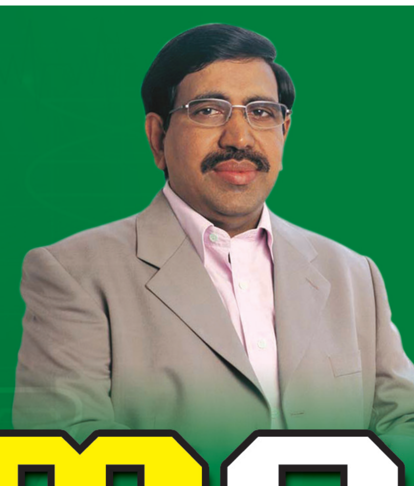
NARAYANA SPECIALITY HOSPITAL

వైద్య నారాయణం



ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 06 / సంచిక : 6 / జనవరి - 2019 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వెల : అమూల్యం

కొత్తవసంతం తెచ్చిన సంబరం... మనస్సు మురిసిన సమయం

ఎవరు అందరి క్షేమాన్ని కోరుకుంటారో వారి క్షేమాన్ని సర్వేశ్వరుడు నెరవేర్చుతాడు... ఎందుకంటే అతడు బాగుంటే అందరూ బాగుంటారు కనుక, ఇతడి బాగునే ముందు అందిస్తాడు. అందరి క్షేమాన్ని కోరే మా నారాయణ సార్‌ను వారి కుటుంబాన్ని ఆ పరాత్పరుడు ఆయురారోగ్య అష్ట ఐశ్వర్యాలను అందిస్తారని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటూ...

2019

కాలం మలుపు తిరిగే వేళ... నూతన సంవత్సార్ని స్వాగతిస్తున్నప్పుడు
గతంలోని తీపి, చేదు సంగటనలు జ్ఞాపకాలుగా మదిపొరల్లో సద్దుకుంటూ కొత్త ఆశలతో కొత్త ఏడాదివైపు దృష్టిని సారిస్తూ...
అందరూ ఆనందంగా వుండాలని కోరుకుంటూ మా అధినేత... గౌరవ మంత్రి వర్యులు **డా॥ పి. నారాయణ** గారికి మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులకు
నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ... నారాయణ వైద్య విద్యా సంస్థల అధికారులు, సిబ్బంది

కిడ్నీ, మూత్రకోశ క్యాన్సర్లపై జరిగిన అవగాహన సదస్సు

ఒక్క ఏడాది లో 250 యూరాలజి ల్యాప్రోస్కోపి ఆపరేషన్లు విజయవంతం

– నారాయణ యూరాలజి వైద్యుల ఘనత

కేవలం ఒక్క సంవత్సర కాలంలోనే 250 లాప్రోస్కోపి ఆపరేషన్లను విజయవంతంగా నిర్వహించిన సందర్భంగా నారాయణ సూపర్ స్పెషాలిటి హాస్పిటల్ లో విలేఖరుల సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా యూరాలజి విభాగాధి పతి డా॥ ఎన్.మల్లిఖార్జునరెడ్డి, మరియు డా॥ వేదమూర్తి రెడ్డి గార్లు మాట్లాడుతూ సాధారణంగా కిడ్నీ పాడైతే ఆ కిడ్నీని పూర్తిగా తొలగించడం జరుగుతుందని, కానీ నారాయణ హాస్పిటల్‌లో ఉన్న అత్యాధునిక పరకరాల సహాయంతో కిడ్నీలో పాడైన భాగాన్ని మాత్రమే తొలగించి, చికిత్స చేయడం జరుగుతుందని, మూత్రకోశ వ్యాధుల శస్త్రచికిత్సలలో వచ్చిన అధునాతన సంకేతిక పద్ధతులతో యూరో ఆంకాలజీ (Uro Oncology) ఆపరేషన్లకు అధునాతన వైద్యం అందిస్తున్నామని, ఇందులో భాగంగా ఈ రోజు (15/12/2018) న భారతదేశంలోనే ప్రఖ్యాతిగాంచిన ముంబయ్ టాటా మెమోరియల్ క్యాన్సర్ ఆసుపత్రి యూరో ఆంకాలజీ విభాగాధిపతి డా॥ గణేష్ భక్షి గారు, బెంగుళూరు HCG క్యాన్సర్ సెంటర్ యూరో ఆంకాలజీ విభాగాధిపతి డా॥ రఘునాథ్ గారు మరియు యూరో ఆంకాలజిస్ట్ డా॥ శ్రీవత్స గారు విచ్చేసి వివిధ రకాల కిడ్నీ క్యాన్సర్, మూత్రాశయ క్యాన్సర్, వృషణాల క్యాన్సర్ మరియు పురుషాంగం క్యాన్సర్ల గురించి నారాయణ సూపర్ స్పెషాలిటి ఆసుపత్రిలో రాష్ట్రస్థాయి యూరాలజి డాక్టర్లకు అవగాహన సదస్సు నిర్వహిస్తున్నారని తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా నారాయణ హాస్పిటల్ సీఈవో డా॥ ఎస్. సతీష్ గారు మాట్లాడుతూ 250 ల్యాప్రోస్కోపి ఆపరేషన్లను విజయవంతంగా నిర్వహించిన డా॥ ఎన్.మల్లిఖార్జునరెడ్డి మరియు డా॥ వేదమూర్తి రెడ్డి ల బృందాన్ని అభినందిచారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ సదస్సు వలన యూరో ఆంకాలజి లో జరిగే ప్రస్తుత ఆధునిక వైద్య పద్ధతులు, ఆపరేషన్లు మరియు యూరాలజి క్యాన్సర్ల గురించి, తొలిదశలో నిర్ధారించే పరీక్షల గురించి చర్చిస్తారని తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో హాస్పిటల్ సీఈవో డా॥ ఎస్. సతీష్ గారు, మెడికల్ అడ్మినిస్ట్రేటర్ డా॥ వై.వి ప్రభాకర్ గారు, అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ బిజురవీంధ్రన్ గారు, ఏజీఎం భాస్కర్‌రెడ్డి గారు, మార్కెటింగ్ హెడ్. కె. సత్యనారాయణ గార్లు పాల్గొన్నారు.

2వ పేజీలో... గుండెకు గండం మెదడు సమస్యలు
3వ పేజీలో... తెలుసుకుందాం... పిత్తాశయంలో రాళ్లు
4వ పేజీలో... కొత్తబలగం శస్త్ర విజయం
5వ పేజీలో... ప్రశ్నా - సమాధానం మనసారా నవ్వుకోండి
6వ పేజీలో... సంక్షిప్త సమాచారం

చిన్న వయసులోనే గుండె జబ్బులు రావడం.... అది గుండెపోటుకు దారితీయడం ఇప్పుడు మరింత పెరిగింది. మనదేశంలో ప్రతి ఏడాదీ కొత్తగా 14 లక్షల నుంచి 16 లక్షల మంది గుండెజబ్బులు ఉన్నవారి జాబితాలో చేరుతున్నారు. ఇది గుండె జబ్బుల తీవ్రతను తెలిపే విషయం. ఇటీవల మనలో పెరుగుతున్న పాశ్చాత్య తరహా ఆహారపు అలవాట్లు, వేగంగా కొనసాగుతున్న నగరీకరణతో ఈ మార్పులు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. దాంతో చిన్న వయసులోనే గుండెజబ్బులు (కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజెస్) పెరుగుతున్నాయి. ఆహార అలవాట్లలో, జీవనశైలిలో కొద్దిపాటి మార్పులతో ఆ గండాన్ని చాలావరకు నివారించవచ్చు. ఆ మందు జాగ్రత్తలు తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం.

