NARAYANA
SPECIALITY HOSPITAL

వైద్య నారాయణం

ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 07 / సంచిక : 07 / ఫిబ్రవరి - 2020 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వెల : అమూల్యం

నారాయణలో...
అధునాతన బి.ఎల్.యస్. సెంటర్
ప్రారంభించిన ఎన్.టి.ఆర్. యూనివర్సిటి ఉపకులపతి డా॥ పి. శ్యామ్ ప్రసాద్ గారు

- డా॥ ఎన్.టి.ఆర్. యూనివర్సిటీ పరిధిలో నారాయణ హాస్పిటల్ ఉండడం సంతోషం
- ఆధునికతలో నారాయణదే పైచేయి
- వైద్య విద్యార్థులకు ఎంతో కీలకం
- సగటు పౌరుడు అవగాహన పెంచుకోవాలి

ప్రమాదవశాత్తు ఎదైనా అనుకోని సంఘటనలు జరిగినప్పుడు BLS (Basic Life Support) సేవ ఎంతో ప్రముఖమని ఇది ఒక ప్రాథమిక చికిత్స లాంటిదని డా॥ ఎన్టీఆర్ యూనివర్శిటి వైస్ ఛాన్సలర్ డా॥ పి. శ్యామప్రసాద్ గారు అన్నారు. స్థానిక నారాయణ మెడికల్ కళాశాల హాస్పిటల్‌లోని యాక్సిడెంట్ & ఎమర్జెన్సీ విభాగాధిపతి డా॥ కె.రఘు గారి నేతృత్వంలోని ఈ BLS సెంటర్‌ను ఆయన ప్రారంభించారు. అలాగే ఈ BLS యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరిస్తూ (ఉదా : ఒక వ్యక్తి గుండెపోటుకు గురై అకస్మాత్తుగా పడిపోతే BLS వైద్య విధానం తెలిసిన వారు ప్రథమంగా ప్రాథమిక చికిత్సా పద్ధతి ద్వారా 70% కోలుకునేలా చేయవచ్చు) ఈ సెంటర్ నారాయణ హాస్పిటల్‌లో ప్రారంభం కావడం అందరికీ ఉపయుక్తమని,

ముఖ్యంగా వైద్య విద్యార్థులు దీనిపై అవగాహన కలిగి ఉండడం తప్పనిసరియని, గతంలో ఈ BLS సెంటర్లు విశాఖపట్నం, తిరుపతి లలో మాత్రమే అందుబాటులో ఉండేవని, ప్రస్తుతం ఉన్న అత్యంత అధునాతన టెక్నాలజీతో ఈ BLS సెంటర్‌ను నెల్లూరు వాసులకు అందుబాటులోకి తెచ్చిన ఘనత నారాయణ విద్యాసంస్థల అధినేత డా॥ పొంగూరు నారాయణ గారికి దక్కుతుందని, ఇందుకు ఒక నెల్లూరు వాసిగా

మిగతా... 2వ పేజీలో

ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంచే వైద్యనారాయణం బేష్...

వైద్యనారాయణం మాసపత్రిక అసోసియేట్ ఎడిటర్‌ను అభినందిస్తున్న డా॥ ఎన్.టి.ఆర్. యూనివర్సిటి ఉపకులపతి.. డా॥ పి. శ్యామ్ ప్రసాద్ గారు

నారాయణ హాస్పిటల్స్... ఈ పేరు చాలా చోట్ల అనేకమార్లు విన్నాను. హాస్పిటల్ స్థాపించినది మొదలు ఆరోగ్య రంగంలో ఉద్భవిస్తున్న అన్ని మార్పులను ఎప్పటికప్పుడు అధిగమిస్తూ... తన ప్రత్యేకతను చాటుకుంటుంది. వైద్య సేవలు... నైపుణ్యం గల వైద్యులను అందుబాటులో వుంచడం ప్రపంచస్థాయి ప్రామాణికం గల ఆధునిక సాంకేతికతను ఇక్కడి ప్రజలకు చేరువచేయడం దీర్ఘకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకోసమే నన్న యాజమాన్య దృష్టి మరువలేని విషయం. ఇంత పెద్ద వ్యవస్థగలిగిన... నారాయణ హాస్పిటల్ సామాజిక బాధ్యతగా ఎన్నో పథకాలు ఏర్పాటుచేసి ఉచిత సేవలందిస్తున్న తీరు హర్షణీయం.

అలాగే... ఇదిగో ఈ వైద్యనారాయణ సమాచార మాసపత్రిక ద్వారా వ్యాధిని నివారించేందుకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, శస్త్రచికిత్సలు జరిగే విధానాన్ని తెలియజేయడం... వ్యాధిపట్ల నెలకొన్న అపోహలను తొలిగిస్తూ, నిజాలను - నివారించే సూచనలను తెలుసుకొనేలా విశ్లేషించడం అభినందించదగ్గ విషయం. ఆరోగ్యానికి మేలుచేసే ఇంత సమాచారాన్ని రాయలసీమ కోస్తా జిల్లాల ప్రజలకు పత్రిక రూపంలో పూర్తి ఉచితంగా అందించడం ఎంతో సంతోషం.

ఒకే సంవత్సరంలో భారతదేశంలోనే... అత్యధికంగా మూర్ఛవ్యాధి శస్త్ర చికిత్సలు జరిపిన ఘనత నారాయణదే

"మూర్ఛకు మోక్షం" అనే నినాదంతో మూర్ఛవ్యాధికి ఆధునిక శస్త్రచికిత్సలను అందుబాటులోనికి తీసుకునివచ్చి, ఒకే సంవత్సరంలో దేశంలోనే అత్యధిక, విజయవంతమైన శస్త్రచికిత్సలు నిర్వహించిన హాస్పిటల్‌గా నారాయణ హాస్పిటల్ ప్రత్యేక ఘనతను సాధించింది. మూర్ఛవ్యాధిగ్రస్తులు చాలా మంది సమాజంలో స్వేచ్ఛగా తిరగలేక, మానసికంగా కృంగిపోతుంటారు. కారణం మూర్ఛవ్యాధి సమయం, సందర్భం మరియు ముందస్తు హెచ్చరికలు లేకుండా హఠాత్తుగా వస్తుంది. మూర్ఛవ్యాధిగ్రస్తులకు వివాహం చేయాలన్నా, ఉన్నత చదువులు చదవాలన్నా మరియు దూర ప్రయాణాలు చేయాలన్నా, చేయలేక సమాజంలో మానసిక వికలాంగులుగా మిగిలిపోతుంటారు. క్రమం తప్పకుండా మందులు వాడటం కూడా కొంత మందికి ఆర్థిక భారం వలన వీలు కాక

మరణాలు సంభవించిన సంఘటనలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ సమస్యను సమూలంగా రూపుమాపి, సరికొత్త వైద్య విధానంతో నారాయణ న్యూరో సైన్సెస్ విభాగం శ్రీకారం చుట్టింది.

