NARAYANA
SPECIALITY HOSPITAL

# వైద్య నారాయణం

ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 06 / సంచిక : 8 / మార్చి - 2019 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వెల : అమూల్యం

## బాల్యమంతా భద్రతనిస్తూ...
## సమస్యలను సమూలంగా పరిష్కరిస్తూ....

బిడ్డ పుట్టినప్పుడే ఆనందం... బుడిబుడి అడుగుల నడకలప్పుడు సంతోషం...
పసి వయస్సు ఎదురుదలలో గొప్ప విశ్చింత...
అదే ఆరోగ్య సమస్య ఎదురైతే?... ఆత్మీయ సేవలందిస్తుంది....
శిశువు ఎదుగుదలకు సంపూర్ణ రక్షణ ఇస్తూ తల్లిదండ్రుల మదిలో ఆత్మ విశాస్వసం నిలుపుతుంది.

**నారాయణ శిశు సంరక్షణ పథకం**

మన సమాజంలో బందాలు, అనురాగాలు అన్నీ మనము అనుసరించే సంస్కృతి సాంప్రదాయాలను బట్టి నడుస్తుంటాయి. అందులో కుటుంబ వ్యవస్థకు చాలా ప్రాధాన్యముంది. కుటుంబంలో నలుగురు పిల్లలుంటే ఆ ఇల్లు సంతోషానికి ఆనవాలుగా వుంటుంది... అనేందుకు ఎటువంటి సందేహం లేదు. ఇది ఇప్పటి మాట కాదు. తరతరాలనుండి ఇదే భావం కుటుంబంలో కనిపిస్తుంది. చిన్నారుల ఆకట్టుకునే చూపులు అమాయకపు చిరునవ్వులు పెద్దలకు ఎంతో సంతోషం కలిగిస్తుంది. పెద్దలు ఎంత ఒత్తిడిలో వున్న చిన్నారుల హావభావాలకు పెద్దలు మానసికంగా కాస్త ఊరట చెందుతారు. అయితే ఆ చిన్నారికి ఏమాత్రం కొంచెం సుస్తిచేసినా ఆ కుటుంబం మొత్తం ఎంతో ఆవెదనకు లోనవుతుంది.

**ప్రత్యేక చిన్నపిల్లల విభాగం :**

పిల్లల్లో ఎదురయ్యే ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్యలకైనా పీడియాట్రిక్ విభాగం ద్వారా సంపూర్ణ రక్షణనిస్తుంది. నారాయణ హాస్పిటల్.

**జాగ్రతపాటించాల్సిన కాలం :**

ప్రస్తుత కాలంలో చిన్నపిల్లల ఆరోగ్యం గురించి ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పుట్టినది మొదలు క్రమం పతప్పకుండా వైద్య పరీక్షలు నిర్వహిస్తుంటే అనారోగ్యం లోపాలను తక్షణం నివారించుకోవచ్చు.

**ఉచితంగా వైద్యసేవలు :**

మెట్రోప్రాంతాలకు తీసిపోని వైద్యం అనుభవంగల వైద్యనిపుణుల ఆధ్వర్యంలో 24 గంటలు అందుబాటులో వుండే వైద్యసేవలు, ఆత్మీయ సేవలందించే నర్సింగ్ సిబ్బంది. ఆధునిక పద్దతులలో పరీక్షలు మరియు ఆధునిక సాంకేతికత నేపద్యంగా చిన్నారుల సంరక్షణకోసం ఆవిష్కరించిన పథకమే **"నారాయణ శిశుసంరక్షణ పథకం"**. ఈ పథకం ద్వారా పుట్టిన శిసువు మొదలుకొని 12 సం॥ల వయస్సు చిన్నారుల వరకు ఎదురయ్యే ఆరోగ్య సమస్యలకు పూర్తి వైద్యసేవలు అందిస్తుంది.

**మరి కొంత సమాచారం...**

- ఎదిగే పిల్లలకు ఐరనే మరింత ఎక్కువ అవసరం అవుతుంది. ఇది లోపిస్తే పిల్లల ఎదుగుదల, ఆరోగ్యం కుంటు పడుతుంది. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు తగ్గిపోయి రక్తహీనతకు దారితీస్తుంది.
- పిల్లలు ఎంత ఎక్కువ పాలు తాగితే అంత బలం వస్తుందని అపోహ అందరిలో వుంటుంది. కానీ పాలలో ఐరన్ మోతాదు కాస్త తక్కువ కాబట్టి ఇతర పదార్థాలకు కూడా ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.
- పొట్టలో నులిపురుగులతోనూ ఐరన్ లోపం తలెత్తొచ్చు. ఇలాంటి నులి పురుగులు ప్రేగుల్లో వాపు ప్రక్రియను ప్రేరేపిస్తాయి. కాబట్టి నులిపురుగులు వుంటే తగుమందులు ఇప్పించడం తప్పనిసరి

## శిశు సంరక్షణ పథకం ద్వారా "నారాయణ" అందించు సేవలు

### ఇన్ పేషెంట్స్‌కు

- డాక్టరు ఫీజు ఉచితం.
- బెడ్ ఛార్జీలు, నర్సింగ్ చార్జీలు ఉచితం.
- ఆక్సిజన్ ఛార్జీలు ఉచితం.
- ఆపరేషన్ ఛార్జీలు ఉచితం.
- వైద్య పరీక్షలు, రక్తపరీక్షలు, ఎక్స్‌రేలు ఉచితం, స్కానింగ్ (అల్ట్రాసౌండ్, సిటి స్కాన్, ఎమ్మారై స్కాన్) ఉచితం.
- బిడ్డకు అవసరమైన వైద్యసేవలు, మందులు ఉచితం.
- తల్లి, బిడ్డకు ఉచిత భోజనం.
- వార్డ్ ఫోటోతెరపీ చార్జీలు ఉచితం.
- అడ్మిట్ అయిన వారికి 5 రోజుల వరకు ఉచితం, తరువాత 50% తగ్గింపు.
- రక్త పరీక్షలు ఉచితం.
- బిడ్డకు సంబంధించిన అన్ని రకాల వ్యాధినిరోధక టీకాలు చిన్న పిల్లల నిపుణులచే వైద్య సలహాలు (12 సం॥ల లోపు) ఉచితం.
- డిస్‌ఛార్జ్ అయ్యే బిడ్డకు తరువాత 5 రోజులకు సరిపడ మందులు ఉచితం.

### అవుట్ పేషెంట్స్‌కు

- రిజిస్ట్రేషన్ ఉచితం.
- ప్రతి నెల డాక్టరు ఫీజు ఉచితం.
- బెడ్ ఛార్జీలు ఉచితం.
- అవసరమైన అన్ని రకాల వైద్య పరీక్షలు ఉచితం. (రక్త, మూత్ర, అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ మరియు ఇతర పరీక్షలు)
- అవుట్ పేషెంట్ (చిన్నపిల్లలకు) అవసరమైన మందులు ఉచితం.

**శిశు సంరక్షణ పథకం సలహాలకు, సంప్రదింపులకు : ఫోన్ : 9100547744**

2వ పేజీలో... వేసవిలో జర జాగ్రత్త తగినంత నీరు...
3వ పేజీలో... ప్రొస్టేట్ గ్రంథి గురించి తెలుసుకుందాం...
4వ పేజీలో... వైద్యాచార్య కంటిచూపు నిలిపారు
5వ పేజీలో... ప్రశ్నా - సమాధానం
6వ పేజీలో... సంక్షిప్త సమాచారం

# బిడ్డా... వేసవిలో జర జాగ్రత్త

వేసవికాలంలో విపరీతంగా ఉండే ఉష్ణోగ్రతలు, నీళ్ల కొరత వలన, కలుషిత ఆహారం, పానీయాలు సేవించడం వలన కీటకాల అభివృద్ధి వలన కొన్ని వ్యాధులు తరచుగా వేసవి కాలంలో వస్తాయి.

