వైద్య నారాయణం

ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 05 / సంచిక : 11 / జులై - 2018 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వెల : అమూల్యం

"శతమానంభవతి"

పురుషోత్తమా.... ప్రజాభివృద్ధికి మార్గమా....

విద్యా వైద్య సంస్థల రూపకర్త రాష్ట్ర మంత్రి వర్యులు గౌరవనీయులు శ్రీ నారాయణ గారు పరిచయం అక్కరలేని వ్యక్తి తన సుదీర్ఘ జీవన పయనంలో ఎన్నో ఎత్తుపల్లాలు. తన సామర్థ్యంతో వాటన్నింటిని అదిగమించి ప్రముఖ విద్యావేత్తగానే కాక రాష్ట్ర మంత్రి వర్యులుగా తనకంటూ ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకున్నారు. తమ సంస్థలలో వేల మందికి జీవనభృతి కల్పించడంలోనూ, పరోక్షంగా ఎంతోమంది జీవన అభివృద్ధికి తోడ్పాటు అందించడంలోనూ ఎప్పుడూ ముందున్నారు. తలపెట్టిన కార్యమేదైనా పూర్తి అయ్యేంత వరకు విశ్రమించని కార్యదక్షాపరుడు... ప్రభుత్వం ప్రకటించిన పక్కాగృహాల నిర్మాణంలోనూ అవి లబ్ధిదారులకు అందించడంలోనూ చూపిన చొరవ ప్రజలపై గల వాత్సల్యాన్ని పనిపట్లవున్న శ్రద్ధని గుర్తుచేస్తుంది. ఇన్ని సుగుణాలున్న **నారాయణ సర్** భావిజీవితం ప్రభావవంతంగా సాగాలని మరెంతో మందికి మార్గదర్శకులుగా నిలవాలని కోరుకుంటూ హృదయపూర్వక **జన్మదిన శుభాకాంక్షలు** తెలుపుతూ...

కార్యాలయ అధికారులు, వైద్యనిపుణులు, సాంకేతిక, నర్సింగ్ మరియు నారాయణ సంస్థల సిబ్బంది.

నారాయణ విద్యాసంస్థల ఫౌండర్ చెర్మన్, రాష్ట పురపాలక శాఖా గౌరవ మంత్రి వర్యులు డా॥ పొంగూరు నారాయణ గారి జన్మదిన వేడుకలను నారాయణ హాస్పిటల్ నందు సిబ్బంది ఘనంగా నిర్వహించారు. నారాయణ వైద్య విద్యాసంస్థల మెడికల్ డైరెక్టర్ డా॥ జి. సుబ్రమణ్యం, నారాయణ మెడికల్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా॥ జి. వీరనాగిరెడ్డి, కో ఆర్డినేటర్ డా॥ సర్వేపల్లి విజయకుమార్, సి.ఇ.ఒ. డా॥ ఎస్. సతీష్, డా॥ డి. రామ్మోహన్ (అడిషనల్ సూపరింటెండెంట్), ఎ.జి.యం. సి.హెచ్ భాస్కర్ రెడ్డి, ఆవుల మునిశంకర్ గార్ల ఆద్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు డాక్టర్లు, ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. అనంతరం కేక్‌ను కట్ చేసి ఫోన్ ద్వారా నారాయణ గారికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

భగవంతునికి ప్రతిరూపాలే డాక్టర్లు

జస్టిస్ టి. అమర్‌నాథ్ గౌడ్, హైకోర్టు న్యాయమూర్తి

భగవంతుని తరువాత అంతలా ఆరాధించగల్గిన వారు వైద్యులు మాత్రమేనని ఉమ్మడి తెలుగు రాష్ట్రాల హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ అమర్‌నాథ్ గౌడ్ గారు శనివారం నారాయణ మెడికల్ కళాశాల నందు జరిగిన

17వ ఉమ్మడి రాష్ట్రాల అనాటమి వైద్యుల సదస్సులో ముఖ్య అతిధిగా ప్రారంభోత్సవ ఉపన్యాసం చేస్తూ అన్నారు.

చావు, బతుకు అనే పోరాటం లో వైద్యుడు యమధర్మ రాజును ఎదురించి, బతుకు వైపే విజయాన్ని వరించేలా చేస్తున్న వైద్యులే కనిపించే దేవుళ్లని తెలిపారు. తాను మొదటిసారిగా నెల్లూరుకు రావడం జరిగిందని అన్నారు. 134 ఎకరాల విశాలమైన ప్రాంగణంలో, ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం, పచ్చటి చెట్లు, అందమైన భవనాలు, అంతకు మించి ఒక ప్రతిష్టాత్మకమైన, అనూహ్యమైన ఆప్యాయతతో కూడిన వైద్య సేవలను సగటు మనిషి చెంతకు చేరుసన్తూ, ఉమ్మడి రాష్ట్రాల తోపాటు, తమిళనాడు, కర్ణాటక ప్రజల జీవితాలలో ఆరోగ్య వెలుతురు నింపుతున్న నారాయణ వైద్య విద్యాసంస్థల ఫౌండర్ చైర్మన్ డా॥ పొంగూరు నారాయణ గారు అభినందనీయుడని జస్టిస్ టి. అమర్‌నాథ్ గౌడ్ గారు కొనియాడారు.

ఈ వైద్య సదస్సుకు తాను ముఖ్య అతిధిగా రావడమనేది ఒక అదృష్టంగా భావిస్తున్నానని, న్యాయశాస్త్రంలో వైద్య బృందం అందించే రిపోర్టులు, వైద్య సలహాలు, తీర్పులో కీలకమని అన్నారు. రెండు రోజులపాటు జరిగే ఈ సదస్సులో ఎన్నో అధునిక విషయాలు, ప్రజాఆరోగ్య సమస్యలు, చర్చకు రాగలవని అశిస్తున్నానని అన్నారు. ఈ సదస్సులో స్కంద దీప్సిత సర్వేపల్లి ఒక చిప్ గురించి వివరించారు. రొమ్ము క్యాన్సర్‌లో 2mm సైజు కన్నా తక్కువ ఉన్న వాటిని MRI, Ultra sound ద్వారా కనిపెట్టలేమని, అయితే ఈ చిప్ టెక్నాలజీ ద్వారా 2mm కన్నా తక్కువ ఉన్న రొమ్ము క్యాన్సర్‌లను సులువుగా కనిపెట్టగలమని చెప్పారు.

డా॥ సి.కె. నాయుడు గారు రొమ్ము క్యాన్సర్ సర్జరీలు చేసిన తరువాత కూడా వాటి ఆకారాన్ని రూపొందించి సహజ ఆకృతిని తెప్పించే విషయాలను చర్చించారు.

సీనియర్ అడ్వైజర్, బయోటెక్నాలజీ విభాగం, గవర్నమెంట్ ఆఫ్ ఇండియా, న్యూఢిల్లీ ప్రొఫెసర్ టి.ఎస్. రావ్ గారు సైన్టిఫిక్ సెషన్‌ను ఇనాగరేట్ చేస్తూ క్యాన్సర్ బయాలజి గురించి, దాని విధివిధానాల గురించి విపులీకరించారు.

2వ పేజీలో... కత్తిగాట్లు రక్తస్రావం కొత్తబలగం
3వ పేజీలో... తెలుసు కుందాం వీరిని వృద్దాప్యంలో
4వ పేజీలో... శరీరం వదలి చిరంజీవిగా మిగిలి హలోడాక్టర్
5వ పేజీలో... ప్రశ్నా - సమాధానం ఇవి గాలికబుర్లుకావు
6వ పేజీలో... వైద్య ఆచార్య సంక్షిప్త సమాచారం

CV JUNCTION ANOMALIES కు ఇంట్రా ఆపరేటివ్ న్యూరోఫిజియలాజికల్ మానిటర్ సహాయంతో విజయవంతంగా శస్త్రచికిత్సలు

నారాయణ హాస్పిటల్ లోని న్యూరోసర్జరీ విభాగం డాక్టర్ల ఘనత

నెల్లూరు రూరల్, చంద్రబాబు నగర్ చెందిన వెంకట్రావు (60) గత రెండు సంవత్సరాలుగా తీవ్రమైన మెడనొప్పి, కాళ్ళు, చేతుల తిమ్మిర్లతో బాధపడుతూ, చికిత్స నిమిత్తం నారాయణ న్యూరోసర్జరీ విభాగంలోని డాక్టర్లను సంప్రదించారు.