నారాయణ న్యూరాలజి విభాగాధిపతి డా॥ ఎన్.ఎస్. సంపత్ కుమార్ గారి నేతృత్వంలో ఎపిలెప్సీ స్పెషలిస్ట్ డా॥ రావిష్ కెన్ని రాజీవ్ గారు మరియు న్యూరోసర్జన్ల బృందం ఈ శస్త్రచికిత్సలకు శ్రీకారంచుట్టడం జరిగింది. దక్షిణ భారతదేశంలో నారాయణ హాస్పిటల్ లో మాత్రమే అందుబాటులో గల 64 ఛానల్ వీడియో ఇ.ఇ.జి , 3 టెస్లా ఎమ్మారై మరియు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో ప్రత్యేక యంత్రపరికరాలు కలిగిన ఆపరేషన్ థియేటర్ల సహకారంతో ఈ శస్త్రచికిత్సలు నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ శస్త్రచికిత్సల కోసం నిర్వహించిన ప్రత్యేక శిబిరంలో 300 మందికి పైగా మూర్ఛవ్యాధిగ్రస్తులు వైద్య చికిత్సల కోసం రాగా వారందరికీ ఎమ్మారై వంటి ఖరీదైన పరీక్షలతోపాటు సుమారు రూ॥15,000/- పైగా విలువైన వైద్య పరీక్షలు, సేవలు ఉచితంగా అందించడం జరిగింది. ఈ 300 మందిలో 42 మందికి శస్త్రచికిత్సలు అవసరమని డా॥ సంపత్ కుమార్ బృందం నిర్ధారించింది. అందులో ఇప్పటి వరకూ 11 మంది పురుషులు మరియు 10 మంది మహిళలు మొత్తం 21 మందికి డా॥ వైఎస్సార్ ఆరోగ్యశ్రీ పథకం ద్వారా పూర్తిగా ఉచితంగా శస్త్రచికిత్సలు నిర్వహించి, 100 శాతం విజయవంతమయ్యేలా కృషిచేశారు. శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న వారిలో 14-48 సం॥ల మధ్య వయస్సు కలిగిన వారు ఉండడం గమనార్హం.

ఈ అంతర్జాతీయ మూర్ఛదినం మూర్ఛవ్యాధి గ్రస్తులందరికీ ఒక శుభదినంగా భావించవచ్చు. శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న అందరూ కూడా సాధారణ జీవితం గడుపుతూ తమతమ కుటుంబాలలో ఆరోగ్య వెలుతురులు నింపారు.

నారాయణ న్యూరోసైన్సెస్ విభాగంలోని ఈ ఎపిలెప్సీ బృందం మరియు పరికరాల సహకారంతో మూర్ఛరహిత సమాజం కోసం కృషిచేసి ఆరోగ్యకరమైన స్వతంత్రజీవితాలు మూర్ఛరోగులు గడిపేందుకు కృషిచేస్తుంది. మూర్ఛవ్యాధి పై ప్రజలకు అవగాహన కలిగించి 80% కు పైగా మూర్ఛవ్యాది గ్రస్తులను మందులతోనే నయంచేసే విధంగా ప్రజల్లో చైతన్యం తీసుకురావడానికి నారాయణ న్యూరోసైన్సెస్ విభాగం ఒక ప్రణాళికను సిద్ధం చేసుకుందని డా॥ ఎన్.ఎస్. సంపత్ కుమార్ గారు తెలిపారు.

2వ పేజీలో... నైనింగిల్ వారసులు దృశ్యమాలిక
3వ పేజీలో... చిన్నపిల్లల దంతాల గురించి తెలుసుకుందాం..
4వ పేజీలో... కొవ్వు కరిగించవచ్చు గుండె సమస్య
5వ పేజీలో... ప్రశ్నా - సమాధానం
6వ పేజీలో... స్పందన సంక్షిప్త సమాచారం

కలియతిరుగుతూ... తెలుసుకుంటూ... ప్రశంసలందిస్తూ...

డా॥ ఎన్.టి.ఆర్. యూనివర్సిటి వైస్‌చాన్సిలర్ గౌ॥ ఆచార్య డా॥ పి. శ్యాంప్రసాద్ గారు నారాయణ విద్య, వైద్య సంస్థలను సందర్శించిన సందర్భంలోని దృశ్యమాలిక

మొదటి పేజీ తరువాయి

నారాయణలో... అధునాతన బి.ఎల్.యస్. సెంటర్ ప్రారంభం

ఎంతో గర్విస్తున్నానని, ఈ సెంటర్‌ను ఏర్పాటు చేయడం చాలా ఖర్చుతో కూడుకున్న విషయమని, వ్యాపార దృక్పధంతో కాకుండా సేవాభావంతో ప్రారంభించినందుకు డా॥ పి. నారాయణ గారికి ఆయన సభాముఖంగా అభినందనలు తెలిపారు.

అలాగే నారాయణ హాస్పిటల్‌లో ఏర్పాటు చేసిన అత్యాధునిక పరికరాలు, ఇక్కడ అవలంభిస్తున్న చికిత్సా విధానాలు, సేవాపద్ధతులు తనను ఎంతగానో ఆకర్షించాయని, ఇటువంటి అత్యున్నత ప్రపంచస్థాయి ప్రమాణాలు కలిగిన మెడికల్ కళాశాల హాస్పిటల్ డా॥ ఎన్టీఆర్ యూనివర్శిటీ పరిధిలో ఉండడం హర్షించదగ్గ విషయమని అభిప్రాయపడ్డారు.

ఈ BLS సేవా విధానం గురించి ఒక్క మెడికల్ విద్యార్థులే కాకుండా సగటు పౌరుడు కూడా తెలుసుకోవలసిన ఆవశ్యకత ఎంతగానో ఉందని, ఇందుకోసం హాస్పిటల్ వారు, విద్యార్థులు జనసమూహం ఎక్కువగా ఉన్న (షాపింగ్ మాల్స్, బీచ్, పార్కులు, బస్‌స్టాండ్) ప్రాంతాలలో అవగాహన వైద్యశిబిరాలు నిర్వహించాలని ఆయన కోరారు.

రక్తదాన శిబిరం : నారాయణ మెడికల్ కళాశాల NSS విద్యార్థులు ఏర్పాటు చేసిన రక్తదాన శిబిరాన్ని డా॥ ఎన్టీఆర్ యూనివర్శిటీ వైస్ ఛాన్సలర్ డా॥ పి. శ్యామప్రసాద్ గారు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఇప్పటి వరకూ తాను 84 సార్లు రక్తదానం చేశానని, ప్రతిఒక్కరూ రక్తదాన ఆవశ్యకతను తెలుసుకుని స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేసేందుకు ముందుకు రావాలని కోరారు.

ఈ కార్యక్రమంలో నారాయణ హాస్పిటల్ సీఈవో డా॥ ఎస్. సతీష్ కుమార్, అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ బిజురవీంద్రన్, నారాయణ మెడికల్ గ్రూప్ అకడమిక్ కో-ఆర్డినేటర్ డా॥ సర్వేపల్లి విజయకుమార్, డీన్ డా॥ సూర్యప్రకాశ్ రావు, నారాయణ డెంటల్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా॥ అజయ్ రెజినాల్డ్, మెడికల్ అడ్మినిస్ట్రేటర్ డా॥ వై.వి ప్రభాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అసహనం కనిపించని వృత్తిలో... అలసటెరుగని నర్సింగ్ సేవలు...