ఎండ దెబ్బ (డీహైడ్రేషన్): విపరీతమైన ఉష్ణోగ్రతల వల్ల పిల్లలకు విపరీతంగా చెమట పోసి ఒంట్లోంచి లవణాలు, నీరు వంటివి ఎక్కువగా బయటకు పోతాయి. నీరసం, తలనొప్పి, స్థిమితం కోల్పోవడం, కండరాల నొప్పి, కడుపునొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :వెంటనే చల్లటి ప్రదేశానికి తరలించాలి, చల్లబరచిన నీరు, లవణాలు కలిగిన ద్రవాలను అధికంగా తాగించాలి (పండ్ల రసాలు, కొబ్బరి నీరు).

వడదెబ్బ (సన్‌స్ట్రోక్): వేసవి తీవ్రత కారణంగా శరీర ఉష్ణోత నియంత్రణ వ్యవస్థ అదుపుతప్పితే వడదెబ్బ వస్తుంది. ఇది వచ్చిన వారిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత చాలా ఎక్కువగా ఉన్నా నియంత్రణ లేని కారణంగా చెమట పోయదు, వీరిలో తలనొప్పి, స్పృహకోల్పోవడం, బీపి తగ్గిపోవడం, నాడి అధికంగా కొట్టుకోవడం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. వీరికి వెంటనే వైద్యుని పర్యవేక్షణలో చికిత్స అందించాలి.

కలుషితమైన ఆహారం తీసుకోవడం వలన వచ్చేవి: వేసవి కాలంలో అధికంగా ఉండే దాహం వలన, నీటి కొరత వలన దొరికిన ప్రదేశాలలో నీళ్లు, పండ్లరసాలు తాగడం సహజం. వేసవి కాలంలో ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతల వలన క్రిములు వృద్ధి అధికంగా ఉంటుంది. కావున నీళ్ళ విరేచనాలు, వాంతులు, టైఫాయిడ్, కామెర్లు, రక్తవిరేచనాలు వంటి వ్యాధులు అధికంగా వస్తాయి. అందువలన నీరు, ఆహారం పరిశుభ్రంగా ఉంటేనే సేవించాలి.

మూత్ర ఇన్‌ఫెక్షన్లు: తగినంత నీరు తాగకపోతే మూత్రనాళ ఇన్‌ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ అందువలన దాహం లేకపోయినా తరచుగా నీరు తాగాలి.

చర్మ వ్యాధులు: చెమట పొక్కులు తరచుగా వస్తాయి. ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు తరచుగా వస్తాయి. వేసవిలో స్వేద రంధ్రాలు మూసుకుపోవడం వలన చెమట పొక్కులు వస్తాయి. ఇవి చాలా వరకు వైద్యం అవసరం లేకుండానే తగ్గిపోతాయి. ఎక్కువగా ఉంటే వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవాలి. ఎక్కువ చెమట పట్టే ప్రాంతాలలో బ్యాక్టీరియా వృద్ధివలన సెగగడ్డలు వస్తాయి. ఎక్కువ చెమట పట్టే ప్రాంతంలో ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు వచ్చే అవకాశాలు అధికం. శుభ్రంగా రెండుపూటలా స్నానం చేయాలి. పల్చటి కాటన్ దుస్తులు ధరించాలి. చర్మాన్ని వీలైనంత వరకు పొడిగా ఉంచుకోవాలి, అవసరమైతే డస్టింగ్ పౌడర్ వినియోగించాలి.

డా॥ ఉమామహేశ్వర రావు
చిన్నపిల్లల వ్యాధుల నిపుణులు
చిన్నపిల్లల వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం.
నారాయణ హాస్పిటల్

# పొగాకు పలువ్యాధులకు దారులు

## పొగాకు అలవాటు ఎందుకు మానాలి...?

సాధారణంగా వివిధ రకాల పొగాకు వాడకంలో 7000 రకాల సూక్ష్మ హానికర రసాయన పదార్థాలు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. అందులో 2000 రకాలు క్యాన్సర్‌కు సంబంధించినవే. ఈ పొగాకు వాడకం వలన నోటిక్యాన్సర్, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, లివర్ క్యాన్సర్ సాధారణంగా సంభవిస్తున్నాయి. పొగాకు వాడకం వలన అనేకమైన దుష్పరిణామాలు కలుగుతున్నాయి హైబీపి, పక్షవాతం, గుండెపోటు, ఆస్తమా, ఆకలి తగ్గిపోవడం, అన్నం జీర్ణం కాకపోవడం, రక్తనాళాలు కుచించుకుపోవడం, శారీరక బలం తగ్గిపోవడం, నిద్రలేమి, నోటిలోని పళ్లపైన రంగు మారడం, నోటి నుంచి దుర్వాసన రావడం, నాలుక రుచిని కోల్పోవడం, వాతావరణం కలుషితం కావడం, ధాతు బలం తగ్గడం, ఈ అలవాటుకు బానిస కావడం, చివరకు త్వరగా మరణిస్తారు. ముఖ్యంగా పొగాకు తాగేవారు వారికే కాకుండా చుట్టూ ఉన్న వారి కుటుంబ సభ్యులకు కూడా ఈ దుష్పరిణామాలకు గురిచేస్తారు. "పొగాకు వాడకం పెద్ద ఖరీదైన విషయం కాదు. కానీ దాని వలన వచ్చే జబ్బులను నయం చేసుకోవడం పెద్ద ఖరీదైన విషయం" పొగాకు అలవాటు మానాలంటే మానసికంగా ధృఢమైన నిశ్చయత కావాలి, అందుకు అవసరమైనటువంటి వైద్యం, వ్యాయామం, ధ్యానచింతన, ఇతరత్రా సాంస్కృతిక ధ్యాన విషయాలు, సంగీతం, చిత్రకళలు, నాట్యం, ఆధ్యాత్మికచింతన ఇవన్నీ కూడా తోడ్పడతాయి. వీటితోపాటు మానసిక వైద్యుని వద్ద కౌన్సిలింగ్ తోడ్పడతాయి. కాబట్టి పొగాకు వాడకం అలవాటును మానడం తప్పనిసరి.

డా॥ సుబహాని షేక్
అసిస్టెటెంట్ ప్రొఫెసర్
మానసిక వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం.
నారాయణ హాస్పిటల్

# అప్పటికప్పుడు కాదు ఎప్పుడూ అప్రమత్తంగా వుండండి

**గర్భధారణ అతి సున్నితమైన ప్రక్రియ. ఒక దేహం నుంచి మరొక రూపం ప్రాణం పోసుకుంటుంది. మన కలల ప్రతి రూపాన్ని మన ముందు నిలిపే అద్భుత ప్రక్రియ అంత ప్రాధాన్యం వుంది కనుకనే గర్భదారణకు ముందే తీసుకోవలసిన వ్యాక్సిన్లు గురించి వైద్యనిపుణులు ఏమంటున్నారంటే... అప్పటికప్పుడు స్పందించేకంటే ప్రతి మహిళ అవగాహణ పెంచుకొని తన 10వ ఏట నుండే దశలవారీగా తీసుకోవాల్సిన వ్యాక్సిన్లను క్రమం తప్పకుండా వాడినట్లయితే ముందు ముందు కాలంలో తల్లి బిడ్డల క్షేమానికి ఎటువంటి డోకాలేదంటున్నారు.**

గర్భం ధరించడానికి సిద్ధమవుతున్న మహిళలు తాము ప్రెగ్నెన్సీని ప్లాన్ చేసుకోగానే కొన్ని వ్యాక్సిన్లను విధిగా తీసుకోవాలి. అవి... మీజల్స్, మంప్స్, రుబెల్లా, చికెన్‌పాక్స్ వ్యాక్సిన్లు. గర్భం ధరించిన తరువాత ఈ వ్యాక్సిన్లు తీసుకోవడం గర్భవతికి ప్రమాదం. ఒకవేళ వ్యాధి నిరోధకత అంతగా లేని గర్భవతికి ఈ ఇన్‌ఫెక్షన్లు సోకితే అది చాలా ప్రమాదకరంగా పరిణమించేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువ కాబట్టి వీటిని ప్రెగ్నెన్సీ ప్లాన్ చేసుకున్నప్పుడు ఇంకా గర్భం దాల్చకముందరే తీసుకోవడం మేలు.

