



నారాయణ

ఆరోగ్య సమాచార ప్రవంతి / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 09 / సంచిక : 06 / జనవరి - 2022 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వేల : అమూల్యం

జీర్ణకోశ వ్యాధుల విభాగం

వైద్య నిపుణుల చేరికతో.. విస్తృతమైన సేవలు విరివిగా చికిత్సలు



“వైద్య రంగంలో శరవేగంగా మారుతున్న మార్పులకు అనుగుణంగా హాస్పిటల్ లోని వైద్య నిపుణుల సేవా వ్యవస్థ, మౌలిక వసతులను మరింత బలోపేతం చేయడంలో ఎప్పుడూ ముందుంటుంది కాబట్టి ఉమ్మడి రాష్ట్రాలలోని అతి పెద్ద వైద్య వ్యవస్థల జాబితాలో తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక స్థానాన్ని సాధించుకుంది నారాయణ హాస్పిటల్”.

మద్రాస్ లోని స్టాన్లీ మెడికల్ కాలేజీలో మెడికల్ గ్యాస్ట్రో ఎంట్రాలజిస్ట్ వైద్యాభ్యాసం పూర్తి చేసి గత 10 సంవత్సరాలుగా ఈ ప్రాంతంలోనే ఎంతో మంది రోగులకు విశేష సేవలందించారు. ఉదరకోశ సంబంధిత సమస్యలకు చికిత్సలు అందించడంలో నిష్ణాతులుగా పేరుగాంచి ప్రస్తుతం నారాయణ హాస్పిటల్ నందు సేవలందిస్తున్నారు.

ప్రత్యేకతలు :

- కామెర్లు, ● క్యాన్సర్ (లివర్, పుడ్డపైన్, ప్రీగులు, పాంక్రియాస్), ● రక్తపు విరోచనాలు, మలబద్ధకం, ● గాలిబ్లాడర్ స్టొన్స్ పాంక్రియాటిటిస్, ● బరువు తగ్గడం, మింగడంలో ఇబ్బందిగా ఉండడం, ● రక్తపు వాంతులు, ● కడుపులో మంట, ● ఆకలి మందగించడం, ● నీరసంగా ఉండడం, ● హెపటైటిస్

డా॥ కె. శ్రీధర్ రెడ్డి

గ్యాస్ట్రోఎంట్రాలజిస్ట్ & హెపటాలజిస్ట్
మెడికల్ గ్యాస్ట్రోఎంట్రాలజి విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్



గత ఒకటిన్ను దశాబ్దాల క్రితం అధునాతన సాంకేతికత, అనుభవజ్ఞులైన వైద్య నిపుణులతో ప్రారంభమైన పూర్తి స్థాయి జీర్ణకోశ వ్యాధుల (గ్యాస్ట్రో సైన్స్) విభాగంలో అనేక మంది రోగులు వైద్య సేవలు / చికిత్సలు పొందారు. మునుపటి వైద్య నిపుణులతో పాటుగా ప్రస్తుతం జీర్ణకోశ వ్యాధుల విభాగంలోకి విచ్చేసిన డా॥ కె. శ్రీధర్ రెడ్డి మరియు డా॥ వి. ద్వారకానాథ్ రెడ్డి గార్లకు స్వాగతం పలుకుతూ వారి ఆగమనంతో ఈ విభాగం మరింత బలోపేతమైంది.

అతి తక్కువ కాలంలోనే ఈ విభాగంలో వందకు పైగా ల్యాప్రోస్కోపిక్ శస్త్రచికిత్సలు విజయవంతంగా పూర్తి చేశారు.

సౌకర్యాలకల్పనలో ముందంజ :

కోస్తా, రాయలసీమ జిల్లాలలో కూడా అందుబాటులో లేని అత్యాధునిక “సి.వి. 190 వీడియో ఎండోస్కోపి” సూట్ పరికరం నారాయణలో అందుబాటులో ఉంది. వైద్య నిపుణుల పర్యవేక్షణలో ఈ మిషన్ రి ద్వారా జీర్ణకోశ సంబంధిత వ్యాధులను సూక్ష్మంగా గుర్తించి తగిన చికిత్సలు అందిస్తారు. మరో ముఖ్యవిషయం ఈ సి.వి. 190 ఎండోస్కోపి న్యూరో వీడియో ద్వారా క్యాన్సర్ కారకాలను ముందుగా గుర్తించే వీలుంటుంది. ఈ వ్యాధి తత్సంబంధిత అత్యవసర కేసులను పరిష్కరించే వైద్య సేవలు అందించేందుకు ఉన్నత ప్రమాణాలు కలిగిన ప్రత్యేక ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్ 24/7 అందుబాటులో వుంటుంది. జీర్ణ కోశ సమస్యలు ఏవైనా ముందుగా జాగ్రత్త వడితో ప్రమాదం నుండి బయటపడవచ్చు.

సర్జికల్ గ్యాస్ట్రోఎంట్రాలజిస్ట్ గా గొప్ప హాస్పిటల్స్ లో సేవలందించిన అనుభవం, ఆధునిక పద్ధతులలో కేసులను పరిష్కరించే నైపుణ్యం, సంక్లిష్టమైన జీర్ణకోశ శస్త్రచికిత్సలను సరళంగా చేయగల నేర్పరితనం వెరసి డా॥ ద్వారకానాథ్ రెడ్డి గారిని ఒక మంచి డాక్టర్ గా మన్ననలు అందుకునేలా చేశాయి. రోగి వెంటనే కోలుకొనేలా వారిలో మనోదైర్యం నింపుతూ ఎన్నో గ్యాస్ట్రోఇన్ టెన్సివ్ & ల్యాప్రోస్కోపిక్ సర్జరీలు విజయవంతంగా పూర్తిచేసిన వీరి సేవలు ఇప్పుడు నారాయణలో కొనసాగుతున్నాయి.

ప్రత్యేకతలు :

- కోమ గ్రంధి సమస్యలు, ● కాలేయంలో గడ్డలు, ● రక్తపు వాంతులు, ● అన్నవాహిక మరియు ఉదర సంబంధిత క్యాన్సర్, ● కోమ గ్రంధి మరియు లివర్ ట్యూమర్స్, ● ల్యాప్రోస్కోపిక్ సర్జరీలు మొదలుగున్నవి.

డా॥ వి. ద్వారకానాథ్ రెడ్డి

సర్జికల్ గ్యాస్ట్రోఎంట్రాలజిస్ట్
సర్జికల్ గ్యాస్ట్రోఎంట్రాలజి విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్



చికిత్సలు శస్త్ర చికిత్సలు :

- కడుపునొప్పి ● కడుపులో రక్తస్రావం ● కాలేయ సమస్యలు
- ప్రాంక్రియాటిస్ గ్రంధి సమస్యలు ● ల్యాప్రోస్కోపిక్ సర్జరీలు

మెడికల్ గ్యాస్ట్రోఎంట్రాలజి సేవలు

- ◆ ERCP (Bile duct stones)
a) Distal CBD Stricture b) Pancreatic Duct Stones
- ◆ Endoscopic Glue Injection
- ◆ Endoscopic Variceal Ligation
- ◆ Foreign Body Removal
- ◆ Stricture Dilatation
- ◆ SEMS Placement
- ◆ PEGTP
- ◆ Pancreatic Duct Stenting
- ◆ Endoscopic Polypectomy
- ◆ Palliative Measures (క్యాన్సర్ పేషంట్ల కొరకు)

సర్జికల్ గ్యాస్ట్రోఎంట్రాలజి సేవలు

- ◆ Stricture Esophagus
- ◆ Colonic Pullup Surgeries
- ◆ Chronic Pancreatitis (Partington-Rochelle technique with Freys modification and Bernes Procedures.)
- ◆ Extra Hepatic biliary system diseases
- ◆ Post cholecystectomy biliary tract injuries.
- ◆ Biliary Fistula.
- ◆ Biliary Stricture with spesis.

అత్యాధునిక పరికరాలు

- ◆ ఎండోస్కోపి
- ◆ పిడియాట్రిక్ ఎండోస్కోపి
- ◆ కొలనోస్కోపి మరియు
- ◆ C-ARM
- ◆ Endo Ultra Sonograph
- ◆ Organ Plasma, Coagulator
- ◆ Video Balloon Enteroscope
- ◆ Capsule Endoscopy
- ◆ Fibro Elastography
- ◆ Narrow Band Imaging

STATE OF THE ART OLYMPUS CV-190 PROCESSOR



State of the ART Olympus CV-190 Processor with high End SGPE with Narrow Bandimaging for Early Detection of GI Cancer. | Endoscopic Foreign body removal. | Endoscopic Dilatation of Esophagus, Biliary Stricture Pyloric Stricture. | Endoscopic Diagnosis of Eosinophilic Esophagitis | Endoscopic Variceal Ligation for Variceal upper GI Bleed. | Endoscopic Glue Injection for Gastric Varices. | Endoscopic Biopsies from Various parts of GI tract | Endoscopic Polypectomy from Colon for Early detection of Colo-Rectal Carcinoma. | Endoscopic Per Cutaneous Gastrostomy | Endoscopic Retrograde Cholangio Pancreasography for Common-Bile duct stone removal.