నైటింగేల్ వారసులు... నారాయణ నర్సింగ్ విద్యార్థులు

నారాయణ నర్సింగ్ ఇన్‌స్టిట్యూషన్స్ వారు నర్సింగ్ విద్యార్థులను చక్కటి ప్రణాళికలతో, విజ్ఞానవంతమైన మరియు సేవాభావం కలిగిన నర్సులుగా జాతికి అందించడం అభినందనీయమని డా॥ ఎన్టీఆర్ ఆరోగ్య విశ్వవిద్యాలయం ఉపకులపతి డా॥ పి. శ్యామప్రసాద్ గారు అన్నారు. నారాయణ నర్సింగ్ ఇన్‌స్టిట్యూషన్స్ 15వ పట్టభద్రుల దినోత్సవం సందర్భంగా ముఖ్యఅతిథిగా ఆయన పాల్గొని నర్సింగ్ విద్యలో అత్యుత్తమ ప్రమాణాలుపాటిస్తూ జాతీయస్థాయిలో ఒక ప్రత్యేకతను చాటుకోవడమే కాకుండా నర్సింగ్ సేవలను అందించే విధంగా బోధన చేస్తున్నందుకు నారాయణ నర్సింగ్ ఇన్‌స్టిట్యూషన్స్ యాజమాన్యానికి మరియు సిబ్బందికి ప్రత్యేక అభినందనలు తెలియజేశారు. నర్సింగ్ విద్యలో అవసరమైనటువంటి అనుభవజ్ఞులైన బోధనా సిబ్బంది మరియు సదుపాయాలతోపాటు అందుబాటులో నారాయణ హాస్పిటల్ కూడా ఉండడం కారణంగా విద్యార్థులు మరింత విజ్ఞానాన్ని సాధిస్తున్నారని అన్నారు.

నారాయణ నర్సింగ్ విద్యార్థులు యూనివర్శిటీ స్థాయిలో బి.ఎస్సీ నర్సింగ్ ఫలితాలలో మొదటి ర్యాంకు 5 మంది, రెండవ ర్యాంకు

43 మంది సాధించారు. పి.పి.బీఎస్సీ మరియు ఎమ్మెస్సీ నర్సింగ్‌లో కూడా అత్యుత్తమ ప్రతిభను కనబరచడం జరిగిందన్నారు. గ్రాడ్యుయేషన్ డే సందర్భంగా ప్రతిభ కనబరిచిన నర్సింగ్ విద్యార్థులందరికీ ప్రత్యేక ప్రశంసా పత్రాలు, బహుమతులు అందజేశారు. నర్సింగ్ విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ఉపకులపతి డా॥ పి. శ్యామప్రసాద్ గారు మాట్లాడుతూ రోగుల పట్ల అంకిత భావంతో మరీ ముఖ్యంగా రోగులంతా కూడా తమ సమీప బంధువులుగా భావించి వైద్య సేవలు అందించాలని ఆయన కోరారు.

నారాయణ మెడికల్ గ్రూప్ అకడమిక్ కో-ఆర్డినేటర్ డా॥ సర్వేపల్లి విజయకుమార్ గారు మాట్లాడుతూ నారాయణ నర్సింగ్ ఇన్‌స్టిట్యూషన్స్ దక్షిణ భారతదేశంలో ఒక ప్రత్యేక స్థానాన్ని కలిగి ఉన్న కారణంగా నర్సింగ్ విద్యను అభ్యసించేందుకు దక్షిణ భారతదేశం నుంచే కాకుండా ఉత్తర భారతదేశం నుంచి కూడా ఎంతో మంది విద్యార్థులు నర్సింగ్ విద్య కొరకు నారాయణ నర్సింగ్ ఇన్‌స్టిట్యూషన్స్‌కు రావడం గర్వించదగ్గ విషయమన్నారు. చక్కటి ప్రణాళికలతో అత్యుత్తమ బోధన అందిస్తున్న నారాయణ నర్సింగ్ బోధనా సిబ్బందికి యాజమాన్యం తరపున అభినందనలు తెలియజేశారు.

నారాయణ నర్సింగ్ కళాశాల డీన్ డా॥ ఎస్. ఇందిర గారు మాట్లాడుతూ నారాయణ నర్సింగ్ కళాశాల విద్యార్థులు యూనివర్శిటీ స్థాయిలో సాధించిన ఫలితాలే నారాయణ నర్సింగ్ ఇన్‌స్టిట్యూషన్స్ అవలంభిస్తున్న అత్యుత్తమ బోధనా ప్రమాణాలకు నిదర్శనమని తెలిపారు. ఈ రోజు నర్సింగ్ విద్యార్థులకు ఒక చక్కటి ప్రణాళికతో బోధనను అందించడం ద్వారా వారు సేవా మరియు నైపుణ్యంతో అత్యుత్తమ సేవలందిస్తున్నారని, అంతేకాకుండా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎన్నో దేశాలలో నారాయణ నర్సింగ్ విద్యార్థులు సేవలందించడం విశేషమన్నారు. బోధనకు అవసరమైన పూర్తి సదుపాయాలను అందుబాటులో ఉంచిన నారాయణ విద్యాసంస్థల చైర్మన్ డా॥ పొంగూరు నారాయణ గారికి మరియు డా॥ ఎన్టీఆర్ యూనివర్శిటీ ఆఫ్ హెల్త్ సైన్సెస్ వారికి నారాయణ నర్సింగ్ కళాశాలల తరపున ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో నారాయణ మెడికల్ కళాశాల డీన్ డా॥ సూర్య ప్రకాశ్ రావు, సీఈవో డా॥ ఎస్. సతీష్ కుమార్, నారాయణ డెంటల్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా॥ అజయ్ రెజినాల్డ్, నారాయణ హాస్పిటల్ అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ బిజు రవీంద్రన్, మెడికల్ అడ్మినిస్ట్రేటర్ డా॥ వై.వి ప్రభాకర్, నారాయణ నర్సింగ్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ జయంతి, శ్రీనారాయణ నర్సింగ్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ వనజకుమారి, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ డా॥ రాజేశ్వరి మరియు బోధనా, బోధనేతర సిబ్బంది, విద్యార్థులు అలాగే ఆంధ్ర, తమిళ నాడు, కర్ణాటక, కేరళ, మణిపూర్ రాష్ట్రాల నుంచి విచ్చేసిన విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ గ్రాడ్యుయేషన్ డే సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన పలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి.

తెలుసుకుందాం..!

చిరుప్రాయం నుండే

మీ పిల్లల దంతాల ఆరోగ్యం యొక్క ప్రాముఖ్యత తెలుసుకోండి

దంతక్షయం (పిప్పిపళ్లు) అనేది పిల్లలలో అతి సాధారణంగా వచ్చే వ్యాధి. కనుక మీ పిల్లలను

మొదటి పాల పన్ను వచ్చిన వెంటనే లేదా మొదటి పుట్టినరోజు నాటికి చిన్నపిల్లల దంత వైద్యునికి చూపించాలి. పిప్పిపళ్లను ప్రాథమిక దశలోనే గుర్తించడం, చికిత్స చేయడం, దంతక్షయం రాకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి తెలియజేస్తారు.