మీజల్స్, మంప్స్, రుబెల్లా (ఎమ్.ఎమ్.ఆర్): ఈ వ్యాక్సిన్ చిన్నప్పుడే రొటీన్ వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా తీసుకున్నారా లేదా అనే సందేహం ఉంటే మీ డాక్టర్‌తో చెప్పాలి. అప్పుడు వారు ఒక రక్తపరీక్ష ద్వారా మీరు ఎమ్.ఎమ్.ఆర్ వ్యాక్సిన్ తీసుకొని ఉన్నారా లేదా అన్నది నిర్ధారణ చేస్తారు. దాన్ని బట్టి అవసరమైతే ఆ వ్యాక్సిన్ ఇస్తారు. ఎమ్.ఎమ్.ఆర్ వ్యాక్సిన్ తీసుకుని మహిళ గర్భం దాల్చాక అర్లీ ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో గనుక ఆ వ్యాధులు సోకితే గర్భస్రావం అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఇక రుబెల్లా వైరస్ గనుక అర్లీ ప్రెగ్నెన్సీ సమంయలో సోకితే అది బిడ్డలో పుట్టుకతోనే వచ్చే తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. రుబెల్లా వైరస్ సోకడం వల్ల పుట్టిన బిడ్డలకు వినికిడి సమస్యలు, కళ్లు, గుండె, మెదడు సమస్యలు వంటివి వచ్చేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువ.

వారిసెల్లా (చికెన్‌పాక్స్) వైరస్: ఇది గర్భవతికి సోకడం వల్ల (ముఖ్యంగా అర్లీ ప్రెగ్నెన్సీలో) బిడ్డలో పుట్టుకతోనే ఎన్నో సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది ఒక చిన్న రక్తపరీక్ష ద్వారా గర్భిణి గతంలోనే చికెన్‌పాక్స్ వ్యాక్సిన్ తీసుకుని ఉన్నారో లేదో తెలుసుకునే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి గర్భం ధరించాలనుకునే వారు, ప్రెగ్నెన్సీ ప్లాన్ చేసుకునే ముందరే ఈ పరీక్ష చేయించుకుని ఒక వేళ చికిన్‌పాక్స్ వ్యాక్సిన్ తీసుకుని ఉండకపోతే గర్భం దాల్చడానికి ఒక నెల ముందే దాన్ని తీసుకోవడం మేలు.

హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్ : హెచ్.పి.వీ అని సంక్షిప్తంగా పిలిచే ఈ వైరస్‌కు సంబంధించిన వ్యాక్సిన్‌ను అమ్మాయిలు తమ తొమ్మిదో ఏటి నుంచి 26 ఏళ్ల వయసు మధ్యలో ఎప్పుడైనా తీసుకోవచ్చు. అయితే గర్భం దాల్చక ముందే తీసుకోవాలి.

కొందరు గర్భవతులు నిర్ధిష్టంగా వాడాల్సిన వ్యాక్సిన్లు : కొంతమంది గర్భవతులకు కొన్ని అంశాల నుంచి ఎక్కువ ప్రమాదం (హైరిస్క్) ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వృత్తిపరంగా దూరప్రయాణాలు చేయాల్సిన వారు ఈ గ్రూపునకు చెందుతారు. ఇలాంటి వారి పరిస్థితికి అనుగుణంగా మరికొన్ని అదనపు వ్యాక్సిన్లు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది అవి.... హెపటైటిన్ బి వ్యాక్సిన్, న్యూమోకాకస్ వ్యాక్సిన్, ఎల్లో ఫీవర్ వ్యాక్సిన్.

ఇతర ఇమ్యూనైజేషన్ ప్రక్రియలు : పైన పేర్కొన్న వ్యాక్సిన్‌లతోపాటు పరిస్థితులను బట్టి వారి వ్యక్తిగత వ్యవహారాలను బట్టి మరికొన్ని ఇతర వ్యాక్సిన్లు తీసుకోవడం కూడా అవసరం కావొచ్చు.

డా॥ లావణ్య
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్
కాన్పులు మరియు గర్భకోశ వ్యాధుల
చికిత్సా విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

# తగినంత నీరు – ఆరోగ్యాన్ని కాపాడు

తగినంత నీరు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ఎండాకాలంలో ఇదెంతో ముఖ్యం కూడా. దాహం వేసేంతవరకు ఆగకుండా తరచుగా నీళ్లు, ద్రవాలు తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీంతో ఒంట్లో నీరు తగ్గకుండా చూసుకోవచ్చు. ఇంతకీ తగినంత నీరు తాగకపోతే ఏమౌతుంది ?

నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం వలన కిడ్నీల్లో రాళ్లు, మూత్రకోశ క్యాన్సర్, పెద్దపేగు క్యాన్సర్, గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది. ఒంట్లో నీటి శాతం తగినంత గల వారిలో జీవక్రియల వేగం.. అంటే విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు కేలరీల ఖర్చుకావడం పెరుగుతున్నట్లు అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. అంటే ఇలా నీరు కేలరీలు ఎక్కువగా ఖర్చు కావటానికి దోహదం చేస్తుందన్నమాట. నీటిశాతం తగ్గిన యుక్తవయస్సున్న పిల్లల్లో మెదడు పరిమాణం తగ్గుతున్నట్టు కింగ్స్ కాలేజ్ లండన్ శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. తగినంత నీరు తాగని పిల్లల్లో పుర్రె ఎముకకు, మెదడుకు మధ్య ఖాళీ ఏర్పడుతున్నట్లు నిర్ధారణ అయ్యింది. ఇలాంటి సమయాల్లో పిల్లల్లో సమస్యను పరిష్కరించే సామర్థ్యమూ తగ్గుతుండటమూ గమనార్హం. నీళ్లు తాగిన తర్వాత మెదడు తిరిగి మామూలు సైజుకు చేరుకోవడం విశేషం. నీరు తగినంత తాగకపోతే తిండి ఎక్కువగా తినే అవకాశం ఉంది. భోజనం చేయటానికి ముందు రెండు గ్లాసుల నీళ్లు తాగినవాళ్లు కాసింత తక్కువగా తింటున్నట్టు బయటపడటమే దీనికి నిదర్శనము. అంటే నీరు తిండిని అదుపుచేస్తూ... బరువు తగ్గటానికి తోడ్పడుతుందని పరిశోదకులు చెబుతున్నారు. తగినంత నీరు తాగకపోతే ముఖం వాడిపోతుంది. చర్మం ముడతలుగా కనిపిస్తుంది. మన చర్మం మీద ఏర్పడే సన్నటి రేఖలు, ముడతల్లోకి నీరు చేరుకుని కొత్త కాంతిని తెచ్చిపెడుతున్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఒంట్లో నీరు తగ్గితే నిస్సత్తువ, తికమక పడటం, కోపం, మానసికంగా కుంగిపోవడం, ఒత్తిడి వంటివి తలెత్తుతాయి. వ్యాయామం చేయటానికి ముందు నీళ్లు తాగనివారిలో ఇలాంటి లక్షణాలు ఎక్కువగా కనబడుతున్నట్టు టిప్స్ విశ్వవిద్యాలయం వారి అధ్యయనంలో తేలటమే ఇందుకు నిదర్శనం.

డా॥ దొరసానమ్మ
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

తెలుసుకుందాం..!