చిన్న వయసులోనే "గుండె"కు గండం

డా॥ లక్ష్మీశ్రీనివాస్
కన్సల్టెంట్ కార్డియాలజిస్ట్
గుండె వ్యాధుల విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

'ఫలానా వారికి గుండెజబ్బుట, గుండెపోటు వచ్చిందట' అని వినిపించడం ఈ మధ్య మామూలయిపోయింది. ఆ కబురు చెప్పీచెప్పగానే ఎదుటి వారు 'అరె.... ఆయనది చిన్న వయసే కదా' అని స్పందించడం కూడా ఎక్కువయింది. అంటే... గుండెజబ్బులు ఒక వయసు దాటిన తరువాత వస్తాయనేది గతంలోని అభిప్రాయం. అభిప్రాయాలు వేరు... అనుభవాలు వేరు. అనుభవం వల్ల అభిప్రాయాలు మారుతాయి. గుండెజబ్బుల గురించి ఇటీవల జరుగుతున్న అనుభవాలు, పెరుగుతున్న కేసులు అభిప్రాయాలను మరేలా చేస్తున్నాయి. పాశ్చాత్యులు, ఇతరులతో పోలిస్తే మన దేశవాసుల్లో స్వతహాగానే గుండెజబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. దీనికి తోడు పాశ్చాత్య తరహా ఆహార అలవాట్లు... అంటే షెల్ఫ్ లైఫ్ ఎక్కువగా ఉండటం కోసం ఉపయోగించే మార్జరిన్ వంట నూనెలు, కొవ్వులు ఉండే పదార్థాలు వాడటంతోపాటు ఇటీవల శరీరంలో ఎక్కువగా కదలికలు కూడా లేకపోవడంతో చిన్న వయసులోనే గుండెజబ్బులు (కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజెస్) పెరుగుతున్నాయి. ఈ గుండెజబ్బుల వల్ల రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోవడంతో గుండెపోటు వస్తున్న సంఘటనలూ ఎక్కువగా చూస్తున్నాం.

నివారణ ఇలా: వృత్తిపరంగా శరీరానికి తగినంత శ్రమ లేని వాళ్ళు నడక, జాగింగ్ వంటి వ్యాయామాలు చేయాలి. రోజులో కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయాలి. యుక్తవస్కులు రన్నింగ్, ఈత వంటి వ్యాయామాలు చేయడం గుండెకు ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. చక్కెర వ్యాధి, రక్తపోటు ఉన్నవాళ్లు తప్పనిసరిగా వాకింగ్ వంటి ఎక్సర్‌సైజ్ చేస్తూ తమ చక్కెరపాళ్లను, రక్తపోటును అదుపులో పెట్టుకోవాలి. పొగతాగడం గుండెపోటుకు ప్రధాన కారణం. దాన్ని తక్షణం ఆపేయాలి. పొగాకు వినియోగం ఏ రూపంలో ఉన్నా దాని వల్ల గుండెకు ప్రమాదం అని గుర్తించాలి. పొగాకులోని రసాయనాలు రక్తపోటును, గుండెవేగాన్ని పెంచి, రక్తంలోని ఆక్సిజన్ పాళ్లను తగ్గిస్తాయి. అందువల్ల పొగాకు ఏ రూపంలో ఉన్నా ప్రమాదమే.

అధిక రక్తపోటు (హైబీపీ) ఉన్నవాళ్లు ఆహార నియమాలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి. హైబీపీని నివారించే ఆహార నియమాలను 'డ్యాష్' అంటారు. 'డయిటరీ అప్రోచ్ టు స్టాప్ హైపర్‌టెన్షన్' అన్న మాటలకు సంక్షిప్తరూపమే ఈ డ్యాష్. హైబీపీ ఉన్నవాళ్లు.. పళ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు పుష్కలంగా తీసుకోవాలి. ఉప్పు (సోడియం) తగ్గించాలి. బరువు పెరగకుండా చూసుకోవాలి. హైబీపీ ఉండే దాన్ని నియంత్రించుకోవడం కోసం జీవన విధానం (లైఫ్‌స్టైల్) లో మార్పులు పాటించాలి. అంటే... ఉప్పుతో పాటు సోడియం పాళ్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారపదార్థాలైన నిల్వ ఆహారం (ప్రిజర్వ్‌డ్ ఫుడ్స్), బేకరీ ఐటమ్స్, పచ్చళ్లు, అప్పడాలు (పాపడ్), క్యాన్డ్ ఫుడ్స్ పూర్తిగా తగ్గించాలి. అలాగే తాజాపళ్లు, పొట్టు ఉన్న తృణధాన్యాలు ఆహారంలో ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. కోవ్వు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్ తీసుకోకూడదు. కొలెస్ట్రాల్, నూనెలు తక్కువగా తీసుకోవాలి. గుడ్డులోని పచ్చసొనను తీసుకోకూడదు. తాజా పళ్లు, ఆకుపచ్చటి కూరగాయలు (గ్రీన్ లీఫీ వెజిటబుల్స్) చాలా మంచివి. వేట మాంసం (రెడ్ మీట్), కొవ్వుపాళ్లు ఎక్కువగా ఉండే పాల ఉత్పాదనలు, వెన్న, కొబ్బరి లాంటివి తీసుకోకపోవడవే మంచిది. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి. అందుకు యోగా, ప్రాణాయామం వంటివి చేయవచ్చు. రోజుకు కనీసం 6 నుంచి 8 గంటలు విధిగా నిద్రపోవాలి.

నడుం కొలత కూడా ఒక సూచనే ... మీ నడుం కొలతను ఒకసారి పరిశీలించుకోండి. మీరు పురుషులైతే మీ నడుం కొలత 40 అంగుళాల కంటే ఎక్కువగా, స్త్రీలు అయితే 35 అంగుళాల కంటే ఎక్కువగా ఉంటే మీకు గుండెజబ్బుల రిస్క్ ఎక్కువ అని గుర్తించండి. పైన

మిగత 4లో...

మెదడు సంబంధిత సమస్యలను

అపోహతోకాదు అవగాహనతోనే అధిగమించండి

సాధారణంగా చాలా మంది పట్టణ మరియు గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలు తమ జబ్బుల పట్ల సరైన అవగాహన లేక వారి మానసిక స్థితి బాగోలేక తమలో వస్తున్న కొన్ని కొన్ని కదలికలనే ఫిట్స్‌గా భావించి, అవి ఫిట్స్ అని నిర్ధారించుకోకుండా అనేక రకాల మందులు ఏళ్ల తరబడి వాడుతుంటారు. ఇందువలన ఆ మందుల ప్రభావం శరీరం పై పడి అనేక రకాల సమస్యలు వస్తుంటాయి. అందువలన ఖచ్ఛితమైన వ్యాధి నిర్ధారణ అనేది చాలా ముఖ్యం.