చిన్నపిల్లలకి, ఆరునెలల వయస్సు నుంచి పాలపళ్లు రావడం మొదలవుతుంది. పళ్లు చిగురును చీల్చుకొని వచ్చేటప్పుడు పంటి చుట్టూ ఉన్న చిగురులో కొంత దురద వంటి భావన ఉంటుంది. అంతేకాక చిన్నపిల్లలకి చేయి, నోరు సమన్వయం కూడా అప్పుడప్పుడే అలవడుతూ ఉంటుంది. అందుకే అందిన ప్రతి వస్తువు నోట్లో పెట్టుకుని కొరుకుతూ ఉంటారు. ఈ విధంగా నోట్లో పెట్టుకున్న వస్తువు పరిశుభ్రంగా లేని పక్షంలో దానిని అంటి ఉన్న సూక్ష్మక్రిములు లోపలికి వెళ్లి, పిల్లలకి విరేచనాలు కావడం సహజం అని సరిపెట్టుకోక పిల్లల వస్తువుల విషయంలో శుభ్రత పాటించాలి. నోరు మరియు దంతాల ఆరోగ్యం శరీర ఆరోగ్యం పై ప్రభావం చూపిస్తుంది. కనుక నోటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవటం, దంతాలను రోజుకు రెండుసార్లు అనగా రాత్రి పడుకోబోయే ముందు మరియు ఉదయం టిఫిన్ తర్వాత శుభ్రం చేసుకోవాలి. సరిగా శుభ్రం చేసుకోకపోతే పళ్ల మీద పాచి గట్టిపడి టార్టర్ లేదా గారగా మారుతుంది. అప్పుడు దంతవైద్యుని సంప్రదించి శుభ్రం (స్కేలింగ్) చేయించుకోవాలి.

పాలపళ్లను శుభ్రం చేయాల్సిన అవసరం లేదని, చాలామంది భావిస్తుంటారు. కానీ ఒక పన్ను వచ్చినా శుభ్రం చేయటం తప్పనిసరి. నిజానికి పళ్లు రాకముందు నుంచే వేలికి తడి వస్త్రాన్ని చుట్టుకుని, చిగుళ్లను నెమ్మదిగా రుద్దుతుండాలి, ఇక పళ్లు వచ్చిన తర్వాత మెత్తటి బ్రష్‌తో రోజుకు రెండుసార్లు పళ్లుతోమాలి, పిల్లలు సొంతంగా పళ్లు తోముకునేంత వరకూ పెద్దవాళ్లే తగు శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. పిల్లలు మారాం చేస్తున్నా.. తప్పకుండా బ్రష్ చేసుకునేలా చూడాలి. పళ్ల మధ్య దారంతో శుభ్రం చేసే పద్ధతిని (ఫ్లాసింగ్) నేర్పించాలి.

శస్త్రచికిత్సకు ముందు

శస్త్రచికిత్స తరువాత

కొందరు తల్లులు పిల్లలు నిద్రపోతున్నప్పుడు నోట్లో పాలసీసాను అలాగే ఉంచి వేస్తుంటారు. పాలు, తీయటి ద్రవాల్లోని చక్కెర దంతాలకు అతుక్కుంటుంది. ఇది బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందడానికి దోహదం చేస్తుంది. ఇక బ్యాక్టీరియా ఉత్పత్తి చేసే ఆమ్లాలు దంతక్షయాన్ని కలిగిస్తాయి. దీనికి తగు చికిత్స చేయకపోతే పిల్లల ఎదుగుదల, గ్రహణశక్తి దెబ్బతినే ప్రమాదమూ ఉంది. కొన్నిసార్లు మాట్లాడే పద్ధతిపైనా ప్రభావం చూపొచ్చు. తాగటానికి వీలుగా ఉండే కప్పులో (సిప్పీ కప్) పళ్లరసాలు, తీయని పానీయాలు పోసి రోజంతా పిల్లలకు ఇవ్వటమూ మంచిది కాదు. వీటిని దీర్ఘకాలం వాడితే ముందుపళ్లు వెనుకభాగం దెబ్బతినొచ్చు. అంతేకాదు ఊబకాయం వచ్చే అవకాశం ఉంది.

కుటుంబ సభ్యులలో దంతక్షయం ఉన్నా, తీపి పదార్థాలు ఎక్కువ తినే అలవాటు ఉన్నా, పిల్లలకు శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు వంటివి ఉన్నా, దంతాలకు ఆర్థోడాంటిక్ క్లిప్పులు వేసి ఉన్నా, దంతక్షయం రావటానికి అవకాశాలు ఎక్కువ. దంతక్షయం ఉన్నపుడు తగిన చికిత్స చేయించుకోవడం ఉత్తమం. తద్వారా మీ పిల్లలకు నొప్పిని దూరం చేయగలుగుతారు. వ్యాధి ముదరడాన్ని నివారిస్తారు. మీ పిల్లలు బాగా మాట్లాడేందుకు,

శస్త్రచికిత్సకు ముందు

శస్త్రచికిత్స తరువాత

తినేందుకు మరియు అందంగా నవ్వేందుకు తోడ్పడతారు. ఇంతే కాకుండా దంతక్షయంతో కూడిన నొప్పి ఉంటే మీ పిల్లలు తరగతి గదిలో పాఠాలపై శ్రద్ధ చూపించలేకపోతారు. విషయం అర్థం చేసుకోలేకపోవడం, హాజరు శాతం పడిపోవడం, తద్వారా మార్కులు లేదా ఉత్తీర్ణత శాతం పడిపోవటానికి ఆస్కారం ఉంది.

గుర్తుంచుకోండి ! దంత వైద్యశాస్త్రంలో చికిత్సా పద్ధతులతో పోలిస్తే, వ్యాధి నివారణా పద్ధతులు తక్కువ నొప్పి మరియు తక్కువ ఖర్చుతోకూడినవి. "PREVENTION IS PAINLESS AND CHEAPER THAN CURE IN DENTISTRY"

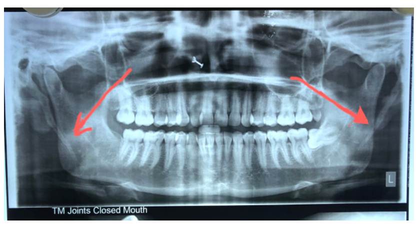
డా॥ నువ్వుల శివకుమార్
అకడమిక్-డీన్
ప్రొఫెసర్ & హెచ్‌వోడి
చిన్నపిల్లల దంత వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

గొంతునొప్పి... మింగడంలో ఇబ్బంది...

వేదించే నొప్పినుండి ఉపశమనం

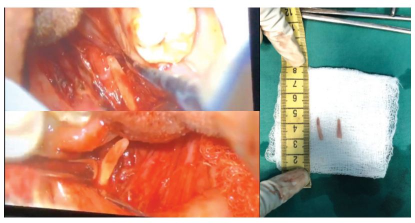
- దీర్ఘకాల బాధను దూరంచేసిన నారాయణ వైద్యులు
- హాయిగా తిని, తాగగలుగుతున్నాను.

ప్రకాశంజిల్లా, ఒంగోలుకు చెందిన మమత (32) అనే మహిళ మింగడంలో గొంతు నొప్పి, గొంతులో ఏదో అడ్డుపడుతున్నట్లు ఉండడం అనే సమస్యతో గత రెండు సంవత్సరాలుగా బాధపడుతూ, ప్రకాశంజిల్లా, నెల్లూరు నగరంలోని అనేక



హాస్పిటల్స్‌లో చూపించుకుని, అనేక రకాలైన మందులు వాడి, ఫలితం లేకపోవడంతో బంధువుల సలహామేరకు నారాయణ హాస్పిటల్ లోని చెవి, ముక్కు మరియు గొంతు వ్యాధుల చికత్సా విభాగంలోని డా॥ రమేష్ బాబు గారిని సంప్రదించింది.