**ప్రొస్టేట్ గ్రంథి**

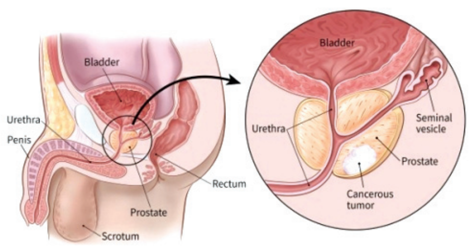
# ముదిమి వయస్సులో ఇబ్బంది...!
# క్యాన్సర్ కారకాలు-నివారణ మార్గాలు

డా॥ మల్లిఖార్జున్ రెడ్డి
యూరాలజి విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

**మధ్య వయసు దాటిన పురుషుల్లో ప్రొస్టేట్ గ్రంథి పెద్దదవుతుంది. దీన్నే ప్రాణాపాయరహిత ప్రొస్టేట్ గ్రంథి పెరుగుదల (బిపిహెచ్-బినైన్ ప్రొస్టేటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా) అంటారు. తరచుగా ఇది 50 సంవత్సరాల వయసులో ప్రారంభమవుతుంది. ఈ పరిస్థితి క్యాన్సర్ కాదు. ఇది మూత్రాశయానికి చుట్టుకుని ఉండడం వల్ల బిపిహెచ్ మూత్ర విసర్జనకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. బిపిహెచ్ ప్రొస్టేట్ గ్రంథి క్యాన్సర్ లక్షణ రహితంగా వృద్ధి చెందుతుంది. ఈ వృద్ధి మూత్రనాళాన్ని (శరీరం నుండి మూత్రాన్ని బయటకు పంపించేది) ముడుచుకుపోయేలా చేయడం వల్ల మూత్రాశయం ఖాళీ కావడాన్ని జటిలం చేస్తుంది. నలభై నుంచి యాభై ఏళ్లపైబడిన వాళ్లు ప్రతి సంవత్సరం "సెరమ్ ప్రొస్టేట్ స్పెసిఫిక్ యాంటిజైన్" పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఇంట్లో ఎవరికైనా ఈ వ్యాధి ఉంటే, మూత్రసంబంధిత ఇబ్బందులుంటే కూడా చేయించుకోవాలి.**

- మూత్రాశయం దిగువన ప్రొస్టేట్ గ్రంథి ఉంటుంది. పురుషులకు మాత్రమే ఉండే గ్రంథి ఇది.
- ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ కొన్ని కుటుంబాల్లో వంశపారంపర్యంగా వచ్చే అవకాశముంది.
- ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ మధ్యస్థంగా ఉంటే చికిత్స సులభమవుతుంది.

మూత్రాశయం దిగువన ప్రొస్టేట్ గ్రంధి ఉంటుంది. పురుషులకు మాత్రమే ఉండే గ్రంధి ఇది. ఇది ఉత్పత్తి చేసే ఒక విధమైన ద్రవం వీర్యకణాలను రక్షిస్తుంది. పురుషాంగం నుంచి మూత్రాన్ని, వీర్యాన్ని బయటకు తీసుకెళ్లే మూత్ర మార్గం వెలుపలి భాగాన్ని చుడుతూ ఉంటుంది. ఈ గ్రంధి దీనిలో ఉండే నరాలు అంగస్తంభనలో పాలుపంచుకుంటాయి. ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు గురైతే క్యాన్సర్ కణాలు గ్రంధి అవతలి భాగాలకు కూడా విస్తరిస్తాయి. ఈ క్యాన్సర్ నెమ్మదిగా ఎదుగుతుంది. ఎలాంటి వ్యాప్తిని లేదా లక్షణాలను ప్రదర్శించవు. పెద్ద వయస్సులో, ఇతర వ్యాధుల కారణంగా మరణించిన వారిలో ఎంతో మందికి ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ ఉన్నట్లు తదనంతరం నిర్వహించిన శవపరీక్షల్లో వెల్లడైంది. కొన్ని రకాల ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్‌లు మాత్రం వేగాంగా వృద్ధి చెందడంతోపాటు వేగంగా విస్తరిస్తాయి. కూడా. 50 ఏళ్ల పైబడిన పురుషులకు ఎక్కువగా ఈ ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉంది.





### లక్షణాలు కనిపించవు :

క్యాన్సర్ ఉన్న వారికి తొలిదశలో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. చాలా వరకు ఈ క్యాన్సర్‌లు రొటీన్‌గా నిర్వహించే మలాశయ పరీక్షల సందర్భంగానే వెల్లడవుతాయి. వ్యాధి తీవ్రత పెరిగిన తరువాత, మూత్ర విసర్జన ఇబ్బందులు ఎదురవుతుంటాయి. ఆ సమయంలో బాగా బాధగా ఉండవచ్చు. వెన్ను లేదా వృక్కద్రోణి (మూత్రనాళం మొదలు) లేదా కటివలయం (పొత్తి కడుపు ప్రాంతం) లో నొప్పిగా ఉండవచ్చు. మూత్రం అనిశ్చితంగా, ఆగి ఆగి సన్నగా రావడం. మూత్రం తొందరగా రావడం, కారటం లేదా బొట్టు బొట్టుగా పడటం. అత్యంత తరచుగా మూత్ర విసర్జన, ప్రత్యేకించి రాత్రి సమయంలో. మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంటగా/నొప్పిగా ఉండటం. అత్యవసరంగా రావటం, మూత్రవిసర్జనను ఆపుకోలేకపోయే అనుభూతి. మూత్ర విసర్జనకు ప్రారంభించడానికి, కష్టపడటం లేదా ఒత్తిడికి గురికావడం వంటి లక్షణాలుంటాయి.

### వంశపారంపర్యంగా :

ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ రావడానికి కారణాలేంటో ఇప్పటకీ పూర్తిగా తెలియనప్పటికీ, వ్యాధి వచ్చేందుకు అవకాశం ఉన్న ప్రమాద కారకాలను కొన్నింటిని పరిశోధకులు గుర్తించారు. ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ కొన్ని కుటుంబాల్లో వంశపారంపర్యంగా వచ్చే అవకాశంముంది. కుటుంబంలో ఓ వ్యక్తి తండ్రి లేదా సోదరునికి ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ ఉంటే ఆ వ్యక్తికి కూడా వ్యాధి వచ్చేందుకు సాధారణ వ్యక్తులతో పోలిస్తే రెట్టింపు అవకాశాలుంటాయి. కొవ్వు పదార్ధాలు ఎక్కువగా తీసుకునే పురుషులు ఈ వ్యాధికి గురయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ. శరీరంలో కొవ్వు ఎక్కువ ఉండటం కన్నా కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారపదార్ధాలు, పాల ఉత్పత్తులు అధికంగా తినడం, జీవనశైలి క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను ఎక్కువ చేస్తుంది. కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఫ్రక్టోస్ (ఫ్రూట్ షుగర్) తక్కువగా ఉండే ఆహారపదార్ధాలు ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను అధికం చేస్తాయి. వేసక్టమీ ఆపరేషన్ చేయించుకున్న వారికి ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు అధికంగా ఉండవచ్చు. 35 ఏళ్ల లోపు వేసక్టమీ చేయించుకున్న వారిలో ఈ వ్యాధికి గురయ్యే ముప్పు అవకాశాలు అధికంగా ఉంటాయి.

