



నారాయణ

ఆరోగ్య సమాచార ప్రవంతి / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 08 / సంచిక : 07 / ఫిబ్రవరి - 2021 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వేల : అమూల్యం



మహిళకు

గర్భధారణ ఒక

అద్భుతమైన అనుభూతి. అదే సమయంలో కాన్పు నొప్పులు గుర్తుచేసుకుని భయపడటం కూడా సహజమే. ఏ రెండు కాన్పులు ఒకేలా జరగవు. ఏ ఇద్దరు మహిళల అనుభూతి ఒకే విధంగా ఉండదు. ఆ మాటకు వస్తే ఒకే మహిళలోనే ఒక కాన్పుకు మరొక కాన్పుకు కూడా తేడా ఉంటుంది. చాలా మంది మహిళలు సహజ ప్రసవం (నార్మల్ డెలివరీ) కావాలనే కోరుకుంటారు. దీని కోసం ముందు నుంచే ప్రణాళికాబద్ధంగా రకరకాల వ్యాయామాల నుంచి శ్వాసకు సంబంధించిన వ్యాయామాలు చేస్తారు. అదే సమయంలో నొప్పి లేని ప్రసవం అవ్వాలని కోరుకుంటారు. ఈ కాన్పు నొప్పుల గురించిన ఆందోళన కాన్పు సమయంలో మరింత అధికంగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో మహిళలు నొప్పి భరించలేక వేరే మార్గాల వైపు మొగ్గుచూపించవచ్చు. దానిలో భాగంగానే నేటికే చాలా మంది మహిళలు సిజేరియన్ కావాలని వైద్యులను అడుగుతున్నారు. ఇలా మొదటి కాన్పు సిజేరియన్ చేశాక, రెండవ కాన్పు కూడా ఆపరేషన్ చేయాల్సి వస్తుంది. ఇలా చేయడం వలన ఆ మహిళలకు రాబోయే కాలంలో ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ప్రసవం అనేది గర్భిణి నొప్పులు తట్టుకునే శక్తికి పరీక్ష కాదని గుర్తించాలి. అందువలన నొప్పి నివారణ మందులను గురించి వైద్యులను

కోత.. నొప్పులకు కాలం చెల్లింది.. ప్రసవాన్ని మలుచుకోండి తేలికైన మార్గంగా

నేటిరోజుల్లో సిజేరియన్ ఆపరేషన్లు అంటే... అది కూడా సహజ కాన్పు అన్నంత మామూలైపోయింది. ఆపరేషన్ల తాలూకు నొప్పులు కొద్దిరోజులు భరిస్తే అనంతరం అంతా సర్దుకుంటుంది అన్న భావన మొదలైపోయింది. అలా కాకుండా సిజేరియన్ తాలూకు బాధలకు ప్రత్యామ్నాయంగా ప్రసవం అనేది ఒక మరపురాని అనుభూతిగా మిగిలే పెయిన్ లెస్ లేబర్ (నొప్పి తెలియని కాన్పు) ప్రసూతి సేవలు మన నారాయణ హాస్పిటల్ లోని గర్భకోశ వ్యాధుల విభాగంలో అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటి వివరాలు పూర్తిగా మీకోసం...

అడగవచ్చు. ఇలా ప్రసవ నొప్పులు తెలియకుండా అలానే సిజేరియన్ చేయకుండా వైద్యులు మనకు అందించిన గొప్ప వరం పెయిన్ లెస్ లేబర్ (నొప్పి తెలియని కాన్పు).

ఇది నొప్పి నివారణకు వెన్నెముక దగ్గర చేసే చిన్న ప్రక్రియ. నడుము క్రింద భాగంలో చిన్నపాటి రంధ్రం చేసి మందు పంపడం ఈ విధానంలో ప్రత్యేకత.

ప్రక్రియ : ముందుగా ఈ మందు ఎటువంటి స్త్రీకి అనుకూలంగా ఉంటుంది, లేదా ఏ స్త్రీకి వ్యతిరేకత చూపుతుంది అనేదాన్ని బట్టి గర్భిణి స్త్రీలను ఎంపిక చేస్తారు. ముందుగా పేషంట్ను కూర్చోబెట్టి లేదా ఒకవక్కకు పడుకోబెట్టి వెన్నెముక దిగువ భాగాన మత్తు ఇస్తారు. తరువాత ఒక చిన్న నూది సహాయంతో ఒక సన్నని ప్లాస్టిక్ ట్యూబ్ని పెడతారు. ఈ ట్యూబు సహాయంతో మందు ఇచ్చి పరీక్ష చేస్తారు. ఇలా పరీక్ష చేశాక కూడా ఏమీ ఇబ్బంది లేకున్న తర్వాతనే మొత్తం మందు ఇస్తారు.

అపోహలు/భయాలు :

- ◆ చాలామంది ఈ మందుల వలన ప్రసవం నొప్పులు తెలియవని, తద్వారా సిజేరియన్ జరగవచ్చని, ఒక అపోహ ఉంది. కానీ ఇది ఎంత మాత్రం నిజం కాదు. ఈ మందుల వలన నొప్పులు తెలుస్తాయి, కానీ నొప్పిగా ఉండదు. కేవలం నడుము క్రింద భాగంలో మాత్రమే ఈ మందు పనిచేస్తుంది. కావున గర్భిణి స్త్రీలు నొప్పి లేకుండా ప్రసవం అనుభూతిని పొందుతారు.
- ◆ ఈ మందు వలన బిడ్డ యొక్క గుండె చప్పుడు గానీ, ప్రాణాలకు గానీ ఎటువంటి ప్రమాదం ఉండదు. ఇంకా బిడ్డ యొక్క పరిస్థితిని అనుక్షణం చెక్ చేస్తారు. మామూలుగా ప్రసవం నొప్పులు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు బిడ్డయొక్క గుండె ఎక్కువగా లేదా తక్కువగా కొట్టుకోవడం జరుగుతుంది. అలాంటి పరిస్థితిని ఈ ప్రక్రియలో అరికట్టవచ్చు.
- ◆ నొప్పి కలిగించే నరాలకు మాత్రమే ఈ మందు పనిచేస్తుంది. అంతేకాని మామూలు మత్తులాగా శరీరం మొద్దుబారడం జరుగదు. కావున గర్భిణిస్త్రీలు ప్రసవం సమయంలో నడవవచ్చు.



డా॥ ఎస్. లావణ్య, M.D.
ప్రాఫెసర్ & ఇన్ ఛార్జ్ హెచ్.బి.డి.
కాన్పులు మరియు గర్భకోశ
వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

మామూలుగా ఉండవచ్చు.

◆ వెన్నెముక భాగంలో ఎలాంటి సూది గానీ ఏమీ ఉండదు. ఒక సన్నని ప్లాస్టిక్ ట్యూబ్ లాంటిది ఉంటుంది. దీనివలన గర్భిణిస్త్రీకి ఎటువంటి సమస్య ఉండదు.

ఉపయోగాలు : సన్నని ప్లాస్టిక్ ట్యూబ్ అలానే పెట్టుకొని ప్రసవం తరువాత కుట్లు వలన వచ్చే నొప్పి నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు. అలాగే కాన్పు సమయంలో తల్లికి వేరేవిధంగా అనగా ద్వారం సరిపోక, బి.పి ఎక్కువ అయినప్పుడు గానీ, ఎమర్జెన్సీగా సిజేరియన్ చేయాల్సి వచ్చినప్పుడు గానీ, మల్టీ ఇంకొక మత్తు సూది అవసరం ఉండదు. ఈ సూది సహాయంతోనే మత్తు ఇస్తారు. గర్భిణి స్త్రీకి ప్రసవం నొప్పులు లేకపోవడం వలన ఎలాంటి ఒత్తిడికి గురికాదు. తద్వారా తన బి.పి, గుండె కొట్టుకోవడం మరియు బిడ్డ యొక్క పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది.