డా॥ ఎన్.ఎస్. సంపత్‌కుమార్
న్యూరాలజిస్ట్

అందువలన ఇటువంటి వారు అత్యాధునిక వీడియో ఈఈజి మిషన్ ద్వారా నిర్ధారించుకుని ఖచ్ఛితమైన చికిత్స తీసుకోవచ్చు. అలాగే పేషంట్‌కు సైకియాట్రి, బుద్ధిమాంద్యత, మతిమరుపు వంటి సమస్యలే కాకుండా కొన్ని రకాల మందులు, పాయిజన్ తీసుకోవడం వలన బ్రెయిన్ పై ప్రభావం పడిందా లేదా తెలుసుకోవడం ఈ వీడియో ఈఈజి లో ఇంకో ప్రత్యేకత. అలాగే కొంత మంది రోగులలో బ్రెయిన్ లో ఇన్‌ఫెక్షన్స్ వస్తాయి, ఆ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ వచ్చినపుడు బ్రెయిన్‌లో కొన్ని ప్రదేశాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఆ ప్రదేశంలో నరాల ఎలక్ట్రిక్ యాక్టివిటీని బట్టి కూడా నిర్ధారించవచ్చు. అందువలన ఇటువంటి రకరకాలైన మెదడు, మానసిక సంబంధించిన జబ్బులను మనం గుర్తించాలంటే ఖచ్ఛితమైన వ్యాధి నిర్ధారణ చేసేందుకు ఈ పరికరం ఉపయోగపడుతుంది, భారతదేశంలోనే అత్యాధునికమైన పరికరం మన నారాయణ హాస్పిటల్ లో అందుబాటులో ఉంది. సాధారణంగా ఉపయోగించే మెషీన్లతో మనం సూక్ష్మస్థాయిలో వ్యాధిని నిర్ధారించలేము అది ఈ మెషీన్ ద్వారా మాత్రమే సాధ్యం అవుతుంది. అలాగే వణుకుడు జబ్బు అనేది బ్రెయిన్ సంబంధించినదా లేక కాళ్ళ, చేతులు నరాలకు సంబంధించినదా లేదంటే ఏదైన పాయిజన్ తీసుకోవడం వలన నరాలు చచ్చుబడి పోయాయా అనేది తెలుసుకునేందుకు, అసలు ఈ వణుకుడు జబ్బు మెదడుకు సంబంధించినదా లేక నరాలకు సంబంధించినదా అనేది ఈ మెషీన్ ద్వారా ఖచ్ఛితంగా తెలుసుకోవచ్చు. ఈ సదుపాయం నారాయణ హాస్పిటల్‌లో మాత్రమే కలదు. కావున బుద్ధిమాంద్యత, నడవడిక లోపాలు, ఫిట్స్, జ్ఞాపకశక్తిలో మార్పులు, మానసిక రుగ్మతల వలన మెదడు పనితీరు మార్పు, వెన్నుపూస యొక్క ఆకృతి, పనితీరు, కండరాల పనితీరు, షుగర్, థైరాయిడ్, కిడ్నీ సమస్యల వలన ఏర్పడే తిమ్మిర్లు, నరల బలహీనత, స్పర్శ కోల్పోవడం వంటి సమస్యలతో బాధపడే వారు నారాయణ హాస్పిటల్‌లో అందుబాటులో ఉన్న ఈ అత్యాధునిక Nicolet Synergy EDX-8 Channel ENMG మరియు NATUS 32 Channel Digital Video EEG, NATUS 64 Channel Video EEG, నర్వ్ కండక్షన్‌కు సంబంధించిన అధునాతన పరికరాలను మరియు మెదడు, నరాలు, వెన్నుపూస మరియు కండరాలకు సంబంధించిన సమస్యలకు ఖచ్ఛితమైన వ్యాధి నిర్ధారణ చేసే Nicolet Synergy EDX-8 Channel ENMG పరికరం, ఇంకా NATUS Neurology 64 Channel with High Definition Camera Video EEG దీని ద్వారా ఫిట్స్, మూర్ఛ మొదలగు రోగులను 24 గం॥ల పాటు పర్యవేక్షణలో ఉంచి ఈ అత్యంత అధునాతన పరికరం ద్వారా వారికి వచ్చిన వ్యాధిని ఖచ్ఛితంగా నిర్ధారించవచ్చు. కావున సద్వినియోగం చేసుకుని ఆరోగ్యంగా జీవించాలని కోరుకుంటున్నాను.

ఈ సందర్భంగా హాస్పిటల్ సీఈవో డా॥ ఎస్. సతీష్ కుమార్ గారు మాట్లాడుతూ ఇప్పటికే నెల్లూరు, ప్రకాశం, కడప, చిత్తూరు జిల్లాలోని ప్రజలకు ఒక ప్రాంతీయ వైద్య కేంద్రంగా ఉన్న నారాయణ హాస్పిటల్ మెదడు, వెన్నుపూస, నరాలు, మూర్ఛ, ఫిట్స్ తదితర న్యూరాలజీకి సంబంధించిన వైద్యసేవలు అందించేందుకు భారతదేశంలోనే అత్యున్నత ప్రమాణాలు కలిగిన న్యూరో ఎలక్ట్రో ఫిజియాలజీ ల్యాబ్ అందుబాటులో ఉందని, దీనిని ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో హాస్పిటల్ అడ్మినిస్ట్రేటర్ డా॥ వై.వి ప్రభాకర్ గారు, అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ బిజురవీంద్రన్ గారు, ఏజీఎం భాస్కర్‌రెడ్డి గారు, మార్కెటింగ్ హెడ్ కె.సత్యనారాయణ గారు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పిత్తాశయంలో రాళ్లు (గాల్‌బ్లాడర్ స్టోన్స్)

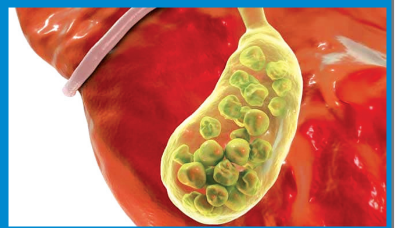
తెలుసుకుందాం..!

రాళ్ళతో సహజీవనమా..?

తప్పిద్దామా.. తొలగిద్దామా..

డా॥ తిరునావుక్కరసు
ప్రొఫెసర్ & హెచ్‌వోడి
సర్జికల్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజి విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

పిత్తాశయం (గాల్‌బ్లాడర్) పొట్టకు కుడివైపున లివర్ కింద భాగంలో బేరిపండు ఆకారంలో ఉంటుంది. కాలేయం నుంచి ప్రవాహం మాదిరిగా వచ్చే పైత్యరసంను పిత్తాశయం నిలువ ఉంచుతుంది. ఆహారం తీసుకున్నపుడు ముఖ్యంగా కొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకున్నపుడు నిలువ ఉంచుకున్న పైత్యరసాన్ని బయటకు పంపించడం జరుగుతుంది. పైత్యరసంలో నీరు, కొలెస్ట్రాల్, ఫ్యాట్స్, బైల్ సాల్ట్స్, ప్రొటీన్స్, బైలిరూబిన్ ఉంటాయి. భారతదేశంలో పిత్తాశయంలో రాళ్ల సమస్యతో బాధపడేవారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. దీనికి ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పే ప్రధాన కారణం. పాశ్చాత్య దేశాల్లో 60 ఏళ్లు దాటిన వారిలో 30 శాతం మంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. లావుగా ఉన్నవాళ్లల్లో, ఆడవారిలో, 50 సంవత్సరాలు వయస్సు పైబడిన వారిలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇందుకు కారణాలు కాలేయంలో విడుదలైన పైత్యరసం పిత్తాశయంలో ఎక్కువకాలం నిల్వ ఉండడం వల్ల ఈ రాళ్లు ఏర్పడతాయి. కాల్షియమ్‌కి ఇతర ఖనిజాలు తోడై ఈ రాళ్లు ఏర్పడతాయి. దీనికి కొలెస్ట్రాల్, పిగ్మెంట్స్ కలుస్తాయి. కొన్నిసార్లు వీటన్నిటి కలయికతో రాళ్లు ఏర్పడతాయి.