కారణాలేంటి ? ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ రావడానికి అసలు కారణాలు ఎంటో నేటికి నిర్దిష్టంగా తెలియవు. ముప్పును పెంచే కొన్ని కారకాలను మాత్రం పరిశోధకులు గుర్తించారు. కణాలు చేసే పనులన్నింటికీ అవసరమైన ఆదేశాలను కలిగి ఉండే లేదా తీసుకెళ్లే రసాయనమే డిఎన్ఎ. కణ విభజనను మందగింపజేసే లేదా నిర్ధేశిత సమయంలో కణాలు నశించిపోయేలా చేసే జన్యువులను ట్యూమర్ సప్రెసర్ జన్యువులని అంటారు. డిఎన్ఎ మ్యుటేషన్ (ఉత్పరివర్తనం లేదా జన్యుపరమైన లోపాలు) వల్ల అంకోజీన్స్ పనిచేయడం లేదా ట్యూమర్ సప్రెసర్ జన్యువులు పనిచేయకపోవడం జరగవచ్చు. ఈ విధమైన డిఎన్ఎ జన్యులోపాలను కొంతమంది వారసత్వంగా పొందడం గమనార్హం. ఇలా వారసత్వంగా వచ్చిన కొన్ని జన్యువుల్లోని డిఎన్ఎ మార్పులు, ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ వృద్ధి చెందే అవకాశాలను అధికం చేస్తున్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్‌లలో దాదాపు 10 శాతం మేరకు ఇలా జన్యుపరమైన మార్పుల వల్ల చోటుచేసుకునేవేనని భావిస్తున్నారు. ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిన డిఎన్ఎ ఉత్పరివర్తనాలు (జన్యులోపాల్లాంటివి) వారసత్వంగా రావడానికి మించి, మనిషి జీవిత కాలంలోనే ఎక్కువగా వృద్ధి చెందుతాయి.

### రోగ నిర్ధారణ పరీక్షలు :

మూత్ర విసర్జన చేయడాన్ని పరీక్షించడం లాంటి ఇతర పరీక్షలు దీన్ని ఒక ఎలక్ట్రానిక్ మీటర్‌ను ఉపయోగించి చేస్తారు. మూత్ర విసర్జన వేగం తగ్గితే అది బిపిహెచ్ అని నిర్ధారించుకోవచ్చు. మూత్రాశయాన్ని ఎంత బాగా ఖాళీ చేస్తున్నారో చూడటాన్ని 'పోస్ట్ వాయిడ్ రెసిడ్యుయల్' అనే పరీక్ష చేస్తారు. నలభై నుంచి యాభై ఏళ్ల పైబడిన వాళ్లు ప్రతి సంవత్సరం సెరమ్ ప్రొస్టేట్ స్పెసిఫిక్ యాంటిజైన్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఇంట్లో ఎవరికైనా ఈ వ్యాధి ఉన్నా, మూత్ర సంబంధిత వ్యాధులు ఉన్నా కూడా చేయించుకోవాలి. వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు జరగడానికి ముందే 31 శాతం మంది ప్రొస్టేట్ గ్రంధి సమీపంలోని కణజాలాల్లో క్యాన్సర్ వ్యాప్తి చెంది ఉంటుంది. ప్రొస్టేట్ నరాలకు సమీపంలోని నరాలకు చికిత్స చేయడం లేదా వాటిని తొలగించడం వంటివి నపుంసకత్వం వంటి అంగస్తంబన సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు. తొలిదశలోనే ప్రొస్టేట్ గ్రంధి క్యాన్సర్‌ను గుర్తించి చికిత్స చేయడమనేది కొంతమంది ఆయుర్ధాయాన్ని పెంచినప్పటికీ, మరెంతోమంది ఆయుర్ధాయంపై ఎలాంటి ప్రభావాన్ని కలిగించలేకపోయింది.

### చికిత్స విధానాలు :

శ్రస్త చికిత్స చేయకుండా ప్రొస్టేట్ పరిమాణాన్ని తగ్గించడంలో మందులు ఉపకరిస్తాయి. ఇవి ఈ విధంగా పనిచేస్తాయి. మూత్రాశయంపై ఒత్తిడి తగ్గించడం ద్వారా ప్రొస్టేట్ వృద్ధిని ప్రొత్సహించే హార్మోన్లను అడ్డుకోవడం ద్వారా మూత్ర విసర్జన తీవ్రతను ఉపశమించడం చేయడం ద్వారా.

### శస్త్రచికిత్సలు...లేజర్ ప్రొస్టేట్ రిమూవల్ :

ఇది లైటుతో కూడిన టెలిస్కోపును చొప్పించడం. దీని ద్వారా ప్రొస్టేట్‌ను చూడవొచ్చు. ఇందులో శస్త్రచికిత్స ఉపకరణాలను పంపించడం ద్వారా ప్రొస్టేట్ కణజాలాన్ని తొలగిస్తారు.

### టియుఆర్‌పి :

ఇది ట్రాన్స్ యురిథ్రల్ రిసెక్షన్ ఆఫ్ ప్రొస్టేట్. మూత్రాశయం బ్లాడర్‌ను అడ్డుకునే టిష్యును తొలగిస్తారు.

### ఓపెన్ ప్రొస్టేటెక్టొబి ఇన్సిషన్ :

అధిక టిష్యును తొలగించడానికి ఈ పద్ధతిని ఉపయోగిస్తారు.

### థర్మల్ థెరపి :

అధిక కణజాలాన్ని కుంచించుకుపోయేలా చేయడానికి వేడిని ఉపయోగిస్తారు.

లోకలైజ్డ్ క్యాన్సర్ అంటే ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ బయటికి లోపలే ఉంటే రాడికల్ ప్రొస్టేక్టమీ అనే శస్త్రచికిత్స ద్వారా ప్రొస్టేట్‌ను తొలగిస్తారు. 90 నుంచి 95 శాతం శస్త్రచికిత్సలు విజయవంతమవుతున్నాయి. ఒక్కోసారి ఈ క్యాన్సర్ శరీరంలోని ఇతర భాగాలు ఎముకలు, లింఫ్‌నోడ్లు, ఊపిరితిత్తులకు వ్యాపిస్తుంది. ప్రస్తుతం (ఐఎంఆర్‌టి రేడియేషన్ థెరపీ అందుబాటులో ఉంది. ప్రొస్టేట్‌లో చిన్న సూది నుంచి దీని ద్వారా రేడియేషన్ కిరణాలను పంపిస్తే ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ కణాలు కాలిపోతాయి. ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ మధ్యస్థంగా ఉంటే చికిత్స సులభమవుతుంది. తీవ్రంగా ఉంటే సర్జరీయే కాకుండా హార్మోన్ థెరపీ, ఇంజక్షన్లతో చికిత్స అవసరం.

# తలనొప్పి సమస్యను పరిష్కరించి కంటిచూపు నిలిపారు

వైఎస్సార్ కడప జిల్లా లోని బద్వేల్ ప్రాంతానికి చెందిన చిన్నక్క(35) అనే మహిళ గత మూడు నెలలుగా కుడివైపు తలనొప్పి తోపాటు గత మూడు రోజులుగా కుడి కన్ను నొప్పి మరియు వాపు రావడంతో నారాయణ హాస్పిటల్ లోని చెవి ముక్కు మరియు గొంతు వ్యాధుల చికిత్సా విభాగంలోని డా॥ రమేష్‌బాబు గారిని సంప్రదించింది.

డాక్టరు గారు ఆమెకు అవసరమైన వైద్య పరీక్షలు డయాగ్నొస్టిక్ నాజల్ ఎండోస్కోపి మరియు సీటీస్కాన్ పీఎన్ఎస్ పరీక్షలు నిర్వహించారు. చిన్నక్కకు తలలోని సైనస్ కు

అరుదుగా వచ్చే Isolated right frontal fungal sinusitis ఉందని అది క్రమంగా పెరిగి కంటికి కూడా వ్యాపించిందని Pre septal orbital cellulitis కంటి చూపు కూడా పోయే ప్రమాదం ఉందని తెలిపారు. ఇందుకు ఆపరేషన్ అవసరమని వారికి తెలుపగా అందుకు వారు అంగీకరించడంతో Combined external and endo-scopic frontal trephening అనే అధునాతన శస్త్రచికిత్సను నిర్వహించి సైనస్ గది మరియు కంటి చుట్టూ ఉన్న వ్యాధి కారకాన్ని పూర్తిగా తొలగించడమే కాకుండా మళ్లీ ఇటువంటి సమస్య రాకుండా 6 వారాల పాటు Stenting అనే అధునాతన పద్ధతి ద్వారా శాశ్వత పరిష్కారాన్ని విజయవంతంగా నిర్వర్తించారు.