సమస్యలు : ఏ వైద్యంలో అయినా చిన్నచిన్న సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే ఈ రకం వైద్యంలో తలనొప్పి, లోబీపి మరియు నడుమునొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. ఇవి గర్భిణి స్త్రీలు కొంచెం జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే వీటిని నివారించవచ్చు. వాటిలో భాగంగానే రోజుకు 5-6 లీటర్ల నీరు త్రాగడం ఎంతో మంచిది.

విషమ పరిస్థితి దాటాడు... విలువైన జీవితం పొందాడు

సుమారు 52 సంవత్సరముల వయస్సు కలిగిన వ్యక్తి కరోనా వ్యాధి సోకడంతో భయపడి, చనిపోవాలని భావించి, Paraquat పాయిజన్ త్రాగి ప్రమాదకర పరిస్థితిలో ఉండడంతో హుటాహుటిన నారాయణ హాస్పిటల్ కు తీసుకురావడం

జరిగింది. డా॥ కె. రఘు గారి ఆధ్వర్యంలోని ఎమర్జెన్సీ విభాగంలో ఆ వ్యక్తికి రక్తపరీక్షలు, స్కానింగ్ తదితర పరీక్షలు నిర్వహించగా అతనికి బీపి, మధుమేహం, మద్యం సేవించే అలవాటు,



పొగత్రాగే అలవాటు, కరోనా వ్యాధితో ఊపిరితిత్తులు, నిమోనియా మరియు కిడ్నీలు పెయిలవ్వడం, లివర్ కూడా పనిచేయకపోవడం తోపాటు

మిగతా... 3వ పేజీలో



డా॥ కె. రఘు, M.D., FRCP,
FCCM, Dip Diab, FIMSA
హెడ్ ఆఫ్ క్లినికల్ సర్వీస్
ఎమర్జెన్సీ & ఇన్ టెన్సివ్ కేర్ మెడిసిన్ విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

యాంప్యూటేషన్ కృత్రిమంగానైనా ఖచ్చితంగా

లోపాన్ని సరిచేసే విధానం

ఏదేని కారణంగా కాలు, చేయి వంటి శరీరంలోని ఒక అవయవాన్ని తొలగించడాన్ని యాంప్యూటేషన్ అంటారు. ఏ వయస్సులోనీ వారికైనా తప్పనిసరి పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు యాంప్యూటేషన్ చేయాల్సి రావచ్చు.

♦ **యాంప్యూటేషన్ కు కారణాలు:** వ్యాధులు, శరీరంలోని ఒక భాగాన్ని తొలగించాల్సి రావడమనేది అనేక పరిస్థితుల్లో కలుగుతుంది. కానీ ప్రధానంగా చెప్పుకోవాల్సినవి మధుమేహం, రక్తనాళాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు.

♦ **ప్రమాదాలు:** సాధారణంగా రోడ్డు ప్రమాదాలకు గురైన వారికి, పరిశ్రమల్లో పనిచేస్తూ ప్రమాదాలకు గురైన వారికి, యాంప్యూటేషన్ తప్పనిసరి అవుతుంటుంది.

♦ **పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు:** పుట్టుకతో వచ్చే లోపాల్లో అవయవం లేకపోవడం గానీ, అతి చిన్నగా ఉండటం గానీ జరిగితే దానిని యాంప్యూటేషన్ గానే గుర్తిస్తారు. దీనికోసం ప్రత్యేకంగా ప్రోస్థెటిక్ డివైస్ ను రూపొందించి అమర్చడం జరుగుతుంది.

♦ **కంతులు:** ఎముకలకు సోకే కంతులకు (ఆస్టియో సార్కోమా) చికిత్స చేయాల్సి వచ్చినప్పుడు కొన్నిసార్లు ఆ అవయవాన్ని తొలగించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. రోగికి కాలు తొలగించాల్సిన పరిస్థితి వస్తే పాదాల వేళ్ల దగ్గరనుంచి తుంటి కీలు వరకూ వివిధ రకాలుగా తొలగించడం జరుగుతుంది. వాటి గురించి తెలుసుకుందాం.

♦ **పుట్ యాంప్యూటేషన్:** పాదానికి సంబంధించినంత వరకూ అది కేవలం బొటనవేలుకో, కొన్ని వేళ్లకో పరిమితం కావచ్చు. లేదా పాదంలో కొంత భాగం వరకూ తొలగించాల్సి రావచ్చు. లేదా పాదం మొత్తంగా తొలగించాల్సి రావచ్చు.

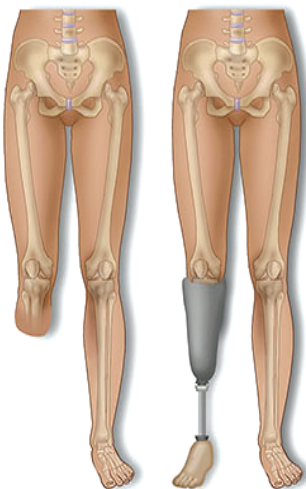
♦ **ట్రాన్స్ బిజియల్ యాంప్యూటేషన్:** మోకాలి కింద భాగం నుంచి కాల్ మడమ వరకూ ఉండే భాగాన్ని తొలగించాల్సి వస్తే దానిని ట్రాన్స్ బిజియల్ యాంప్యూటేషన్ అంటారు.

♦ **నీ డిసాల్టిక్యులేషన్:** మోకాలి కీలు వద్ద చేసే యాంప్యూటేషన్ ఇది.

♦ **ట్రాన్స్ ఫిమోరల్ యాంప్యూటేషన్:** మోకాలి కీలు భాగం నుంచి పైన తుంటి కీలు భాగం వరకూ తొలగించే శస్త్రచికిత్స.

♦ **హిప్ డిసాల్టిక్యులేషన్:** ఈ రకమైన యాంప్యూటేషన్ లో తుంటి కీలు నుంచి మొత్తం తొడ భాగాన్ని తొలగించడం జరుగుతుంది.

Below-Knee Amputation



చేతికి సంబంధించిన యాంప్యూటేషన్ రకాలు ఈ కింది విధంగా ఉంటాయి.

♦ **పాల్మయల్ హ్యండ్ యాంప్యూటేషన్:** దీనిలో చేతి వేలును కానీ, బొటన వేలును గానీ లేదా మణికట్టు కింద ఉండే చేతిలో భాగాన్ని తొలగించడం చేస్తారు.

♦ **రిస్ట్ డిసాల్టిక్యులేషన్:** దీనిలో చేతిని మణికట్టు వరకూ తొలగిస్తారు.

♦ **ట్రాన్స్ రేడియల్ యాంప్యూటేషన్:** మోచేయి కింద భాగం నుంచి మణికట్టు వరకూ ఉండే భాగాన్ని తొలగించడం జరుగుతుంది.

♦ **ట్రాన్స్ హ్యూమరల్ యాంప్యూటేషన్:** మోచేయి పై నుంచి భుజం కింది వరకూ ఉండే భాగం ఇది.