నన్ను నడిపించిన నారాయణ డాక్టర్లు

పాఠకులకు మనవి...!

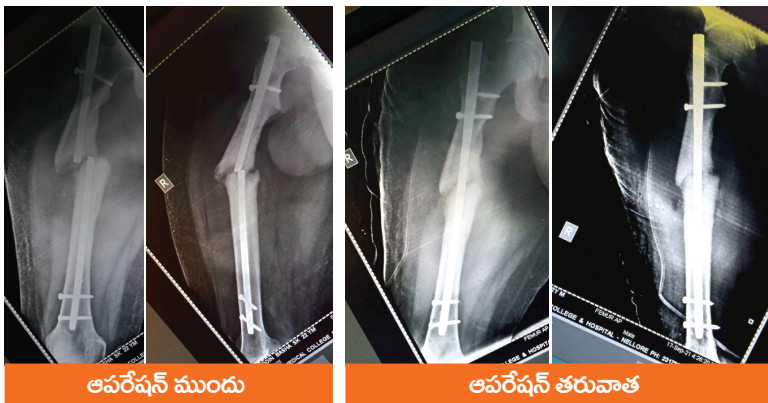
నా పేరు మొహిద్దీన్ భాషా (22) మాది ఒంగోలు. నాకు కొంతకాలం నుండి కుడి తొడ వాపు, వివరీతమైన నొప్పిగా వుండి నడిచేందుకు వీలులేకుండా ఉండేది. దగ్గరలోని వైద్యులను సంప్రదించినా ఫలితం కనిపించలేదు. వెంటనే నారాయణ హాస్పిటల్లోని కీళ్ళ మరియు ఎముకల విభాగంలోని వైద్యనిపుణులైన డా॥ హరికృష్ణారెడ్డి గారిని సంప్రదించగా ఎక్స్రే - సంబంధిత పరీక్షలు నిర్వహించారు. అనంతరం డాక్టర్ గారు

మాట్లాడుతూ రిపోర్టుల ప్రకారం గతంలో నీ కాలుకు శస్త్ర చికిత్స జరిగిందని ఆపరేషన్ టైములో అక్కడ స్టీలు రాడ్డు అమర్చారని ఇప్పుడు అదే ప్రాంతంలో బలంగా దెబ్బతగలడం మూలంగా గతంలో అమర్చిన స్టీలు రాడ్డు విరిగిందని... దానివలన వాపు, నొప్పి మొదలై నడిచేందుకు ఇబ్బంది పడుతున్నావని తెలిపారు ఈ బాధల నుండి ఉపశమనం పొందాలంటే మరలా రివిజన్ సర్జరీ జరపవలసి వుంటుందని నాకు తెలియజేస్తూ... గతంలో జరిగిన ప్రమాదం శస్త్రచికిత్సల పూర్తి



డా॥ కె. హరికృష్ణారెడ్డి
ప్రాఫెసర్,
ఆర్థోపెడిక్స్ విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

వివరాలు తెలుసుకున్నారు. అలాగే ప్రస్తుత ఆపరేషన్ను ఆరోగ్యశ్రీ కార్డు ద్వారా ఉచితంగా అందిస్తామని తెలిపి పైసా ఖర్చులేకుండా వైద్యసేవలు అందించారు. ఇప్పుడు నేను మామూలుగానే నడుస్తున్నాను. నాలాంటి వారికి ఎంతో ఆసరాగా నిలుస్తున్న నారాయణ హాస్పిటల్ యాజమాన్యానికి నా ప్రత్యేక దన్యవాదాలు. వనిచేస్తున్న వైద్య నిపుణులకు, సిబ్బందికి వృద్ధ యమౌర్వక నమస్సులు. అవసరమైన వారు ఇక్కడ అందించే సేవలను వినియోగించుకోవాలని విజ్ఞప్తిచేస్తూ... మొహిద్దీన్ బాషా, ఒంగోలు.



ఆపరేషన్ ముందు

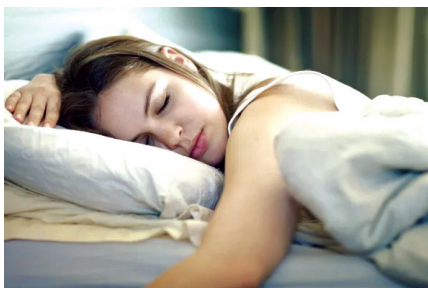
ఆపరేషన్ తరువాత

కలతగా కాదు కంటినిండా సుఖమైన నిద్ర

- శ్రావ్యమైన సంగీతం మంచిదే • తగిన శారీరకశ్రమ ఉండాలి • అంతర్జాలశోధన అస్సలు వద్దు.

నిత్యం వేధించే నమస్యల్లో నిద్రలేమి ఒకటి. దీనికి ఆహారపు అలవాట్లు, అనారోగ్య

తీసుకోవద్దు. వీటిల్లో ఉండే కెఫిన్ నిద్రను దూరం చేస్తుంది. తరచూ సోషల్ నెట్వర్కింగ్ పైట్లు, అంతర్జాలంలో శోధన చేసే అలవాటు మీకుండా?



నమస్యలతోపాటు జీవనశైలి కారణమే. అందుకే ఎక్కడ పొరపాట్లు చేస్తున్నామో సరి చూసుకుని, కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఆ సమస్య నుంచి బయటపడొచ్చు. తీసుకున్న ఆహారానికి తగిన శారీరక శ్రమ లేకపోతే అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టడం ఖాయం. అలాని ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు వ్యాయామం చెయ్యొచ్చు అనుకోవద్దు. ముఖ్యంగా నిద్రపోవడానికి రెండు గంటల ముందు వ్యాయామం చేయకూడదు. వాటివల్ల కండరాలు ఉత్తేజితమై శరీరం చురుగ్గా మారుతుంది. దాంతో వెంటనే నిద్రపట్టదు. అలాగే నిద్రపోవడానికి కనీసం నాలుగైదు గంటల ముందు కాఫీ, టీ లాంటివి

ఇదీ నిద్రలేమికి దారితీస్తుందని వలు అధ్యయనాలు తెలిపాయి. ఇలా కాకుండా పడుకోబోయే ముందు కాసేపు మంచి పుస్తకం చదవే అలవాటు చేసుకోండి. చాలా మంది పడుకునే ముందు స్నానం చేస్తే హాయిగా నిద్రపడుతుందని అనుకుంటారు. దాని వల్ల శరీరానికి చురుకుదనం వస్తుందే తప్ప ఓ పట్టాన కునుకు రాదంటున్నారు అధ్యయన కర్తలు. అందుకే పడుకోవడానికి కనీసం గంట ముందు మాత్రమే స్నానం చేయాలి. నిద్రపోయే ముందు ఎక్కువగా హింస ఉండే టీవి కార్యక్రమాలూ.... రణగణధ్వనులతో వస్తున్న మ్యూజిక్ వినడం వంటి వాటికి దూరంగా ఉంటే మంచిది. ఇలాంటివి కలత నిద్రకు కారణమవుతాయి.

సుఖ నిద్రకు కొన్ని సూచనలు: నిద్రపోయే ముందు బ్రష్ చేసుకుని,



డా॥ వి.వి. శేషమ్మ
ప్రాఫెసర్
మానసిక వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం.
నారాయణ హాస్పిటల్

ముఖం, కాళ్ళూ, చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. నిద్రపోయే రెండు గంటల ముందు ఏమీ తినడం గానీ, తాగడం గానీ చేయకూడదు. నిద్రకు ముందు మధ్యం సేవించరాదు. ప్రశాంతంగా చల్లగా, గాలి వెలుతురు వచ్చే ప్రదేశంలో నిద్రించాలి. మంచి నిద్రకోసం కుడి వైపు తిరిగి పడుకోవడం మంచిది. నిద్రించే సమయంలో వదులుగా ఉండే కాటన్ దుస్తులు ధరించాలి. నిద్రకు గంట ముందు గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానం చేయడం మంచిది. నిద్రకు ముందు ఒక కప్పు వెచ్చటి పాలు తీసుకుంటే మంచి నిద్ర వస్తుంది. పడకపై చేరిన తరువాత టీవి చూడటం, రాయడం లేదా ఆలోచించడం వంటివి చేయవద్దు. చక్కటి సంగీతాన్ని వినడం వల్ల త్వరగా నిద్రలోకి జారుకుంటారు. పడుకోవడానికి 2 గంటల ముందు నుంచి ఇంట్లో తక్కువ కాంతినిచ్చే దీపాలు వాడుకోవాలి.