నారాయణ ఆసుపత్రిలోని ప్రముఖ న్యూరోసర్జన్ డా॥ సాయి కిరణ్ అతనికి అవసరమైన వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి, వెన్నుపూసకు సంబంధించిన క్లిష్టమైన సమస్య (ఇర్రెడ్యూసబుల్ అట్లాంటో యాక్సియల్ డిస్‌లొకేషన్) వలన నరాల మీద ఒత్తిడి కారణంగా మెడనొప్పి, తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు నిర్ధారించి, నోటి ద్వారా నరం మీద ఒత్తిడికి కారణమైన వెన్నుపూసకు సంబంధించిన ఎముకను తొలగించే (ట్రాన్స్ ఒరల్ ఒడంటాయడెక్టమి & ఆక్సిపిటో సెర్వైకల్ ఫ్యూషన్) క్లిష్టమైన శస్త్రచికిత్సను విజయవంతంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డా॥ సాయికిరణ్ మాట్లాడుతూ మెదడుకు సంబంధించిన కీలకమైన రక్తనాళాలు ఈ శస్త్రచికిత్స చేసే వెన్నుపూసకు దగ్గరగా ఉన్నందువలన శస్త్రచికిత్స చాలా క్లిష్టమైనదని, నరం మీద ఒత్తిడికి కారణమైన వెన్నుపూసకు సంబంధించిన ఎముక చాలా కీలకమైన ప్రదేశంలో ఉన్నందున ఏ చిన్న పొరపాటు జరిగినా కాళ్లు, చేతులు పూర్తిగా చచ్చుబడే అవకాశం ఉందని, ఇంట్రా ఆపరేటివ్ న్యూరో ఫిజియాలాజికల్ మానిటరింగ్ సిస్టమ్ (వీవస్‌తీశీఅఱఎ చీ×వీ జుఎశ్రీఅజూంవ) నిరంతర పర్యవేక్షణ లో ఎటువంటి దుష్పరిణామాలు లేకుండా విజయవంతంగా శస్త్రచికిత్స నిర్వహించగలిగామని, గత నెలలో ఇటువంటి సమస్యే ఉన్న మరో ముగ్గురికి ప్రకాశం జిల్లాకు చెందిన కె.నాగమ్మ (46), నెల్లూరు జిల్లాకు చెందిన ఎం.సుబ్రమణ్యం (32), కె. చైతన్య (24) కూడా ఈ క్లిష్టమైన శస్త్రచికిత్సను విజయవంతంగా నిర్వహించడం జరిగిందని, దీని వెనుక నిష్ణాతులైన మరియు అనుభవజ్ఞులైన న్యూరోసర్జరీ డాక్టర్ల బృందం (డా॥ అమిత్ అగర్వాల్, డా॥ విద్యాసాగర్, డా॥ వి.ఎ. కిరణ్‌కుమార్) మరియు న్యూరో అనస్థీషియా డాక్టర్ల బృందం (డా॥ ముషాహిద, డా॥ అనిల్) కృషి ఉందని తెలిపారు.

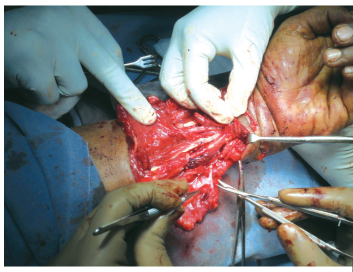
ఇన్‌చార్జి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ శ్రీరాంసతీష్, సీఈవో డా॥ ఎస్. సతీష్ గార్లు మాట్లాడుతూ క్లిష్టమైన ఈ శస్త్రచికిత్సను డా॥ ఎన్‌టిఆర్ ఆరోగ్యసేవా పథకం ద్వారా పూర్తిగా ఉచితంగా అందించడం జరిగిందని, ఇంత క్లిష్టమైన మెదడు, వెన్నుపూసకు సంబంధించిన ఆపరేషన్లు చాలా ఖర్చుతో కూడుకున్నవని, ఇటువంటి క్లిష్టమైన శస్త్రచికిత్సలను విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అనుభవజ్ఞులైన, న్యూరోసర్జరీ మరియు న్యూరో అనస్థీషియా బృందం ఎంతో కీలకమని, ఈ ప్రాంత ప్రజలకు ఇటువంటి ఖరీదైన శస్త్రచికిత్సలు, అందుకు అవసరమైన అధునాతన వైద్య పరిజ్ఞానం కూడా డా॥ ఎన్‌టిఆర్ ఆరోగ్యసేవా పథకం ద్వారా అందుబాటులో ఉండాలనే ఉద్దేశంతో ఇటువంటి క్లిష్టమైన న్యూరోసర్జరీ శస్త్రచికిత్సలలో విశేషానుభవం ఉన్న డాక్టర్ల బృందాన్ని, అత్యంత ఖరీదైన ఇంట్రా ఆపరేటివ్ న్యూరోఫిజియాలాజికల్ మానిటర్ వంటి అధునాతన వైద్య పరికరాలను న్యూరోసర్జరీ విభాగంలో అందుబాటులో ఉంచామని తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్‌చార్జి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ శ్రీరాంసతీష్, సీఈవో డా॥ ఎస్. సతీష్, న్యూరోసర్జరీ డాక్టర్లు డా॥ సాయి కిరణ్, డా॥ అమిత్ అగర్వాల్, డా॥ విద్యాసాగర్,డా॥ వి.ఎ. కిరణ్‌కుమార్), మరియు ఏజీఎం భాస్కర్ రెడ్డి, మార్కెటింగ్ హెడ్ కె. సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కత్తిగాట్లు - ఆగని రక్తస్రావం ఆపరేషన్‌తో అడ్డుకట్టవేసిన డాక్టరు

డా॥ పి. శ్రీనివాస్
ప్లాస్టిక్ సర్జన్
నారాయణ హాస్పిటల్

నెల్లూరు నగరములోని నారాయణ హాస్పిటల్‌లో ఎడమ చేతికి అనేక చోట్ల కత్తితో గాయపరుచుకుని వచ్చిన పేషంట్‌కు చేతిలోని తెగిన నరములు, రక్తనాళాలు, మరియు కండరాలు మళ్లీ అతికించుటకు అత్యంత



క్లిష్టమైన ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ఆపరేషన్‌ను నిర్వహించి మళ్లీ చేయి యధావిధిగా పనిచేయునట్లు చేసినారు.

నెల్లూరు నగరములోని వెంకటేశ్వరపురంకు చెందిన షేక్.కరిముల్లా (32) ఎడమచేతికి అనేక చోట్ల కత్తితో గాయపరచుకొని (5చోట్ల) తీవ్రమైన రక్తస్రావంతో మరియు చేయి కదలికలు లేని స్థితిలో నారాయణ హాస్పిటల్‌లోని ఎమర్జెన్సీ విభాగానికి రావడం జరిగింది. ఈ నేపథ్యంలో ఆసుపత్రిలో ప్లాస్టిక్ సర్జరీ విభాగంలో పేషంట్‌ను అడ్మిట్ చేసుకుని రక్త సరఫరా అందించి, అత్యవసరంగా మైక్రోసర్జరీ పద్ధతి ద్వారా చేతిలో తెగిన నరములు, రక్తనాళాలు మరియు కండరాలు అతికించుటకు అతిక్లిష్టమైన ఆపరేషన్‌ను సుమారు 6 గంటల పాటు శ్రమించి, అత్యంత అధునాతన మైక్రోస్కోప్ పరికరమును ఉపయోగించి శస్త్రచికిత్సను విజయవంతంగా నిర్వహించారు. ఈ ఆపరేషన్ ప్లాస్టిక్ సర్జరీ విభాగాధిపతి డా॥ పావులూరి శ్రీనివాసరావు గారి ఆద్వర్యంలో జరిగింది.