♦ **ఫోల్డర్ డిసాల్టిక్యులేషన్:** భుజం వరకూ తొలగించే శస్త్రచికిత్స ఇది. ఇందులో కాలర్ బోన్ ను తొలగించవచ్చు. లేదా తొలగించకపోవచ్చు. ఫోల్డర్ బ్లేడ్ ను మాత్రం అలాగే ఉంచుతారు.

♦ **ఫోర్ క్వార్టర్ యాంప్యూటేషన్:** దీనిలో కాలర్ బోన్, ఫోల్డర్ బ్లేడ్ తో సహా మొత్తాన్ని తీసివేయడం జరుగుతుంది.

డా॥ వెంకట హరీష్, జనరల్ సర్జన్
జనరల్ సర్జరీ విభాగం, నారాయణ హాస్పిటల్

యాంటీ బయాటిక్స్

అదే పనిగా వాడవద్దు

బయో అంటి లైఫ్ అని అర్థము. యాంటి అంటి వ్యతిరేకమైనది అని అర్థము. జీవులు నశింపజేయడానికి... తద్వారా వాటివల్ల కలిగే జబ్బులను నయం చేయడానికి వాడే రసాయనాలు.

వివిధ వ్యాధుల నివారణకు యాంటీబయోటిక్స్ వాడడం సర్వ సాధారణం. ఈ యాంటీ బయోటిక్స్ ను సాధారణంగా ఇంజక్షన్లు రూపంలో, టాబ్లెట్లు రూపంలో ఉంటాయి. చిన్న పిల్లలకు సిరప్ రూపంలో ఉంటాయి. కొన్ని టాబ్లెట్లు రూపంలో ఉండే యాంటీ బయోటిక్స్ లో సల్ఫర్ ఉంటుంది. ఇది మోతాదు ఎక్కువైతే చర్మం మీద మచ్చలు వస్తాయి. ఆ మచ్చల వద్ద దురద కూడా వస్తుంది. ఇలా మచ్చలు వచ్చిన వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించాలి. డాక్టర్లు రోగిని పరీక్షించి యాంటీ బయోటిక్స్ కు రియాక్షన్ కలగకుండా మందులిస్తారు. కొన్ని రకాల యాంటీ బయోటిక్స్ తో వాంతులు, వికారాలే కాకుండా కడుపులో మంట కూడా వస్తుంది. ఈ తరహా మందులతో కొన్నిసార్లు విరేచనాలు అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఈ స్థితిలో విరేచనాలు తగ్గడానికి మందులు

వాడకుండా యాంటీ బయోటిక్స్ వాడడం ఆపేస్తే సరిపోతుంది.

దీర్ఘకాలిక దుష్ప్రభావాలు:

ఏ మందులనైనా డాక్టరు సూచించిన పరిమిత కాలం వరకే వాడాలి. కానీ, చాలా మంది ఒకసారి సూచించిన మందులను ఏళ్లతరబడి వాడేస్తూంటారు. ఇలా డాక్టర్ ప్రమేయం లేకుండా మందులు వాడుతున్నప్పుడు వెంటనే ఏ ప్రభావం చూపించకపోవచ్చు కానీ దీర్ఘకాలంలో వాటి ప్రభావం దేహం పై తప్పుక పడుతుంది. శరీరంలోని కాలేయం వంటి అవయవాల మీద ఈ యాంటీ బయోటిక్స్ ప్రభావం పడి అది జాండీస్ వంటి వ్యాధులకు దారితీసే ప్రమాదం ఉంది. పవర్ ఫుల్ యాంటీబయోటిక్ ఇంజక్షన్లు ఎక్కువ కాలం పాటు తీసుకుంటే అవి కిడ్నీల మీద ప్రభావం చూపే ప్రమాదం ఉంది. అందుకనే ఏ మందులనైనా డాక్టర్ల నలహా, సూచనలను అనుసరించే వాడాలి. ఏదైనా వ్యాధి సోకినప్పుడు



డా॥ ఎం. దొరసానమ్మ, M.D.
అనాసియేట్ ప్రొఫెసర్
జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

అవసరమైన రక్త, మూత్ర పరీక్షలన్నీ చేయించుకోవడం అవసరం. దీనివల్ల వ్యాధికి తగిన మందులు రాసే అవకాశం డాక్టరుకు దొరుకుతుంది. వ్యాధిని బట్టి యాంటీబయోటిక్స్ వాడే కాలవ్యవధి ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు డాక్టర్లు సూచించిన గడువుకన్నా ముందే వ్యాధి నుండి ఉపశమనం లభించవచ్చు. అలా ఉపశమనం లభించగానే మందులు వాడడం ఆపేస్తారు. అలా ఆపేయడం కూడా మంచిది కాదు. సమస్య తగ్గినా డాక్టర్ చెప్పే వరకు మందుల వాడకాన్ని కొనసాగిస్తూనే ఉండాలి.

అలా అయితే...! ఆలోచించాల్సిందే...!!

శారీరకంగానే కాదు... మానసికంగా కూడా బలంగా ఉండాలి



డా॥ ఇ. ఆనంద్ రెడ్డి, M.D.
ప్రాఫెసర్
మానసిక వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం... అది జబ్బు కాకపోవచ్చు! మనసు, శరీరం... రెండూ బాగున్నప్పుడే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం. మనిషిలో అనేక శారీరక సమస్యలు కనిపిస్తున్నప్పుడు కేవలం వాటిపైనే దృష్టి పెడతారు. చాలా కాలంగా మందులు వాడుతున్నా లక్షణాలు తగ్గకపోతే మానసికంగా ఏదైనా సమస్య ఉందేమో ఆలోచించాలి. ఎందుకంటే ఒక్కోసారి కొన్ని మానసిక సమస్యలు శారీరక సమస్యల రూపంలో వ్యక్తం కావచ్చు. మనసు, శరీరం.... ఈ రెండింటికీ వరస్పరం ఉన్న

సంబంధాలు, ఒకదానిపై మరొకటి చూపించే ప్రభావాలపై అవగాహన.

ఒక మధ్య వయస్కురాలికి వెన్ను నొప్పి వచ్చింది. తీవ్రంగా బాధపడుతూ ఆమె ఆసుపత్రికి వచ్చింది. ఆమె చెబుతున్న లక్షణాలను బట్టి ముందుగా ఆమెను ఎముకల వైద్య నిపుణుడు పరీక్షించారు. ఆ నొప్పి వల్ల క్రితం రాత్రంతా ఎంతగా బాధ అనుభవించిందో చెప్పిందామె, నిజానికి ఆమె వర్ణించినంత నొప్పి తీవ్రత ఉంటే అలా నడవడం సాధ్యం కాదు. మరికొంత సంభాషణ, కొంత కౌన్సిలింగ్ తర్వాత భర్తకోపం, తమ ఆర్థిక పరిస్థితులు వంటి అంశాలను వివరించింది. ఆత్మహత్య చేసుకోవాలన్నంత తీవ్రమైన వ్యాకులత ఉందని ఆమె మాటలను బట్టి అర్థమైంది. దాంతో ఆమెలోని డిప్రెషన్ ఒక శారీరక లక్షణం ద్వారా వ్యక్తమవుతుందని వైద్యుడు గ్రహించి, ఒకసారి మానసిక

వైద్యుడిని కలవాల్సిందిగా సూచించారు. ఇలా అనేక మానసిక సమస్యలు.... శారీరక లక్షణాల రూపంలో వ్యక్తమవుతాయి. మానసిక సమస్యలతో కనిపించే వారిలో దీర్ఘకాలిక నొప్పులు, జీర్ణకోశ సమస్యలు, ఎండోక్రైన్ సమస్యలు, చర్మవ్యాధులు వంటివి చాలా కనిపిస్తాయి. హెచ్ఐవీ, క్యాన్సర్, హైబీపీ, గుండెజబ్బులు, డయాబెటిస్, స్ట్రోక్ వంటి దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారిలో డిప్రెషన్, యాంగ్విటీ వంటి మానసిక సమస్యలు ఎక్కువ. శారీరకంగా వ్యాధికి అవసరమైన మందులతోపాటు డిప్రెషన్ కు తగిన మందులు వాడినప్పుడు ఆ రోగుల్లో మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.