కొత్త బలగం...!



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



డా॥ ఆశోక్ సంజు
సీనియర్ కన్సల్టెంట్
కార్డియోథొరాసిక్ సర్జరీ విభాగం



డా॥ డి. శ్రీధర్
ప్రాఫెసర్
యూరాలజీ విభాగం



డా॥ పి. సందూర్
సీనియర్ రెసిడెంట్
అనస్థీసియా విభాగం

పదిలమైన గుండెకు పంచే సూత్రాలు

గుండె జబ్బుల బారిన పడే వారి సంఖ్య రోజు రోజుకీ పెరిగిపోతుంది. దీనికి ప్రధాన కారణం ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ కొరవడడమేనని అంటున్నారు నిపుణులు. గుండె జబ్బులు రాకుండా చూసుకోవడానికి నలువైన ఐదు మార్గాలను వారు సూచిస్తున్నారు అవి....



డా॥ కె. తిలక్ కుమార్ రెడ్డి
ఇంటర్వెన్షనల్ కార్డియాలజిస్ట్
కార్డియాలజీ విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

- 1. సంబంధ్ :** రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ లెవల్స్ ఏ స్థాయిలో ఉన్నాయో శ్రమ తప్పకుండా చెక్ వ్ చేయించుకోవాలి.
- 2. నడక :** వారంలో నాలుగు రోజులైనా 20 నుంచి 30 నిమిషాల పాటు నడవటం అలవాటు చేసుకోవాలి.
- 3. భిగ్గరగా నవ్వాలి :** నవ్వు గుండెకు చాలా మంచిది. 15 నిమిషాల పాటు నవ్వుతే అరగంట పాటు ఎరోబిక్స్ చేసిన దానితో సమానం. రక్తనాళాలు బాగా పనిచేయడానికి, మెదడులో హార్మోన్ల పనితీరు మెరుగుపడటానికి, ఒత్తిడి తగ్గడానికి నవ్వు చాలా ఉపకరిస్తుంది.
- 4. నడుం చుట్టుకొలత :** మీ బరువు ముఖ్యం కాదు. నడుం చుట్టు కొలత పై దృష్టి సారించండి. మీరెంత ఆరోగ్యంగా ఉన్నారో మీ నడుం కొలత తెలియజేస్తుంది. నడుం చుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వుకు అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్కు నేరుగా సంబంధం ఉంటుంది. ఇది డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతుంది.
- 5. మంచి నిద్ర :** నిద్రలేమి వల్ల బ్లడ్ప్రెషర్, ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. జీవనక్రియలు కుంటుపడతాయి. కాబట్టి రోజూ సమయానికి పడుకోవడం, కంటి నిండా నిద్రపోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి.



విటమిన్ - డి

శరీరానికి విలువైన పోషకం...
ఆరోగ్యానికి మంచి రక్షణ వలయం

సూర్యరశ్మి సమృద్ధిగా ఉండే భారతదేశంలో... ప్రజలకు అసలు విటమిన్-డి లోపమనేదే ఉండదని పూర్వం భావించే వారు. కానీ నేడది వట్టి అపోహనని తాజా అధ్యయనాలన్నీ రుజువుచేస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం మన దేశంలో 90% మందికి విటమిన్-డి లోపం ఉంది. శారీరక శ్రమ లోపించడం... ఊబకాయం, ధూమపానం.. వీటన్నింటి మూలంగా నానాటికీ మన శరీరంలో విటమిన్-డి అవసరాలు పెరిగిపోతున్నాయి. మరోవైపు ఎండ ముఖం చూడకుండా... ఎక్కడా ఒంటికి సూర్యరశ్మి సోకకుండా.. నెలలు, సంవత్సరాలు నీడ పట్టునే గడపటం పెరిగిపోతోంది. ఫలితం.. ఎంతో మందిలో ఎంతో కొంత విటమిన్-డి లోపం కనబడుతోంది. మన శరీరంలో మన ఆరోగ్య పరిరక్షణలో ఈ విటమిన్-డికి ఉన్న ప్రాధాన్యత దృష్ట్యా.. ఇది అస్సలు మంచి పరిణామం కాదు.

విశేషాల పుట్ట

సాధారణంగా విటమిన్లు మన శరీరం తయారు చేసుకోలేదు. వాటిని ఆహారం రూపంలో మనం బయటి నుంచే తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. కానీ ఒక్క విటమిన్-డి మాత్రం మన శరీరంలోనే తయారవుతుంది. సూర్యరశ్మి సహాయంతో దీన్ని చాలా వరకూ మన శరీరమే తయారు చేసుకుంటుంది. చాలా కొద్ది భాగం మాత్రమే ఆహారం ద్వారా లభిస్తుంది.

వాస్తవానికి విటమిన్-డిలో డి1, డి2... ఇలా 5 రకాలున్నాయి కానీ మనకు ఉపయోగపడేది 'డి3' మాత్రమే. దీన్నే కోలికాల్సిఫెరాల్ అంటారు. ఇది మన శరీరంలో ఏదో ఒక్కచోటే తయారయ్యేది కాదు. రకరకాల దశల్లో, వివిధ రూపాల్లో పరిణామం చెందుతుంది.

విటమిన్-డి పనేమిటి?
ప్రయోజనమేమిటి?

అందరూ విటమిన్-డి అన్నది ప్రధానంగా ఎముకల ఆరోగ్యానికి కీలకమైనదని భావిస్తుంటారు. అది వాస్తవమే గానీ.. దీనితో అనేకానేక ఇతరత్రా ప్రయోజనాలూ చాలా ఉన్నాయని వరిశోధనా రంగం గుర్తించింది.

ఎముకలకు విటమిన్-డి తో ఏమిటి లాభం?

ఎముకల ఆరోగ్యానికి కాల్షియం చాలా అవసరం. మనం తీసుకునే ఆహారంలోని కాల్షియం పేగుల ద్వారా రక్తంలో కలిసేలా చూసేది ఈ విటమిన్-డి నే. అలాగే ఇది రక్తంలోని కాల్షియంను ఎముకల్లోకి పంపిస్తుంది. ఎముకలు క్షయం కాకుండా, అవి క్షీణించకుండా నిలువరిస్తుంది. ఈ మూడూ ముఖ్యమైన ప్రయోజనాలు.

మరికాస్త ఎండ తగలనివ్వండి!

రోజులో ఎంత సమయం ఎండలో నిలబడితే మన శరీరానికి

న రివడినంత విటమిన్-డి తయారవుతుందన్నది కీలకమైన ప్రశ్నే గానీ దీనికి స్పష్టమైన సమాధానం మాత్రం లేదు. చర్మం కింద కొలెస్ట్రాల్ నుంచి ఈ 'కోలికాల్సిఫెరాల్' తయారవుటానికి సుమారు 20-30 నిమిషాలు సూర్యరశ్మి తగిలేలా ఉండాలని గుర్తించారు. ఉదయం 10 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 3 గంటల వరకు వచ్చే సూర్యరశ్మిలో విటమిన్-డి తయారీకి అవసరమయ్యే UV Rays ఉంటాయని అధ్యయనాలలో తేలింది. కాబట్టి పూర్వంలా నీరెండలో కాకుండా 10 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 3 గంటల మధ్య ఎండ తగిలేలా చూసుకోవాలి.

మన దేశంలో యూవీ కాంతి ఎక్కువే. అలాగే నముద్ర తీర ప్రాంతంలోనూ, ఎత్తయిన కొండ ప్రాంతాల్లోనూ యూవీ కిరణాలు మరింత తీక్షణంగానూ ఉంటాయి. అయినా కూడా మన భారత దేశంలో.. మిగతా అన్ని ప్రాంతాలతో పాటు కొండ ప్రాంతాల్లో, సముద్ర తీర ప్రాంతాల్లో కూడా విటమిన్-డి లోపం ఎక్కువగా ఉందని అధ్యయనాల్లో గుర్తించారు. కాబట్టి కేవలం సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా తగలకపోవడం ఒక్కటే విటమిన్-డి లోపానికి కారణమని భావించటానికి లేదు. విటమిన్-డి లోపం తలెత్తితే ఖచ్చితంగా చికిత్స తీసుకోవడం అవసరం.