పిత్తాశయం కండరాలు సరిగ్గా సంకోచించక పోవడం వల్ల రాళ్లు ఏర్పడవచ్చు. ఈ రెండింటిని ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. పైత్యరసంలో ఎక్కువ శాతంలో కొలెస్ట్రాల్, బైల్‌రూబిన్ ఉన్నట్లయితే అప్పుడు పైత్యరసం గట్టపడి రాళ్లుగా మారుతుంది. పిత్తాశయంలో కొలెస్ట్రాల్ స్టోన్స్ లేక పిగ్మెంట్ స్టోన్స్ అని రెండు రకాల రాళ్లు ఏర్పడతాయి. కొలెస్ట్రాల్ స్టోన్స్ పెద్ద పరిమాణంలో ఉంటాయి. కొలెస్ట్రాల్ ఘనీభవించగా ఏర్పడిన రాళ్లు ఇవి. పిగ్మెంట్ స్టోన్స్ బైల్‌రూబిన్ వల్ల ఏర్పడతాయి. పిత్తాశయంలో ఒకటి లేక రెండు రాళ్లు ఏర్పడవచ్చు. చిన్న సైజులో ఉంటే అంతకంటే ఎక్కువ ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. తీసుకున్న ఆహారంలో కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉండడం, ఊబకాయం, గర్భనిరోధక మాత్రలు ఎక్కువ రోజులు వాడడం, గాల్ బ్లడర్ ఇన్‌ఫెక్షన్, గర్భందాల్చినపుడు గాల్ బ్లాడర్ సరిగా వ్యాకోచించకపోవడం వల్ల పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఏర్పడతాయి. అరుదుగా రక్తకణాలు ఎక్కువగా పగిలి పోవడం వలన కూడా రాళ్లు ఏర్పడవచ్చు. బహు అరుదుగా క్లోమం క్యాన్సర్, పిత్తాశయం క్యాన్సర్ వలన రాళ్లు ఏర్పడతాయి.

లక్షణాలు :

10 శాతం మందిలో ఎటువంటి ఇబ్బంది కలుగజేయవు. వేరే కారణాల కోసం పరీక్ష చేసినపుడు ఇవి బయటపడవచ్చు. కొన్నిసార్లు కుడివైపు కడుపు పై భాగంలో నొప్పి వస్తుంది. ఈ నొప్పి వీపు కూడా పాకుతుంది. వాంతులొస్తాయి. కొద్దిగా తినడంతోనే కడుపు నిండిపోయిన భావం కలుగుతుంది. త్రేన్పులు రావడం, గుండెలో మంట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇంకా గాల్‌బ్లాడర్‌కు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురైనపుడు జ్వరం రావచ్చు. పిత్తాశయంలోని రాయి కిందకు జారినపుడు సంబంధిత కామెర్లు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

రాళ్ల బాధలు :

1. బయటకు జారి ఇరుక్కోవడం : పిత్తాశయంలోని రాళ్లు బయటకు వచ్చి పైత్యరసనాళంలో ఇరుక్కోవడం మరో ముఖ్యమైన సమస్య. ఒకసారి రాయి పైత్యరస నాళంలోకి జారితే దానివల్ల కామెర్లు (అబ్‌స్ట్రక్టివ్ జాండిన్) రావచ్చు. రాయి పైత్యరసనాళంలో అడ్డుపడినప్పుడు ప్రధానంగా జ్వరం, చలి, కామెర్లు, కడుపునొప్పి వంటి లక్షణాలు కనబడతాయి. ఈ లక్షణాలను బట్టి వైద్యులు రాయి ఇరుక్కుందని తేలికగా చెప్పగలరు. **2. క్యాన్సర్ :** ఇది మన ప్రాంతంలో కొంత అరుదే, రాళ్లు ఉన్న వారందరికీ క్యాన్సర్ రావాలనేం లేదు, కానీ క్యాన్సర్ వచ్చిన వారందరికీ రాళ్లు ఉంటున్నాయి. దీనికి జన్యుపరమైన అంశాలు కారణం కావచ్చు. దీనిపై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. మామూలుగా 2-3 మి.మీ మందం ఉండే పిత్తాశయం గోడలు లోపల రాళ్ల కారణంగా 5-6 మి.మీ కంటే మందంగా తయారై క్యాన్సర్‌గా మారే అవకాశాలుంటాయి.. **3. చీము పట్టడం:** రాయి పిత్తాశయం మూతి వద్దకు వచ్చి ఇరుక్కుపోయి బాధలు మొదలైతే ఉన్నట్టుండి పిత్తాశయం వాచి, తీవ్రమైన కడుపునొప్పి ఆరంభమవుతుంది దీన్నే 'అక్యూట్ కొలిసిస్టైస్' అంటారు. క్రమేపీ పిత్తాశయంలో ఇన్‌ఫెక్షన్ పెరిగి ఆ వనరు తిత్తి మొత్తం చీము పట్టినట్లవుతుంది. దీన్ని 'ఎంపయిమా ఆఫ్ గాల్‌బ్లాడర్' అంటారు. దీనిలో పసరు తిత్తి నిండా చీము చేరిపోయి ఉంటుంది. అప్పుడు బయటి నుంచి లోపలకి ఒక గొట్టం అమర్చి అందులోని చీమునంతా బయటకు తీసేసి, తర్వాత సర్జరీతో పిత్తాశయాన్ని తొలగించాల్సి వస్తుంది. **4. పాంక్రియాటైటిస్ :** రాళ్లతో వచే& అత్యంత ప్రమాదకరమైన సమస్య ఇది. పిత్తాశయంలోని రాయి కిందకు జారి పైత్య రస నాళం చివర్లో ఉన్న క్లోమగ్రంధి నాళానికి అడ్డుపడితే పైత్యరసం క్లోమంలోకి వెళ్లి ఆ క్లోమగ్రంధి వాపు మొదలవుతుంది దీన్నే 'పాంక్రియాటైటిస్' అంటారు. ఇది అత్యంత తీవ్రమైన సమస్య. ఇది ముదిరితే 40% మందిలో ప్రాణాపాయం కూడా ఉంటుంది. అందుకే ఈ సమస్య తలెత్తినప్పుడు అత్యవసరంగా ఎండోస్కోపి ద్వారా మందు ఆ అడ్డుపడిన రాయిని తీసేసి, ఆ తర్వాత మొత్తం పిత్తాశయాన్ని తొలగించడం అవసరం. **5. కొవ్వు తింటే అజీర్ణం :** కొవ్వు అధికంగా ఉన్న ఆహారం తిన్న తర్వాత అజీర్ణం, అసౌకర్యం తలెత్తుతుంటే రాళ్ల కారణంగా పిత్తాశయం సరిగా సంకోచించక, దానిలోని పైత్యరసం సాఫీగా పేగుల్లోకి రావడం లేదని అర్థమవుతుంది. దీన్ని 'ఫ్యాటీ డిస్పెప్సియా' అంటారు. దీనికి ఆహారం తినకముందు, తిన్న తర్వాత అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష చేస్తే పిత్తాశయం సరిగా సంకోచిస్తోందా ? లేదా ? తెలుస్తుంది. ఒకవేళ సంకోచాలు సరిగా లేవని తేలితే రాళ్ల వల్ల వారిలో ఇతరత్రా సమస్యలేకపోయినా కూడా సర్జరీ చేసి పిత్తాశయాన్ని తొలగించాల్సి వస్తుంది.