ఈ సందర్భంగా ప్లాస్టిక్ సర్జరీ విభాగాధిపతి డా॥ పావులూరి శ్రీనివాసరావు గారు మాట్లాడుతూ ప్లాస్టిక్ సర్జరీ విభాగము నందు నూతన పద్ధతులలో ఒక్కటైన మైక్రోసర్జరీ విధానము ద్వారా చేతిలో

తెగిన అతి సూక్ష్మ నరాలు, రక్తనాళాలు అతికించుటకు కావలసిన మైక్రోస్కోప్ పరికరాలు నారాయణ హాస్పిటల్‌లో అందుబాటులో ఉన్నందున ఈ పద్ధతి ద్వారా చేయడం వలన చేయి పరిపూర్ణంగా మామూలుగా పనిచేయునట్లు చేయవచ్చునని తెలిపారు. ప్రస్తుతము పేషంట్ షేక్. కరిముల్లా కొలుకొనేందుకు ఫిజియోథెరపీ వైద్యము అందించినట్లు తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా నారాయణ హాస్పిటల్ ఇన్‌ఛార్జి మెడికల్ సూపరిటెండెంట్ డా॥శ్రీరాంసతీష్, సీఈవో డా॥ ఎస్. సతీష్ గార్లు మాట్లాడుతూ, అతి క్లిష్టమైన శస్త్రచికిత్సను విజయవంతంగా నిర్వహించినందుకు డా॥ పావులూరి

శ్రీనివాసరావు గారిని మరియు వారి బృందాన్ని అభినందించారు. నారాయణ లో అత్యంత అధునాతన పరికరాలు అందుబాటులో ఉంచి తమకు పూర్తి గా సహకరిస్తున్న యాజమాన్యానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

కొత్త బలగం...!

డా॥ కె.వి. భార్గవ రెడ్డి
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
యూరాలజి విభాగం

డా॥ మట్టిగుంట కోటేశ్వరరావు
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
కీళ్లు, ఎముకల వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

డా॥ బి. కృష్ణ కార్తిక్ రెడ్డి
సీనియర్ రెసిడెంట్
జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం

డా॥ మహమ్మద్ గౌస్ షేక్
సీనియర్ రెసిడెంట్
జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం

డా॥ డి. నాగభూషణ్
సీనియర్ రెసిడెంట్
జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం

డా॥ వి. రవి శంకర్
సీనియర్ రెసిడెంట్
యాక్సిడెంట్ & ఎమర్జెన్సీ విభాగం

డా॥ కె. బృంద
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
అనస్థీషియా విభాగం

డా॥ జి. లావణ్య
సీనియర్ రెసిడెంట్
అనస్థీషియా విభాగం

తెలుసుకుందాం..!

వీరిని వృద్ధాప్యంలో... పడిపోనివ్వద్దు - పట్టు పెంచుదాం

వృద్ధులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల.... ఇంట్లో వారు వృద్ధుల పట్ల.. కొద్దిపాటి శ్రద్ధ చూపిస్తే చాలు.. వారి వృద్ధాప్యం ఇంటిల్లిపాదికి కూడా ఎంతో సంతోషకరమైన దశగా మారుతుంది.

డా॥ ఉబేదుల్లా
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

జీవన ప్రమాణాలు మెరుగవటం, వైద్య సదుపాయాలు విస్తరించడం, వ్యాధులు, శారీరక మార్పుల పట్ల నానాటికీ అవగాహన పెరుగుతుండటం, వీటన్నింటి ఫలితంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆయుర్దాయం పెరుగుతుంది. ఫలితంగా వృద్ధుల సంఖ్య అనూహ్యంగా వృద్ధి చెందుతుంది. సంపన్న దేశాల్లోనూ, మనలాంటి అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల్లో వృద్ధుల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతోందని, 2025 నాటికి 65 ఏళ్ల పైబడిన వారు అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల్లోనే అధిక సంఖ్యలో ఉండబోతున్నారని సాక్షాత్తూ ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనా వేస్తోంది. దీని పరిణామాలు సామాజికంగానూ, వైద్య పరంగానూ కూడా ముందు ముందు చాలా భిన్నంగా ఉండబోతున్నాయి. రానున్న ఒకటి రెండు దశాబ్దాల్లో పనిచేసే యువత సంఖ్య తగ్గిపోయి, విశ్రాంత దశలో ఉండే వృద్ధుల శాతం పెరగబోతుంది. ఫలితంగానే వృద్ధుల ఆరోగ్య సమస్యలు, వారి సంరక్షణ, పోషణ వంటివన్నీ కూడా మరింత కీలకమైన అంశాలుగా మారనున్నాయి.

ఏమిటీ వృద్ధాప్యం ప్రత్యేకత ?

అంతర్జాతీయంగా ఎన్నో అధ్యయనాలు, పరిశీలనల అనంతరం ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ 65 సంవత్సరాలు పైబడిన వారిని వృద్ధులుగా పరిగణించాలని నిర్ధారణకు వచ్చింది. ఒక వయసు రాగానే శరీరంలో సహజంగానే కొన్ని మార్పులు వస్తాయి. వీటిని వృద్ధాప్యంలో వచ్చే మార్పులుగా భావించవచ్చు. వృద్ధాప్యము వ్యాధి కాదు. ఇది జీవిత కాలంలో ఒక పరిణామము. దీనినే 'జర' అని, 'ముదిమి' అని పిలుస్తారు. ఆపలేని ఈ వృద్ధాప్యము సహజ పరిణామమై ఆఖరి శ్వాస వరకూ ఉంటుంది. వీటిని ప్రధానంగా రెండు రకాలుగా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

1. వయసుతో పాటు సహజంగానే వచ్చే మార్పులు. వీటినే "ఏజ్ డిటర్మినెంట్ ఛేంజస్" అంటారు. వీటి వలన చిన్నపాటి ఇబ్బందులున్నా వాటిని అధిగమించడం తేలిక. అదే వీటి ప్రత్యేకత. అంతకు మించి వీటిని గురించి తీవ్రంగా ఆందోళన చెందాల్సినదేం ఉండదు. ఉదాహరణకు వృద్ధాప్యంలో చర్మం ముడతలు పడుతుంది, మెదడు, నాడీ వ్యవస్థల్లో మార్పుల వల్ల జ్ఞాపకశక్తి కొంత సన్నగిల్లుతుంది. ముఖ్యంగా వినికిడి శక్తి తగ్గటం, కంటి చూపు మందగించటం వంటివీ జరగొచ్చు. వినికిడి లోపాన్ని అధిగమించటానికి శ్రవణ యంత్రాలు వాడుకోవచ్చు. కంటి చూపు కోసం అద్దాలు వాడుకోవచ్చు. ఇలాంటి చిన్న చిన్న చర్యలతోనే ఈ ఇబ్బందులను తేలికగా అధిగమించవచ్చు. వీటితోపాటు గుండె, ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం కొంత తగ్గి త్వరగా అలసిపోవటం, కొద్దిగా పనిచేసినా ఆయాసం రావటం, కళ్ల తిరగటం వంటివి జరగొచ్చు. ఎముకల పటుత్వం తగ్గి త్వరగా విరిగే అవకాశమూ (ఫ్రాక్చర్లు) పెరుగుతుంది. వృద్ధాప్యంలో మలబద్ధకం, మూత్రవిసర్జనకు కాస్త ఎక్కువసార్లు వెళ్లాల్సి రావటం వంటివీ పలకరిస్తాయి. జీవనశైలిని మార్చుకోవటం, వైద్య సహాయంతో వీటిని అధిగమించే అవకాశం ఉంటుంది.