ప్రణాళికాయుత ఆహారంతో..! మనసే కాదు - తనువూ ఆరోగ్యమే

“మంచి పోషకాహారం తీసుకోవడం వలన ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం లభిస్తుంది. ఇది కేవలం సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకోవడటం ద్వారా మాత్రమే సాధ్యమౌతుంది. సంతృప్తి ఆహారం అనేది శరీర పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది మరియు శరీరానికి శక్తినిస్తుంది. అలాగే మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మీ రోజువారీ కార్యకలాపాలను అత్యంత ప్రభావవంతంగా నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది ఊబకాయం లేదా పోషకాహార లోపం వంటివి నివారించడానికి, ఆరోగ్యకరమైన బరువుకు తోడ్పడుతుంది.”



ఎం. పద్మజమదన్
చీఫ్ డైటీషియన్
నారాయణ హాస్పిటల్

పిల్లలకు సమతుల్య ఆహారాన్ని అందించడం చాలా అవసరం. ఇది పోషకాహార సంబంధిత రుగ్మతలు, పెరుగుదల సంబంధిత సమస్యలను నిరోధిస్తుంది. సంతృప్తి ఆహారం ఒక మితాహారంగా సూచించబడుతుంది. ఇందులో ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్స్, క్రొవ్వుపదార్థాలు, విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు సరైన నిష్పత్తిలో కలిగి ఉంటుంది. ఆహారం అనేది సంతృప్తి ఆహారంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యమైనది. రోజులో తగినంత నీటిని తీసుకోవడం అనేది కూడా సంతృప్తి పోషకాహారంలో ముఖ్యమైన అంశం. సమతుల్య ఆహార పిరమిడ్

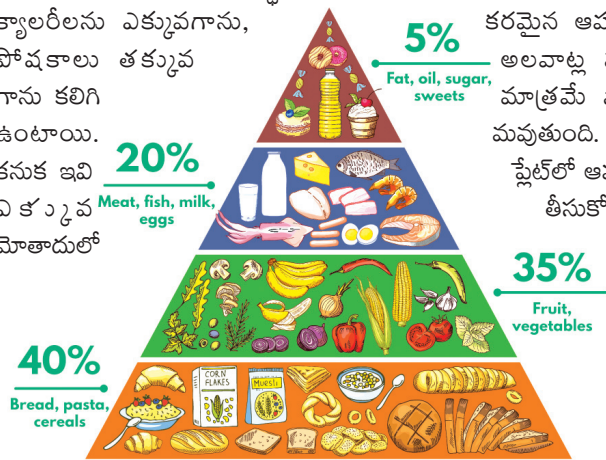
అనేది ఒక దృశ్యరూపక మార్గనిర్దేశం. ఇది మీరు ఉత్తమమైన ఆరోగ్యాన్ని సాధించటానికి, ప్రతిరోజూ తీసుకునే వివిధ రకాలైన ఆహారపదార్థాల రకాలు మరియు వాటి నిష్పత్తులలో నమూనాలను తెలియజేస్తుంది. ప్రపంచంలో ఎక్కువ మంది ఆహారధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. వీటి ద్వారానే మనకు కావాల్సిన కేలరీలు/శక్తి ఎక్కువ మొత్తంలో లభిస్తాయి. ఉదా: వరి, గోధుమ, రాగులు, జొన్నలు, మొక్కజొన్నలు మరియు ఓట్స్. వీటిలో ప్రధానంగా కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్స్, విటమిన్స్, మినరల్ మరియు పీచు పదార్థాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రోజుకి మన ఆహారంలో 150 నుంచి 200 గ్రాములు ఉండాలి. పండ్లు మరియు కూరగాయల్ని “రక్షిత” పదార్థాలుగా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే విటమిన్లు, మినరల్స్ మరియు పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగాను, కేలరీలు తక్కువగాను ఉంటాయి కాబట్టి. వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచేందుకు ఇవి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. కూరగాయలు మరియు పండ్లు కలుపుకుని రోజుకి

350-500 గ్రాముల వరకు తీసుకోవచ్చు. వీటిలో పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండటం వలన మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తాయి. వచ్చుదినంనూ, పాలు మరియు పాల పదార్థాలలో ప్రోటీన్స్ మరియు కాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర ధారుడ్యాన్ని పెంచి, శరీరంలో కండరాల వృద్ధికి, ఎముకలు బలంగా ఉండటానికి తోడ్పడతాయి. ఇవి రోజులో రెండుసార్లు తప్పక తీసుకోవాలి. ఉదా: పాలు, పెరుగు, వెన్న, కందిపప్పు, సోయాబీన్, వేరుశనగ, మినపప్పు మొదలైనవి. క్రొవ్వులు, నూనెలు మరియు తీపి పదార్థాలు క్యాలరీలను ఎక్కువగాను, పోషకాలు తక్కువ గాను కలిగి ఉంటాయి. కనుక ఇవి ఎక్కువ మోతాదులో

తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. అధిక బరువు, ఒత్తిడి వల్ల తల నుంచి కాళ్ల వరకు అనేక రకాల ఇబ్బందులకు కారణమవుతుంది. వెన్ను, కీళ్లనొప్పులు, గాల్స్టోన్స్, రక్తనాళాల్లో పూతలు, పెరిగే ప్రతి కిలో బరువు అధిక రక్తపోటును పెంచుతుంది. అలాగే డయాబెటిస్, గుండెజబ్బులు, క్యాన్సర్ బారిన పడేందుకు కారణం కావచ్చు. తెలివైన వారు ప్రతిరోజూ సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా దీర్ఘకాలంలో బరువు తగ్గడంతో ఆరోగ్యకరమైన జీవితం గడిపేందుకు అవకాశముంటుంది.

ఇది కేవలం ఆరోగ్య కరమైన ఆహారపు అలవాట్ల వలన మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది. చిన్న ప్లేట్లో ఆహారం తీసుకోవడం

వలన గతంలో తిన్నదానికంటే చిన్న ప్లేట్లో కొద్దిగా తిన్నా ఎక్కువ తిన్నామన్న భావన మీకు కలుగుతుంది. నెమ్మదిగా తినడం, 20 నిమిషాలలో ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా మీ బ్రెయిన్కు మీ కడుపు నిండిందని సిగ్నల్స్ పంపుతుంది. వచ్చి కూరగాయలు లేదా ఉడికించిన కూరగాయలు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వలన శరీరానికి ఫైబర్ ఎక్కువగా లభిస్తుంది. పప్పు ధాన్యాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. గుడ్లు, సోయా ఉత్పత్తులను తరచూ తీసుకోవడం వలన శరీరానికి అవసరమైన ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి. జంక్ఫుడ్స్, బేకరీ ఫుడ్స్, సాఫ్ట్ డ్రింక్స్, డీప్ ఫ్రైడ్, సాల్టీఫుడ్స్ తీసుకోవడం మానేస్తే బరువును అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఆహార నియంత్రణతోపాటు ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం వలన శరీరంలో ఉన్న ఎక్కువ క్యాలరీలను కరిగించడంతోపాటు జీవక్రియలు సాఫీగా జరుగుతాయి. శరీర కండరాలు గట్టిపడడంతో పాటు మానసిక, శారీరక ఉపశమనం లభిస్తుంది.