ఎలా తయారవుతుంది?

మన చర్మం కింద పోర్లలోని కొలెస్ట్రాల్.. సూర్యరశ్మిలోని అతినీల లోహిత కిరణాలను (యూవీ) గ్రహించి.. వాటి సహాయంతో 'కోలికాల్సిఫెరాల్' (డి3) ని తయారు చేస్తుంది. ఇది విటమిన్-డికి సంబంధించిన ప్రాథమిక రూపం. ఇది గ్లొబ్యులిన్, 'విటమిన్-డి

బైండింగ్ ప్రోటీన్' సాయంతో రక్తంలో కలసి... లివర్ ను చేరుతుంది. ఇందుకు పారాథైరాయిడ్ గ్రంథి స్రవించే 'పారాథైరాయిడ్', థైరాయిడ్ గ్రంథిలోని సి-కణాలు స్రవించే 'కాల్సిటోనిన్'... కీలకమైనవి.

ఎముక వ్యాధులు:

1. **రికెట్స్** : ఇది చిన్నపిల్లల్లో ఎక్కువ. కాళ్లు వంకర తిరిగిపోయి.. దొడ్డికాళ్లలా అవుతాయి. రొమ్ము ఎముకలు ముందుకు తోసుకొచ్చి పిట్టగూడులా అయిపోతారు. పిల్లల్లో ఎదుగుదల లోపించి నడవటం కూడా కష్టమైపోతుంది. 2. **ఆస్టియో మలేషియా** : విటమిన్-డి లోపం కారణంగా యువతీ యువకుల్లో ఎక్కువగా కనబడే సమస్య ఇది. ఎముక పుష్టి తగ్గి నడక కష్టం కావటం, కూర్చుని లేవటం, మెట్లు ఎక్కటం కష్టంగా ఉండటం వంటి సమస్యలుంటాయి. మరి ముదిరితే వెన్నుపాము ఎముకలు విరగటం, తుంటి ఎముకలు విరగటం, వెన్నుపూసల మధ్య ఉండే డిస్కులు బెనగటం, దాని వల్ల నాడులు నొక్కుకుని నొప్పుల వంటివి చాలా ఎక్కువ. 3. **ఆస్టియో పొరోసిస్** : పెద్ద వయసు వారిలో ఎముక పుష్టి తగ్గి అవి బోలుగా, పెళుసుగా మారిపోయే సమస్య చాలా ఎక్కువ. ఖచ్చితంగా వీరిలో ఎముకల నొప్పులు, ఎముక విరగటం అన్నది చాలా ఎక్కువ. నెలసరి నిలిచిపోయిన స్త్రీలలో

చాలా ముఖ్యమైన అంశం. 4. **ఆస్టియో పీనియా** : కండరాలు, ఎముకలు విపరీతమైన నొప్పులతో మంచం మీది నుంచి లేవటం, కదలటం కూడా కష్టంగా తయారవుతుంది. సాధారణంగా వృద్ధుల్లో ఎక్కువ. 5. **నాడుల బలహీనం** : విటమిన్-డి నాడుల పనితీరుకు కీలకం. కాబట్టి ఇది లోపిస్తే బ్యాలెన్స్ కోల్పోతుండటం, పాదాల్లో స్పందనలు తగ్గటం, కండరాల నొప్పులు, ఎముకల నొప్పులు ఎక్కువగా వేధిస్తుంటాయి.

లోపాన్ని గుర్తించే పరీక్షలు

చర్మం కింద తయారయ్యే 'కోలికాల్సిఫెరాల్' గానీ, కిడ్నీల నుంచి వచ్చే '1, 25 డై హైడ్రాక్సీ కోలికాల్సిఫెరాల్' గానీ శరీరంలో ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉండవు. లివర్లో తయారయ్యే '25 హైడ్రాక్సీ కోలికాల్సిఫెరాల్' ఒక్కటే ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంటుంది. కాబట్టి శరీరంలో విటమిన్-డి తగినంత ఉందా? లేక లోపించిందా? అన్నది తెలుసుకునేందుకు ఈ '25 హైడ్రాక్సీ కోలికాల్సిఫెరాల్' పరీక్ష చేయటం ఒక్కటే పూర్తి ఖచ్చితమైన పద్ధతి. విటమిన్-డి లోపం ఉందా? లేదా? అన్నది దీని ఆధారంగానే ఖచ్చితంగా నిర్ధారిస్తారు. రక్తంలో విటమిన్-డి స్థాయి తక్కువగా ఉంటే ఎముకల క్షయం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దానివల్ల 'ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేట్' ఎక్కువగా తయారవుతుంది. కాబట్టి రక్తంలో 'ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేట్' ఎక్కువగా ఉన్నా

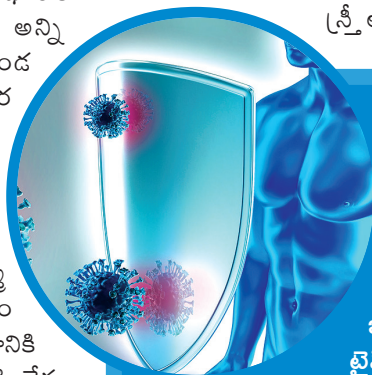
మనం తిన్న ఆహారం నుంచి కాల్షియాన్ని గ్రహించేది విటమిన్-డినే కాబట్టి ఒంటలో కాల్షియం తక్కువ ఉన్నా కూడా లోపం ఉందని భావించాల్సి ఉంటుంది. కీలకమైన రక్తపరీక్షలు ఏమంటే.. '25 హైడ్రాక్సీ విటమిన్ డి3' పారాథైరాయిడ్, ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేట్, రక్తంలో కాల్షియం స్థాయి పరీక్షలు. అవసరాన్ని బట్టి వైద్యులు వీటిలో కొన్ని సూచిస్తారు. కాస్త చౌకగా పూర్తయ్యే ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేట్, పారాథైరాయిడ్ పరీక్షల మీద ఎక్కువగా ఆధారపడుతుంటారు. మొత్తానికి వీటి ఆధారంగా విటమిన్-డి లోపం ఉందా? లేదా? అన్నది ఒక అంచనాకు రావచ్చు.

చికిత్స ఏమిటి?

విటమిన్-డి లోపం తలెత్తితే దాన్ని సరిచేసుకునేందుకు పూర్తిగా ఆహారం, సూర్యరశ్మి మీదే ఆధారపడటం వల్ల ఉపయోగం ఉండదని అధ్యయనాల్లో స్పష్టమైంది, దీనికి ఖచ్చితంగా చికిత్స తీసుకోవాల్సిందే. విటమిన్-డి మాత్రం, సాచెట్స్ రూపంలో దొరుకుతుంది.

ఏ పేషంట్ కు ఎంత మోతాదు ఇవ్వాలి, ఎన్ని రోజులు ఇవ్వాలి అనేది ఒక్కో పేషంట్ కు ఒక్కోరకంగా ఉంటుంది కాబట్టి విటమిన్-డి లోపం లక్షణాలు కనబడినపుడు ఫిజీషియన్ ను సంప్రదించి సరైన చికిత్స తీసుకోవడం మంచిది.

విటమిన్-డి లోపం రాకుండా నివారణగా సరైన సమయంలో



ముఖ్యంగా రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయటంలో విటమిన్-డి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. తెల్ల రక్తకణాలు చురుకుగా ఉండి, రోగికారక క్రిములతో పోరాడాలంటే మన శరీరంలో విటమిన్-డి తగినంత ఉండటం చాలా అవసరం. రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. క్లోమంలోని బీటా కణాల మీద పనిచేసి ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి సజావుగా జరిగేలా చూస్తుంది. ఇన్సులిన్ తయారు చేసే కణాల విభజననూ నియంత్రిస్తుంటుంది. శరీర కణాలు ఇన్సులిన్ ను గ్రహించేలా చూడటంలో కూడా దీనిది కీలక పాత్ర. చిన్నపిల్లల్లో టైప్-1 మధుమేహం రావటానికి విటమిన్-డి లోపమూ ప్రధాన కారణమని గుర్తించారు. విటమిన్-డికి ఉన్న మరో కీలకమైన ప్రయోజనం ఇది శరీరంలో కణ విభజనను నియంత్రిస్తుంటుంది. ఇది లోపించి కణ విభజన త్రుతి తప్పితే... పరిస్థితి క్యాన్సర్ కు దారితీస్తుంది. ముఖ్యంగా విటమిన్-డి లోపం వల్ల పెద్దపేగు క్యాన్సర్, రొమ్ము క్యాన్సర్, ప్రొస్టేట్ గ్రంథి క్యాన్సర్, క్లోమం క్యాన్సర్ల ముప్పు పెరుగుతోందని అధ్యయనాల్లో కూడా నిరూపణ అయ్యింది. కాబట్టి శరీరంలో విటమిన్-డి స్థాయిలు సజావుగా ఉండేలా చూసుకోవటమన్నది క్యాన్సర్ల నివారణలో కూడా ముఖ్యమైన అంశం.