2. వయసులో ఉన్నపుడు ఆరోగ్యం పట్ల, శరీరం పట్ల ఏమాత్రం శ్రద్ధ తీసుకోకపోవటం వలన వృద్ధాప్యంలో తలెత్తే సమస్యలు రెండో రకం. వీటిని "ఏజ్ రిలేటెడ్ డిసీజెస్" అంటారు. ఉదాహరణకు వయసులో ఉన్నపుడు సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోవటం, తగినంత శారీరక శ్రమ, వ్యాయామం చేయకపోవటం, పొగ మద్యం వంటి వ్యసనాలకు బానిసలు కావటం, వీటన్నింటి వల్లా ఒక వయసు వచ్చిన తర్వాత తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశం ఉంటుంది. చిన్న వయసు నుంచీ చక్కటి జీవనశైలి, అలవాట్లను పాటించడం ద్వారా మాత్రమే వీటిని నివారించుకునే వీలుంటుంది.

తేడాలేమిటి ?

వృద్ధులకూ.... వయసులో ఉన్న వారికీ మధ్య శారీరకంగా తేడాలు ఏమిటన్నది తప్పకుండా అందరూ అర్థం చేసుకోవాల్సిన అంశం. అన్నీ బాగున్నప్పుడు వృద్ధులు కూడా చక్కటి ఆరోగ్యంతో, శక్తిసామర్థ్యాలతో ఉన్నట్టే కనిపిస్తారు. కానీ చిన్నపాటి సుస్తీ చేసినా వీరిలో ప్రాణాంతకంగా మారవచ్చు. ఎందుకంటే వృద్ధుల్లో ప్రధానంగా రోగనిరోధకశక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. వ్యాధులను తట్టుకుని, నిలదొక్కుకుని, త్వరగా కోలుకునే సామర్థ్యం (రిజర్వ్ కెపాసిటీ), ఎదుర్కొనే సామర్థ్యం వృద్ధుల్లో తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే వృద్ధులు తేలికగా జబ్బుల బారినపడతారు, కోలుకోవటానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటారు. వయసులో ఉన్న వారికి, వృద్ధులకూ మధ్యనుండే కీలకమైన వ్యత్యాసం ఇది.

పెద్దతరం జాగ్రత్తలు

చక్కటి తేలికపాటి పోషకాహారం తీసుకోవాలి.

రోజూ కొద్దిసేపు నడవాలి. ఇది తప్పనిసరి నిత్యకృత్యం కావాలి.

సన్నిహితులు, ముఖ్యంగా మనుమలు, మనుమరాళ్లతో నిత్యం కొంత సమయం గడపాలి. వారితో కబుర్లు చెప్పుకోవటం, మనసు విప్పి మాట్లాడుకోవటం వల్ల ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. నిత్యం వార్తా పత్రికలు చదవటం, టీవీ చూడటం వంటి వాటి వల్ల జరుగుతున్న విషయాల మీద ఆసక్తి పెరిగి ఉత్సాహం వస్తుంది.

నడిచేటప్పుడు చేతికర్ర ఉపయోగించటం చాలా మంచిది. ఈ కర్ర నేలకి ఆనే భాగం ఒంటిగా కాకుండా నాలుగు కాళ్లు ఉంటే మంచిది. అది జారి పడిపోకుండా చక్కటి ఆసరగా ఉంటుంది.

మధుమేహం, హైబీపి వంటి రుగ్మతలు ఉంటే అవి ఖచ్చితంగా నియంత్రణలో ఉండేలా చికిత్స తీసుకుంటూ ఉండాలి.

కన్నేసి ఉంచాలి !

1. ఒక వయసు వచ్చిన తర్వాత వృద్ధుల ఆరోగ్య పరిస్థితి ఎలా ఉందన్నది గమనిస్తుండటం మంచిది. ఇందుకోసం మన దైనందిన జీవితంలోనే కొన్ని కొన్ని సందర్భాలను గమనిస్తుంటే సరిపోతుంది. ఉదాహరణకు 1. వృద్ధులు తమ పని తాము చేసుకుంటున్నారా ? అంటే స్నానం చేయటం, బజారుకు వెళ్లటం, వస్తువులు కొనేటప్పుడు డబ్బులు సరిచూసుకోవటం, వంటివి సమర్థంగా చూసుకోగలుగుతున్నారా ? లేదా ? వంటివి గమనిస్తుండాలి.

2. బంధువులు, స్నేహితులు, పొరుగువారిని గుర్తు పట్టగలుగుతున్నారా ? లేదా ? అన్నదీ ముఖ్యమే.

3. చిన్న చిన్న ప్రశ్నలతో వారి జ్ఞాపకశక్తి సామర్థ్యం ఎలా ఉన్నది తెలుసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు టైమ్ అడగటం, అడ్రసు చెప్పమనటం, టెలిఫోన్ నంబర్ల వంటివి అడిగి తెలుసుకోవటం వల్ల మనకు చాలా విషయాలు తెలుస్తాయి. మధ్యలో మళ్లీ మొదటి ప్రశ్న అడిగితే ఎంతవరకూ గుర్తు పెట్టుకోగలుగుతున్నారో కూడా తెలుస్తుంది.

4. చేతుల సహాయం లేకుండా కుర్చీలో నుంచి లేచి 10 అడుగులు నడిచి తిరిగి వచ్చి కుర్చోమనాలి. సాధారణంగా ఈ ప్రక్రియ మొత్తం 15 సెకండ్లలో పూర్తికావాలి. దీని వల్ల బ్యాలెన్స్, నడక ఎలా ఉన్నాయి, తూలుడు వంటివి ఉన్నాయా ? అన్నది తెలుస్తుంది. దీన్నే 'గెటప్ అండ్ గో టెస్ట్' అంటారు.

5. కాళ్లు దగ్గరగా పెట్టి నుంచోమనాలి. తర్వాత రెండు కళ్లూ మూసుకోమనాలి, ఈ సమయంలో ఇటూ అటూ తూలిపోతున్నారేమో చూడాలి. దీన్నే 'రాంబెర్గ్స్ టెస్ట్' అంటారు.

6. ఒక అడుగు దూరంలో నిలబడి రహస్యం చెబుతున్నట్టుగా మాట్లాడితే వినికిడి శక్తి ఎలా ఉందో తెలుస్తుంది. వినికిడి తక్కువగా ఉంటే నలుగురిలోకి వెళ్లటానికి, మాట్లాడటానికి మొహమాట పడతారు. ఫలితంగా వీరిలో విసుగు, చికాకు, కోపం వంటివి చోటుచేసుకుంటాయి.

7. చదవగలుగుతున్న అక్షరాల సైజును బట్టి చూపు ఎలా ఉందో అంచనా వెయ్యొచ్చు. చిన్న సైజు అక్షరాలు చదవగలుగుతున్నారా ? ఏ సైజు అక్షరాలు కనబడుతున్నాయన్నది తెలుసుకునేందుకు వార్తాపత్రికల్లో వివిధ సైజుల్లో ఉండే శీర్షికల వంటివి ఉపయోగించుకోవచ్చు.

ఇవన్నీ చిన్న చిన్న పరీక్షలే వీటికి అయ్యే ఖర్చేమీ ఉండదు. కానీ వీటి ద్వారా వృద్ధుల ఆరోగ్య పరిస్థితి ఎలా ఉందన్నది మనకు చాలా వరకూ తెలుస్తుంది.

వృద్ధుల్లో తలెత్తే సాధారణ సమస్యలు :

తూలుడు, పడిపోవటం, గందరగోళ పడటం, మతిమరుపు, మూత్రం ఆపుకోలేక పోవడం, తల తిరగడం, ఒంటరితనం.