మొదటి పేజీ తరువాయి

విషమ పరిస్థితి దాటాడు... విలువైన జీవితం పొందాడు

ARDS వ్యాధితో ఉన్నట్లు ఎమర్జెన్సీ విభాగాధిపతి డా॥ కె. రఘు గారు గుర్తించారు. అంతే కాకుండా కిడ్నీలు విఫలమయిన కారణంగా బ్లడ్ యూరియా 220, సీరమ్ క్రియాటినిన్ 11 గాను నమోదయ్యింది. డా॥ రఘు గారు ఈ రోగికి 5 డయాలసిస్లు చేయిస్తూ, అలాగే ARDS వ్యాధితో ఊపిరి సరిగా తీసుకోలేకపోతున్నందువలన నిమిషానికి 6 నుంచి 10 లీటర్ల ఆక్సిజన్ అందిస్తూ మరియు ఇతర అత్యవసర మందులు కూడా IV ద్వారా అందిస్తూ కంటికి రెప్పలా గంటగంటకు పేషంట్ యొక్క ఆరోగ్య పరిస్థితిని పర్యవేక్షిస్తూ చికిత్స అందించారు. అలాగే ఈ వ్యక్తికి

వచ్చిన కరోనా వ్యాధి 34/40 రేషియోలో తీవ్రంగా ఉన్నా కూడా అవసరమైన మందులను అందిస్తూ రోగిని ప్రాణాపాయ స్థితి నుంచి పూర్తిగా కోలుకునేలా చేసారు. నారాయణ హాస్పిటల్లో 2008 సం॥ నుంచి ఇప్పటి వరకూ దాదాపు Paraquat పాయిజనింగ్తో 30 కేసులు అడ్మిట్ అయినట్లు రికార్డులు చెబుతున్నాయి. చాలా వరకూ ఇటువంటి Paraquat పాయిజనింగ్ తీసుకున్న వారికి ప్రత్యేకమైన చికిత్స అందించినప్పటికీ ఒక వారం లోపే మరణించడం జరుగుతుంది. అయితే ఈ పేషంట్ విషయంలో ఎమర్జెన్సీ డాక్టర్ల బృందం తీవ్రంగా

శ్రమించి, పేషంట్ యొక్క ప్రాణాలను కాపాడారు. సాధారణంగా కరోనా వచ్చిన రోగులు Paraquat పాయిజన్ తీసుకుంటే రెండు ఊపిరితిత్తులు ప్లైట్రోటిక్ లంగ్స్ గా మారి దీర్ఘకాలం ఆక్సిజన్ థెరపీతో బ్రతకవలసిన పరిస్థితి ఉంటుంది. కానీ డా॥ రఘు గారి ఆధ్వర్యంలోని డాక్టర్ల బృందం ఈ పేషంట్కు అటువంటి పరిస్థితి రానివ్వకుండా ఎంతో కష్టపడి రికవరీ చేసి డిశ్చార్జి చేసి పంపారు. ఈ సందర్భంగా హాస్పిటల్ సీక్వెన్స్ డా॥ సతీష్ కుమార్, అడిషనల్ మెడికల్ నూవరింటెండెంట్ డా॥ బిజురవీంద్రన్ గార్లు మాట్లాడుతూ

ఎంతో క్లిష్టతరమైన ఇటువంటి కేసును ఒక సవాలగా తీసుకుని చికిత్సలు అందించి నయం చేసిన డా॥ రఘు గారిని మరియు వారి బృందాన్ని అభినందించారు. అనంతరం పేషంట్ మాట్లాడుతూ ఇన్ని సమస్యలతో బ్రతికి ఉండడం కంటే చనిపోవడమే మంచిదని నేను భావించాను. కానీ నారాయణ హాస్పిటల్ వైద్యులు నా ఆరోగ్య సమస్యలకు సరియైన చికిత్సలు అందించి, ఎంతో శ్రద్ధతో నన్ను కంటికి రెప్పలా కాపాడి నాకున్న సమస్యలకు సరైన చికిత్సలు అందించి, మళ్లీ నాకు పునర్జన్మను ప్రసాదించారు. వారికి జీవితాంతం నేను బుణ్ణువడి ఉంటాను. అని తెలిపారు.

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 తెలిసిన ఫోన్ నెంబరుకు స్వయంగా

☎ ఫోన్ ☎ మెసేజ్
📧 వాట్సాప్ 📧 ఈ-మెయిల్
ల ద్వారా తెలియజేయగలరు

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



ఆ పని పేను చేయదు

- ఈ వ్యాధిని సుమారు 2000 సంవత్సరాల క్రితమే గుర్తించారు.
- ఈ సమస్య ఆడ, మగ ఎవరిలోనైనా రావచ్చు.
- తక్షణ జాగ్రత్తలతో పేను కొరుకుడు నయం అవుతుంది.
- ఈ వ్యాధికి దీర్ఘకాల చికిత్స అవసరపడవచ్చు.

క్రిందటే గుర్తించారు. చర్మవ్యాధులతో ఆసుపత్రికి వచ్చే రోగులలో ఇది 2 శాతం మందికి ఉంటుంది.

కారణం

ఇది ఒక 'ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్' అనగా వెంట్రుకలకు వ్యతిరేకంగా తనలోనే 'ఆంటీ బాడీలు' తయారై వెంట్రుకలను అలా అక్కడక్కడా లేకుండా చేస్తుంది. మానసిక ఆందోళన, ధైర్యం, డయాబెటిస్ మొదలగు సమస్యలున్న వాళ్లలో అధికంగా కనిపిస్తుంది. ఈ జబ్బు ఉన్న వాళ్లకు 20 శాతం మందికి గోళ్ల మీద గీతలు, గుంటలు కలిగి ఉండటం గమనార్హం.

ఎక్కువెక్కుడ వస్తుంది

వెంట్రుకలు మొలచు ఏ భాగంలోనైనా ఇది రావచ్చు. తలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. గడ్డం మీద, మీసాల దగ్గర వస్తుంది. కనుబొమ్మల మీద కూడా రావచ్చు. కాళ్లు, చేతులు, ఛాతిమీద కూడా వెంట్రుకలు లేని గుండ్రని ప్రదేశాలు కనిపిస్తాయి. కానీ, ముఖ్యంగా

తలమీద, గడ్డం, మీసాలు, కనుబొమ్మలు మీద వస్తే చాలా ఆందోళన చెంది వెంటనే డాక్టరును సంప్రదిస్తారు. ఇది సౌందర్య లోపానికి చిహ్నం కూడా. ఇది మరే ఇతర ఇబ్బంది కలిగించదు కూడా. కొందరిలో తలమీద ఒకచోట మొదలై మొత్తం తలంతా కూడా వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి. తల గుండు చేయించినట్లు ఉంటుంది. దీన్ని 'అలోపీషియా టోటాలిస్' అని అంటారు. అలాగే జబ్బు శరీరం అంతా ప్రాకి తలమీద, కనుబొమ్మలు, గడ్డం, మీసాలు, చేతులు, కాళ్లు, ఛాతిమీద మరెక్కడా వెంట్రుకలు లేకుండా చేస్తుంది. దీన్ని 'అలోపీషియా యూనివర్సాలిస్' అని అంటారు.