హార్మోన్ల సమస్యలకు తోడు ఈ విటమిన్-డి లోపం కూడా తోడైతే ఆస్టియో పొరోసిస్ ముప్పు చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీని నివారణ, చికిత్సలలో విటమిన్-డి

కూడా వారికి విటమిన్-డి లోపం ఎక్కువగా ఉన్నట్లే. అందుకని 'ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేట్' పరీక్ష చేసినా కూడా విటమిన్-డి లోపం ఉందా? లేదా? అన్నది తెలుస్తుంది. అలాగే

15-20 నిమిషాల సూర్యరశ్మి, విటమిన్-డి ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలైన పప్పు దినుసులు, గ్రుడ్లు (పచ్చసొనతో కలిపి), ఆకుకూరలు అందరూ తీసుకోవాలి.

ఏదీ అనుకూలం ప్రతికూలం



వంట నూనెలు రోజువారీ వినియోగం

క్రోవ్యులు మరియు నూనెలు మన రోజు వారీ ఆహారంలో ముఖ్యమైన పోషకాలు (న్యూట్రియంట్స్). విటమిన్ ఎ.డి.ఇ.కె శోషణ (అబ్సార్ప్షన్) కొరకు, శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణలో, హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి, ప్రతి బయోలాజికల్ సెల్ మెంబ్రేన్ కి క్రొవ్యు అనేది అవసరం. అలానే నరైన మొత్తాదు తీసుకోవడం వలన మలబద్ధకం నివారణకి, చర్మ మరియు జట్టు ఆరోగ్యానికి క్రొవ్యులు ఉపయోగపడతాయి.

ఒక గ్రాము క్రొవ్యు నుండి 9 కి.కాల్లరీల శక్తి లభిస్తుంది.

మన శరీరానికి కావలసిన క్రొవ్యులు మనం రోజు వాడే వంటనూనె, నట్స్ మరియు సీడ్స్ నుండి లభిస్తాయి. చాలా రకాల వంటనూనెలు మనకు అందుబాటు లో ఉన్నాయి. వాటన్నింటిలో సరియైన నూనె ఎంపికలో చాలా మంది అయోమయపడుతూ ఉంటారు. ప్రతి నూనె దాని స్వంత లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు వివిధ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. నూనెలను ఎలా వాడుకోవాలి, ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలి అనేది కూడా చాలా అవసరం.

మన రోజువారీ కేలరీలలో 30 శాతం ఫాట్ ని మించి తీసుకోరాదు. (Visible & Invisible). ఈ క్రొవ్యులు మూడు రకాలు: 1. శ్యాచురేటెడ్ ఫ్యాట్ 2. అన్ శ్యాచురేటెడ్ ఫ్యాట్ 3. ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్. శ్యాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ ఎల్.డి.ఎల్ (చెడు) కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని పెంచి, హెచ్.డి.ఎల్

(మంచి) కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తాయి. కనుక ఇది ఆహారంలో 6 శాతం కంటే ఎక్కువ ఉ



ండకూడదు. ఈ శ్యాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ జంతు ఉత్పత్తులైన వెన్న, చీజ్, మీగడ కలిగిన పాలు (Whole Milk), ఐస్క్రీమ్స్, రెడీమీల్స్ లో ఉంటుంది. అలానే వెజిటబుల్ అయిల్స్ అయిన కొబ్బరి, పామాయిల్ లో కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద సాలిడ్ (ఘన) రూపంలో ఉంటుంది. ఈ శ్యాచురేటెడ్ ఫాట్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వలన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగి గుండె సంబంధిత వ్యాధులు ఎక్కువగా రావడానికి అవకాశం ఉంటుంది. కొబ్బరినూనె (92%), పామాయిల్ (83%), వెన్న/నెయ్యిలో (68%) శ్యాచురేటెడ్ ఫ్యాట్ ఉంటుంది.

అన్ శ్యాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ తీసుకోవడం వలన గుండె సంబంధిత వ్యాధులు తగ్గుతాయి. ఇది గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ద్రవంగా (లిక్విడ్) రూపంలో ఉంటాయి. ఈ అన్ శ్యాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. 1. మోనోఅన్ శ్యాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ (MUFA) 2. పాలి అన్ శ్యాచురేటెడ్

ఫ్యాట్స్ (PUFA).

మోనోఅన్ శ్యాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ (MUFA) రోజువారీ ఆహారంలో 10 శాతం వరకు ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అలానే ఇన్సులీన్ స్థాయిని మెరుగుచేసే రోగిలో తోడ్పడుతుంది. ఇది ఎక్కువగా అవకాడో, అలివ్, కనోల, వేరుశనగ, రైస్ బ్రాన్, అవనూనె మరియు బాదంలలో ఎక్కువగా లభిస్తుంది. అలివ్ అయిల్ లో (75%), వేరుశనగ నూనెలో (41%), రైస్ బ్రాన్ అయిల్ లో (43%), కనోలా అయిల్ లో (60%), అవనూనెలో (65%), అవిశనూనెలో (21%) ఉంటుంది.

పాలిఅన్ శ్యాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ (PUFA) 8-10% ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. ఇవి ఒమేగా-3, ఒమేగా-6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ PUFA క్రిందకి వస్తాయి. ఇవి బలమైన యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇవి గుండె జబ్బులు, అల్టిమర్స్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. దృష్టిని మెరుగుపరుస్తాయి. అలానే మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతాయి మరియు సాధారణ పిండ అభివృద్ధికి (ఫీటల్ డెవలప్ మెంట్) తోడ్పడుతాయి.

ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఎక్కువగా చేపలలో Safflower (కుసుమ నూనె), సన్ ఫ్లవర్ నూనె, మొక్కజొన్న, సోయాబీన్, బాదంలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. సన్ ఫ్లవర్ నూనె (75%), మొక్కజొన్న (50%), సోయాబీన్ (53%) ఉంటుంది.

ఒమేగా-6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అవిశగింజలలో, ఆవాలు, కనోలా, కోడిగుడ్డు, వాల్ నట్, గుమ్మడి గింజలు, తృణధాన్యాలలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఆవాలు (14%), కనోలా (10%).

ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ అనేవి కూరగాయల నూనె హైడ్రోజనేషన్ ప్రక్రియ ద్వారా ఏర్పడే అనారోగ్యమైన క్రొవ్యులు. వీటిని తరచుగా కొన్ని ఆహారాలని ఎక్కువ కాలం తాజాగా ఉండటానికి ఉపయోగిస్తారు. వీటిని మనం రోజువారీ ఆహారంలో 1 శాతం కన్నా తక్కువ తీసుకోవాలి.

ఇవి రక్తంలో ఎల్.డి.ఎల్ కొలె

వాడేటప్పుడు జాగ్రత్తలు పాటించడం అంతే ముఖ్యం. వంటనూనెలు పొగ బింధువు (స్మోక్ పాయింట్) పరిధిని కలిగి ఉంటాయి. కనుక నూనెలు వాడేటప్పుడు ఎక్కువ వేడి చేయ కూడదు. ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు చమురు విచ్చిన్నమై ఆక్సీకరణ చెందడం మరియు ఫ్రీ రాడికల్స్ ను విడుదల చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో హానికరం. శరీరాన్ని కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల బారిన పడేలా చేస్తాయి.

అలానే ఎక్కువ వేడి చేసిన నూనెల నుండి ఆక్రోలిన్ విడుదల అవుతుంది. ఇది మాడిన వాసన కలిగి ఉంటుంది. గాలితో కలిసిన ఆక్రోలిన్ ని పీల్చుకోవడం ద్వారా ఊపిరితిత్తులకు హానికరం.

నిల్వ ఉంచిన ఆహార పదార్థాల ను కొనుగోలు చేసేటప్పుడు వాటిపై ఉన్న పోషక విలువలను (పుడ్ లేబుల్స్) చదవడం ముఖ్యం. దీని

ALL ABOUT OILS

Lots of plant-based oils are on the market, but which one is the best for what?

