెప్పాలి. వారు వాడుతున్న మందులు కారణంగా వ్యాధి పూర్తిగా అదుపులో ఉన్నా, జలుబు, గొంతులో వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్లు మొదలైన వాటితో మరింత తీవ్రతరంగా పరిణమించే అవకాశం ఉంది.



బ్రాంకైటిస్

శ్వాసావయవాలను రెండు భాగాలుగా విభజించవచ్చు. మొదటిది ముక్కు నుండి గొంతు వరకూ ఉండే ఊర్ధ్వభాగం. రెండోది గొంతుక దాటి ఛాతిలోకి ఉండే అధో భాగం. ఈ అధో భాగంలో వాయునాళాలు, వాయుగోళాలు ఉంటాయి. వాయునాళాల లోపలి భాగాన్ని జిగురు పొరలు (మ్యూకస్ మెంబ్రేన్) కప్పి ఉంటాయి. ఇవి ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురైనట్లయితే బ్రాంకైటిస్ అని వ్యవహరిస్తారు. సాధారణంగా ఊర్ధ్వ శ్వాసావయవాలు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురైనప్పుడే ఈ బ్రాంకైటిస్ కూడా చోటుచేసుకోవడం జరుగుతుంది. ఇది సాధారణంగా పెద్దపిల్లల్లో ఎక్కువే అయినా వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా చిన్నపిల్లల్లోనూ కనబడుతుంది. ఈ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు అధికంగా వైరస్ క్రిములే కారణమవుతుంటాయి. మొదటి దశలో పొడిదగ్గు కనిపిస్తుంది. కంగుకంగున దగ్గుతుంటారు. ఒకటి, రెండు రోజులు గడిచే సరికి తెమడ తోడవుతుంది. తెమడ పసుపు రంగులో ఆ తర్వాత ఆకుపచ్చ రంగులో కనిపిస్తుంది. ఎక్కువగా కఫం ఉమ్మి వేయకుండా మింగుతుంటారు. దగ్గుతోపాటు అరుదుగా వాంతులు చోటుచేసుకోవచ్చు. ఛాతి ఎముక వెనుక భాగంలో నొప్పి కూడా ఉండవచ్చు. ఇన్‌ఫెక్షన్ కారణంగా జిగురు పేరుకోవటం, వాయునాళాలు కుంచించుకుపోవడం వల్ల ఛాతిలో పిల్లికూతలు వినిపిస్తాయి. ఈ దశలో బ్రాంకైటిస్ బాధ చూడటానికి ఉబ్బసాన్ని పోలి ఉంటుంది. అయితే బ్రాంకైటిస్‌లో పిల్లికూతల కంటే ముందే దగ్గు, జ్వరం కనిపిస్తాయి. వీటిని వేరుచేసి గుర్తించడం తేలికే. కొంతమంది పిల్లలు వాతావరణం, కాలుష్యాల కారణంగా తేలికగా బ్రాంకైటిస్ బారిన పడుతుంటారు. కొందరు మరీ తరచుగా దీనికి గురవుతుంటారు. టాన్సిల్స్ ఇన్‌ఫెక్షన్, సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్ మొదలైన బాధలకు గురైన పిల్లలు తరచుగా బ్రాంకైటిస్ వ్యాధికి కూడా గురవుతుంటారు. పళ్లు వచ్చే సమయంలో పిల్లలు తరచుగా బ్రాంకైటిస్‌కు గురికావడం గుర్తించిన విషయమే. ఇన్ఫెక్షన్ తోడైతే తప్పించి కేవలం బ్రాంకైటిస్ వ్యాధికి యాంటిబయాటిక్ ఔషధాలతో ఉపయోగం లేదు. ఇక ఫ్లూ, తట్టు, కోరింత దగ్గు, స్కార్లెట్ ఫీవర్‌ల ఆరంభ దశలో బ్రాంకైటిస్ కన్పించవచ్చు. ఇది గమనార్హం. ఊపిరితిత్తులోకి గాలిని తీసుకువెళ్లే గొట్టాలకు ఇన్‌ఫెక్షన్ రావడాన్నే బ్రాంకైటిస్‌గా వ్యవహరిస్తారు. దీనివల్ల దగ్గు పెద్ద శబ్ధంతో వస్తుంటుంది.

