NARAYANA
SPECIALITY HOSPITAL

వైద్య నారాయణం

ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 07 / సంచిక : 08 / మార్చి, ఏప్రియల్, మే - 2020 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వెల : అమూల్యం

"సరికొత్త" సేవలు... సంతృప్తినిస్తున్నాయి

- సరికొత్త సేవలు మరెక్కడాలేని విధంగా
- హాస్పిటల్‌లో అందించే సరికొత్త సేవల ఆలోచనావిధానంకు ప్రశంసలు

కాలంతోపాటు ఆరోగ్యాన్నందించే వైద్య సేవలూ ఊపందుకుంటున్నాయి. ప్రజా క్షేమం కోసం నారాయణ హాస్పిటల్ గత కొద్ది రోజుల క్రితం సరికొత్త సేవలు రూపంలో సూపర్‌స్పెషాలిటీ వైద్య సేవలను అందుబాటు లోనికి తెచ్చిన విషయం తెలిసినదే. దీని ముఖ్యోద్దేశ్యం నిర్ణీత సమయంలోనే సమర్ధవంతమైన వైద్యనిపుణుల ఆధ్వర్యంలో వైద్య పరీక్షలు, అవసరమైన శస్త్రచికిత్సలు జాప్యంలేకుండా అందించడం. ఈ ప్రత్యేక సేవలకు ప్రజల నుండి అనూహ్య స్పందన వస్తుంది. హాస్పిటల్‌కు వెళ్ళాలంటే... పనులు మానుకోవడం కానీ... ఉద్యోగస్తులైతే ఒక రోజు సెలవు పెట్టుకోవాల్సి వస్తుంది. అలాగే వైద్య పరీక్షలకు సమీపంలోని ల్యాబ్‌లకు వెళ్ళవలసి వస్తుంది. కానీ ఇక్కడ ఆ సమస్యలేదు. రోజువారి కార్యకలాపాలను, విధి నిర్వహణను సమన్వయం చేసుకుంటూ అనుకూలమైన సమయానికి ముందుగా ఈ సేవలకై కేటాయించిన ప్రత్యేక ఫోన్ నెంబర్లద్వారా అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకొని నేరుగా డాక్టర్‌ను సంప్రదించడం... వైద్యుని సూచనల మేరకు అవసరమైన పరీక్షలు, మందులు ఒకే చోట అందుబాటులో వుంచడం ఎంతో సంతోషమని సమయానికి విలువనిచ్చే సరికొత్త సేవల ద్వారా ఇక ఆరోగ్యసమస్యలను వాయిదావేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదని పలువురు కితాబిస్తున్నారు. ఆ ప్రశంసలు వారి మాటలలోనే విందాం...

సేవలపై అభిప్రాయాలు 2వ పేజీలో...

పాఠకులకు గమనిక...

కోవిడ్ 19 వలన రాష్ట్రంలో వైరస్ బారినపడిన కేసుల సంఖ్య అంతకంతకూ పెరుగుతూ... లాక్‌డౌన్ విధించిన నేపథ్యంలో రవాణా సదుపాయాలు తాత్కాలికంగా నిలిపివేయడం మూలంగా... వైద్య నారాయణం సమాచార మాస పత్రిక మార్చి, ఏప్రియల్, మే సంచికలను సంక్షిప్తంగా అందిస్తున్నాము. జూన్ సంచిక నుండి పత్రికను యాదావిధిగా అందిస్తామని మనవి చేసుకుంటున్నాము.

అసోసియేట్ ఎడిటర్
సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి....

కిడ్నీ శస్త్రచికిత్సలలో తనకు తానే సాటి...