The smoke point is the temperature that causes oil to start smoking, which produces fumes and free radicals.

Different oils have different smoke points, making them better suited for certain types of cooking.

Olive Oil - Medium-High smoke point (depending on quality & freshness) - High in monounsaturated fats - Good for dressings, frying veggies & meat, sautéing	Peanut Oil - Medium-High smoke point - Contains mono & polyunsaturated fats - Good for deep-frying & dressings	Coconut Oil - Medium smoke point - High in saturated fat - Can replace butter; good for cooking fish & sautéing
Palm Oil - High smoke point - Contains saturated and monounsaturated fats - Use for frying and in certain processed foods	Canola Oil - Medium-High smoke point - Contains mono & low in polyunsaturated fats - Can replace butter in cooking & baking; good for stir-frying	Soybean Oil - High smoke point - Low in mono & contains polyunsaturated fats - Good for baking, dressings & sautéing

స్ట్రాల్ శాతం పెంచి, హెచ్.డి.ఎల్ కొలెస్ట్రాల్ శాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇవి హానికరమైన ఆరోగ్య ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి. ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలలో వనస్పతి వంటి హైడ్రోజనే టెడ్ మరియు రిఫీట్ చేసిన నూనెతో తయారు చేసిన ఆహారాలలో అధిక శాతం (ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్) కలిగి ఉంటాయి. కనుక అటువంటి ఆహారాలకు మనం దూరంగా ఉండాలి.

అన్ని రకాల క్రొవ్యు పదార్థాలను సమతుల్యంగా (బ్యాలెన్స్) తీసుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో, వంట నూనెలు

ద్వారా ఏ రకమైన క్రొవ్యులు ఎంత మోతాదులో ఉందో తెలుసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

నూనెలను చల్లని, పొడి ప్రదేశంలోనే నిల్వ ఉంచాలి. సరిగా నిల్వ చేయని పక్షంలో రాన్ సిడ్ అవుతాయి. ఆ నూనెలను వాడరాదు.

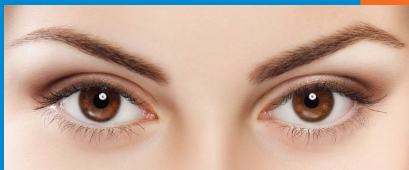
డా॥ మాగంటి పద్మజమదన్

డైటీషియన్

నారాయణ హాస్పిటల్



పరిశీలించుకోండి కళ్ళకూ కావాలి విశ్రాంతి...



సర్వేంద్రియానాం సయనం ప్రధానం... అన్ని అవయవాలు సరిగా పనిచేస్తూ కంటి చూపు సరిగా లేకపోతే అదొక పెద్ద అడ్డంకి. అందుకే కళ్లు ఉంటేనే ఏదైనా.. జీవితంలో ఏదో ఒక సందర్భంలో కళ్లకు ఏదో ఒక సమస్య ఎదురుకావచ్చు. కొన్ని చిన్న సమస్యలైతే కొన్ని కంటి చూపును దెబ్బతీసేవీ ఉంటాయి. అందుకే వీటి గురించి తగినంత అవగాహన కలిగి ఉంటే కంటి చూపును పరిరక్షించుకోవచ్చు.

స్ట్రెయిన్ : ఇప్పుడంతా కంప్యూటర్ యుగం. కనుక నయనాలపై ఒత్తిడి (స్ట్రెయిన్) ఎక్కువైపోతుంది. ఎక్కువ దూరం పాటు లేక ఎక్కువ సమయం పాటు డ్రైవింగ్ చేయడం కూడా కంటిపై ఒత్తిడి పెంచుతుంది. ఎందుకంటే అన్నీని గంటల పాటు విరామం లేకుండా చూస్తూ ఉండటం వల్ల కళ్లు బాగా

అలసిపోతాయి. దాంతో వాటికి విశ్రాంతి అవసరం. కానీ ఎంత మంది ఇలా విశ్రాంతి ఇస్తున్నారు....? చాలా తక్కువ మందే. ఎక్కువ మంది కళ్లు అలసిపోయినా సరే అదే పనిగా చూస్తూ, పనిచేస్తూనే ఉంటుంటారు. కానీ కళ్లు అలసిపోయినప్పుడు వాటికి విశ్రాంతి ఇవ్వడం అవసరం. ఈ సమస్య ఎదురైతే వైద్యుని సంప్రదించాలి.

కళ్లు ఎర్రబారడం : కంటి ఉపరితలం అంతా కూడా రక్తనాళాలతో నిండి ఉంటుంది. కళ్లు చిరాకుకు గురైనా లేక ఇన్ ఫ్లెక్షన్ బారిన పడినా ఈ రక్తనాళాల పరిమాణం పెరిగి పోయి కళ్లు ఎర్రబడతాయి. తగినంత నిద్రలేకపోవడం, అలెర్జీలు, గాయాలకు గురైనా ఇలా జరుగుతుంది. కంజెంక్టివైటిస్ అనే మరో సమస్య వల్ల కూడా కళ్లు ఎర్రగా మారిపోవచ్చు. సూర్యకిరణాల తాకిడికి ఎక్కువగా ఏళ్లపాటు గురైన వారిలోనూ ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది.

అందుకే సమస్య ఏంటన్నది నిర్ధారించుకునేందుకు వైద్యుల సాయం తీసుకోవడం మంచిది.

రేచీకటి : రాత్రివేళ తక్కువ వెలుగున్న ప్రాంతాలలో కొందరు కంటి చూపు పరంగా ఇబ్బంది పడుతుంటారు. మరి దగ్గరకు వచ్చే వరకూ ఏమీ కనిపించవు. థియేటర్ లో దారి కనిపించకపోవడం కూడా ఈ కోవలోనిదే. ఇది రేచీకటి కావచ్చు. వాస్తవానికి ఇది మయోపియా (దూరం చూపు సమస్య) కావచ్చు. లేదా క్యాటరాక్ట్, కెరాకోన్స్, విటమిన్-ఎ లోపం వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడి ఉండొచ్చు. వైద్యులే సమస్యను గుర్తించి చికిత్స ద్వారా సరిచేయగలరు. కొందరిలో పుట్టుకతోనే ఈ సమస్య ఉంటుంది. అలాగే రెటీనాకు సంబంధించిన మాక్యులర్ రీజనరేటివ్ సమస్యకు చికిత్స లేదు. ఇటువంటి వారు తక్కువ వెలుగులో జాగ్రత్తగా మనసుకోవాల్సిందే.

అవగాహన పెంచుకుంటే కళ్ళు పదిలమే

మెల్లకన్ను : చూస్తున్న సమయంలో రెండు కళ్లూ ఒకే కోణంలో ఉండవు. ఈ సమస్యను మెల్లకన్నుగా పేర్కొంటారు. ఈ సమస్యను దానంతట అదే పోదు. పైగా ఈ సమస్య ఉన్న వారి కళ్లు వారి కంట్రోల్ లో ఉండకుండా కదులుతుంటాయి. కంటి వైద్య నిపుణుడు ఈ సమస్యను సరిచేయగలరు. దీనికి చాలా చికిత్సలు ఉన్నాయి. విజన్ థెరపీ ద్వారా కళ్లను బలోపేతం చేస్తారు. సర్జరీ కూడా అవసరం పడొచ్చు.

కలర్ బ్లైండ్ నెస్ : కొందరిలో కొన్ని రంగులు గుర్తించలేని పరిస్థితి ఉంటుంది. రంగుల మధ్య భేదాన్ని చెప్పలేరు. ఎరుపు ఆకుపచ్చ మధ్య తేడాను గుర్తించలేని పరిస్థితి సాధారణంగా ఉంటుంది. కంట్రోల్ కలర్ సెల్స్ అతీతంగా, పనిచేయక పోవడం వలన ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఈ సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నవారికి ఆయా రంగులు కేవలం బూడిద రంగులోనే కనబడతాయి. ఈ సమస్య పుట్టుకతో రావచ్చు. లేదా కొన్ని రకాల ఔషధాలు, వ్యాధుల కారణంగాను దీని బారిన

పడొచ్చు. మహిళల్లో కంటి మగవారిలో ఈ సమస్య ఎక్కువ పుట్టుకతో సమస్య ఉంటే దాన్ని సరిచేయలేరు. ఆ తర్వాత ఏర్పడిన వారికి కొన్ని రకాల గ్లాస్ సెస్ ను సూచిస్తారు.