డాక్టరు గారు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, అవసరమైన వైద్య పరీక్షలు Video Laryngoscopy, X-Ray, OPG, USG-Neck నిర్వహించి, మింగడంలో గొంతునొప్పి, గొంతులో ఏదో అడ్డుపడుతున్నట్లు ఉండటానికి కారణం గొంతులో ఇరువైపుల టాన్సిల్స్‌కి పక్కగా ఉన్న ఎముకలు పొడవు ఎక్కువగా పెరగడం, Elongated Styloid Process Eagle's Syndrome అనే



అరుదైన సమస్య వలన వచ్చినట్లుగా నిర్ధారించారు. ఇందుకు అపరేషన్ చేయవలసి ఉంటుందని వారి కుటుంబ సభ్యులకు తెలుపగా అందుకు వారు అంగీకరించడంతో ఇరువైపుల ఉన్న టాన్సిల్స్‌ను తొలగించడంతోపాటు పక్కన ఎక్కువగా పెరిగి ఉన్న ఎముకలను కూడా తొలగించడం అనే శస్త్రచికిత్స Bilateral Tonsilectomy and Stylodectomy ను విజయవంతంగా నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా డా॥ రమేష్ బాబు గారు మాట్లాడుతూ గొంతునొప్పి, మింగడంలో కష్టం, గొంతులో ఏదో అడ్డుపడుతున్నట్లు ఉండడం 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 సహాకరించిన మత్తు వైద్య నిపుణులకు, తక్కువ ఖర్చుతో చికిత్స చేసేందుకు సహాకరించిన యాజామాన్యానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఆపరేషన్ అనంతరం కోలుకున్న తర్వాత మమత 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.

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

ఇలా చేస్తే... కొవ్వు కరిగించొచ్చు

డా॥ వి. మహేష్
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం

చాలామంది పురుషులు, మహిళల్లో కొవ్వుశాతం పెరగడంతో చర్మం ముడతలు పడడం కనిపిస్తుంది. వయసు మీద పడే సరికి మహిళల్లో ఏర్పడే ప్రధాన సమస్య ఇదే. అందుచేత శరీరంలో అవసరానికి మించిన కొవ్వు ఎందుకు పేరుకుంటుందో తెలుసుకుంటే దానిని నివారించుకుని చక్కని ఆరోగ్యాన్ని, తీరైన ఆకృతిని సొంతం చేసుకోవచ్చు.

కొవ్వు సమస్య ఎక్కువగా ఉన్నపుడు కొన్నిసార్లు చర్మం మధ్య పొరలో కొవ్వు కణాలు ఒక్కచోట చేరుతాయి. దాంతో చర్మంలో సొట్టలు పడినట్లు కనిపిస్తుంది. ఇలాంటి సమస్య సాధారణంగా పొట్ట, నడుం కింది భాగం, పిరుదలు వంటి భాగాల్లో ఎక్కువగా బాధిస్తుంది. పురుషులలో పొట్టభాగంలో బెల్లీగా కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. శారీరకంగా చోటుచేసుకునే మార్పులే కాదు ఇతర కారణాలు దీనికి దారితీస్తాయి. ప్రాథమికంగా తినుబండారాలు మూడు రకాల (కార్బోహైడ్రేట్లు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వు) పదార్థాలతో ముడిపడి ఉంటాయి. జంక్‌ఫుడ్ తినడం వలన రక్తంలో కొవ్వు శాతం పెరిగి హృద్రోగ సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. జంక్‌ఫుడ్‌లోని షుగర్, కొవ్వు కారణంగా అధిక కేలరీలు శరీరంలోకి చేరుతాయి. ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు తక్కువస్థాయిలో లభిస్తాయి. ఊబకాయంతోపాటు మధుమేహ సమస్యలకు జంక్‌ఫుడ్ కారణమవుతుంది. ముఖ్యంగా జంక్‌ఫుడ్ తినే చిన్నారులకు రోగనిరోధకశక్తి తగ్గడం, ఊబకాయం, నీరసం, ఒత్తిడులు వంటివి తప్పవు. ముఖ్యంగా పీచుశాతం తక్కువగా, కొవ్వు, పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం అదే పనిగా తీసుకోవడం వలన శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలు విపరీతంగా పేరుకుంటాయి. వేపుళ్లు, శుద్ధిచేసిన ఆహారం, హానికర కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారం వలన ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. దీనికోసం ముందుగా జీవనవిధానంలో మార్పులు చేసుకోవాలి, పోషకాహారానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి, పీచు అధికంగా ఉండే పదార్థాలు అంటే తృణధాన్యాలు, తాజా పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి, ఎదో ఒక వ్యాయామం రోజూ అరగంటైనా చేయడం మీ జీవనవిధానంలో ఒక భాగం కావాలి, వారంలో ఐదు రోజులు రోజూ అరగంటకి తగ్గకకుండా నడవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

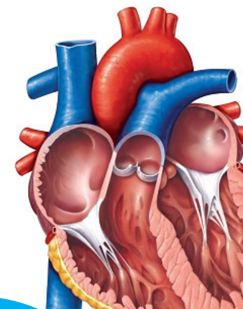
వీటిని పాటించండి :

- **హెల్తీ డైట్ :** కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారపదార్థాలను తక్కువగా తీసుకోవాలి. విటమిన్లు, పోషకాలు ఎక్కువగా లభించే పండ్లు, కూరగాయలు, నట్స్ కొవ్వు తగ్గిస్తాయి.

- **నడకతో ఫిట్ :** వ్యాయామం లేకుండా ఒకే చోట కూర్చుని గంటల కొద్దీ పనిచేసే వారిలో కొవ్వు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ. అందుకే రోజు అరగంటపాటు తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. ముఖ్యంగా వాకింగ్, స్విమ్మింగ్, సైక్లింగ్, జాగింగ్ వంటి ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు చేయాలి.
- **స్మోకింగ్‌కు స్వస్తి :** పొగతాగని వారితో పోల్చితే పొగతాగేవారిలో కొవ్వు పెరిగి గుండెజబ్బులు వచ్చే అవకాశం రెట్టింపు ఉంటుంది. పాసివ్ స్మోకింగ్ కూడా మంచిది కాదు. స్మోకింగ్ అలవాటు ఉంటే వెంటనే మానేయండి. అలవాటు లేకపోతే అట్రాక్ట్ కాకండి.
- **కొలెస్ట్రాల్ :** టోటల్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగితే హార్ట్ డిసీజ్ రిస్క్ పెరుగుతుంది. కాబట్టి కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ పరిమితిని దాటకుండా చూసుకోండి. ఒకవేళ కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటే వైద్యుని సూచన మేరకు మందులు వాడండి.
- **హెల్తీ వెయిట్ :** అధిక బరువు మూలంగా కొవ్వు పెరిగి గుండెపై ఒత్తిడి పడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ పెరగడం, ట్రైగ్లిజరైడ్స్, డయాబెటిస్, అధికరక్తపోటు వంటి సమస్యలన్నీ అధిక బరువు మూలంగానే వస్తాయి. కాబట్టి లైఫ్ స్టయిల్ లో మార్పులు చేసుకోవడం, వ్యాయామం చేయడం ద్వారా బరువును తగ్గించుకోవాలి. ఎత్తుకు తగిన బరువు ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- **కోపాన్ని తగ్గించుకోండి :** ఒత్తిడి, కోపం హార్ట్‌ఎటాక్, స్ట్రోక్‌లకు కారణమవుతాయి. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ప్రశాంతమైన జీవనం గడిపితే గుండెజబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గిపోతాయి. రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్ ఇందుకు ఉపయోగపడతాయి. జీవన విధానంలో చిన్నచిన్న మార్పులు చేసుకోవడం, మందులు వాడటం ద్వారా గుండెజబ్బులు వచ్చే అవకాశాలను గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చు.