- కిడ్నీ దినోత్సవ సందర్భంగా జరిగిన ప్రత్యేక వైద్య శిబిరం...
- 102 పైగా కిడ్నీ శస్త్రచికిత్సలు చేసి దక్షిణ భారత దేశంలో ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నారాయణ..
- ప్రతి నెలా 2200 మందికిపైగా డయాలసిస్‌లు...
- సుమారు 2000 ఖరీదు చేసే వైద్య పరీక్షలను కేవలం 799/-లకే అందించిన నారాయణ హాస్పటల్

World Kidney Day™

కిడ్నీ వ్యాధుల నిర్ధారణలో నారాయణ నెఫ్రాలజి విభాగానికి దేశంలోనే ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపువుంది, సుమారు 12 సం॥ల క్రితమే నెల్లూరు జిల్లా పొదలకూరు మండలంలోని ఊచపల్లి అనే చిన్నగ్రామంలో తరచూ మరణాలు సంభవిస్తుండగా, నారాయణ నెఫ్రాలజి విభాగాధిపతి డా॥ కొల్లా ప్రవీణ్ కుమార్ గారు ఆ గ్రామాన్ని సందర్శించి, ప్రత్యేక వైద్య శిబిరాన్ని ఏర్పాటుచేసి, ఆ గ్రామంలో ఉన్న మంచినీటి సరఫరా పైపులో ఏర్పడిన సుద్ధ కారణంగా ఆ గ్రామంలో 60 శాతం మందికి పైగా కిడ్నీ వ్యాధుల బారినపడడం, అనేక మంది మరణించడం సంభవించింది. ఈ విషయం అప్పటి ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి, సమస్యను పరిష్కారించడం జరిగింది. అప్పటి నుండి సామాజిక భాద్యతతో ఎన్నో అవగాహన ర్యాలీలు, అవగాహన సదస్సులు, ఉచిత వైద్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది.

నారాయణ నెఫ్రాలజి విభాగం ఆధ్వర్యంలో 102కు పైగా కిడ్నీ మార్పిడి శస్త్రచికిత్సలు విజయవంతంగా చేసి దక్షిణ భారతదేశంలో తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందింది. అలాగే ప్రతి నెలా 2200 మందికి పైగా డయాలసిస్‌లు నిర్వహిస్తూ రోగి యొక్క కిడ్నీ భద్రతకు కృషి చేయడం జరుగుతుంది. ఇటీవల ప్రపంచ తాజా అధ్యయనంలో ప్రతి 10 మందిలో ఒకరు కిడ్నీ వ్యాధి బారిన పడుతున్నారని, మరి మీ కిడ్నీ భద్రత ఎంత అనే నినాదంతో ఒక ప్రత్యేక కిడ్నీ హెల్త్ ప్యాకేజిని ప్రజల ముందుకు తీసుకురావడంతో మా పిలుపుకు ఎంతో స్పందన లభించింది. ఇప్పుడు అదే స్ఫూర్తితో మార్చి 12వ తేదిన ప్రపంచ కిడ్నీ దినోత్సవం సందర్భంగా మార్చి 10వ తేది నుండి ఐదు రోజుల పాటు కిడ్నీ పరిరక్షణ కోసం సుమారు రూ॥2000/- ఖరీదు చేసే వైద్య పరీక్షలను ప్యాకేజిగా రూపొందించి కేవలం రూ॥799/-లకే అందించాం. ఇందులో నెఫ్రాలజిస్ట్ కన్సల్టేషన్‌తోపాటు

తరువాయి 2వ పేజీలో...

2వ పేజీలో... సరికొత్తసేవలపైపలువురి అభిప్రాయాలు
3వ పేజీలో... మైగ్రేన్ గురించి తెలుసుకుందాం..
4వ పేజీలో... ప్రాంక్రియాట్రిక్స్ ప్రశ్న సమాధానం
5వ పేజీలో... తెలుసుకుందాం.. ప్రశ్నా - సమాదానం
6వ పేజీలో... మన చేతిలో ఆరోగ్యం సంక్షిప్త సమాచారం

నారాయణలో అందిస్తున్న సరికొత్త సేవలపై పలువురి అభిప్రాయాలు

సౌకర్యంగా వున్నాయి...

హాస్పిటల్‌లో పాటించే పద్ధతులు... నర్సింగ్ సిబ్బంది అందించే సహకారం ముఖ్యంగా కేటాయించిన సమయానికే వైద్యసేవలు పూర్తయ్యేలా అనుసరించే విధానం సౌకర్యవంతంగా ఉంది. వైద్యులు చూపే శ్రద్ధ వ్యాధి లక్షణాల నియంత్రణపై వారందించే సూచనలు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు పేషెంటులోని ఆత్మన్యూనత పోగొట్టే విధంగా... వెంటనే కోలుకొనేట్లు చేసేలా వున్నాయి. కాలానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ఈ సేవలు ఇలాగే ముందుకు సాగాలి. వ్యాలెట్ సౌకర్యం బాగుంది.