గుర్తించడం ఎలా ?

ఎక్స్‌రే పరీక్షలో రాళ్లు నూటికి 90 శాతం కనిపించవు, వీటిని కనుగొనేందుకు అల్ట్రాసౌండ్‌స్కాన్ మంచి పద్దతి. ఈ పరీక్షలో 99 శాతం గుర్తించవచ్చు. ఆహారం ఏమీ తీసుకోకుండా పరీక్ష చేయించుకుంటే స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. అంతే కాకుండా కామెర్లు ఉంటే కాలేయానికి సంబంధించిన పరీక్షలు కూడా చేయించుకోవాలి. గాల్‌స్టోన్స్‌తోపాటు క్లోమంగానీ, ఉదరం సంబంధిత వ్యాధుల గానీ ఉంటే సీటీ స్కాన్ చేయించుకోవాలి.

పిత్తాశయంలో రాళ్లతో ఏర్పడే చిక్కులు :

ఎల్లప్పుడూ కడుపునొప్పి ఉండడం, కామెర్లు రావడం, ఇన్‌ఫెక్షన్స్ రావడం, గాల్‌బ్లడర్ అంతా చీము పట్టడం, పేగులకు అతుకులు రావడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గాల్ బ్లాడర్‌కి రంధ్రం పడి పైత్యరసం పొట్టలోకి రావచ్చు. చికిత్స: అనేక రాళ్లు ఉన్నప్పుడు, ఒక రాయి మాత్రమే ఉన్నా, దాని పరిమాణం ఒక సెంటీమీటర్ కంటే ఎక్కువగా ఉన్నపుడు, డయాబెటిస్ ఉన్నపుడు, ఇది వరకు ఒకటి రెండు సార్లు నొప్పి వచ్చినట్లయితే చికిత్స అవసరమవుతుంది. గాల్‌బ్లడర్ చీము పట్టినపుడు, గాల్‌స్టోన్స్ వల్ల కామెర్లు వచ్చినపుడు కూడా వైద్య తీసుకోవాలి.

లిథోట్రిప్సి :

రాళ్లను తొలగించేందుకు ఇదొక పద్ధతి. దీనిని శస్త్రచికిత్స లేకుండా చేస్తారు. ఈ విధానంలో రాళ్లు బాగా లోపలికి ఉన్నపుడు తొలగించడం ఇబ్బంది అవుతుంది. అన్నిసార్లు పూర్తిగా రాళ్లను కరిగించకపోవచ్చు. ఈ వైద్యం చేయించుకున్న తరువాత కొన్ని రోజులకు మరలా రాళ్లు తయారు కావచ్చు.

శస్త్రచికిత్స :

ఎప్పటికైనా సర్జరీ మంచి పద్దతి. ఎందుకంటే గాల్‌బ్లాడర్ లో రాళ్లు ఏర్పడడమే కాదు, గాల్‌బ్లాడర్ పైనున్న పొర కూడా చాలాసార్లు దెబ్బతిని ఉంటుంది. గాల్‌స్టోన్స్‌తో పాటు, గాల్‌బ్లాడర్ లేకుండా తీసేస్తే రోగికి పూర్తిగా ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ఎప్పుడు ఈ చికిత్స అవసరం:

నొప్పి వచ్చిన మూడు రోజులలో సర్జరీ చేయించుకుంటే మంచిది. శస్త్రచికిత్సలో 1. ఓపెన్, 2. ల్యాప్రోస్కోపి కొలిసిస్టెక్టమీ అనే రెండు రకాలున్నాయి.

1. ల్యాప్రోస్కోపి : 1970లో ఈ విధానం మొదలైంది. ఇది ఆపరేషన్ రూపురేఖల్ని మార్చి వేసింది. కేవలం ఒక సెంటీమీటర్ కోతతో ఈ ఆపరేషన్ చేయవచ్చు. ఈ శస్త్రచికిత్సను చేసుకోవడం వల్ల పలు ప్రయోజనాలున్నాయి. హాస్పిటల్‌లో ఒకటి రెండు రోజులు మాత్రమే ఉండాల్సి వస్తుంది. నొప్పి చాలా తక్కువ, పనికి తొందరగా వెళ్లవచ్చు. ఆపరేషన్ తర్వాత వచ్చే ఇబ్బందులు కుట్టు చీము పట్టడం వంటి సమస్యలు ఉండవు.

శస్త్ర విజయం

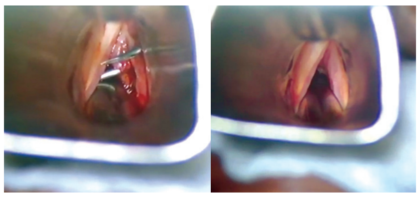
శ్వాస ఇబ్బంది తొలిగింది

నెల్లూరు ప్రాంతానికి చెందిన సరస్వతి(75), శ్వాసతీసుకోవడం కష్టంగా ఉ

ందనే సమస్య (STRIDOR) తో నారాయణ హాస్పిటల్‌లోని చెవి, ముక్కు మరియు గొంతు వ్యాధుల చికిత్సా విభాగంలోని డా॥ రమేష్ బాబు గారిని సంప్రదించింది. గతంలో థైరాయిడ్ గ్రంధి సమస్య కారణంగా చెన్నైలోని ఓ హాస్పిటల్ నందు చికిత్స తీసుకోగా వారు చికిత్స నిమిత్తం థైరాయిడ్ గ్రంధిని పూర్తిగా తొలగించారని, అప్పటి నుండే తనకు శ్వాస సంబంధిత సమస్య మొదలైనదని తెలిపింది. అంతే కాకుండా తనకు షుగర్ వ్యాధి, గుండె సంబంధిత సమస్య కూడా ఉన్నదని ఆమె డాక్టరు రమేష్ బాబుగారికి తెలిపింది.

డాక్టరు గారు ఆమెకు అసరమైన Video Laryngoscopy, USG-Neck, CECT-Neck పరీక్షలు నిర్వహించి, సరస్వతికి థైరాయిడ్ గ్రంధి తొలగించడంలో స్వరతంతులకు వెళ్లే నరములు దెబ్బతినడం వలన స్వర తంతులు దగ్గరకు మూసుకుపోయే సమస్య (Bilateral Abductor Vocal Cord Palsy) వచ్చిందని నిర్ధారించారు. ఈ సమస్యను ఆపరేషన్ ద్వారా నయం చేయవచ్చునని సరస్వతి కుటుంబ సభ్యులకు వివరించగా, అందుకు వారు అంగీకరించడంతో మినిమల్లీ ఇన్‌వేసివ్ (చిన్న కుట్టుతో) అధునాతన పద్ధతి (Thyroplasty-Proline Suture Lateralisation) ద్వారా స్వరతంతులను కుట్టుతో పక్కకు వెడల్పుగా చేయడం అనే ఆపరేషన్ ద్వారా శ్వాస సరళంగా వచ్చే విధంగా ఆపరేషన్‌ను విజయవంతంగా నిర్వహించారు.