యువెటిస్ : కొన్ని రకాల వ్యాధుల కారణంగా కంటిలోపలి నల్లగుడ్డు వాపునకు దారితీస్తుంది. కంటి మధ్యలోని ఈ భాగం ఎన్నో రక్తనాళాల సమూహం. ఈ వ్యాధులు కంటి కణజాలాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. దాంతో కంటి చూపు కల్లోయే ప్రమాదం ఎదురుకావచ్చు. ఏ వయసు వారికైనా ఇది రావచ్చు. వెంటనే తగ్గిపోవచ్చు లేదా దీర్ఘకాలం పాటు కొనసాగవచ్చు. ఎయిడ్స్, రుమటాయిడ్, ఆర్థరైటిస్, అల్పరేటివ్ కొలైటిస్ ఎక్కువగా యువెటిస్ కు కారణం అవుతాయి. ఈ సమస్యలో కంటి చూపు మసకగా మారిపోవడం, కళ్లునొప్పిగా ఉండటం, ఎర్రబారడం వంటివి కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే ఆలస్యం చేయకుండా ఓసారి వైద్యుణ్ణి సంప్రదించడం మంచిది. ఈ సమస్య వెంటనే తగ్గడం అన్నది ఏ తరహా యువెటిస్ అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

మిగతా భాగం తరువాయి సంచికలో

కాలుషం

ప్ర : బ్లాక్ హెడ్స్ అంటే ఏమిటి. ఇవి ఎందుకు వస్తాయి ?

జ : చర్మంలో జీవక్రియలు సక్రమంగా జరగడానికి వీలుగా సెబాషియస్ గ్రంథి నూనె పదార్థాన్ని విడుదల చేస్తుంది. ఈ నూనె ఉత్పత్తి ఎక్కువైనప్పుడు దానికి చర్మంలోని మలినాలు తోడయ్యి బ్లాక్ హెడ్స్, వైట్ హెడ్స్ గా ఏర్పడతాయి. చర్మంలో బ్లాక్ హెడ్స్ ఏర్పడటానికి దుమ్ము కూడా ఒక కారణం. చర్మంలో పేరుకున్న దుమ్ము కారణంగా బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. దీనికి నూనె కూడా జత కావడంతో బ్లాక్ హెడ్స్ ఏర్పడతాయి. బ్లాక్ హెడ్స్ ను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ గిల్ల కూడదు. దీనివల్ల పరిస్థితి మరింత విషమిస్తుంది. గిల్లడం వల్ల చర్మం పై ఉన్న బ్యాక్టీరియా చర్మం లోపలికి చొచ్చుకుపోయి మరింత హాని చేస్తుంది. ముఖాన్ని అందవిహీనంగా మార్చే వాటిలో బ్లాక్ హెడ్స్ ప్రధానమైనవి. సెబాషియస్ అనే గ్రంథి నూనె పదార్థాన్ని (సెబమ్) అధికంగా విడుదల చేయడం వల్ల ఇవి ఏర్పడతాయి. చర్మానికి రంగునిచ్చే పిగ్మెంట్ ఎక్కువైనా ఈ సమస్య వస్తుంది. వెంటనే తగిన చికిత్స తీసుకుంటే వీటిని నివారించుకోవడమే కాకుండా అందాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.



పరీక్షల ద్వారానే తెలుస్తుంది

ప్ర : ఉమ్మిలో రక్తం ఎందుకు పడుతుంది ?

జ : సాధారణంగా ఉమ్మిలో రక్తం ఉండదు. పడదు. ఒక వేళ కనిపిస్తే అది ఎక్కడ నుంచి వచ్చిందో ఆలోచించాలి. ముక్కు నుండి కారిన రక్తము కొంత సేపటికి ఉమ్మిలో కనిపించవచ్చు, పళ్ల చిగుళ్ల వాపు నుండి కారిన రక్తం కావచ్చు, వోకల్ కాన్స్ ఇన్ఫ్లెక్షన్ వలన ఇన్ఫ్లేషన్ వలన రక్తం కనిపించవచ్చు, టి.బి జబ్బు ఉండి, దగ్గు వలన కళ్లలో రక్తం పడవచ్చు, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ వలన ఛాతి నొప్పితో ఉమ్మిలో రక్తం పడవచ్చు. పల్మనరీ ఎమ్ఫిజిమా వలన ఊపిరితిత్తులలో గడ్డలు ఏర్పడి, దగ్గు, ఛాతి నొప్పితో రక్తం పడవచ్చు. బ్రాంకైటిస్ అనే ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి వలన కూడా రక్తం పడవచ్చు. న్యూమోకోక్ అనే న్యూమోనియా లో గోధుమ రంగు కఫంతో రక్తం ఉండవచ్చును, సంవత్సరాల తరబడి గుండె జబ్బు ఏదైనా ఉంటే దాని కారణంగా గుండె బలహీనమై ఊపిరితిత్తులలో రక్తం నిలువ అయ్యే అవకాశం ఉండి చిన్న దగ్గుతో ఉమ్మిలో రక్తం కనిపించవచ్చు. కనుక ఉమ్మిలో రక్తం కనిపిస్తే అజాగ్రత్త చేయకుండా డాక్టర్ కు చూపించుకుని తగిన వైద్య పరీక్షలు చేయించుకుని, ట్రీట్ మెంట్ తీసుకోవాలి. అంతే తప్ప మందుల పాపులలో ఏదో ఒక మాత్ర వాడి తాత్కాలిక ఉపశమనం కోసం ప్రయత్నించకూడదు.



ఇది అలవాటుగా మారకూడదు

ప్ర : బ్రాక్సిజిమ్ (పళ్లు కొరుకుట) అంటే ఏమిటి ? ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది.

జ : కోవముతో కాక నిద్రలో మనము అప్పుడప్పుడు పళ్లు కొరుకుతుంటాం. రాత్రిళ్లు పిల్లలు తెలియకుండానే మరీ ఎక్కువగా కొరుకుతుంటారు. అది వ్యాధి.... మరి రాత్రులు ఇలా పళ్లు కొరుక్కోవడం నిజంగా భయపడవలసినదా !.. అవును దీన్ని బ్రాక్సిజిమ్ అంటారు. తమ పళ్లు తామే అస్తమానమూ కొరుక్కోవడం కొంతమందిలో అలవాటుగా మారుతుంది. చాలా మంది తల్లిదండ్రులు పిల్లల్లో ఇది చూసి పెద్దగా పట్టించుకోరు. సాధారణంగా ఇది మానసిక ఒత్తిడి వలన తెలియకుండానే వస్తుంది. కానీ పిల్లల్లో మానసిక ఒత్తిడి పసివయస్సులో ఉండదు. కానీ చదువు బరువవుతున్న వయసులో ఉండొచ్చు. అలవాటుగా మారవచ్చు. కొంత మంది పిల్లల్లో పళ్లు సరిగా తయారవనపుడు వచ్చే ఇబ్బంది భావన వల్ల పళ్లు కొరుకుతుంటారు. దంత వైద్యులు దీన్ని పళ్లలో వచ్చే మార్పుగా భావిస్తారు. పళ్లలో ఏర్పడే హెచ్చుతగ్గుల వల్ల పిల్లల్లో వచ్చే రాపిడికి తెలియకుండా నిద్రలోను, మామూలుగాను పళ్లు కొరుకుతుంటారు. ఇది అలవాటుగా మారకూడదు. పళ్లలో హెచ్చు తగ్గులు ఉంటే దంత వైద్యుని సంప్రదించాలి, ముఖ్యంగా ఈ పళ్లు కొరకడంతోపాటు ముఖం ఉబ్బడం, తలనొప్పి, దవడలు నొప్పిగా ఉండడం వంటివి వస్తే వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించడం మంచిది.



ఇలా ఎందుకు అవుతుంది

ప్ర : డిజ్జీనేస్ అంటే ఏమిటి ?

జ : కొంత మంది తమకు తల తిరుగుతున్నట్లుందని అంటారు. ఇంకొందరు కళ్లు తిరుగుతున్నాయని, మరికొందరు చుట్టూ ఉన్న వస్తువులన్నీ గిరున తిరుగుతున్నట్లు కనిపిస్తున్నాయని అంటూ ఉంటారు. తమకు ఒక్కసారిగా నిన్నత్వ ఆవహించిందని, శరీరం తేలిపోతున్నదని అంటుంటారు. ఇలా అనేక మంది ఒకే సమస్యను అనేక రకాలుగా వివరిస్తారు. కొందరు ఈ సమస్యను వర్రిగో అని భావిస్తుంటారు. వాస్తవానికి ఇలాంటి స్థితిని వైద్య పరిభాషలో డిజ్జీనేస్ అంటారు. డిజ్జీనేస్ అనే సమస్య మెదడుకు రక్త సరఫరా తగ్గడం వలన సంభవిస్తుంది. వర్రిగో అనేది లోపలి చెవిలోని బ్యాలెన్స్ కేంద్రానికి, మెదడుకు మధ్య ఉండే సమతౌల్యంలో లోపాల కారణంగా సంభవిస్తుంది. డిజ్జీనేస్ వంటి సమస్యకు గురైన వ్యక్తికి చికిత్స చేయడానికి రోగి తన బాధలను, తను అనుభవిస్తున్న వ్యాధి లక్షణాలను స్పష్టంగా వైద్యులకు చెప్పగలగాలి. అప్పుడే ఈ వ్యాధిని అనుమానించి, తగిన పరీక్షలు చేయించి, వ్యాధి నిర్ధారణ, చికిత్స చేయడానికి అవకాశం ఉంటుంది.