– శ్రీమతి బీదా జ్యోతి రవిచంద్ర
పారిశ్రామికవేత్త, నెల్లూరు.

సాంకేతికత బాగుంది...

హాస్పిటల్‌లో ఏర్పాటు చేసిన ఆధునిక వైద్య పరికరాలు వ్యాధి లక్షణాలను వెంటనే పసికట్టేందుకు, వ్యాధిని నిర్ధారించేందుకు అందించే వైద్యం కొత్తగానే వుంది. ఎక్కువగా వేచివుండాల్సిన అవసరం లేకుండా డాక్టర్ కన్సల్టేషన్, పరీక్షలు, ఇతరత్రా స్కానింగుల వంటివి నిర్దిష్ట సమయంలోనే పూర్తిచేస్తూ... పేషంటుకు ఎటువంటి ఒత్తిడి లేకుండా పూర్తి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు. రిపోర్టులు వెంటనే వచ్చాయి. ఫార్మసీ కూడా పక్కనే అందుబాటులో వుంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే వైద్యసేవలు ప్రత్యేకంగా ఉన్నాయి. ఇక్కడ పాటిస్తున్న పరిశుభ్రత నాకెంతో నచ్చింది.

– శ్రీమతి ఆనం సుప్రియారెడ్డి
పారిశ్రామికవేత్త, నెల్లూరు.

వైద్యులు - సమర్థులు...

ఒంట్లో కాస్త నలతగా ఉంటే హాస్పిటల్‌కు వెళదాము అనే ఆలోచనలో ఉన్నా... సమయానికి మా ఇంటి దగ్గరలోని ఒక బోర్డుమీద వున్న నారాయణ సరిక్రొత్త సేవలు - సమయం వృథాకాదు అనే సమాచారం చూసి అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకొని నారాయణ హాస్పిటల్‌కు వచ్చాను. నాకై కేటాయించిన అటెండర్‌తో డాక్టర్ గారిని కలిసి సమస్య గురించి వివరించగా అవసరమైన పరీక్షలకు సిఫారసు చేసి ఆ రిపోర్టులు పరిశీలించి వ్యాధి గురించి క్షుణ్ణంగా తెలియజేశారు. అవగాహన కల్పించారు. ఇదే వ్యాధి లక్షణాలతో గతంలో వేరే హాస్పిటల్‌లోని ఇద్దరు ముగ్గురు డాక్టర్లను కలిసాను ఫలితం కనిపించలేదు అయితే ప్రస్తుతం నాకు తల తిరుగుడు తలనొప్పి నిస్సత్తువ ఇవన్నీ పూర్తి నియంత్రణలోనే ఉన్నాయి. ఇది నారాయణ వైద్యనిపుణుల చలవే.

– శ్రీ నరసింహారెడ్డి, వ్యాపారస్తులు, నెల్లూరు.

మెరుగైన వైద్యం...

ఒకే హాస్పిటల్‌లో అన్ని రకముల ఆరోగ్య సమస్యలకు మెరుగైన వైద్యసేవలు అందిస్తుంది కాబట్టే నారాయణ హాస్పిటల్‌కు గొప్ప పేరు వచ్చింది. మధుమేహ పరీక్ష మొదలు కార్డియాలజీ, కిడ్నీ, బాడీ స్కాన్ ఇలా పది రకాల పరీక్షలు పూర్తిచేశారు. రిపోర్టులను ఆయా విభాగాలలోని వైద్య నిపుణులు పరిశీలించి... సమస్యను విశ్లేషిస్తూ తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను వివరించారు. ల్యాబ్, స్కాన్ పరీక్షలు ఒకే ఫ్లోర్‌లో ఏర్పాటు చేయడంతో అటూ ఇటూ వెళ్ళాల్సిన అవసరం లేకుండా పోయింది. మందులు కూడా ఒకేచోట ఏర్పాటు చేయడం సంతోషం ఇంత పెద్ద హాస్పిటల్‌లో ఎక్కడా చిన్న డిస్టబెన్స్‌లేకుండా పనులు సజావుగా జరిగేలా చూస్తున్న... పరిశుభ్రతకు పెద్దపీట వేస్తున్న యాజమాన్యానికి కమిటీకి ధన్యవాదాలు.