ఎవరిలో వస్తుంది

ఇది ఆడ, మగ తేడా లేకుండా ఎవరిలోనైనా వస్తుంది. పిల్లల్లో కూడా వస్తుంది. కానీ 20-40 సంవత్సరాల మధ్య వయసు వారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. కుటుంబ సభ్యులలో ఒకరికి ఉంటే మరొకరికి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. కవలల్లో ఒకరికి

ఉంటే మరొకరికి వస్తుంది. కానీ, ఇది అంటువ్యాధి కాదు. 60 సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత సాధారణంగా రాదు.

చికిత్స

దీనికి రకరకాలైన చికిత్సా విధానాలు కలవు: స్టిరాయిడ్ మందులు, అక్కడే కొంచెం మంట పుట్టించే పూత మందులు, ఇమ్యునోమోడ్యులేటర్ పూత మందులు, అక్కడే స్టిరాయిడ్ ఇంజక్షన్ ఇచ్చే విధానం, లేజర్ చికిత్స, జబ్బు తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండి వేరే చోట్లకు ప్రాకుతుంటే స్టిరాయిడ్ మందు బిళ్లలు, లేదా సైక్లోస్పోరిన్ మొదలగు ఇమ్యునోసప్రెసివ్ మందు బిళ్లలు వాడుతారు. ఏ చికిత్సా విధానమైనా చాలా ఓర్పుతో దీర్ఘకాలంగా వాడాలి. చికిత్స పూర్తికాలం డాక్టరు పర్యవేక్షణలో సాగాలి. తన ఇష్టానుసారం మందులువాడటం వల్ల జబ్బు తగ్గకపోగా సైడ్ఎఫెక్ట్స్ గురవుతారు. మందులతో పూర్తి ఫలితం పొందకపోతే, కొన్ని చిన్న, చిన్న ప్రదేశాలలో టాటూయింగ్ వద్ద తి ద్వారా లోపాన్ని కప్పివేయవచ్చు.



డా॥ ఎ. విజయమోహన్ రావు, M.D., D.V.
ప్రాఫెసర్ & హెడ్ హోడి
చర్మవ్యాధుల చికిత్సా విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

చికిత్స ఫలితాలు

ప్రతి డాక్టరు రోగికి పూర్తి న్యాయం చేయాలనే సంకల్పంతోనే మంచి ట్రీట్మెంట్ రోగిని అనుసరించి ప్రారంభిస్తారు. అయినప్పటికీ అందరి రోగులకు ఫలితాలు ఒకేరకంగా ఉండవు. కొందరికేమో అతి కొద్ది కాలంలోనే అనూహ్య మార్పు వచ్చి ఆనందాన్నిస్తుంది. మరికొందరికి దీర్ఘకాలం తర్వాత మార్పు వస్తుంది. మరికొద్దిశాతం మందిలో ఎన్నిరోజులు వాడినా ఫలితం కన్పించదు. వంశపారంపర్యంగా ఉన్నా, కనుబొమ్మలు, కనురెప్పలు, తల, గడ్డం, మీసాలు, అన్నిచోట్ల వెంట్రుకలు రాలిపోవడం, చిన్నరోగం మాదిరిగానే జబ్బు మొదలై ప్రాకుతుంటే - మొదలగు సందర్భాలలో ఆశించిన ఫలితాలు అందవు. కానీ, ఏది ఏమైనా 'పాజిటివ్ మైండ్'తో ఉండి ఫలితాలు సాధించుకునేందుకు ప్రయత్నం చేయాలి.

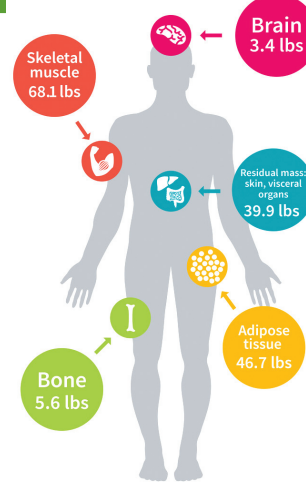


డా॥ బి. సునంద, M.D., D.M.
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్
ఎండోక్రినాలజీ విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

సరైన ఆహారం + క్రమంతప్పని వ్యాయామం + తగినంత నిద్ర

సక్రమమైన జీవక్రియలకు తోడ్పాటు

మెటబాలిజమ్ అంటే మన శరీరంలో జరిగే రసాయనిక ప్రక్రియ. దీన్నే స్థూలంగా చెప్పకోవాలంటే రోజుకి కేలరీలు ఖర్చుఅయ్యే వేగం అనుకోవచ్చు. అయితే ఇది అందరికీ ఒకేలా ఉండదు. కొందరు ఎక్కువగా తిన్నప్పటికీ సన్నగా ఉండటానికీ, మరికొందరు ఏ కొంచెం తిన్నా బరువు పెరగటానికి ఈ తేడానే కారణం. అందుకే మెటబాలిజం పై అవగాహన కలిగిఉండడం చాలా అవసరం జీవక్రియల (మెటబాలిజమ్) జరిగే మార్పుల మూలంగా మధుమేహం, రక్తపోటు, స్థూలకాయం, క్యాన్సర్ వంటి వాటిని మనం ఎదుర్కోవలసి వస్తుందని పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు.



మంచి కొలెస్ట్రాల్ మోతాదును తగ్గిస్తాయి. కాబట్టి వీటి జోలికి వెళ్లకపోవడమే మంచిది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి, శారీరక శ్రమ మూలంగా గుండె, ఊపిరితిత్తులు పూర్తి సామర్థ్యంతో

పనిచేస్తాయి. వ్యాయామం ఎప్పుడు చేసినా మంచిదే గానీ సాయంత్రంపూట శారీరకశ్రమ వెటబాలిజమ్ కు ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. ఎందుకంటే రాత్రయ్యే కొద్దీ చాలామందిలో జీవక్రియల వేగం మందగిస్తుంటుంది. రాత్రి భోజనానికి ముందు అరగంట సేపు కదలికలు వేగంగా ఉండే వ్యాయామం చేస్తే జీవక్రియల వేగం పెరుగుతుంది. కొవ్వును కరిగించే పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా తినే వారిలో అధిక బరువు సమస్య తక్కువగా ఉన్నట్లు వివిధ అధ్యయనాలలో తేలింది. కొవ్వును కరిగించే వేగాన్ని ఇది 30 శాతం వరకూ పెంచుతుంది కూడా. కాబట్టి రోజుకి

సుమారు 25 గ్రాముల చొప్పున మూడుసార్లు పండ్లు, కూరగాయలు తినటం మరుపరాదు. అలాగే రోజుకి 70 గ్రాములకు తక్కువ కాకుండా ప్రోటీన్లను తీసుకోవాలి. ఇవి రక్తంలోకి ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని నియంత్రించి, జీవక్రియలకు ఉత్తేజాన్నిస్తాయి. రాత్రిపూట రోజుకి 6-7 గంటలు నిద్రపోవటం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ఆలస్యంగా పడుకొని తగినంత నిద్రపోని వారిలో ఒత్తిడి పెరగటమే కాదు, శరీరంలో అవయవాల చుట్టూ కొవ్వు కూడా పేరుకుంటున్నట్లు పరిశోధనల్లో బయటపడింది. ఉపవాసం వద్దే వద్దు : చాలామంది బరువు తగ్గించుకోవడానికి ఉపవాసాలు చేస్తుంటారు. దీంతో మేలుకన్నా కీడే ఎక్కువ పూర్తిగా ఆహారం తీసుకోకుండా ఉంటే జీవక్రియల వేగం మందగించి, శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోవటానికి దోహదం చేస్తుంది.