శస్త్రచికిత్స అనంతరం డా॥ రమేష్ బాబు గారు మాట్లాడుతూ శస్త్రచికిత్సను నిర్వహించేందుకు మత్తు వైద్యుల సహకారం ఎంతో ముఖ్యమని ఈ సందర్భంగా మత్తు వైద్య నిపుణులు డా॥ ముషాహిద గారికి, డా॥ ప్రభావతి గారికి మరియు వారి బృందానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. శస్త్రచికిత్సలలో వస్తున్న అత్యాధునిక పద్ధతుల ద్వారా విజయవంతంగా శస్త్రచికిత్సలను నిర్వహించేందుకు అవసరమైన అత్యాధునిక పరికరాలు, వసతులు, సదుపాయులను అందుబాటులో ఉంచి తక్కువ ఖర్చుతో శస్త్రచికిత్సలను నిర్వహించేందుకు సహకరిస్తున్న హాస్పిటల్ సీఈవో డా॥ ఎస్. సతీష్ కుమార్ గారికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

**డా॥ రమేష్ బాబు**
**అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్**
**చెవి, ముక్కు, గొంతు వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం**
**నారాయణ హాస్పిటల్**

ఆపరేషన్ అనంతరం కోలుకున్న చిన్నక్క మాట్లాడుతూ తాను గత మూడు నెలలుగా ఈ సమస్యతో ఎంతో బాధపడ్డానని, నారాయణ హాస్పిటల్ వారు పేద వారికి కోసం చేస్తున్న వైద్య సేవల గురించి బంధువుల ద్వారా తెలుసుకుని నారాయణ హాస్పిటల్‌కు వచ్చానని, ఇక్కడి వైద్యులు, నర్సులు, ఇతర సిబ్బంది ఎంతో ఆప్యాయంగా పలకరిస్తూ సేవలు చేస్తున్నారని తెలిపారు. అలాగే తను అనుభవిస్తున్న బాధ నుండి పూర్తిగా విముక్తి చేసినందుకు డా॥ రమేష్ బాబు గారికి అలాగే అతి తక్కువ ఖర్చుతో ఇంతటి మెరుగైన వైద్యం అందించిన నారాయణ హాస్పిటల్ యాజమాన్యానికి తను జీవితాంతం ఋణపడి ఉంటానని తెలిపారు.

# వైద్య ఆచార్య

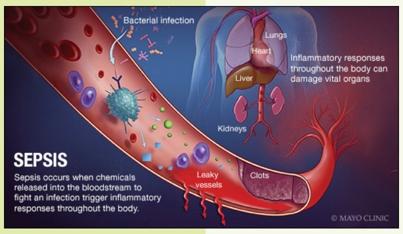
| | | |
|---|---|---|
| పేరు | : | **అనిల్ కుమార్ కొడవల** |
| స్వస్థలం | : | ఊటుకూరు గ్రామం, విడవలూరు మండలం, నెల్లూరు జిల్లా. |
| ఎంబీబీఎస్ | : | సిద్ధార్థ మెడికల్ కాలేజి, విజయవాడ(1999-2005) |
| డి.ఎన్.బి. | : | అమృత స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, కొచ్చి (2007-2010) |
| అనుభవం | : | సీనియర్ రెసిడెంట్, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్, అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ గా మొత్తం 8 సం॥లు |
| ప్రస్తుతం | : | నారాయణ మెడికల్ కాలేజ్ హాస్పిటల్ లోని శ్వాసకోశ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగంలో అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్. |
| ఆసక్తి | : | టి.బి (క్షయ), పల్మనరీ ఫంక్షన్, ఇంటర్ వెన్షనల్ పల్మనాలజి. |
| ప్రచురణ | : | 1 అంతర్జాతీయ, 4 జాతీయ స్థాయి పత్రికల ప్రచురణ |
| ప్రసంగం | : | పలు రాష్ట్రీయ సదస్సులలో |
| సభ్యత్వం | : | I.M.A |

## చిన్న బ్యాక్టీరియానే...! విషాన్ని పుట్టిస్తూ... అవయవాలను కబలిస్తుంది...

### సెప్సిస్ అంటే ఏమిటి ? స్పెషల్ డయాలసిస్ (CRRT) పాత్ర ఏమిటి ?

**డా॥ కొల్లా ప్రవీణ్ కుమార్**
**నెఫ్రాలజిస్ట్**
**మూత్రపిండ వ్యాధుల చికిత్స విభాగం**
**నారాయణ హాస్పిటల్**

**సెప్సిస్ అనగా మన శరీరంలో ఏదైనా జబ్బు వలన అనేకమైన సూక్ష్మక్రిములు దేహంలో విషపదార్ధ ముని పుట్టించి, శరీరం లోని అవయవములకు తీవ్రమైన అస్వస్థత కలుగజేసి, మనిషిని అతి ప్రమాదంలో పడవేయును. ఈ విధంగా దేహం విషపూరితంగా కావడము ప్రత్యేకం గా మధ్య తరగతి, దిగువ మధ్యతరగతి జనాభా కలిగిన ప్రాంతాలలో సంభవిస్తాయి, మరీ ముఖ్యంగా అప్పుడే పుట్టిన నవజాత శిశువులలోనూ, పిల్లలలోనూ మరియు వృద్ధులలోనూ ఈ సెప్సిస్ సంభవించును.**



మన శరీరానికి ధృఢమైన "వ్యాధినిరోధక శక్తి" ఉంటుంది అది ఏదైనా హాని మన శరీరానికి కలుగుతుంటే దానిని ముందుగానే గమనించి ఎటువంటి దుస్థితి కలుగకుండా కాపాడుతుంది. ఈ సెప్సిస్ అనేది సరైన వ్యాధినిరోధక శక్తి లేక పోవడం వలన సంభవిస్తుంది. దాని వలన మన శరీరంలో వివిధమైన అవయవములు చెడిపోయే పరిస్థితి కలుగు తుంది. అటువంటి సెప్సిస్‌ను ముందుగానే గుర్తించక, వెంటనే సరైన చికిత్స చేయకపోతే అన్ని అవయవములు పాడుపడి చివరకి మరణమునకు దారితీయును.

**✻ సెప్సిస్ వలన ఎవరికి ఎక్కువ ప్రమాదం ?**

ఏ ఇన్‌ఫెక్షన్/జబ్బు అయినా సరే సెప్సిస్‌కు దారితీయును కానీ ముఖ్యంగా వృద్ధులు, గర్భవతులు, శిశువులు, అసుపత్రిలో చికిత్స పొందే వారు మరియు వ్యాధినిరోధక శక్తి ఎక్కువగా క్షీణించిన వారు (అనగా హెచ్.ఐ.వి/ఎయిడ్స్, క్యాన్సర్, అవయవ మార్పిడి జరిగిన వారు, కాలేయం, మూత్రపిండాల జబ్బు గల వారు).

**✻ వ్యాధి లక్షణాలు/సెప్సిస్‌ను గుర్తించడం :** జ్వరము తగ్గుముఖం పట్టకపోవడం లేదా శరీరం చల్లబడిపోవడం, మతిస్థిమితం సరిగా ఉండకపోవడం, ఊపిరి పీల్చడంలో మార్పులు, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, నాడి చిన్నగా కొట్టుకోవడం, మూత్ర విసర్జన తగ్గిపోవడం, చర్మం రంగు మారడం, (నీలం రంగు), కాళ్లు, చేతులు చల్లబడిపోవడం, మొదలైనవి. ఈ లక్షణాలను గుర్తించడమే సెప్సిస్ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సకు మొదటి మెట్టు.