– శ్రీ శ్రీహరి రెడ్డి, శ్రీమతి రోహిణి ముంగమూరు, కాంట్రాక్టర్స్, నెల్లూరు.

ఇలాగే కొనసాగించాలి...

ఒక విద్యావంతురాలుగా నాకు వైద్యరంగంపై కొంత అవగాహన ఉంది. న్యూరాలజీ సమస్యతో నారాయణ హాస్పిటల్‌కు రావడం జరిగింది. పేషెంట్‌పై వైద్యులు చూపే శ్రద్ధ నిజంగా అభినందనీయం. సిటీ స్కాన్, ఎక్స్‌రే మరియు బ్లడ్ టెస్ట్‌కు చాలా సమయం పడుతుందనుకున్నా. తక్కువ సమయంలో రిపోర్టులు రావడం.. డాక్టర్ గారిని కలవడం... ఎక్కడా ఆగాల్సిన పని లేకుండా అంతా వరుస క్రమంలో జరిగిపోయాయి. మేడం మేడం అంటూ వచ్చే సిబ్బంది సహకారం మరువలేనిది. మెట్రో పాలిటన్ సిటీస్‌కు ధీటుగా స్పెషాలిటీ సేవలను అత్యాధునికంగా నారాయణ అందుబాటులో ఉంచడం చాలా సంతోషం ఈ సేవలు ఇలాగే కొనసాగాలి.

– శ్రీమతి సుస్మితారెడ్డి, సెట్నెల్ CEO, నెల్లూరు

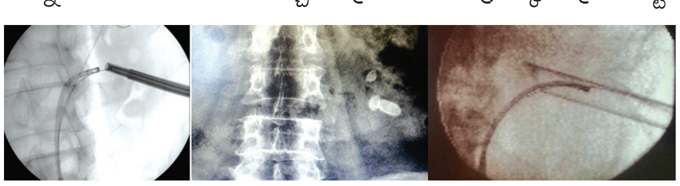
ఎండోస్కోపితో కిడ్నీ రాళ్లను తొలగించే శస్త్రచికిత్స

డా॥ ఎన్. మల్లిఖార్జునరెడ్డి
ప్రొఫెసర్ & హెచ్‌వోడి
యూరాలజి విభాగం

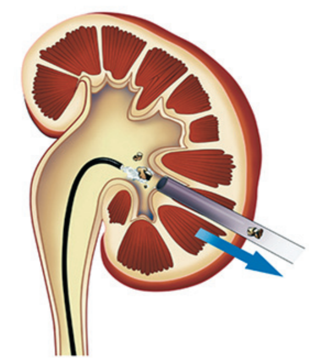
మూత్రకోశంలో ఏర్పడే రాళ్లను గూర్చి ఐరోపా డాక్టర్ల సంఘం కొన్ని ప్రాథమిక సూత్రాల వైద్యం ప్రకారం, కిడ్నీలో రాళ్లు 2 సె.మీ కంటే తక్కువ వుంటే ESWL మరియు RIRS ద్వారా శస్త్రచికిత్స చేయవచ్చని చెప్పింది. కిడ్నీ రాళ్లు 2 సె.మీ అంతకంటే ఎక్కువ సైజు వుంటే PCNL ద్వారా శస్త్రచికిత్స అందించాలని చెప్పింది. ఎక్కువ నీరు చేరి కిడ్నీ ఉబ్బినట్లయితే PCNL ద్వారా 2 సె.మీ ఉన్న రాళ్లను సులభంగా తొలగించవచ్చును. అలా కిడ్నీ ఉబ్బి పోకుండా ఉంటే కిడ్నీలో ఉండే ప్రతియొక్క గడిలో ఉండే రాళ్లు తొలగించుటకు కష్టమవుతుంది మరియు రాళ్లు ముక్కలు ముక్కలుగా పగిలిపోయి అక్కడక్కడ కిడ్నీలో గానీ, యూరేటర్‌లో గానీ నిలిచిపోతాయి. అందువలన ఎండోస్కోపితో కిడ్నీ శస్త్రచికిత్స ద్వారా రాళ్లు 2 సె.మీ లేదా ఆపై ఉన్నా కూడా తొలగించవచ్చు. ఇందులో పాత పద్ధతులైన PCNL లేదా RIRS శస్త్రచికిత్సలు అవసరము లేదు. ఎండోస్కోపి సర్జరీతో ఒకేసారి కిడ్నీ లోపల ఉన్నటువంటి రాళ్లన్నింటిని తీసివేయవచ్చు.