ఉట్టిపడే తేజస్సుకు...



నేటి ఆధునిక జీవనశైలికి అనుగుణంగా వర్చస్సు కోసం ఎంతో మంది పెద్ద పెద్ద నగరాలకు వెళ్లి అధిక వ్యయప్రయాసలకు ఓర్చి ఆధునిక వైద్య చికిత్సలు పొందుతున్నారు. ఇక మీదట అతి తక్కువ ఖర్చుతో ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందిన వైద్య పరికరాల సహాయంతో ప్రత్యేక వైపుజ్యం కలిగిన డాక్టర్ల పర్యవేక్షణలో నారాయణ హాస్పిటల్ కాస్మటాలజీ విభాగంలో అవాంఛిత

రోమాలు గానీ, మొటిమల వలన పడ్డ గుంటలు గానీ, సోరియాసిస్, బొల్లి వంటి చర్మ వ్యాధులకు అత్యంత అధునాతన లేజర్ పరికరాలు అందుబాటులో కలవు. చాలా కాలంగా మానని పుండ్లకు కూడా PRP, PRF థెరపీ కూడా అందుబాటులో కలదు. అంతే కాకుండా ముఖ వర్చస్సు కోసం లేజర్ పరికరం ద్వారా ముఖం పై కాంతి వచ్చేలా ఆధునిక థెరపీ కూడా



డెర్మటాలజీ విభాగంలోని అధునాతన లేజర్ పరికరాలు

అందుబాటులో కలదు. చర్మవ్యాధుల చికిత్సా విభాగంలో ఆధునిక వైద్య సేవలు అందుబాటులో కలవు. ఈ సౌకర్యాన్ని ప్రజలు న ద వ్వి ని య రా గ ప ర చు కో వ ల స న ది గా కోరుకుంటున్నారు.

గురక అనేది ఆధునిక జీవన విధానంలో ప్రధాన సమస్యగా మారి మన ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకర పరిస్థితిని కలుగజేస్తుంది. గురక అనేది వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా చిన్న వయస్సు వారి నుండి పెద్ద వయస్సు వారి వరకు ఇబ్బంది పెడుతున్న సమస్య.

ముఖ్యంగా ఈ గురక ఎందుకు వస్తుంది అంటే నిద్రలో మనం సహజంగా శ్వాసతీసుకునే క్రమంలో ముక్కు గొంతు మరియు శ్వాసనాళం చుట్టూ ఉండే కండరాలు వట్టుత్వం కోల్పోవడం వల్ల గానీ, కండరాలు పరిమాణం పెరిగి అడ్డుపడటంతో వచ్చే గాలి శబ్దాన్నే గురకగా పరిగణిస్తారు.

కొన్నిసార్లు గురక ఎక్కువై శ్వాస మార్గంలోని కండరాలు శ్వాస మార్గాన్ని ఇరుకుగా మారుస్తూ గుండె, ఊపిరితిత్తుల పైన ఒత్తిడి కలుగజేస్తూ రక్తపోటు, గుండెనొప్పి, పగటి నిద్ర, అనాశక్తి కలుగజేస్తాయి. మరికొన్నిసార్లు శ్వాసద్వారాన్ని పూర్తిగా మూసివేస్తూ ప్రాణాపాయ స్థితిని కూడా కలుగజేస్తుంది. పెద్ద వారిలో నర్మలకాయం ప్రధానకారణంగా ఉంటుంది. దీని వలన కండరాల చుట్టూ కొవ్వు చేరి సులభంగా నిద్రలో వాటి పటుత్వం కోల్పోవడం అనేది ముఖ్యకారణంగా

ఉంటుంది. దీనితోపాటు ముక్కుధూలం (DNS) ముక్కులోని కండరాలు పెరుగుదల, చిరునాలుక పొడవుగా ఉండటం (Elongated Uvula), నాలుక మందంగా ఉండటం (Macroglossia), ఇరుకు గొంతు ద్వారం (Narrowpharynx), కొండ నాలుక



డా॥ జి. రమేష్ బాబు
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్
చెపి, ముక్కు మరియు గొంతు
వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

గాబరా పెట్టే “గురక”ను గుట్టుగా “ఆపాచు”



బలహీనంగా ఉండటం (Epiglottitis flaccid), పై దవడ కంటే క్రింది దవడ చిన్నదిగా ఉండటం (Retrognathia).

పై వాటిలో బరువు తగ్గటం, వ్యాయామం చేయడం, చక్కటి జీవనశైలి ద్వారా సమస్య పూర్తిగా పొగొట్టవచ్చు మరియు శస్త్రచికిత్స అవసరాన్ని దూరం చేయవచ్చు.

సమస్య అలాగే ఉంటే Polysomnography, ENG, Sleep Study, Drug Induced Sleep Endoscopy అను పలు పరీక్షల ద్వారా నిద్ర సమస్యను, నిద్ర సమయంలో మెదడు తీరును, మందుల ద్వారా నిద్రకలిగించి, ముక్కు నుండి శ్వాసనాళం వరకు ఎండోస్కోపి పరీక్ష నిర్వహించి ఏ ప్రాంతం నుండి ఎక్కువ గురక శబ్దం లేక ఏ ప్రాంతం ఎక్కువ శ్వాస మార్గాన్ని మూసి వేస్తుందో గుర్తించి శస్త్ర చికిత్స నిర్వహిస్తారు. ఆ ప్రాంతం నిర్ధారిత ఆధారంగా Septoplasty, Turbinoplasty, Uvuloplasty, Partial reduction of Epiglottis, Mandible Enhancement, Hyoid suspension అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎవరికైతే శస్త్రచికిత్స అవసరపడదో... వారికి ఆపరేషన్ లేకుండా C-PAP లనే మిషనరీ ద్వారా నిద్రలో గురక మరియు శ్వాస అందకపోవడం అనే సమస్యను నియంత్రించవచ్చు.



ప్రముఖ కార్డియోథొరాసిక్ సర్జన్

డా॥ అశోక్ గారి

సేవలు ఇక నుండి 'నారాయణ' లో

CABG on pump & Off Pump
Mitral Valve Replacement
Aortic Valve Replacement
Surgical Closure of ASD & VSD
Excision of Cardiac Tumors
Peri Cardiotomy
Various Peripheral
Vascular Procedures



డా॥ అశోక్ నంజప్ప

MBBS, DNB (General Surgery), M.Ch. (CTVS)
సీనియర్ కన్సల్టెంట్
కార్డియోథొరాసిక్ సర్జరీ

వివరములకు / అపాయింట్మెంట్ కొరకు

9640100555 / 7331170063



ప్రముఖ యూరాలజిస్ట్

డా॥ డి. శ్రీధర్ గారి

సేవలు ఇక నుండి 'నారాయణ' లో

LASER SURGERIES
ENDO UROLOGY
URO ONCOLOGY
LAP & RECONSTRUCTIVE UROLOGY
RENAL TRANSPLANTATION
FEMALE UROLOGY
ANDROLOGY



డా॥ డి. శ్రీధర్

M.S M.Ch (Uro) F.M.A.S
ప్రాఫెసర్
యూరాలజి

వివరములకు / అపాయింట్మెంట్ కొరకు

9640100555 / 7331170063

NAAC వారిచే ప్రతిష్టాత్మక గుర్తింపు పొందిన హాస్పిటల్



ప్రఖ్యాతి గాంచిన
ఇన్సూరెన్స్
కంపెనీలచే
క్యాన్సెల్డ్
సదుపాయం



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 హాస్పిటల్ను అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తున్నాయి...

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 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
- * అనస్థీసియా విభాగం

పడకలు : 1,668

ఇంటెన్సివ్ కేర్ పడకలు : 200

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

ప్రత్యేక విభాగాలు : 25

అపరేషన్ థియేటర్లు : 25