**✻ సెప్సిస్ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స:** రక్త నమూనాలను పరీక్షించగా ఏవైనా సూక్ష్మక్రిములు బయటపడినచో తగిన విరుగుడు మందులు అనేవి సెప్సిస్‌ను తగ్గించుటకు ఉపయోగపడును. శస్త్రచికిత్స ద్వారా అసలు కారణాన్ని తొలగించవచ్చు. సెప్సిస్‌ను గుర్తించిన వెంటనే "అంతర్జాతీయ విధుల"ను అనుసరించి చికిత్సను ప్రారంభించాలి. మొట్టమొదటగా IV Fluids మరియు Antibiotics సెప్సిస్‌ను తగ్గించుటకు ముఖ్యమైన పాత్ర వహిస్తాయి. సరైన చికిత్స, సంరక్షణ, విధులను అనుసరించి ఇచ్చినప్పటికి ఐసియూ లో ఎక్కువ రోజులు ఉండవలసిన పరిస్థితి, చివరకు మరణం నుండి పూర్తిగా తప్పించలేము.

**✻ భవిష్యత్తులో సెప్సిస్ పై పరిశోధన మార్గం :** సెప్సిస్‌ను కల్చర్ పరీక్షల ద్వారా కనుగొనడానికి 2-3 రోజుల సమయం అవసరం కాబట్టి ముందుగానే Molecular టెస్టింగ్ ఉపయోగపడుతుంది. అదేవిధంగా కొత్త మందులు, స్పెషల్ డయాలసిస్ విధానాలు, వ్యాధినిరోధక టీకాలు, అధునాతన యాంటిబయాటిక్స్ ఉపయోగపడతాయి.

**✻ సెప్సిస్ ను అదుపులో ఉంచేందుకు స్పెషల్ డయాలసిస్ (CRRT) :** ఇన్‌ఫెక్షన్ వలన కలిగే సెప్సిస్ ప్రాణాంతకంగా మారి మరణం సంభవించవచ్చు. సాధారణంగా డయాలసిస్ అనే ప్రక్రియ కిడ్నీలు విఫలమైనపుడు

మిగతా...5లో

ప్రశ్న - సమాధానం

# ఔషదాలు - వాడే పద్ధతులు

డా॥ కె.కల్యాణి
పల్మనాలజిస్ట్
శ్వాశకోశవ్యాధుల చికిత్సా విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

ప్ర : పీల్చే మందులు "ప్రెగ్నెన్సీ మధర్స్" ఉపయోగించవాచ్చా?

జ : గర్భవతుల్లో ఉబ్బసం వ్యాధి ఉన్నపుడు వారిలో 1/3 వారికి వ్యాధి ఎక్కువ అవుతుంది, 1/3 వాళ్లకి తగ్గుతుంది, 1/3 వాళ్లకి ఎక్కువ, తక్కువ కాకుండా అలాగే ఉంటుంది. పీల్చే మందులతో వచ్చే సైడ్ఎఫెక్ట్స్ కంటే వాడకుండా ఉండడం వలన తల్లికే కాకుండా బిడ్డకు కూడా ఎక్కువ హాని జరిగే అవకాశం ఉంది కాబట్టి పీల్చే మందులు వాడే ముందు డాక్టరు సలహాతో తగిన మోతాదులో వాడుకోవడం మంచిది.

ప్ర : టీ.బి గడ్డలకి టీబి మందులు 6 నెలలు వాడితే సరిపోతుందా ?

జ : టీబి గడ్డలకి మొదట సూది పరీక్ష ద్వారా టీబిని నిర్ధారించుకుని మందులు 9 నెలలు వాడుకుంటే మంచిది, లేనిపక్షంలో(పూర్తిగా వాడని) టీబి తిరిగి వచ్చే అవకాశం ఉంది.

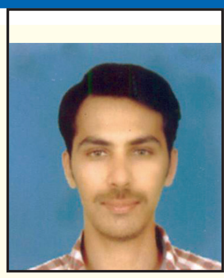
ప్ర : గురక ప్రమాదకరమా ?

జ : గురక పెట్టి నిద్రపోయే వాళ్లని చూసినపుడు మంచి నిద్రలో ఉన్నాడు అనుకుంటాం కానీ అది ఒక అపోహ మాత్రమే నిజానికి అది ఒక జబ్బు. దాని తీవ్రతని పాలిసోమ్నోగ్రఫీ (స్లీప్ స్టడీస్) ద్వారా నిర్ధారించుకోవాలి, Severe Obstructive Sleep Apnoea (OSA) ఉన్నవారికి C-pap ద్వారా చికిత్స తీసుకోవాలి లేని పక్షంలో గుండె జబ్బులకు, బీపి, డయాబెటీస్, స్ట్రోక్, రెస్పిరేటరీ ఫెయిల్యూర్ లాంటి జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

ప్ర : చిన్నపిల్లలు పీల్చే మందులు ఎలా ఉపయోగించాలి ? వాటి వలన ఎదుగుదలకు ఎమైనా ప్రమాదం ఉందా ?

జ : పీల్చే మందులలో ఔషద మోతాదు చాలా తక్కువ స్థాయి (మైక్రోగ్రామ్స్)లో ఉంటుంది, పిల్లలు పీల్చే మందులు వాడడం వలన ఎలాంటి దుష్పలితాలు ఉండవు, దీనివలన ఎదుగుదలకి ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు, పీల్చే మందులు స్పేసర్ అనే పరికరం ద్వారా తీసుకోవడం వలన కరెక్టు డోస్ పిల్లలకు అందుతుంది సైడ్ఎఫెక్ట్ తగ్గుతుంది.

# కళ్ళను కాపాడుకుందాం ఇలా...



డా॥ కుమార్ అమృత్
కంటి వ్యాధుల నిపుణులు
కంటి వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

ప్ర : 28 సంవత్సరముల యవ్వనస్తుడు కళ్ళలో పుసులు ఎక్కువ వస్తున్నాయని, మూత్రములో చీము వస్తుందని, కళ్ళు ఎరుపెక్కి చెవి ముందర గ్రంధులు వాస్తున్నాయని అంటున్నాడు దీనికి పరిష్కారం ఏమిటి ?

జ : ఇది Gonocollal Conjunctivitis ఇది సుఖవ్యాధులు గల వారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. సుఖవ్యాధిని పెన్సిలిన్ ఇంజక్షన్ ద్వారా కానీ అజిత్రోమైసిన్ 1 గ్రా ఇంజక్షన్ కానీ వాడి తగ్గించుకోవాలి కంటిలో Erythromycin ointment అతని జీవిత భాగస్వామి కూడా వాడాలి.

ప్ర : 30 సంవత్సరముల వెల్డింగ్ చేసే యువకుని కంట్లో నలుసు పడ్డట్టుగా, ఎరుపెక్కడం, వెలుతురు చూడలేక పోవడం కంటిలో నీరు కారడం వంటివి ఉన్నాయి ? ఇది ఏమై ఉండవచ్చును.

జ : దీనిని Photophthalmia అంటారు. వెల్డింగ్ లైటు కిరణాలు కంటి నల్లగుడ్డు పై పొరు కాల్చివేయడం వలన వస్తుంది దీనికి యాంటిబయాటిక్స్ మరయు టియర్ డ్రాప్స్ వాడాలి. తీవ్రతను బట్టి Cycloplegics వాడుకోవాలి.

ప్ర : 12 సంవత్సరముల వయస్సు గల పాఠశాలకు వెళ్ళే బాలిక కంట్లో పుసులు కట్టడం, ఎరుపెక్కడం, నీరుకారడం వంటి లక్షణాలతో స్కూలునుండి ఇంటికి వచ్చింది ఇటువంటి లక్షణాలే తన పాఠశాలలో ఉన్నాయని తెలిసింది ఇది కండ్లకలకేనా ?

జ : అవును దీనినే మ్రీుంతీుం జుఎవ అనికూడా అంటారు. ఎరుపు, పుసులు కట్టడం తగ్గినతర్వాత స్కూలుకు పంపవచ్చును. ఇది వైరస్ లేదా బ్యాక్టిరియా వలన రావచ్చు. Antibiotics, Eye drops వాడి తగ్గించుకోవచ్చు

# చికెన్ ఫాక్స్ గురించి తెలుసుకుందాం... తగు జాగ్రత్తలతో నివారిద్దాం...

డా॥ యు. గంగారాం
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్
జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

ప్ర : చికెన్ పాక్స్ అంటే ఏమిటి ?