ఎండోస్కోపి శస్త్రచికిత్స కు ముందు చేయవలసిన పరీక్షలు : ల్యాబ్ పరీక్షలు, రక్త పరీక్షలు, ఎక్స్‌రే లాంటి పరీక్షలు, అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్, సీటీస్కాన్, మత్తు మందులు ఎంపిక చేయడం లాంటివి. ముఖ్యంగా రాళ్ల యొక్క సైజు, దాని యొక్క రూపం, కిడ్నీలో ఎక్కడ ఉన్నది. ఇలాంటి అన్ని పరీక్షలు చేసుకోవాలి.

శస్త్రచికిత్స విధానం : Cystoscopy ద్వారా Hydrophilic guide wire ను మూత్రనాళం లోనికి పంపించి కిడ్నీలో రాళ్లు ఎక్కడ ఉన్నాయో పరీక్షించుతారు. శరీర భాగము నుంచి కిడ్నీలో ఉండే రాళ్లను తొలగించుటకు ఫ్లోరోస్కోపిక్ గైడెన్స్ ద్వారా యూరాలజి వైద్యులు శరీరంపై గాటు పెట్టి కిడ్నీలో రాళ్లు ఉండే ప్రదేశంలోకి నెఫ్రోస్కోప్‌ని ప్రవేశపెట్టి ఆ రాళ్లను నెఫ్రోస్కోప్ ద్వారా ఛిద్రం చేసి నెఫ్రోస్కోప్ షీత్ ద్వారా రాళ్లను బయటకు తీస్తారు.



RIRS పద్ధతిలో సిస్టోస్కోపిని యూరేటర్ ద్వారా 150 సె.మీ గైడ్ వైర్‌తో లోపలికి పంపించి యూరేటర్‌లో ఉండేటటువంటి రాళ్లను ఛిద్రం చేసి వాటిని బయటకు తీయవచ్చును.



ECIRS పద్ధతిలో నెఫ్రోస్కోప్ ద్వారా రాళ్లను ఛిద్రం చేసి ఆ ఛిద్రం చేసిన రాళ్లను నెఫ్రోస్కోప్ షీత్ ద్వారా బయటకు పంపవచ్చును. అయితే ఈ పద్ధతిలో పేషంట్‌ను ఇంటర్మీడియట్ సుపైన్ పొజిషన్ (వెల్లకిల పడుకొని కొంచెం పక్కకు తిరగడం) లో పడుకోబెట్టిన యెడల ఛిద్రమైన రాళ్లు నెఫ్రోస్కోపిక్ షీత్ ద్వారా రాళ్లు పూర్తిగా బయటకు వస్తాయి. ఈ ECIRS పద్ధతిలో పేషంట్‌ను ఇంటర్మీడియట్ సుపైన్ పద్ధతి లో పడుకో బెట్టి శస్త్ర చికిత్స చేయ డం వలన మత్తు సంబంధిత సమస్యలు లేకుండా ఉంటాయి. అలాగే ఊపిరితిత్తుల సమస్య ఉన్న రోగులు, గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఉన్న రోగులు అలాగే ఊబకాయం ఉన్న రోగులకు ఈ పద్ధతి ద్వారా శస్త్రచికిత్స ఎంతో అనువైనది. సులభంగా రాళ్లను తొలగించవచ్చును. ఈ ECIRS పద్ధతిలో శస్త్రచికిత్స విధానంలో అనేక ప్రయోజనాలున్నాయి. అవి సులభంగా కిడ్నీ రాళ్లను తొలగించవచ్చును, Web-x వీడియోలో ఈ శస్త్రచికిత్స ప్రొసీజర్‌ను చూసుకుంటూ ఖచ్చితమైన సర్జరీ చేయవచ్చును. ఈ పద్ధతిలో కిడ్నీలో వివిధ భాగాలలో (ముందు భాగంలో, వెనుక భాగంలో) ఉండే రాళ్లను ఒకేసారి తొలగించవచ్చును.