ఇంట్లో వారు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

ఇంటిలోని ప్రతి ఒక్కరూ రోజు కనీసం 5-10 నిమిషాలు పెద్దవారితో మాట్లాడాలి, వారితో కొంత సమయం గడపాలి. దీనివల్ల పెద్దవారికి ఒంటరితనం భావనలు పోతాయి. వృద్ధులు చిన్న చిన్న పొరపాట్లు చేసినా వారిని కించపరచవద్దు, వాళ్ల న్యూనతలోకి జారిపోయేలా అసహనంతో మాట్లాడొద్దు. వృద్ధులకు ఏదైనా సుస్తీ చేస్తే కొంత ప్రత్యేక శ్రద్ధతో జాగ్రత్తగా చూడటం ముఖ్యం. వాళ్లు పరిశుభ్రమైన నీరు, తగినంత తాగుతున్నారా లేదా చూడాలి. మూత్రం ఎలా అవుతుందో తెలుసుకోవాలి, లేకపోతే ఒంట్లో నీరు తగ్గి (డీహైడ్రేషన్) మూత్రపిండాలు దెబ్బ తింటాయి. ఏదో కొద్దిపాటి జ్వరం వంటివాటితో కంగారు లేదుగానీ.. ఏదైనా సమస్య ఎక్కువగా ఉన్నా ఎక్కువ రోజులు తగ్గకుండా వేధిస్తున్నా వెంటనే వైద్య చికిత్సలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ఏదో పెద్దాయన లేదా పెద్దావిడ పడుకున్నారు కదా అని పట్టించుకోకుండా వదిలేస్తే చిన్న చిన్న సమస్యలే ప్రమాదకరమైనవిగా మారే అవకాశాలుంటాయి. పెద్దవారు నిద్రించే గదిలో చక్కటి వెలుతురునిచ్చే లైట్ ఉంచటం ముఖ్యం, లేకపోతే మధ్యరాత్రిలో లేచినపుడు వీరు చీకటిలో పడిపోయే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఇంట్లో ఎక్కడ మెట్లు ఎక్కాల్సిన అవసరం ఉన్నా.. అక్కడ పట్టుకోవటానికి అనువుగా రెయిలింగ్ వంటివి ఉండాలి. వీలైనంత వరకూ వృద్ధులున్న ఇళ్లలో వెస్టర్న్ రకం టాయ్‌లెట్ సీట్లు ఉండేలా చూడాలి. బాత్రూముల్లో కాలు జారకుండా ఉండే రకం రాళ్లనే వేయించాలి.

ఇలాంటి చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలతో వృద్ధాప్యం సంతోషకరంగా గడిచేలా చూడాల్సిన బాధ్యత మనందరిదీ.

శరీరం వదలి... చిరంజీవిగా మిగిలి

మూడు కుటుంబాలకు దేవుడైన రామయ్య

నెల్లూరు .జిల్లా మర్రిపాడుకు చెందిన రామయ్య మరణించి అమరుడయ్యాడు. తన ఊపిరిని త్యాగం చేసి మరో ముగ్గురికి ప్రాణదానం చేశాడు. ఆ మూడు కుటుంబాలకు దేవుడయ్యాడు. మారుమూల గ్రామంలో వ్యవసాయంతో కుటుంబాన్ని పోషించుకుంటున్న రామయ్య రోడ్డు ప్రమాదంలో తలకు బలమైన గాయం కావడంతో ఆస్పత్రి పాలయ్యాడు. అతని బ్రెయిన్ డెడ్ అయిందని తేల్చిన వైద్యులు అవయవ దానం విశిష్టతను అతని కుటుంబ సభ్యులకు వివరించారు. పుట్టెడు దు:ఖంలో ఉన్నా ఆయన కుటుంబ సభ్యులు గుండెల్ని దిటవు చేసుకున్నారు. అతని అవయవాలను దానం చేసేందుకు అంగీకరించారు. రంగంలోకి దిగిన వైద్యులు హుటా హుటిన అతని అవయవాలను సేకరించారు. వాటిని మరో ముగ్గురికి అమర్చి వారికి జీవం పోశారు. నెల్లూరు నగరంలోని నారాయణ హాస్పిటల్ ఈ మహాత్కార్యానికి వేదికైంది. జిల్లాలోని మర్రిపాడు మండలం, నందవరం గ్రామానికి

చెందిన ఎక్కులూరి రామయ్య(65) ఐదెకరాల సన్నకారు రైతు ఆయనకు భార్య రాములమ్మ, కుమారుడు పద్మారెడ్డి, కుమార్తె సులోచన ఉన్నారు. భార్యా, బిడ్డలు బతుకు తెరువు కోసం బెంగుళూరులో ఉంటుండగా, రామయ్య ఇక్కడే ఉంటూ వ్యవసాయం, పశు పోషణ చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో రామయ్య విత్తనాల కోసం తన గ్రామం నుంచి ఆటోలో ఆత్మకూరుకు బయలుదేరాడు. మార్గ మధ్యంలో ఆటోలో నుంచి అదుపు తప్పి రోడ్డుపై పడిపోయారు. తలకు బలమైన గాయమైంది. విషయం తెలుసుకున్న కుటుంబ సభ్యులు చికిత్స నిమిత్తం రామయ్యను ఆత్మకూరులోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. అక్కడి వైద్యులు పరీక్షించి మెరుగైన చికిత్స కోసం నెల్లూరులోని ప్రభుత్వ జీజీహెచ్‌కు తెలుకెళ్లాలని సిఫార్సు చేశారు. వెంటనే అక్కడి నుంచి నెల్లూరు జీజీహెచ్‌కు తీసుకురాగా ఇక్కడి వైద్యులు రామయ్యను పరీక్షించి తలకు బలమైన గాయం కావడంతో మెదడు కూడా దెబ్బతిన్నట్లు గుర్తించారు, మెరుగైన చికిత్సకు ఓ కార్పొరేట్ హాస్పిటల్‌కు తీసుకెళ్లారు, అక్కడి వైద్యులు కూడా అదే సమాధానం చెప్పడంతో చివరకు నారాయణ హాస్పిటల్‌కు తరలించారు. ఇక్కడి వైద్యులు రామయ్యను పరీక్షించి బ్రెయిన్ డెడ్ అయిందని అయితే ప్రస్తుతం ఇతర అవయవాలు మాత్రం పనిచేస్తున్నాయని వెంటిలేటర్ తొలగిస్తే చనిపోతారని కుటుంబ సభ్యులకు వివరించారు. అవయవదానం విశిష్టతను వారికి తెలియజెప్పారు. పుట్టెడు దు:ఖంలోనూ మునిగిపోయిన రామయ్య కుటుంబ సభ్యులు తేరుకుని అతని అవయవాలను దానం చేయడం వల్ల మరికొంత మందికి పునర్జన్మ లభించే అవకాశం ఉండడంతో తమ కుటుంబ యజమాని అవయవాల వల్ల ముగ్గురికి ప్రాణదానం చేసినట్టు అవుతుందన్న ఉద్దేశంతో అవయవ దానానికి ముందుకొచ్చారు. దీంతో నారాయణ ఆస్పత్రి వైద్యులు జీవన్‌దాన్ సంస్థకు సమాచారం అందించారు.

శస్త్రచికిత్స విజయవంతం : రామయ్యను నారాయణ హాస్పిటల్ లోని ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ విభాగానికి చేర్చారు. విజయవాడ నుంచి మణిపాల్ హాస్పిటల్ వైద్య బృందం వచ్చి నారాయణ హాస్పిటల్ వైద్య బృందంతో కలసి రామయ్య దేహం నుంచి అవయవాలను వేరు చేసే శస్త్ర చికిత్సను విజయవంతంగా పూర్తి చేశారు. అతని దేహం నుంచి రెండు కిడ్నీలు, లివర్‌ను వేరు చేశారు. ఒక కిడ్నీని నగరంలోని కిమ్స్ (బొల్లినేని) హాస్పిటల్ వైద్యులు తీసుకెళ్లగా మరో కిడ్నీని నారాయణ ఆస్పత్రిలోని ఓ రోగికి అమర్చేందుకు ఇక్కడే భద్రపరిచారు. లివర్‌ను విజయవాడలోని మణిపాల్ హాస్పిటల్ వైద్యులు తీసుకెళ్లారు. గుండె, ఊపిరితిత్తులు,కళ్లు వాటి పనితీరు లేకపోవడంతో వాటిని ఇతరులకు అమర్చేందుకు వీలుపడదన్న ఉద్దేశంతో వాటిని దేహం నుంచి వేరు చేయకుండా వదిలేశారు. ఈ సంర్భంగా నారాయణ హాస్పిటల్ వైద్య బృందం మాట్లాడుతూ అవయవదానానికి అంగీకరించిన రామయ్య కుటుంబ సభ్యులకు, జీవన్‌ధాన్ సంస్థతో సమన్వయం చేసి ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించినందుకు ఆస్పత్రి యాజమాన్యానికి అభినందనలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నారాయణ హాస్పిటల్ యూరాలజి విభాగాధిపతి డా॥ మల్లిఖార్జునరెడ్డి, నెఫ్రాలజి విభాగాధిపతి డా॥ కొల్లా ప్రవీణ్ కుమార్, అనస్థీషియా డాక్టర్ ప్రభావతి, మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ శ్రీరాంసతీష్, సీఈవో డా॥ సతీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వెన్నుపూస, మెదడు సమస్యలకు అందుబాటులో ప్రత్యేక ప్యాకేజీ

నారాయణ హాస్పిటల్ నెల్లూరు వారు న్యూరోసర్జరీ చికిత్సా శిబిరంను సూపర్ స్పెషాలిటీ బ్లాక్ మొదటి అంతస్తులోని న్యూరో సర్జరీ విభాగంలో నిర్వహించారు.