గుండెపోటు హెచ్చరికలు... తగు జాగ్రత్తతో కాపాడుకోవచ్చు

డా॥ కె. వెంకట శివకృష్ణ
ఇంటర్‌వెన్షనల్ కార్డియాలజిస్ట్
గుండెవ్యాధుల చికిత్సా విభాగం.



చిన్న వయసులోనే గుండెపోటుకు గురైన వారసత్వ చరిత్ర ఉన్న వారు ఎప్పటికప్పుడు కొలెస్ట్రాల్ పరీక్షలు చేయించుకుంటూ కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించే చర్యలు చేపట్టాలి. కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం అన్నది ఆ వ్యక్తి లావుగా ఉన్నాడా సన్నగా ఉన్నాడా అన్నది ముఖ్యం కాదు. లావుగా ఉన్న వారిలో కొలెస్ట్రాల్ నార్మల్‌గానే ఉండవచ్చు. సన్నగా ఉన్న వారిలో చాలా ఎక్కువగానూ ఉండవచ్చు. ఇవన్నీ రక్తపరీక్షల్లో తేలవలసిందే తప్ప శరీరం బరువు ఆధారంగా కాదు. కాకపోతే లావుగా ఉన్నవారిలో కాస్త ఎక్కువ మందిలో ఈ సమస్య ఉండవచ్చు. ఈ సమస్యలుగల కుటుంబ చరిత్ర ఉన్న వారు చిన్న వయసు నుంచే కొలెస్ట్రాల్ పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండడం చాలా ముఖ్యం. తీవ్రతను అనుసరించి ఆహారనియమాలు పాటించడం కానీ, కొన్ని మందులు వేసుకోవడం ద్వారా గానీ కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రణలో ఉంచవచ్చు. అలాగే గుండెపోటు రావడానికి మధుమేహం ఒక ప్రధాన కారణం. అందుకే ఆ సమస్య ఉన్న వారు వ్యాధిని పూర్తి నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం తప్పనిసరి. క్రమం తప్పకుండా రోజూ మందులు వాడుతూ కనీసం ప్రతి మూడు మాసాలకు ఒకసారి డాక్టరును సంప్రదిస్తూ ఉంటే ఈ సమస్య నుంచి సురక్షితంగా బయటపడవచ్చు.

నిజానికి పురుషులతో పోలిస్తే స్త్రీలలో గుండెపోటు తక్కువే. అయితే మధ్య వయసు వచ్చాక పురుషులతో సమానంగా వీరు గుండెపోట్లకు గురవుతారు. సహజంగా స్త్రీలలో ఉండే ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోన్ల వలన రక్తనాళాల్లో కొలెస్ట్రాల్ నిలిచిపోవడమన్నది చాలా తక్కువ. కాకపోతే మెనోపాజ్ తరువాత మాత్రం పరిస్థితి మారిపోతుంది. దీనికి తోడు గర్భాశయాన్ని, అండాశయాన్ని కూడా తొలగించిన వారిలో పురుషులకు సమానంగానే గుండెపోటు వస్తుంది. అలా అని ఆ హార్మోన్ సప్లిమెంట్‌లు ఇవ్వడం ద్వారా ఈ స్థితిని అరికట్టలేం. గుండె రక్తనాళాల్లో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోవడం వల్ల రక్తనాళం మూసుకుపోయి గుండె కండరానికి అవసరమైన రక్తం అందదు. ఈ పేరుకుపోవడం అన్నది నిదానంగా జరిగితే ఆ లక్షణాలు కూడా అంతే నిదానంగా కనబడతాయి. అలా కాకుండా ఏ కారణంగానైనా ఒక్కోసారి ఈ కొలెస్ట్రాల్ చిట్లిపోవచ్చు. సరిగ్గా అదేసమయంలో రక్తం గడ్డ కట్టి నాళం పూర్తిగా మూసుకుపోతుంది. అప్పటిదాకా ఏ 70% ఉన్న ఆటంకం క్షణాల్లో నూరు శాతంగా మారిపోతుంది. ఆ వెంటనే గుండెపోటు వచ్చేస్తుంది. గుండె వేగం విపరీతంగా పెరిగిపోయి ఆ తరువాత చాలా మందిలో గుండె కొట్టుకోవడం ఆగిపోతుంది. ఈ స్థితి ఏర్పడిన వారిలో సుమారు 50 శాతం మంది ప్రాణాలు కోల్పోవచ్చు. కొలెస్ట్రాల్ చితకడానికి కారణం పూర్తిగా తెలియకపోయినా శరీరక, మానసిక ఒత్తిళ్ల ప్రధాన కారణంగా ఉంటున్నాయి. అందుకే కొవ్వు పదార్థాలు ఉండే అహారాన్ని బాగా తగ్గించడం, పొగతాగడం గానీ, పొగాకు సంబంధిత వస్తువులు వాడడం గానీ పూర్తిగా మానుకోవడం ముఖ్యం.

> **నిజానికి పురుషులతో పోలిస్తే స్త్రీలలో గుండెపోటు తక్కువే. అయితే మధ్య వయసు వచ్చాక పురుషులతో సమానంగా వీరు గుండెపోట్లకు గురవుతారు.**

హృదయ స్పందన వేగం తగ్గితే.. :

రక్త సరఫరా తగ్గడం వల్ల మెదడుకు తగినంత రక్తం సరఫరా కాదు. శ్వాసతీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటుంది. నాడి చాలా నెమ్మదిగా కొట్టుకుంటుంది.

హృదయ స్పందన వేగం పెరిగితే :

గుండె దడ వస్తుంది. స్పృహ తప్పడం జరుగుతుంది. తల తిరిగినట్లుగా అనిపిస్తుంది.

చికిత్సా విధానం :

గుండె వేగం తగ్గినపుడు ఛాతి పైభాగంలో చర్మం కింద 'పేస్‌మేకర్' అమర్చి గుండె వేగాన్ని సరిదిద్దుతారు. గుండె వేగం పెరిగినపుడు బీటా బ్లాకర్స్ ద్వారా గుండె లయను క్రమబద్ధీకరించే మందులు ఇస్తారు.

గుండె లయ తప్పకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :

మధుమేహాన్ని నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలి, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి, బరువు పెరగకుండా చూసుకోవాలి. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవాలి, కొలెస్ట్రాల్ పెరగకుండా చూసుకోవాలి. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి, పొగతాగడం మానివేయాలి, జీవనశైలి, అదనపు అలవాట్లు మార్చుకోవాలి.