ఆపరేషన్ అనంతరం డాక్టరు రమేష్ బాబు గారు మాట్లాడుతూ సాధారణంగా ఈ సమస్యకు ఊపిరిగొట్టం రంధ్రం వేయడం (Tracheastomy) అనే ఆపరేషన్ మాత్రమే ఉంటుందని, కానీ నారాయణ హాస్పిటల్‌లో ఉన్న అత్యాధునిక పరికరాల సహాయంతో మినిమల్లీ ఇన్‌వేసివ్ పద్ధతి ద్వారా చిన్న కుట్టుతో ట్రకియాస్టమి అవసరం లేకుండానే



విజయవంతంగా నిర్వహించడం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ శస్త్రచికిత్సలో సహకారం అందించిన మత్తు వైద్య నిపుణులకు, అత్యాధునిక పరికరాలను అందుబాటులో ఉంచి, తక్కువ ఖర్చుతో శస్త్రచికిత్సను నిర్వహించేందుకు సహకరిస్తున్న హాస్పిటల్ ఇన్‌ఛార్జి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ సతీష్ కుమార్ గారికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా హాస్పిటల్ ఇన్‌ఛార్జి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ ఎస్.సతీష్ కుమార్ గారు మాట్లాడుతూ క్లిష్టమైన శస్త్రచికిత్సలను సైతం విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్న చెవి, ముక్కు మరియు గొంతు వ్యాధుల విభాగం లోని డాక్టర్ల బృందాన్ని అభినందించారు. నారాయణ హాస్పిటల్ అన్ని వసతులతో, అత్యాధునిక పరికరాలతో, నిపుణులైన వైద్య బృందంతో ఎల్ల వేళలా మెరుగైన చికిత్సలు అందించేందుకు సిద్ధంగా ఉందని, ఇందుకు యాజమాన్యం తరపున తమకు పూర్తి సహకారం లభిస్తుందని అందుకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

వైద్య ఆచార్య

పేరు	: **పిడూరు ప్రతిమ**
స్వస్థలం	: నెల్లూరు
ఎంబీబీఎస్	: శ్రీవెంకటేశ్వర మెడికల్ కాలేజ్, తిరుపతి (1988-1995)
డి.సి.హెచ్	: శ్రీవెంకటేశ్వర మెడికల్ కాలేజ్, తిరుపతి (1997-1999)
డి.ఎన్.బి	: కంచికామకోటి చైల్డ్ ట్రస్ట్, చెన్నై (2003-2005)
ఎఫ్.పి.ఎన్	: సెయింట్ జాన్స్ మెడికల్ కాలేజ్, బెంగుళూరు (2007-2008)
అనుభవం	: రెసిడెంట్, అసిస్టెటంట్ ప్రొఫెసర్, అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ గా మొత్తం 12 సం॥లు
ప్రస్తుతం	: నారాయణ మెడికల్ కాలేజ్ హాస్పిటల్ లోని చిన్నపిల్లల వ్యాధుల చికిత్సా విభాగంలో అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్.
ఆసక్తి	: ఇంటెన్సివ్ కేర్, పిడియాట్రిక్ నెఫ్రో కేర్
ప్రచురణ	: 1 అంతర్జాతీయ, 4 జాతీయ స్థాయి పత్రికల ప్రచురణ
ప్రసంగం	: పలు జాతీయ, రాష్ట్రీయ సదస్సులలో
అవార్డు	: ఫెలో ఇన్ పిడియాట్రిక్ నెఫ్రో
సభ్యత్వం	: I.A.P, IPNG

చిన్న వయసులోనే "గుండె"కు గండం

2వ పేజీ తరువాయి

పేర్కొన్న రిస్క్ ఫ్యాక్టర్స్, స్థూలకాయం, నడుం కొలత పెద్దదిగా ఉండడం వంటివి ఉన్నవారు యుక్తవయస్కులైనా ఒకసారి కార్డియాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించి వారు సూచించిన మేరకు పరీక్షలు చేయించుకుని నిశ్చింతగా ఉండవచ్చు.

మన దేశంలో రిస్క్ ఫ్యాక్టర్స్ : రక్తపోటు (హైబీపీ) అనే అంశం కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్‌కు ప్రధానమైన రిస్క్ ఫ్యాక్టర్. గుండెజబ్బులకు దారితీసేందుకు దోహదం చేసే రిస్క్ ఫ్యాక్టర్స్‌లో అత్యంత ప్రధానమైనది డయాబెటిస్, ధూమపానం మరో పెద్ద రిస్క్‌ఫ్యాక్టర్, చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ఇటీవల పెరిగింది. దీంతో పాటు కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు తీసుకోవడం కూడా పెరుగుతుంది. ఇటీవల చిన్న వయసులో స్థూలకాయం వస్తుండటం మన దేశవాసుల్లో పెరుగుతోంది. ఈ అంశం కూడా చిన్న వయసులో వచ్చే గుండె సమస్యలకు దారితీస్తోంది. ఒత్తిడి కూడా ఒక ప్రధానమైన కారణం, వీలైనంత వరకూ ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండడం అవసరం. కుటుంబ చరిత్రలో గుండె జబ్బులు ఉండే వంశపారంపర్యం అనే అంశాన్ని ఒక రిస్క్‌ఫ్యాక్టర్‌గా పరిగణించవచ్చు.

ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి : నూనెల్లో పాలీ అన్‌సాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ (ప్యూఫా) అంటే పొద్దుతిరుగుడు నూనె, కుసుమనూనెల్లాంటివి , మోనో అన్‌సాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ (మ్యూఫా) అంటే ఆలివ్ నూనె, వేరుశనగ నూనెలను మార్చి మార్చి తీసుకోవడం వలన గుండె కు ఆరోగ్యం. శాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్ అయిన నెయ్యి, వెన్న, పామాయిల్ చాలా తక్కువ పాళ్లలో తీసుకోవాలి, వంట వండే విధానం కూడా గుండె జబ్బులకు దోహదపడుతుంది. నూనెలో వేగాక మంచి కొలెస్ట్రాల్ సైతం చెడు కొలెస్ట్రాల్‌గా మారిపోతుంది. కాబట్టి వేపుళ్లను సాధ్యమైనంత వరకూ తగ్గించాలి. ఒకసారి ఉపయోగించిన నూనెను మళ్లీ వాడకూడదు. ఆహారంలో పీచు పదర్థాలు ఎక్కువగా ఉండే తాజా పళ్లు, ఆకుకూరలు, కూరగాయలు తీసుకోవాలి, బర్గర్ వంటి బేకరీ ఐటమ్స్‌కు బదులు ఆరోగ్యకరమైన సంప్రదాయ వంటకాలు కిచిడి, పొంగల్, ఇడ్లీ, వంటివి మంచిది. మొలకెత్తిన ధన్యాలు (స్ప్రౌట్స్) తీసుకోవాలి. అప్పడాలు, పచ్చళ్లు, కారపు వస్తువుల్లో ఉప్పు ఎక్కువ కాబట్టి, వీలైనంత వరకూ వాటికి దూరంగా ఉండడం మంచిది.

కొత్త బలగం...!

వివిధ ప్రాంతాలనుండి పలు ఆరోగ్య సమస్యలతో వచ్చు వ్యాధి గ్రస్తులకు వైద్య చికిత్సలందించి ఆరోగ్యంగా జీవించేలా... మానసికంగా ఎదిగేలా సంసిద్ధం చేసే నిపుణులైన వైద్య బృందం నారాయణ సొంతం. అదే సంకల్పబలంతో మరెన్నో పరిపుష్టమైన వైద్యసేవలు అందించేందుకు ఆరోగ్యవంతులుగా నిపిపేందుకు విచ్చేసిన వైద్య నిపుణులకు శుభాకాంక్షలు..