ఈ శిబిరంలో తలకు గాయాలు, వెన్నుముక గాయాలు, తలనొప్పి, మూతి వంకర, పక్షవాతం, మూర్ఛవ్యాధి, మెదడు, వెన్నులో కణతులు, మెడనొప్పి, వెన్నునొప్పి, నొప్పి మెడ నుంచి చేతి వరకూ పాకడం, కూర్చోవడంలో మరియు నడవడంలో ఇబ్బంది కలగడం, కాళ్లు, చేతులు చచ్చుపడటం, నడుము నొప్పి కాళ్లకు పాకడం, సయాటికా, కాళ్లు, చేతులు తిమ్మిర్లు తదితర సమస్యలతో బాధపడే వారు ఈ శిబిరంలో పాల్గొని తగిన సలహాలు, సూచనలు మరియు వైద్యం పొందగలరు. ఈ శిబిరం 09/07/2018 నుండి 21/07/2018 వరకు అందుబాటు లో ఉండినది.

ఈ శిబిరంలో రిజిస్ట్రేషన్ మరియు కన్సల్టేషన్ ఉచితం, సాధారణ పరీక్షలు (CBP, ESR, X-Ray) పూర్తిగా ఉచితం. ఇన్‌పేషంట్‌గా చేరి ఆపరేషన్ అవసరమైన వారికి పూర్తి బిల్లులో 50% రాయితీ, ప్రత్యేక పరీక్షలపై 15% రాయితీ (ఆపరేషన్ తర్వాత నెల రోజుల వరకూ). అలాగే రూ॥5500 ఖరీదైన MRI పరీక్ష కేవలం రూ॥2500 కే అందజేసారు.

కావున నెల్లూరు మరియు పరిసర ప్రాంత ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని, ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడపాలని హాస్పిటల్ ఇన్‌ఛార్జి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ శ్రీరాంసతీష్ గారు తెలిపారు. ఇలాంటి విలువైన ప్రత్యేక వైద్య సేవలు అందరికీ అందుబాటులో ఉంచి, ఆధునిక వైద్యం అందించడమే నారాయణ హాస్పిటల్ ధ్యేయమని, ఆరోగ్యశ్రీ, తెల్లరేషన్‌కార్డు మరియు ఇన్సూరెన్స్ కలిగిన వారికి క్యాష్‌లెస్ సదుపాయం కలదని సీఈవో డా॥ ఎస్. సతీష్ గారు తెలిపారు. న్యూరో సర్జరీ విభాగం అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ డా॥ విద్యాసాగర్, డా॥ సాయికిరణ్ గార్లు మాట్లాడుతూ ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన అత్యంత అధునాతన యంత్రపరికరాలు నారాయణలో అందుబాటులో ఉన్నందున క్లిష్టమైన శస్త్రచికిత్సలను సైతం విజయవంతంగా చేయగల్గుతున్నామని, ఆపరేషన్ అవసరమైన వారికి ప్రత్యేక రాయితీ అందించామని తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఏజీఎం భాస్కర్‌రెడ్డి గారు, మార్కెటింగ్ హెడ్ కె. సత్యనారాయణ గారు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ శిబిరంలో పేరు నమోదు మరియు ఇతర వివరముల కొరకు 7331170059, 7331170058 నంబర్లను ఉదయం 9 గం॥ నుంచి సాయంత్రం 4 గం॥ లోపు సంప్రదించాలని వారు తెలిపారు.

హలో.. డాక్టర్ గారు నమస్తే

ప్రతివారం మీ డాక్టర్ ACT సిటీ ఛానల్‌లో

ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంచేందుకు, జబ్బుల పట్ల ప్రజలకున్న సందేహాలను, అపోహలను నివృత్తి చేసేందుకు నారాయణ హాస్పిటల్ వారు నిర్వహిస్తున్న మరో వినూత్న కార్యక్రమం "ఈవారం మీ డాక్టర్" ఈ కార్యక్రమం ప్రతి ఆదివారం సాయంత్రం 5 గంటలకు యాక్ట్ సిటీ ఛానల్ నందు ప్రసారమౌతుంది. ఇందులో వైద్యులు ప్రజలకు ఉన్న సందేహాలను తక్షణం నివృత్తి చేస్తారు. ఆ వివరాలు మీ కోసం..

తేది 22-7-2018
డా॥ ఆర్. సుధా విభాగం: కంటి వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

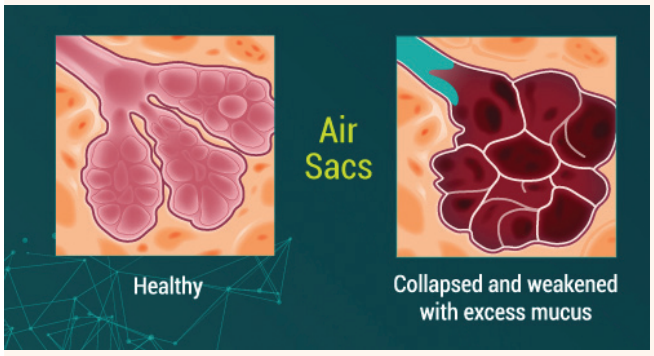
తేది 29-7-2018
డా॥ చుండూరు కోదండపాణి రామానుజదాసుడు
విభాగం: కార్డియోథొరాసిక్ సర్జరీ విభాగం

తేది 5-8-2018
డా॥ ఎన్. మల్లిఖార్జున రెడ్డి
విభాగం: మూత్రకోశ మరియు మూత్రనాళ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

తేది 12-8-2018
డా॥ యం. పవన్ కుమార్/ డా॥ వై. శ్వేత
విభాగం: చర్మవ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

ఇవి గాలికబుర్లు కావు..!! గమనం పెంచే సూచనలు.

ప్రశ్న - సమాధానం



"తినే ఆహారం, తాగే నీరే కాదు, పీల్చే గాలి కూడా పరిశుభ్రంగా ఉండాలి. లేకపోతే ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతినొచ్చు. ఇది సిఒపిడి, ఆస్థమా, అలర్జీ, బ్రాంకైటిస్ వంటి రకరకాల వ్యాధులకు దారితీయొచ్చు. అయితే తగు జాగ్రత్తలు, జీవనశైలి మార్పులతో ఊపిరితిత్తులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు."

డా॥ కె. ప్రసన్న పూర్ణ
ప్రొఫెసర్
శ్వాసకోశ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

ప్ర : సిఒపిడి అంటే ఏమిటి ?

జ : సిఒపిడి (క్రానిక్ అబ్‌స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్) ఏదో ఒక రోజులోనో, హఠాత్తుగానో వచ్చే వ్యాధి కాదు. కొన్ని ఏళ్లపాటు చాపకింద నీరులా వ్యాధి కొనసాగుతూ ఒక స్థాయికి వచ్చేసరికి మనిషిని కుంగదీస్తుంది. ఇప్పుడు చేయడానికి ఏమీ ఉండదని కూడా ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తుంచుకోవాలి. ఇవ్వాళ సిగరెట్ తాగగానే దాని ప్రభావం కనిపించదు. మెల్లగా దాని విషప్రభావం తాలుకు మార్పులు శరీరంలో ప్రారంభమవుతాయి. ఎన్నో ఏళ్లకు గానీ వ్యాధి బయటపడదు. ఈ లోగా లక్షణాలు అంత ప్రమాదకరంగా ఉండవు. దగ్గు వస్తుంది. గళ్ళ (expectoration) పడుతుంది. మళ్లీ కొన్నాళ్లకు పరిస్థితి మామూలుగా ఉంటుంది. మళ్లీ దగ్గు, గళ్ళ పడుతుంది.