జ : "చికెన్ పాక్స్" (Varicella - minor) వైరస్ అనే చిన్న క్రిముల ద్వారా రావచ్చు, చికెన్ పాక్స్‌ను ఆటలమ్మ, చిన్నఅమ్మవారు అంటాం. ఆటలమ్మ అనే మాట వినగానే మనకు ఒళ్లు జలదరిస్తుంది. దీనినే ఆంగ్లంలో చికెన్ పాక్స్ అంటారు. ఆటలమ్మ వచ్చిందంటే ఒళ్లంతా పుండ్లు గిల్లితే మరింత ఎక్కువ. జ్వరంతో ఆరంభమయ్యే ఈ వ్యాధికి రెండు రోజుల తర్వాత మెల్లగా ఒళ్లంతా గుల్లలు మొదలవుతాయి. కొన్ని తగ్గుతూ ఉంటే మరికొన్ని కొత్తవి పుడతా ఉంటాయి. ఈ వ్యాధి దాదాపుగా 10 నుంచి 15 రోజుల వరకూ ఉంటుంది. ఎక్కువగా చిన్నపిల్లలకు వస్తుంటుంది. పొక్కులు శరీరము పై అనగా ఛాతి, వీపుపైన ఎక్కువగానూ ముఖముపైన, కాళ్ళ, చేతులపైనా తక్కువగానూ ఉ ఒడుట,పొక్కులు శరీరముపై అనగా ఛాతి, వీపుపైన ఎక్కువగానూ ముఖముపైన, కాళ్లు, చేతులపైనా తక్కువగానూ ఉండుట దీని ప్రత్యేక లక్షణము.

ప్ర : చికెన్ పాక్స్ లక్షణాలు ఏలా ఉంటాయి ?

జ : ముఖం, వీపు, ఛాతి భాగములో దురదతో కూడిన ఎర్రగా వచ్చు చర్మవ్యాధి. నీటితో కూడిన బొబ్బలు వస్తాయి, ఈ లక్షణాలకు ముందు 2 రోజులు తేలికపాటి దగ్గు, జలుబు, తేలికపాటి జ్వరము, తలనొప్పి, నీరసము, ఆకలి తగ్గుట, తేలికపాటి కడుపునొప్పి లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

ప్ర : ఇది ఎలా వ్యాపిస్తుంది.

జ : చికెన్ పాక్స్ తో బాధపడుతున్న వ్యక్తిని తాకిన లేదా వారు తుమ్మినపుడు, దగ్గినపుడు వైరస్ క్రిములు గాలి ద్వారా ఎదుటవున్న వారిలో ప్రవేశించి ఈ జబ్బు వస్తుంది. ఇది ఒకరినుంచి ఇంకొకరికి సోకే అంటువ్యాధి. చర్మముపై లక్షణాలు కనపడక ముందు 2 రోజుల నుండి దద్దుర్లు పూర్తిగా మాని, మచ్చలుగా తయారైనంతవరకూ ఈ క్రిములు ఆరోగ్యవంతులకు సోకే అవకాశం ఉంది. చిన్న పిల్లలు, యుక్తవయస్సు వారిలో ఈ వ్యాధి ఎక్కువ శాతం వస్తుంది. చిన్నపిల్లల సంరక్షణ సంస్థలు, పాఠశాలలు, మురికి వాడలలో ఈ వ్యాధి వ్యాప్తి చెందుతుంది.

ప్ర : చికెన్ పాక్స్ కు ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ?

జ : దద్దుర్లను, బొబ్బలను గీరకూడదు, చిట్లించరాదు, వీలైనంతవరకు పిల్లల గోళ్లు లేకుండా చేయాలి (రాత్రులలో తెలియకుండా), గీసుకోకుండునట్లు చేతులకు శుభ్రమైనగుడ్డకాని, గ్లౌజులుకాని తొడగాలి. పిల్లలకు ఈ జాగ్రత్త నేర్పించాలి,చెప్పాలి. వీలైనంత వరకు చల్లని నీటితో/గోరువెచ్చని నీటితో స్నానము చేయించిన దురదలు కాస్త తగ్గుతాయి. జ్వరం దగ్గ అధికంగా ఉన్నా డాక్టరును సంప్రదించి వైద్యం చేయించుకోవడం అవసరం. పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి, సులభంగా జీర్ణమగు ఆహారపదార్ధాలు, ద్రవ పదార్ధాలు తీసుకోవాలి, చికెన్ పాక్స్ ఉన్నవారి వస్తువులు, బట్టలు, సబ్బు మొదలైనవి వేరుగా ఉంచాలి, వాడిన బట్టలను వేడినీళ్లతో శుభ్రపరచాలి. ప్రతిరోజు శుభ్రమైన దుస్తులు వాడాలి, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత చాలా అవసరం.

ప్ర : దీనిని ఎలా నివారించవచ్చు ?

జ : చికెన్ పాక్స్ (Varicella) టీకాలు మాత్రమే వ్యాధిని నిరోధించగలవు, ఈ వ్యాధి వచ్చు ప్రాంతాలలో చిన్నపిల్లలకు, యుక్తవయస్సు వారికి ఈ వ్యాధినిరోధక టీకాలు వేయించుట ద్వారా – వ్యాధి సంక్రమణను అదుపు చేయవచ్చును. సమాజంలో ఈ వ్యాధి లక్షణాలు, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను గురించి అవగాహన కలిగే చర్యలు చేపట్టాలి.

4వ పేజీ తరువాయి

# సెప్సిస్ అంటే ఏమిటి ? స్పెషల్ డయాలసిస్ (CRRT) పాత్ర ఏమిటి ?

రక్తాన్ని శుద్ధి చేసేందుకు ఉపయోగిస్తారు. సెప్సిస్ బారిన పడిన వారికి స్పెషల్ డయాలసిస్ (CRRT) ద్వారా రక్తంలోని విష పదార్ధాలను (Toxins) మరియు వ్యాధికి కారణమైన సూక్ష్మక్రిములను కూడా ప్రత్యేక పద్ధతి ద్వారా తొలగించవచ్చు. దీని వలన యాంటిబయాటిక్స్ కూడా సమర్ధవంతంగా పనిచేస్తాయి కాబట్టి రోగి త్వరగా కోలుకునేందుకు తోడ్పడుతుంది.

*** అరికట్టడమనేదే మంచి మార్గం :** ఆరోగ్యానికి హానికరమైన ధూమపానం, మద్యపానం మరియు చెడు వ్యసనాలు మన రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించును కావున వాటికి దూరంగా ఉ ఒడాలి. ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలిని అలవరుచుకోవాలి, వ్యాయామం, యోగ, ధ్యానం, పోషకాహారం, సరిపడేంత ద్రవ్యమును తీసుకోవడం అనేవి ప్రారంభించాలి. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా డాక్టరు గారి సలహా, సూచన లేకుండా అనవసరంగా అన్నిటికీ మందులను తీసుకోవడం మానివేయాలి. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను చక్కగా పాటించాలి, అందరం సెప్సిస్ బారిన పడకుండా తగిన జాగ్రత్తలు వహించాలి.

## 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 షంషీర్
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
ప్రోస్టోడాంటిస్ట్ & 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 ప్రతిష్ఠాత్మక గుర్తింపు పొందిన హాస్పిటల్

దేశంలోనే ప్రఖ్యాతి గాంచిన ప్రఖ్యాత ఇన్సూరెన్స్ క్యాష్‌లెస్ సదుపాయాలు

NABL వారి ప్రమాణాలు పాటిస్తూ వారి ఆమోదం పొందిన లాబొరేటరీలు

# నారాయణ సూపర్ స్పెషాలిటి హాస్పిటల్

చింతారెడ్డిపాళెం, 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

## 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

### 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 (అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)
డా॥ డి. రామ మోహన్ (అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)
సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి (ఎ.జి.ఎం)