బరువు పై ప్రభావం : జీవక్రియల వేగం తక్కువగా ఉండే వారిలో కేలరీలు ఖర్చుకావటమూ నెమ్మదిగా జరుగుతుంది. దీంతో కేలరీలు పోగువడి, బరువు పెరుగుతుంటారు. అదే జీవక్రియలు వేగంగా జరిగే వారిలో కేలరీలు ఖర్చు అధికమే. కాబట్టి బరువు పెరిగే అవకాశం తక్కువ. రోజుకి 6-8 గ్లాసుల నీరు తాగటం మంచిది. ఇది జీవ క్రియల వేగాన్ని పెంచి శరీరం నుంచి విషవదార్థాలు, కొవ్వును తొలగించడానికి తోడ్పడుతుంది. భోజనానికి ముందు నీరు తాగితే జీర్ణాశయం కుంచించుకుపోయి కొంచెం తిన్నా కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఒకేసారి ఎక్కువగా తినడం కంటే కొంచెం

కొంచెంగా రోజుకి 4-6 సార్లు ఆహారం తీసుకోవటం మంచిది. భోజనాన్ని మానేయడం అస్సలు చేయకూడదు. క్రమం తప్పకుండా ఆహారం తీసుకోకపోతే జీవక్రియలు మందగించి, కొవ్వు పేరుకుపోవటానికి దారి తీస్తుంది. ఉదయం పూట టిఫిన్ చేయటం తప్పనిసరి, తొలిసారి తీసుకునే ఈ అల్పాహారం రోజంతా జీవక్రియల వద్ద తిని గాడిలో పెడుతుంది. ఒకవేళ తొందరగా లేచి ఆలస్యంగా టిఫిన్ చేస్తే కేలరీలు ఖర్చు చేసే విషయంలో చాలా సమయాన్ని వృథాచేసుకున్నట్లే. బిస్కెట్లు, చాక్లెట్లు, ఫాస్ట్ ఫుడ్, వేపుళ్లు, కేకుల వంటి వాటిలో కొవ్వు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచి హాని చేస్తాయి.

మహిళలు మెచ్చిన "నారాయణ" గర్భకోశ వ్యాధుల విభాగం

గర్భాశయ చికిత్సలకు సంపూర్ణ వైద్య సేవలు

మాతృత్వం అనేది ఒక కమ్మని వరం. ప్రతి స్త్రీ జీవితంలో గర్భధారణ అనేది ఒక తియ్యని అనుభూతి, అటువంటి తరుణంలో ఆమె శారీరకంగా, మానసికంగా ధృఢంగా ఉండడం ఎంతో అవసరం అటువంటి ప్రాముఖ్యత కలిగిన జీవన దశను సురక్షితంగా, సులభంగా, క్షేమంగా అందించేందుకు తోడ్పడే మన ప్రసూతి మరియు గర్భకోశ విభాగము. మన నారాయణ ఆసుపత్రిలో ఎంతో అనుభవం కలిగిన గైనకాలజీ వైద్య నిపుణుల బృందం 24 గంటలు అందుబాటులో ఉంటారు. ఇక్కడ అన్ని ఆరోగ్యశ్రీ సేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. గర్భిణీ స్త్రీలకు గర్భం దాల్చిన సమయంలో అవసరమైన రక్తపరీక్షలు, స్కాన్లు మరియు బిడ్డ యొక్క అవయవ లోపాలను గుర్తించే టిఫా స్కాన్లు ఉచితం. అన్ని రకాల హై రిస్క్ (ప్రెగ్నెన్సీ) కేసులను చూడబడును. ఇక్కడ సూపర్ స్పెషాలిటీ సేవలు అనగా ఎండోక్రినాలజీ, కార్డియాలజీ, యూరాలజీ, న్యూరాలజీ, నెఫ్రాలజీ మొదలగు సేవలు కూడా అందుబాటులో ఉన్నందువలన గర్భం సమయంలో గానీ, కాన్పు సమయంలోగానీ, ఏదైనా ఇబ్బంది అయినచో వెంటనే చికిత్స చేయబడును. సాధ్యమైనంత వరకూ ఇక్కడ మామూలు కాన్పు చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తాము. తప్పనిసరి పరిస్థితులలో మాత్రమే ఆపరేషన్ చేస్తాము. కాన్పు సమయంలో ఎపిడ్యూరల్ అనస్థీషియా ఇచ్చి పెయిన్లెస్ లేబర్ అనగా నొప్పిలేని కాన్పు చేయబడును. కాన్పు సమయంలో ఏదైనా ఇబ్బంది అయినా వెంటనే కోత ఆపరేషన్ చేయబడును.

గర్భసంచి బయట పిండం ఏర్పడిన గర్భాలకు కూడా మందుల ద్వారా లేదా ఆపరేషన్ ద్వారా చికిత్స అందించబడును. ఎల్లవేళలా అన్ని రకముల సాధారణ మరియు అత్యవసర సేవలు కూడా అందించబడును. కాన్పు తరువాత బిడ్డకు అవసరమైన వైద్యం అందించుటకు అనుభవం కలిగిన పిల్లల డాక్టర్లు ఉన్నారు. కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషన్లను కూడా కోత ద్వారా గానీ, గొట్టం ద్వారా గానీ చేయబడును. కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషన్ అయిన వారు మరల సంతానం కావాలని కోరుకుంటుంటే వారికోసం ట్యూబల్ రీకనెక్షన్ అనే ప్రక్రియ అందుబాటులో ఉంది. సంతానప్రాప్తిలో ఇబ్బంది ఉన్నవారికి కూడా వారిలోని లోపాలను గుర్తించి, సరైన చికిత్స అందించి వారికి సంతాన యోగ్యం కలిగేలా చేసే సౌలభ్యం ఉంది.

స్త్రీలకు కడుపునొప్పి, తెల్లమైలు, నెలసరి ఇబ్బందులు, అండాశయంలో నీటిబుడగలు, గర్భసంచితో గడ్డలు, గర్భసంచి ద్వారంలో ఇబ్బందులు, ముట్టు ఆగిపోయినా, మైలు ఎక్కువగా అవడం ఇలా ఎటువంటి సమస్యలు ఉన్నా మెరుగైన వైద్యం చేయబడును. గర్భసంచిలో ఇబ్బందులు ఉన్నవారికి మందులతో తగ్గని యెడల కోత ఆపరేషన్ ద్వారా గానీ, గొట్టం ఆపరేషన్ ద్వారా గానీ, చికిత్స అందించబడును ఒక వేళ గర్భసంచి తొలగించాల్సిన పరిస్థితి ఉంటే అది కూడా చేయబడును. అండాశయంలో గడ్డ ఉంటే, ఏ వయసులో ఉన్నా కోత ద్వారాగానీ, గొట్టం ఆపరేషన్ ద్వారా గానీ, చేయబడును. ఒకవేళ గడ్డ మెలిక తిరిగి ఉంటే వెంటనే ఆపరేషన్ చేయబడును. గర్భసంచి మరియు మూత్ర సంచి జారిన మహిళలలో మానం నుంచి ఆపరేషన్ చేసి గర్భసంచిన తొలగించబడును. నారాయణ హాస్పిటల్లోని గైనకాలజీ విభాగంలో అత్యంత అధునాతన పరికరాలు, అధునాతన పద్ధతుల ద్వారా చికిత్స చేసే అనుభవం కలిగిన వైద్య బృందం అందుబాటులో ఉంది. కావున కాన్పులు మరియు గర్భకోశ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే మహిళలందరూ ఈ సదుపాయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని మా విన్నపము. స్త్రీ చైతన్యమే మా లక్ష్యం.