ప్ర : ఈ వ్యాధి లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి ?

జ : ఊపిరితీసుకోవడం కష్టమౌతుంది. రోజువారి పనులు చేసుకోవడం తగ్గిపోతాయి. వ్యాధి ముదిరేకొద్దీ కదలికలు తగ్గిపోతూ వస్తాయి. వయస్సుకు తగ్గపనులు చేయలేరు, త్వరగా ముదిమి వయస్సు వస్తుంది, కాస్త వంగున్నా ఊపిరాడదు. కాస్త జలుబు చేసినా ఊపిరి తీయడం కష్టమౌతుంది. ఎడతెగని దగ్గు ఉంటుంది. ఆకలి ఉండదు. బరువు తగ్గుతారు. ఈ లక్షణాలను మూడు రకాలుగా చెప్పవచ్చు.

తక్కువ సిఒపిడి లక్షణాలు : ఎక్కువగా దగ్గుతూ ఉండవచ్చు, ఒక్కోసారి దగ్గులో శ్లేష్మం కూడా రావచ్చు. కాస్త గట్టిగా పనిచేస్తే లేదా త్వరగా నడిస్తే తగ్గినట్లు అనిపించవచ్చు.

మోస్తరు సిఒపిడి లక్షణాలు : శారీరకమైన పని లేదా ఇంటి పనులు చేస్తూ ఉన్నప్పుడు, మీకు కష్టం అనిపిస్తూ ఉండచ్చు. మిగతా వారి కంటే ఈ పనులన్నీ కాస్త మెల్లగా చేయవలసి రావచ్చు. జలుబు, ఛాతి ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల నుండి కోలుకోవడానికి చాలా వారాలు పట్టవచ్చు.

విపరీతమైన సిఒపిడి లక్షణాలు : మీరు మెట్లు ఎక్కలేరు, ఓ గదిలో ఈ మూల నుంచి ఆ మూలకి సరిగ్గా నడవలేరు. ఎంత కొంచెం పని చేసినా అలసిపోతుంటారు.

ప్ర : ఈ వ్యాధి రావడానికి కారణాలు ఏమిటి ?

జ : ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా సిగరెట్లు, చుట్టలు, బీడీలు తాగేవారిలో కనిపిస్తుంది. స్త్రీలతో పోలిస్తే పురుషుల్లో ఎక్కువ. ఏళ్ల తరబడి ధూమపానం చేసేవారికి ఈ వ్యాధి తప్పకుండా వస్తుంది. పరోక్ష ధూమపానం వల్ల క్రానిక్ బ్రాంకైటిస్ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వాతావరణ కాలుష్యం వల్ల కూడా సిఒపిడి వస్తుంది. కొన్ని వృత్తుల వల్ల కూడా సిఒపిడి వ్యాధి రావొచ్చు. వడ్రంగులు, మైనింగ్‌లో పనిచేసేవారు కూడా ఈ వ్యాధి బారినపడతారు. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కట్టెల పొయ్యలు వాడే స్త్రీలు నిరంతరం పొగలో ఉండడం వల్ల ఈ వ్యాధి రావొచ్చు. వాహనాలు విడుదల చేసే కాలుష్య కారకాలను పీల్చే వారికి కూడా రిస్కు ఉంటుంది. ఇవన్నీ కాకుండా వంశపారంపర్యంగా కూడా సిఒపిడి రావొచ్చు. "ఏఏఫ్" అల్ఫా ప్రోటీన్ లోపం వల్ల వ్యాధి అనువంశికంగా వస్తుంది. కాకపోతే ఇది అరుదు. అలాగే హెచ్‌ఐవి వ్యాధి ఉన్నవారు కూడా ఈ వ్యాధికి లోనవుతారు.

ప్ర : డాక్టర్ దగ్గరికి ఎప్పుడు వెళ్లాలి ?

జ : కొంచెం వ్యాయామాలు చేసేటప్పుడు శ్వాస కష్టంగా ఉంటే, ఎంతకీ మానని దగ్గు, కాస్త రంగుగా ఉన్న గళ్ళపడుతున్నప్పుడు. ఈ లక్షణాలు ఉన్న అందరికీ ఎంఫిసిమా ఉందని కాదు. ఇవన్నీ ఉంటే ఊపిరితిత్తుల పనితీరు సరిగా లేదని భావించొచ్చు. ఎంఫిసిమా ఉన్నదీ లేనిదీ డాక్టర్లు మాత్రమే నిర్ధారిస్తారు. పల్మనరీ ఫంక్షన్ టెస్ట్ ద్వారా ఊపిరితిత్తులు ఎలా పనిచేస్తున్నదీ తెలుసుకోవచ్చు. ఇప్పటి వరకు ధూమపానం చేసిన వారూ, చేస్తున్న వారు కూడా ఒకసారి 'పి.ఎఫ్.టి' చేయించుకుంటే ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా ఉన్నదీ లేనిదీ తెలుస్తుంది. అలాగే గళ్ళ పరీక్ష, ఎక్స్‌రేలు కూడా వ్యాధి నిర్ధారణకు తోడ్పడతాయి. సీటీస్కాన్ చేయించుకుంటే బుల్లాలను (ధూమపానం చేయడం వల్ల ఊపిరితిత్తుల్లో పాడైపోయిన చిన్నచిన్న వాయుకోశాలు కలిసిపోయి పెద్ద తిత్తిలా మారతాయి. ఇలా పాడైపోయిన ఈ తిత్తి శ్వాస ప్రక్రియను నిర్వహించలేదు. దీన్నే బుల్లా అని వ్యవహరిస్తారు) గుర్తించే వీలుంది.

ప్ర : ఈ సిఒపిడి కి చికిత్స ఏమిటి ?

జ : తక్షణ చికిత్స పొగమానేయడం. లేదంటే వ్యాధి ముదిరిపోతుంది. ఇన్‌హేలర్ ద్వారా మందుల వాడకం ప్రారంభిస్తే ఊపిరితిత్తుల్లోని శ్వాసనాళాలు కొద్దిగా వదులుగా మారి శ్వాస కాస్త తేలిగ్గా అందుతుంది. చాలాసార్లు ప్రాణవాయువును అందిచాల్సి వస్తుంది. డాక్టర్ సూచన మేరకు మందులను క్రమం తప్పకుండా ఖచ్చితంగా తీసుకోవాలి. సిఒపిడి తీవ్రతను తెలుసుకోవడానికి వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోండి. ప్రతి మందు పేరు, తీసుకోవలసిన మోతాదు, ఎప్పుడు తీసుకోవాలి అనేది రాసి ఉంచుకోండి. వాయునాళాని వెడల్పు చేసే మందులను 'బ్రోంకో డైలేటర్స్' అంటారు. మీ ఊపిరితిత్తులలో గల వాయు నాళాల చుట్టూ ఉన్న కండరాలను గట్టిపరిచే చర్యను అవరోధించి, ఇంకా వెనక్కి మరలించడం ద్వారా ఈ మందులు పనిచేస్తాయి. ఉపశమనం కలిగి మరింత కులాసాగా శ్వాస పీల్చడానికి తోడ్పడతాయి. శీతాకాలంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉంటే ఈ వ్యాధి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకకుండా యాంటిబయాటిక్స్‌ను డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడాలి.

ప్ర : ఆపరేషన్ అవసరమా ?

జ : సిఒపిడి వ్యాధి బాగా ముదిరి శ్వాస తీసుకోవడం మరీ కష్టంగా ఉన్నప్పుడు ఆపరేషన్ చేయాల్సి రావొచ్చు. దీన్ని లంగ్ రిడక్షన్ సర్జరీ అంటారు. అంటే ఊపిరితిత్తుల్లోపల ఉన్న బుల్లాను కత్తిరించి తీసేస్తారు.