ప్రశ్న - సమాధానం

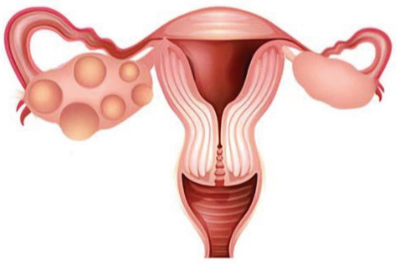
ఈ సమస్య వుంటే గర్భం వస్తుందా...

డా॥ టి. సునంద
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్
ఎండోక్రైనాలజి విభాగం

ప్ర : పీసీవోడీ సమస్య ఉంటే గర్భం వస్తుందా ?

జ : గర్భం రావడం, రాకపోవడం అనేది ప్రతినెలా విడుదలయ్యే అండం పై ఆధారపడి ఉంటుంది. పీసీవోడీ 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 : 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. ఆకు 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.

పరిశుభ్రతతోనే నివారణ సాధ్యం

డా॥ షభానా
సీనియర్ రెసిడెంట్
చర్మవ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

ప్ర : పాపాయిల చర్మానికి రాషెస్ ఎందుకు వస్తాయి ? తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఏమిటి ?

జ : పాపాయిలకు ఉపయోగించే డైపర్స్ వలన, తడిసిన డ్రాయిర్లను, పొత్తి గుడ్డలను వెంటనే మార్చకపోయినా, తడిసిన బట్టలను ఉతకకుండా ఆరేసి వాడడటం వలన, పిల్లల చర్మానికి గాలి బాగా తగలక పోవడం స్వేదాన్ని పీల్చుకునే దుస్తులు కాకుండా, ప్లాస్టిక్ డైపర్స్ వాడటం, పాలియస్టర్ లాంటి డ్రాయర్లను, దుస్తులను వాడటం రాషెస్‌కు కారణమవుతాయి. పోతపాలు పట్టే పిల్లలకి పాలు పడక ఎలర్జీ కలిగి రాషెస్ వస్తాయి. చికెన్‌ఫాక్స్, మీజల్ లాంటి వ్యాధులకు పాపాయి గురయినప్పుడు, ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చినపుడు పాపాయికి రాషెస్ వస్తాయి.

జాగ్రత్తలు : పాపాయికి ఉపయోగించే పక్కబట్టలు, పొత్తిగుడ్డలు, ధరింపచేసే దుస్తుల విషయంలో పరిశుభ్రత పాటించాలి, పాపాయి బట్టలు తడిచినప్పుడు వెంటనే వాటిని తీసేసి పాపాయి చర్మానికి తడి లేకుండా తుడిచి, బేబి పౌడర్ అద్ది ఆ తర్వాత మరో డ్రాయిర్‌ను తొడగాలి, రాత్రి సమయంలో పాపాయికి డైపర్ వాడకపోవడమే మంచిది. చర్మానికి గాలి ప్రసరించచేసే కాటన్ దుస్తులను మాత్రమే వాడాలి, రాషెస్‌ను మృదువైన బేబి సోప్‌తో రుద్ది, పరిశుభ్రమైన నీటితో కడగాలి, చర్మానికి బేబి పౌడరును మెత్తటి మృదువైన టవల్‌ను మాత్రమే వాడాలి, వాతావరణం వేడిగా ఉండి ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు వాతావరణంలోని వేడి బాధించకుండా పాపాయి ఉండే గది చల్లగా ఉండేలా చూడాలి, పాపాయి గోళ్లు పొడుగు పెరగకుండా స్నానం చేయించిన వెంటనే వాటిని జాగ్రత్తగా తీసెయ్యాలి.

అప్రమత్తత ఎంతో అవసరం

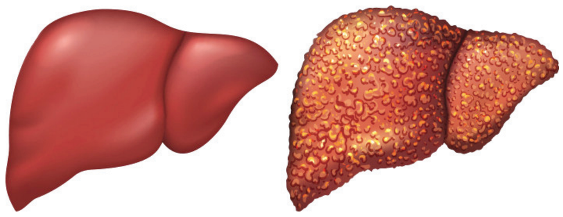
డా॥ తిరునావుక్కరసు
ప్రొఫెసర్ & హెచ్‌వోడి
సర్జికల్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజి విభాగం

ప్ర : లివర్ సిర్రోసిస్ ప్రాణాంతకమా ?

జ : లివర్ సిర్రోసిస్ తీవ్రమైన కొద్దీ అది ప్రాణాంతకమే. ప్రారంభంలోనే గుర్తించి, సాధారణ స్థితికి పునరుద్ధరించుకోకపోతే ఆధునిక వైద్య శాస్త్ర ప్రకారం కాలేయ మార్పిడి శస్త్రచికిత్స ఒక్కటే పరిష్కారం, అయితే కాలేయ మార్పిడి బాగా ఖర్చుతో కూడుకున్నది, దాత దొరకడం కూడా కొంచెం కష్టమే అయితే అన్ని వేళలా ఇది సత్ఫలితాలనిస్తుందని చెప్పలేం.

ప్ర : లివర్ సిర్రోసిస్‌ను నివారించలేమా ?

జ : చాలా రకాల కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులను తేలికగానే నయం చేసుకోవచ్చు. ప్రాథమిక స్థితిలోనే రోగ కారణం, రోగ స్థితిని గుర్తించి, అశ్రద్ధ చేయకుండా సకాలంలో చికిత్స తీసుకుంటే సిర్రోసిస్‌ను నివారించవచ్చు. ఈ క్రింది వాటిని పాటించడం వలన రక్తంలోని ఎంజైముల పరీక్ష, అల్ట్రాసౌండ్‌స్కానింగ్ వంటి పరీక్షలతో కాలేయంలో వచ్చిన మార్పులను ప్రాథమిక దశలోనే గుర్తించవచ్చు. మద్యాన్ని పూర్తిగా మానెయ్యాలి, క్రొవ్వు, ప్రొటీన్లు తక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్నే తీసుకోవాలి, సాధారణ రుగ్మతలకు కూడా శక్తిమంతమైన యాంటిబయాటిక్స్, ఇతర మందులు వాడకూడదు. రోగనిరోధక వ్యవస్థకు బలం చేకూరే విధంగా జీవనశైలిని మార్చుకోవాలి.

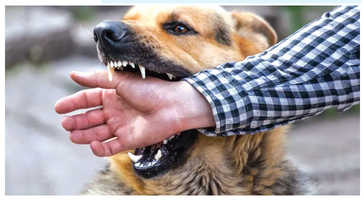


రేబిస్ వ్యాధి గురించి

డా॥ M. దొరసానమ్మ
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం

ప్ర : రేబిస్ వ్యాధి అంటే ఏమిటి ?