డా॥ కెని రవీష్ రాజీవ్
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
న్యూరాలజి విభాగం

డా॥ కె. రవి కిరణ్
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం

డా॥ పి.ప్రణయ్ కృష్ణ
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
ఎమర్జెన్సీ విభాగం

ప్రశ్న - సమాధానం

జ్ఞాపక శక్తి తగ్గుతుందా...?

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

ప్ర : అల్జీమర్స్ వ్యాధి అంటే ఏమిటి ?

జ : మెదడు పనితీరును నాశనం చేసే మరియు ప్రవర్తనతో కూడిన సమస్యలకు దారితీసే ఒక మెదడు వ్యాధి.

ప్ర : అల్జీమర్స్ వ్యాధి లక్షణాలు ఏమిటి ?

జ : మతిమరుపు, పరధ్యానం, రోజూవారి కార్యకలాపాలను నిర్వహించడంలో ఇబ్బంది, ప్రశ్నలు పునరావృత్తం చేయడం, మానసిక మరియు వ్యక్తిత్వ మార్పులు, జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం, అయోమయం, కుటుంబ సభ్యులను, స్నేహితులను గుర్తించడంలో ఇబ్బంది, విషయాలను నేర్చుకోవడంలో కష్టాలు.

ప్ర : ఈ అల్జీమర్స్ వ్యాధి ఎందుకు వస్తుంది ?

జ : మెదడు కణాలు మరణించడం మొదలవడం, మెదడులో అమైలాయిడ్ ప్లేక్స్ మరియు టావు టాంగిల్స్ అని పిలువబడే ప్రోటీన్లు అసాధారణంగా జమకావడం వలన ఇది సంభవిస్తుంది.

ప్ర : అల్జీమర్స్ వ్యాధి రోగిగా ఉండడం వలన అపాయాన్ని పెంచే కారకాలు ఏమిటి ?

జ : వయస్సు (65 సం॥లు), కుటుంబ చరిత్ర మరియు వంశపారంపర్యత, లింగభేదం (మహిళలకు పురుషులకంటే ఎక్కువ అవకాశం), తేలికపాటి జ్ఞాన సంబంధిత బలహీనత (జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు), గతంలో తల గాయం, వ్యాయామం మరియు సరైన ఆహారం లేకపోవడం, పొగత్రాగడం, అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ మరియు మధుమేహం.

ప్ర : ఈ అల్జీమర్స్ వ్యాధిన గుర్తించడం ఎలా ?

జ : డాక్టరు చే సంపూర్ణ శారీరక పరీక్ష, మానసిక మరియు నాడీ సంబంధ పరీక్షలు, ప్రామాణిక వైద్య పరీక్షలు (రక్త మరియు మూత్ర పరీక్షలు), మెదడు ప్రతిబింబ పరీక్షలు.

ప్ర : అల్జీమర్స్ వ్యాధికి గల చికిత్సలు ఏమిటి ?

జ : మందులు, సంరక్షకుల మద్దతు కలిగిన వాతావరణం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, పోషణ

బరువు తగ్గుతున్నారా..? చూడండి..!!

డా॥ గంగారామ్
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్
జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

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.

ప్ర : డయాబెటిక్ ఫుట్ అంటే ఏమిటి ?

జ : మధుమేహం ఉన్నపుడు పాదాలను చాలా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. కానీ చాలా మంది 'నాకెందుకు వస్తుందిలే'.... 'ఇన్నేళ్ల నుంచీ నాకు ఏ ఇబ్బందీ లేదు... ఇక ముందు రాదు' అన్న ధీమాతో ఉంటారు. నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. అంటే చేజేతులారా సమస్యను కొనితెచ్చుకోవటమే. ఒక సారి పుండుపడితే మానదు . కాబట్టి నాకు ఏ సమస్యా రాదు అన్న ధోరణి వదిలిపెట్టాలి. పాదాల సమస్య వచ్చే అవకాశముందని మనస్ఫూర్తిగా ఒప్పుకోవాలి. మధుమేహానికి సంబంధించిన పాదాల సమస్యల్లో 50 శాతం చేతులారా కొని తెచ్చుకుంటున్నవేనని, జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే కాళ్లు తీసేయడం అనేది సగానికి తగ్గిపోతుందని అధ్యయనాల్లో తేలింది. మధుమేహాన్ని నియంత్రణలో ఉంచుకోవడానికి తరచూ క్రమం తప్పకుండా పరీక్ష చేయించుకోవడం ఎంత అవసరమో నిత్యం కాళ్లను పరిశీలించుకోవడం, సంరక్షణ చర్యలు తీసుకోవటం కూడా అంతే ముఖ్యమని గుర్తించాలి. పదేళ్ల కంటే ఎక్కువ కాలం మధుమేహం ఉన్నవారిలో సహజంగానే కాళ్లకు సంబంధించిన సమస్యలు తలెత్తుతుంటాయి. ముఖ్యంగా కాళ్లలోని నాడులు (నరాలు), తర్వాత కాళ్లలోని రక్తనాళాలు దెబ్బతింటాయి. వీటికి తోడు శరీరంలో రోగనిరోధకశక్తి క్షీణిస్తుంది. ఈ మూడింటి ఫలితమే .... పాదాల సమస్యలు. వీటిని ఇంగ్లీషులో 'డయాబెటిక్ ఫుట్' అంటారు.

నోరు మంచిగుండాలి

డా॥ వి.కృష్ణచైతన్య
ప్రొఫెసర్
చెవి, ముక్కు మరియు గొంతు వ్యాధుల విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

ప్ర : నాలుక పూత ఎందుకు వస్తుంది. దీనికి చికిత్స ఏమిటి ?

జ : నాలుక పూత ఒకరకమైన శిలీంధ్ర సంబంధమైన వ్యాధి. అప్పుడప్పుడు అందరికీ నోరు పూత వస్తుంటుంది. నోటి పూత కారణంగా నాలుక, నోటి లోపలి బుగ్గలు, పెదవులు ఎర్రగా పూసినట్లు కనిపిస్తుంది. కారం తగిలితే మంట పుడుతుంది. నోటి వెంట లాలాజలం ఊరుతుంది. ఏమి తినాలన్నా నొప్పితో చాలా బాధపడాల్సి వస్తుంది. నాలుక పైన చిన్న చిన్న పుండ్లు కూడా వస్తాయి. దీనికి కారణం ముఖ్యంగా నోటి అపరిశుభ్రతే. అంతే కాకుండా ఒక్కోసారి శరీరంలో బికాంప్లెక్స్ లేమి వలన, వైరస్ వలన, ఫంగస్, బాక్టీరియాల ఇన్‌ఫెక్షన్, కడుపులో పురుగులు, మెటాలిక్ పాయిజనింగ్, దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం, మానసిక ఒత్తిడి, అజీర్ణవ్యాధి, దంతాల వ్యాధులు, ఏదైనా మందులు తీసుకుంటే అవి వికటించినపుడు ఇలా నోరు పూస్తుంది. కనుక ఎంతైనా మన నోరును మనం జాగ్రత్తగా ఉంచుకోవాలి.

ప్ర : ఈ నోటి పూతకు చికిత్స ఏమిటి ?