డా॥ ఎస్. లావణ్య, M.D.

ప్రాఫెసర్ & ఇన్-చార్జ్ హెచ్.బి.డి.

కాన్పులు మరియు గర్భకోశ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం



వైద్య సేవలందించేందుకు మేమెప్పుడూ సిద్ధమే

అందరికీ అందుబాటులో మెరుగైన వైద్యం అందించాలంటే అది ఒక్క నారాయణ హాస్పిటల్ కే సాధ్యం. సొంత మేలు కొంత మానుకుని సమాజసేవే పరమావధిగా పేద, గొప్ప తారతమ్యం లేకుండా అందరికీ సమానంగా సరైన వైద్యం అందించాలంటే నారాయణ హాస్పిటల్ ముందు వరుసలో ఉంటుంది. అప్పుడే వుట్టిన బిడ్డ వైద్యం నుంచి ఇక్కడ అందరికీ అవసరమైన స్పెషాలిటీలు అందులో అనుభవజ్ఞులైన వైద్యులు, పారామెడికల్ సిబ్బంది ఉన్నారు. ఎలాంటి ఎమర్జెన్సీ అయినా వైద్య పరంగా 24x7 సేవ చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉంటారు.

గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడే ఇక్కడ నమోదు చేయించుకుంటే ఆరోగ్యశ్రీలో అన్ని రక్త, మూత్ర పరీక్షలు, స్కానింగ్, మరేఇతర పరీక్షలు అయినా ఉచితంగా అందిస్తారు. ఒక వేళ తల్లికి గానీ, బిడ్డకు గానీ, ఏదైనా మెడికల్, సర్జికల్, గుండె జబ్బులు ఎమైనా ఉంటే, వేరే ఎక్కడికో వెళ్లి ఇబ్బంది పడకుండా అన్ని విధాలా ఇక్కడ సంపూర్ణ ఆరోగ్య రక్షణ లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా మా గైనకాలజీ విభాగం గురించి చెప్పాలంటే ఎంతో అనుభవం గడించిన ప్రొఫెసర్లు, ఆసోసియేట్ ప్రొఫెసర్లు మరియు ఆసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్లు కాన్పులు మరియు గర్భకోశ సంబంధిత సమస్యలకు వైద్య సేవలు అందించేందుకు ఎల్లవేళలా సిద్ధంగా ఉంటారు. ఒకరికొకరం చర్చించుకొని ఎంతటి క్లిష్టమైన సమస్య అయినా సరే దానికి పరిష్కారమార్గాన్ని చూపేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే మాకు ఇక్కడ సమకూర్చిన అత్యంత అధునాతన పరికరాలు, సదుపాయాల వలన క్లిష్టతరమైన శస్త్రచికిత్సలను సైతం విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు ఎంతో దోహదపడుతున్నాయి. అందుకే గర్భం దాల్చిన ప్రతి స్త్రీ ఇక్కడ కాన్పు చేయించుకోవడం ఎంతో శ్రేయస్కరమని నేను ఖచ్చితంగా చెప్తున్నాను.

డా॥ వి. సీతాలక్ష్మి, M.D., OBG.

ప్రాఫెసర్, కాన్పులు మరియు గర్భకోశ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం



ఆరోగ్య సమస్యలు తీర్చే గొప్ప వైద్య నిలయం

నారాయణ వైద్య కళాశాల మరియు హాస్పిటల్ నెల్లూరు వాసులకు ఒక కల్పతరువు లాంటి వరం. స్థాపన తరువాత అంచెలంచెలుగా ఎదుగుతూ, సూపర్ స్పెషాలిటీ విభాగాలు మొదలైన తరువాత పెద్దపెద్ద పట్టణాలలోనే అభ్యుదయ వైద్య సౌకర్యాలను నెల్లూరు మరియు పరిసర ప్రాంత ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావడం జరిగింది. ఈ హాస్పిటల్ విశాలమైన ప్రాంగణంలో ఉండటమే కాక అత్యంత అధునాతన పరికరాలను కూడా కలిగి ఉన్నది. 2017లో మొదలైన నారాయణ మాతృసేవా పథకం ద్వారా ఇప్పటి వరకూ సుమారు 15000 మందికి పైగా ప్రసవ సౌకర్యాన్ని కలిగించింది. తద్వారా ముప్పైవేలకు పైగా కుటుంబాలలో ఆనందాలు నింపింది.

నారాయణ హాస్పిటల్లోని గైనకాలజీ విభాగం అత్యుత్తమ వైద్య నిపుణులతో, అధునాతన పరికరాలతో ఎంతో పటిష్టంగా ఉంది. ప్రతిరోజూ కాన్పులతోపాటు ఇంకా సంతానలేమి, ఋతుస్రావం సమస్యలు, గర్భాశయ సమస్యలు, మెనోపాజ్ సమస్యలు ఇలా కాన్పులు మరియు గర్భకోశ వ్యాధులకు సంబంధించిన ఎన్నో సమస్యలకు అత్యంత అధునాతన పద్ధతుల ద్వారా లాభప్రసోస్తోపి మరియు సాధారణ శస్త్రచికిత్సలు జరుగుతున్నాయి. అందుకే ఇది ఈ ప్రాంతవాసులకు ఒక కల్పతరువు లాంటిదని నిస్సందేహంగా చెబుతున్నా

డా॥ సి. రమామణి, M.D., D.G.O.,

ప్రాఫెసర్, కాన్పులు మరియు గర్భకోశ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం



NAAC వారిచే ప్రతిష్టాత్మక గుర్తింపు పొందిన హాస్పిటల్



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

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

హాస్పిటల్ లోని 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 క్రైనాలజీ విభాగం
- * ఉదరకోశ వ్యాధుల విభాగం
- * ఉదరకోశ శస్త్రచికిత్సల విభాగం
- * ప్లాస్టిక్ సర్జరీ విభాగం
- * నియోనెటాలజీ 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
- * రేడియాలజీ విభాగం
- * అనస్థీషియా విభాగం

పడకలు : 1,580

ఇంటెన్సివ్ కేర్ పడకలు : 200

బ్లడ్ బ్యాంకు (NABB గుర్తింపు పొందిన), 24 గంటల ఎమర్జెన్సీ, ఐసీయూ ఆన్ వీల్స్ అంబులెన్స్, స్పెషల్, డీలక్స్ రూములు

ప్రత్యేక విభాగాలు : 25

అపరేషన్ థియేటర్లు : 23

సంప్రదించుకోవడానికి అధికారులు

డా॥ ఎస్. విజయ్ కుమార్ (కో-ఆర్డినేటర్)

డా॥ ఎస్. సతీష్ కుమార్ (సి.ఇ.ఒ / ఇంఛార్జ్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)

డా॥ వై.వి. ప్రభాకర్ (మెడికల్ అడ్మినిస్ట్రేటర్)

డా॥ భారు రామకృష్ణ (మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)

డా॥ జిజు రవీంద్రన్ (అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)

సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి (ఎ.జి.ఎం)