జ : కుక్క మానవునికి ఎంతో విశ్వాసమయిన పెంపుడు జంతువు. కుక్క కాటు వలన కలిగే వ్యాధిని రేబిస్ లేదా హైడ్రోఫోబియా అంటారు. ఇది చాలా భయంకరమైన వైరస్ 'లిస్సా వైరస్' వలన వస్తుంది. ఇది క్షీరదాలకు చెందిన జంతువుల నుండి జంతువులకు వ్యాపించే ఒక వైరల్ వ్యాధి. ఉదాహరణకు కుక్కలు, నక్కలు, తోడేళ్లు, పిల్లులు, ఎలుగుబంట్లు, కోతులు, తదితర కార్నివరస్ జంతువులు. జబ్బుతో ఉన్న జంతువు మనిషిని కరిచినచో ఈ వ్యాధి మనుషులలో వ్యాప్తి చెందును. జంతువులలోనైనా, మనుషులలోనైనా ఈ వ్యాధి కనిపిస్తే చనిపోవడం తప్ప మందులు లేవు. పిచ్చి కుక్క కరిచిన వెంటనే టీకాలు (వ్యాక్సిన్) వేసుకుంటే ప్రమాదమేమీ ఉండదు. నూటికి నూరుపాళ్లు సురక్షితము.



గ్లూకోజ్ అదుపులో వుండాలి

ప్ర : మధుమేహంలో బరువెందుకు తగ్గుతారు ?

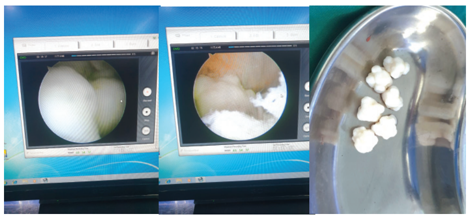
జ : మధుమేహం వస్తే మన రక్తంలో గ్లూకోజు శాతం ఎక్కువ అవుతుంది. రక్తంలోని ఆ గ్లూకోజు తనతో పాటు ఎక్కువగా నీటిని కూడా బయటకు తీసుకుపోతుంటుంది. ఫలితంగా ఒంట్లో నీటిశాతం తగ్గిపోయి మనిషి బరువు తగ్గుతారు. తర్వాత రక్తంలో గ్లూకోజు అధికంగానే ఉంటున్నా శరీర కణజాలం దాన్ని సరిగా ఉపయోగించుకోదు కాబట్టి ఒంట్లో కండరాల క్షీణత ఆరంభమవుతుంది. క్రమేపీ కండ తగ్గిపోతూ బరువు తగ్గుతారు. వీటివల్ల ఎంత తింటున్నా గానీ బరువు తగ్గిపోతుంటారు. బరువు తగ్గిపోయేలా చేసే రుగ్మతల్లో అతి ప్రధానమైంది మధుమేహం. మనదేశంలో ఎవరైనా ప్రత్యేకమైన, స్పష్టమైన కారణమేదీ లేకుండానే బరువు తగ్గిపోతున్నారంటే ముందుగా టైప్-2 రకం మధుమేహం వచ్చిందేమో పరీక్ష చేయించుకోవటం అవసరం. చాలా మంది మధుమేహమంటే అతి ఆకలి, అతి మూత్రం వంటి లక్షణాలుంటాయని భావిస్తుంటారు. కానీ వాటన్నింటికంటే కూడా ముందే బరువు తగ్గిపోవటం మొదలవ్వచ్చు.

మోకీళ్ళ నొప్పులు

భరించలేని బాధను తీర్చారు...

డా॥ బిజు రవీంద్రన్
జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జన్
నారాయణ హాస్పిటల్

నెల్లూరుజిల్లా, వెంకటగిరి ప్రాంతానికి చెందిన పి.కోటయ్య(70) కు గత 15 సంవత్సరాలుగా మోకీలు అరిగి ఉన్నా కూడా తన దైనందిన కార్యక్రమాలు చేసుకునేవాడు. కానీ గత ఆరు నెలలుగా కుడి మోకాలుకు



తీవ్రమైన నొప్పిగా ఉండడం, అలాగే కాలు మడవడానికి కూడా వీలుకాకుండా కష్టంగా మారడంతో ఈ సమస్యతో ఇబ్బందిపడుతూ తిరుపతి, నెల్లూరులోని అనేక హాస్పిటల్స్ నందు కలిసినా ఉపయోగం లేకపోవడంతో వారి బంధువుల సలహా మేరకు నారాయణ హాస్పిటల్‌లోని కీళ్లు మరియు ఎముకల వ్యాధుల చికిత్సా విభాగంలోని డా॥ బిజు రవీంద్రన్ గారిని సంప్రదించాడు.

డాక్టరు గారు అతనికి అవసరమైన వైద్య పరీక్షలు ఎక్స్‌రే, ఎమ్మారై పరీక్షలు నిర్వహించి, మోకీలు అరుగుదల వలన మోకీలు పైన Rectus femoris muscle & Quadriups క్రింద లూస్ బాడీస్ తయారైనందువలన మోకాలు మడవలేకున్నాడని నిర్ధారించారు. దీనికి చికిత్సగా ఆపరేషన్ అవసరమవుతుందని వారి కుటుంబ సభ్యులకు తెలుపగా అందుకు వారు అంగీకరించడంతో అధునాతన ఆర్థ్రోస్కోపి పద్ధతి ద్వారా ఆ లూస్ బాడీస్‌ను విజయవంతంగా తొలగించారు.

ఈ సందర్భంగా డా॥ బిజు రవీంద్రన్ గారు మాట్లాడుతూ సాధారణంగా ఈ లూస్‌బాడీస్ జాయింట్ లోపల తయారవుతయాని, కానీ ఈ పేషంట్‌కు Rectus femoris muscle కింద ఈ లూస్‌బాడీస్ తయారు కావడంతో మిగతా చోట్ల దీనిని కనుగొనలేకపోయారని, నారాయణ హాస్పిటల్‌లోని అత్యంత అధునాతన పరికరాలు సహాయంతో దీనిని కనుగొని తీసివేయడం జరిగిందని, ఈ శస్త్రచికిత్సను పేషంట్‌కు ఎటువంటి ఆర్థికభారం లేకుండా డా॥వైఎస్సార్ ఆరోగ్యశ్రీ పథకం ద్వారా పూర్తిగా ఉచితంగా చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. ఆపరేషన్ సమయంలో సహకరించిన మత్తు వైద్య నిపుణులకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

ఆపరేషన్ అనంతరం పి.కోటయ్య మాట్లాడుతూ తనకుకలిగిన ఈ సమస్య వలన గత ఆరు నెలలుగా నొప్పితో నరకం అనుభవించానని, ఆపరేషన్ అయిన తరువాత తనకు ఎటువంటి నొప్పి లేదని, మోకాలు కూడా ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా మడవగలుగు తున్నానని, డా॥ బిజు రవీంద్రన్ గారికి, డా॥వైఎస్సాఆర్ ఆరోగ్యశ్రీ వారికి, నారాయణ హాస్పిటల్ యాజమాన్యానికి తాను జీవితాంతం ఋణపడి ఉంటానని తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా నారాయణ హాస్పిటల్ ఇన్‌ఛార్జి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ ఎస్. సతీష్ కుమార్ గారు జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీలతోపాటు క్లిష్టమైన అన్ని రకాల ఆర్థోసర్జరీలను విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్న ఆర్థోపెడిక్స్ విభాగంలోని డా॥ బిజు రవీంద్రన్ బృందాన్ని అభినందించారు.

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,
వైద్య నారాయణం
9490166200
cbhaskarreddy@narayanamedicalcollege.com

NAAC వారిచే ప్రతిష్టాత్మక 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 ఆపరేషన్ 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 (అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)
డా॥ డి. రామ మోహన్ (అడిషనల్ 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