అక్యూట్ బ్రాంకైటిస్

దీనికి 90 శాతం వైరస్ కారణం కాగా, 10 శాతం బ్యాక్టీరియాతో వస్తుంది. క్రానిక్ బ్రాంకైటిస్‌కు, అక్యూట్ బ్రాంకైటిస్‌కు లక్షణాలలోన, ఊపిరితిత్తుల్లో జరిగే పరిణామాల్లోనూ తేడా ఉంటుంది. క్రానిక్ బ్రాంకైటిస్‌లో ఏడాదికి మూడు నెలలపాటు దగ్గు, తెమడ ఉంటుంది. ఇది పొగతాగడం వల్ల, వాతావరణ మార్పులు, కాలుష్యం, ఇన్‌ఫెక్షన్ల వలన శ్వాసనాళాలు దెబ్బతినడంతో వస్తుంది. ఇది పురుషులలో ఎక్కువ.

కారణాలు

చల్లటి వాతావరణంలో వచ్చే జలుబు, ఫ్లూ జ్వరం, బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ మైక్రో బ్యాక్టీరియమ్ నిమోనియా, దుమ్ము, ధూళి, పొగ, కెమికల్స్, సిగరెట్ పొగ.

వ్యాధి లక్షణాలు

జ్వరం, చలి, కండరాల నొప్పులు, ముక్కు దిబ్బడ, ముక్కు కారడం, గొంతునొప్పి, తలనొప్పి, దగ్గు వారం నుంచి రెండు వారాల పాటు ఉంటాయి. ఛాతినొప్పి, దగ్గు విపరీతంగా ఉంటాయి. పిల్లికూతలు, ఆయాసం, ఎక్కువసేపు నడవలేక పోవడం వంటివి, బ్రాంకైటిస్ తరచుగా వస్తూ ఉంటే అది దీర్ఘకాలిక బ్రాంకైటిస్‌గా మారడానికి అవకాశం ఎక్కువ. క్రమంగా రోగనిరోధకశక్తి తగ్గుతుంది, ఆస్తమాకు దారితీస్తుంది.

వ్యాధి నిర్ధారణ

ఛాతికి ఎక్స్‌రే, కఫం పరీక్ష (స్పూటం కల్చర్), పి.ఎఫ్.టి, సి.బి.పి పరీక్ష, ఇ.ఎస్.ఆర్

నివారణ ఎలా

ధూమపానం మానాలి, దుమ్ము, ధూళికి, కాలుష్యానికి దూరంగా ఉండాలి, మంచి నిద్ర, ఆహారం, విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఆహారంలో ఎక్కువభాగం ఆకుకూరలు, పండ్లు తీసుకోవాలి, క్రమం తప్పకుండా యోగా, ధ్యానం చేయాలి.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

జలుబు కొద్దిగా ఉన్నపుడే రాను రాను తీవ్రంగా మారే ప్రమాదముందని గుర్తించి వెంటనే జలుబు తగ్గించటానికి అవసరమైన యాంటి హిస్టమిన్‌లను, జ్వరం రాకుండా యాంటిపైరటిక్‌లను, ముక్కునుంచి కారుతున్న నీరు, చీముగా మారుతున్నపుడు యాంటిబయాటిక్స్‌ను వాడాలి, జలుబు రాకుండా ఉండాలంటే చల్లని నీటితో తలస్నానం చేయకూడదు. తలస్నానం చేసిన వెంటనే ఆరబెట్టుకోవాలి. శీతాకాలంలో ఐస్‌క్రీమ్‌లు, కూల్‌డ్రింక్స్ తాగినపుడు గొంతు పట్టేసి ఫేరింజైటిన్, టాన్సిలైటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది.

చికిత్స

సాధారణంగా బ్రాంకోడయలేటర్స్, కార్టిజోన్స్, యాంటిబయాటిక్స్ వాడుతుంటారు. వైద్యుని సంప్రదించి వారి పర్యవేక్షణలో చికిత్స తీసుకోవడం మంచిది.

NAAC వారిచే ప్రతిష్ఠాత్మక గుర్తింపు పొందిన హాస్పిటల్

ప్రఖ్యాతి గాంచిన ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలచే క్యాష్‌లెస్ సదుపాయం

నారాయణ 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 : 1,580
ప్రత్యేక విభాగాలు : 25
ఇంటెన్సివ్‌కేర్ పడకలు : 200
అపరేషన్ థియేటర్లు : 23
బ్లడ్ బ్యాంకు (NABB గుర్తింపు పొందిన), 24 గంటల ఎమర్జెన్సీ, ఐసీయూ ఆన్ వీల్స్ అంబులెన్స్, స్పెషల్, డీలక్స్ రూములు

సంప్రదించవలసిన అధికారులు
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)
సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి (ఎ.జి.ఎం)

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