ప్ర : తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఏమిటి ?

జ : తేమకు దూరం: తేమ వాతావరణం.. పిల్లి కూతలు, దగ్గు, ఆస్థమా దాదులు పెరగటానికే కాదు. సిఒపిడి వంటి ఊపిరితిత్తుల సమస్యలకూ దారితీస్తుంది. ఇంట్లో తేమ ఎక్కువగా ఉంటే తవితి పురుగులు పెరగటానికి తోడ్పడుతుంది. కాబట్టి ఇంట్లోకి తేమ వచ్చే అవకాశం గల అన్ని మార్గాలను మూసివేయాలి.

ఇంటి కాలుష్యంతో జాగ్రత్త : గ్యాస్ లీక్ అవటం, కట్టెలపొయ్యిలు.... బొగ్గు పొయ్యల నుంచి వచ్చే పొగ, మాడిపోయే వేపుళ్ల వంటివి ఇంట్లోనూ గాలిని కలుషితం చేస్తాయి. ఇలాంటి గాలిని పీల్చే వారికి సీవోపీడి వచ్చే అవకాశం మూడు రెట్లు ఎక్కువని అధ్యయనాల్లో తేలింది. కాబట్టి వంటగదిలో పొగను బయటకు పంపే ఫ్యాను, చిమ్నీలు ఏర్పాటుచేసుకోవాలి. ఎయిర్ కండిషన్ వాడకాన్ని తగ్గించుకోవాలి.

సిగరెట్ల ప్రమాదం : ఊపిరితిత్తులకు సిగరెట్లు, బీడీల పొగ ప్రధాన శత్రువు. సీవోపీడి బాధితుల్లో 70% మంది సిగరెట్లను తాగేవారే కావటం గమనార్హం. ఇతరులు వదిలిన సిగరెట్ పొగను పీల్చటమూ ప్రమాదమే. దీంతో సీవోపీడి ముప్పు 130% పెరుగుతున్నట్లు తేలింది. కాబట్టి సిగరెట్లు, బీడీలు తాగే అలవాటుంటే వెంటనే మానెయ్యాలి. అలాగే ఇంట్లో ఎవరైనా వీటిని కాలుస్తుంటే వారించాలి.

❋❋❋❋

వైద్య ఆచార్య

పేరు : **డా॥ దేసు రామ మోహన్**
స్వస్థలం : పమిడిపాడు, ప్రకాశం జిల్లా.
ఎంబీబీఎస్ : గుంటూరు మెడికల్ కాలేజి, గుంటూరు (1994)
ఎం.డి : (హాస్పిటల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్) నిజామ్స్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్, హైదరాబాద్ (1998)
డి.ఎన్.బి. : (హెల్త్ అడ్మిన్) నేషనల్ బోర్డ్ ఆఫ్ ఎగ్జామినేషన్, న్యూఢిల్లీ (1999)
అనుభవం : అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ గా, అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ గా ప్రొఫెసర్ గా మొత్తం 20 సంవత్సరములు
ప్రస్తుతం : గత 10 సంవత్సరములుగా నారయణలో అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్, అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్, అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ మరియు హాస్పిటల్ & అడ్మినిస్ట్రేటివ్ విభాగం ప్రొఫెసర్, హెచ్.ఒ.డి.గా
ఆసక్తి : పేషంట్లకు సదుపాయాలు/సౌకర్యాలు కల్పిం చడం. ఉద్యోగస్తులను కలిసికట్టుగా పనిచేయ దానికి ఉత్తేజపరచడం. పీజీ విద్యార్థులకు ఉత్తమ భోదనతో ఉజ్వల భవిష్యత్తు. పరిశోధన
ఎగ్జామినర్ : KMC, మణిపాల్, PGIMER, చండీఘర్, AFMC, పూనే, NIMS హైదరాబాద్, R.G University కర్ణాటక, నాగార్జున యూనివర్శిటీ, గుంటూరు. కర్ణాటక, తమిళనాడు, మహారాష్ట్ర, ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ లోని వివిధ విశ్వవిద్యాలయాలు.
ప్రచురణ : 2 అంతర్జాతీయ, 12 జాతీయ పబ్లికేషన్స్.
ప్రసంగం : పలు జాతీయ సమావేశాల్లో 16కు పైగా, 56 సమావేశాల్లో పాల్గొనడం.
అవార్డులు : ఉత్తమ రెసిడెంట్ డాక్టరు, NIMS (2000)
సభ్యత్వం : IMA, AHHA, AHA, IHS, ISHA, ICHA, ISTD, RFHHA లలో జీవితకాల సభ్యులు
నినాదం : "చేసే పనిపట్ల మరియు సంస్థకు నిబద్ధత"

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 ఫిజిషియన్
డా॥ మహేష్ MBBS , MD (General Medicine) జనరల్ ఫిజిషియన్ & షుగర్ వ్యాధి నిపుణులు
డా॥ నూకల సునీల్ కుమార్ MBBS, DTCD, DNB పల్మనాలజిస్ట్ & స్లీప్ స్పెషలిస్ట్
డా॥ కె.యు. కీర్తి MBBS, D.ch. (Pediatrics) పిడియాట్రిషన్
డా॥ కరుణ కుమార్ రెడ్డి MBBS, MS (General Surgery) జనరల్ & ల్యాప్రోస్కోపిక్ సర్జన్
డా॥ బి. శ్రీకాంత్ MBBS, MS (Ortho) ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్
డా॥ షేక్ షంషీర్ MBBS, MS (ENT Surgeon) చెవి, ముక్కు & గొంతు వ్యాధి నిపుణులు
డా॥ హసిని MBBS, MS (OBGY) గైనకాలజిస్ట్
డా॥ సి.హెచ్. సాహితి MBBS, MD (DVL) డెర్మటాలజీ & కాస్మటాలజీ
డా॥ యం. విజయ కీర్తి MBBS, MS (Opthal) ఆఫ్తాల్మాలజి
డా॥ యం. వెంకటేష్ MBBS, MD (Radiology) రేడియాలజిస్ట్
డా॥ లక్ష్మయ్య BDS, MDS ప్రోస్టోడాంటిస్ట్ & ఇంప్లాంటాలజిస్ట్

నారాయణ డయాగ్నోస్టిక్ సెంటర్

24/7 ఎమర్జెన్సీ కేర్ డా॥ శ్రీనివాస్, ఎమర్జెన్సీ ఫిజిషియన్

నారాయణ స్పెషాలిటి క్లినిక్స్ & డయాగ్నోస్టిక్ సెంటర్
16-2-227, గాంధీనగర్, సండే మార్కెట్ దగ్గర, పొగతోట, నెల్లూరు.
ఫోన్ : 0861-2358999, 2358912, 7288889689

ఎంతో మంది నవమాసాల తల్లులు...
అప్పుడే గర్భం దాల్చిన అమ్మలు...
మొదటసారి తల్లి అయిన అమ్మాయిలు...
ఆరోగ్యవంతమైన బోసినవ్వులు పూయిస్తు చిన్నారులు...
అందరి ఇంటి ఆనందాలమూట, అందరినోట ఒకే మాట...

నారాయణ మాతృసేవా పథకం

అమ్మతనానికి కమ్మనైన పథకం
పూర్తి వివరములకు సంప్రదించండి
Cell : 9490166055

నారాయణ సూపర్ స్పెషాలిటి హాస్పిటల్

చింతారెడ్డిపాళెం, నెల్లూరు

NAC వారిచే ప్రతిష్టాత్మక గుర్తింపు పొందిన హాస్పిటల్

దేశంలోనే ప్రఖ్యాతి గాంచిన ఇన్సూరెన్స్ క్యాష్‌లెస్ సదుపాయాలు

NABL వారి ప్రమాణాలు పాటిస్తూ వారి ఆమోదం పొందిన లాబొరేటరీలు

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॥ శ్రీరామ్ సతీష్ (ఇన్‌చార్జి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)
డా॥ ఎస్. సతీష్ (సి.ఇ.ఒ)
డా॥ డి. రామ్మోహన్ (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