జ : కారణాన్ని బట్టి చికిత్స చేయవలసి ఉంటుంది. నోటి శుభ్రత పాటించాలి, మౌత్ వాష్ తో నోరు పుక్కిలించాలి, నాలుక, నోరు ఇన్‌ఫెక్షన్ అయితే యాంటిబయాటిక్స్, యాంటిఫంగల్ వాడాలి, పోషకాహార లోపం ఉంటే విటమిన్లు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి, రక్త హీనత ఉంటే ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్ వాడాలి, ఇరిటేషన్ కలిగించే ఆహారములు అనగా కారము, మసాలా తో ఉన్న ఆహారపదార్థములు, ఆల్కహాల్, పుగాకు ఉత్పత్తులు తినకూడదు.

మనసారా నవ్వుకోండి

అందమైన చెరగని చిరునవ్వు ... ఇప్పుడు అందరికి అందుబాటులో

నవ్వు..... ఒత్తిడి, అలసటను దూరం చేస్తుంది. మనస్ఫూర్తిగా నవ్వే చిరునవ్వు అందరిని దగ్గర చేస్తుంది.

1.1. చికిత్స కు ముందు

1.2. చికిత్స తర్వాత

దెబ్బ తగలటం వలన లేదా రోడ్డు ప్రమాదంలో విరిగిన, రంగుమారిన ముందరి పళ్ల వలన, పంటి అమరికలో ఏర్పడిన సందులవల్ల ఆత్మస్థైర్యంతో నవ్వలేకపోవచ్చు. నలుగురితోపాటు ఉన్నపుడు నవ్వటానికి ఆలోచించేలా, ఇబ్బందికి గురికావచ్చు. కానీ విరిగిన, రంగు మారిన ఇలాంటి పళ్ల సమస్యలకు పరిష్కారం ఉంది. పంటి రంగు లో ఉన్న సిమెంట్ ద్వారా లేదా కృత్రిమంగా అమర్చే క్యాపుల వల్ల చిరునవ్వును తిరిగి పొందవచ్చు. మహేష్(22) అనే యువకుడు కొన్ని రోజుల ముందు జరిగిన యాక్సిడెంట్‌లో తన విరిగిన ముందరి పళ్ల చికిత్స కోసం నారాయణ హాస్పిటల్ దంత విభాగాన్ని సంప్రదించాడు. ఎక్స్‌రే ద్వారా తన పళ్లలో ఇన్‌ఫెక్షన్ చేరలేదని గుర్తించాం. రెసిన్ సిమెంట్ ద్వారా ఆ విరిగిన పళ్లకు చికిత్స చేయడం జరిగింది. అలాగే శైలజ(27) అనే మహిళ తన రంగు మారిన ముందరి పళ్లు మరియు పంటి మధ్య సందుల పరిష్కారం కోసం మమ్మల్ని కలిసింది. ఆమె పళ్లకు 10 సంవత్సరాల క్రితం దెబ్బతగలటం వలన ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకి క్రమంగా పంటి రంగు మారటం మరియు రెండు పళ్ల మధ్య (ఎడమ వైపు) సందు పెరగటం గమనించాం. ఇన్‌ఫెక్షన్ ను తొలగించటానికి ఆ రెండు దంతాలకు రూట్ కెనాల్ ట్రీట్‌మెంట్ చేసి, పళ్లను తీయకుండా, పక్క పళ్ల ఆధారం లేకుండా చిన్న మార్పుతో కృత్రిమ దంతాలను బిగించడం జరిగింది. ఇప్పుడు తాను ఏ విధమైన ఇబ్బంది లేకుండా, చిరునవ్వుతో తన ఆనందాన్ని మాతో పంచుకుంది. ఇలాంటి సమస్యలతో బాధపడే వారు ఆలస్యం చేయకుండా చికిత్స కోసం దంత వైద్యున్ని సంప్రదించండి. మీ చిరునవ్వుని తిరిగి పొందండి.

డా॥ ఎ. లావణ్య
హెడ్ ఆఫ్ ది డిపార్ట్‌మెంట్
కన్సర్వేటివ్ డెంటిస్ట్రీ అండ్ ఎండోడాంటిక్స్ విభాగం

స్పెషలిస్ట్ డాక్టర్ల కేరాఫ్ అడ్రస్!

అన్ని రకాల వైద్య పరీక్షలకు వన్ & ఓన్లీ డెస్టినేషన్ !!

ఇప్పుడు నెల్లూరు పొగతోటలో...

72888 89696

నారాయణ స్పెషాలిటి క్లినిక్స్ & డయాగ్నోస్టిక్ సెంటర్

* అన్ని స్పెషాలిటి మరియు సూపర్ స్పెషాలిటి విభాగాలలో అగ్రశ్రేణి డాక్టర్లచే వైద్యసేవలు
* అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో తీర్చిదిద్దబడిన ల్యాబొరేటరీ
* ఇంటివద్దకే నర్సింగ్ కేర్, శాంపిల్ కలెక్షన్ మరియు మెడిసిన్ డెలివరీ
* అన్ని వేళలా అందుబాటులో ఎమర్జెన్సీ కేర్
* 24 గంటలు ఫార్మసీ సేవలు
* ప్రివెంటివ్ హెల్త్‌కేర్ చెకప్ ప్యాకేజెస్

Day Clinics (9 am to 9 pm)

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

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

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

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

డా॥ లక్ష్మయ్య
BDS, MDS
ప్రోస్తోడాంటిస్ట్ & ఇంప్లాంటాలజిస్ట్

నారాయణ డయాగ్నోస్టిక్ సెంటర్

24/7 ఎమర్జెన్సీ కేర్

నారాయణ స్పెషాలిటి క్లినిక్స్ & డయాగ్నోస్టిక్ సెంటర్

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

NAC వారిచే ప్రతిష్టాత్మక గుర్తింపు పొందిన హాస్పిటల్

దేశంలోనే ప్రఖ్యాతి గాంచిన ప్రఖ్యాత ఇన్సూరెన్స్ క్యాష్‌లెస్ సదుపాయాలు

NABL వారి ప్రమాణాలు పాటిస్తూ వారి ఆమోదం పొందిన లాబొరేటరీలు

నారాయణ సూపర్ స్పెషాలిటి హాస్పిటల్

చింతారెడ్డిపాలెం, నెల్లూరు

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

సంప్రదించవలసిన అధికారులు

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

హాస్పిటల్‌లోని విభాగాలు

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

సూపర్ స్పెషాలిటీ విభాగాలు

* గుండె సంబంధిత వ్యాధులు
* గుండె శస్త్రచికిత్సలు
* మెదడు నరాల చికిత్సలు
* మెదడు, వెన్నుముక శస్త్రచికిత్సలు
* కిడ్నీ వ్యాధులు
* మూత్రనాళాలు, మూత్రకోశ శస్త్రచికిత్స
* ఎండో క్రైనాలజి
* ఉదరకోశ వ్యాధులు
* ఉదరకోశ శస్త్రచికిత్సలు
* ప్లాస్టిక్ సర్జరి
* నియోనెటాలజి

స్పెషాలిటీ విభాగాలు

* సాధారణ వ్యాధులు
* శస్త్ర చికిత్సలు
* కీళ్ళు, ఎముకల చికిత్స
* అత్యవసర చికిత్స
* కాన్పులు మరియు గర్భకోశవ్యాధులు
* చిన్నపిల్లల వ్యాధులు
* కంటి వ్యాధులు
* శ్వాసకోశవ్యాధులు
* చెవి, ముక్కు, గొంతు వ్యాధులు
* చర్మవ్యాధులు
* మానసిక వ్యాధులు
* దంత వ్యాధులు
* రేడియాలజి
* అనస్థీషియా