1వ పేజీ తరువాయి...

కిడ్నీ శస్త్రచికిత్సలలో తనకు తానే సాటి...

RBS, Sr.Creatinine, Ultrasound Abdomen Scan, కంప్లీట్ యూరిన్ ఎగ్జామినేషన్, యూరిన్ మైక్రో అల్బుమిన్, Sr.Electrolytes తదితర వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ ప్యాకేజి 10-03-2010 నుండి 14-03-2020 వరకూ అందుబాటులో ఉంచడం జరిగింది. ఈ కిడ్నీ చెకప్ కోసం ప్రత్యేక హెల్ప్‌డెస్క్ తోపాటు, ఆహార నియమాలు తెలియజేసేందుకు సీనియర్ న్యూట్రీషియన్లు కూడా అందుబాటులో ఉంచాం. నెల్లూరు జిల్లా తోపాటు పరిసర జిల్లా వాసులు ఎంతో మంది ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం జరిగింది.

ఈ సందర్భంగా నారాయణ హాస్పిటల్ సీఈవో డా॥ ఎస్. సతీష్ కుమార్ గారి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన పత్రికా సమావేశంలో నారాయణ హాస్పిటల్ నెఫ్రాలజి విభాగాధిపతి డా॥ కొల్లా ప్రవీణ్ కుమార్ గారు, అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెం డెంట్ డా॥ బిజు రవీంద్రన్ గారు, నెఫ్రాలజిస్ట్‌లు డా॥ కాకి వరప్రసాద రావు గారు, డా॥ సాదినేని రాఘవేంద్ర గారు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇంట్లోనే వుందాం - కోవిడ్ వ్యాప్తిని నియంత్రిద్దాం...

పార్శ్వపు (మైగ్రేన్) తలనొప్పి తగ్గేదెలా...

పార్శ్వపు తలనొప్పి విపరీతమైన లాగుడు గుణంతో ఒక వైపు వచ్చు తలనొప్పి. ఈ తలనొప్పి వచ్చే ముందు వాంతులు వచ్చినట్లు అనిపించడం, అప్పుడప్పుడూ వాంతులు కూడా కావడం జరుగుతుంది. ఈ తలనొప్పి నివారణకు ముందు జాగ్రత్తగా కొన్ని సర్దుబాట్లు అవసరం. ఆ సర్దుబాట్లు ఉదాహారణకు మనం తినే ఆహారం మరియు పరిసరాల సర్దుబాటు కొంత మేరకు తగ్గించును. ఈ క్రింది ఉదాహరణలు పార్శ్వపు తలనొప్పి నివారణకు ముందు జాగ్రత్తగా ఉపయోగపడవచ్చు.

డా॥ ఎస్.యస్. సంపత్ కుమార్
ప్రొఫెసర్ & హెచ్‌వోడి,
న్యూరాలజీ విభాగం

తలనొప్పి రాకుండా ముందు జాగ్రత్తగా తీసుకొను నివారణ చర్యలు

✦ మీరు మీ పార్శ్వపు తలనొప్పి పోటుకు కారణాలు కనుగొంటూ వాటిని అదుపులో ఉంచుతూ మరియు వాటికి దూరంగా ఉంచడం చేయాలి.

✦ ఆహార పదార్థాలు మరియు పానీయాలు : మనం తినే ఆహార పదార్థాలు మరియు పానీయాలు కారణమైనచో వాటిని దూరంగా ఉంచాలి. సమయపాలన పాటిస్తూ ఖచ్చితంగా ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి, ప్రతిరోజూ త్రాగునీరు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి, తీసుకోకూడని ఆహారపదార్థాలు (వెన్న, గింజలు, చిక్కుళ్లు, చాక్లెట్స్, రెడ్‌వైన్, కెఫిన్) తీసుకోరాదు.

✦ సమయపాలన పాటిస్తూ నిద్రకు ఉపక్రమించడం మరియు నిద్రలేవడం చేస్తూ ఉండాలి. ఎక్కువసేపు నిద్రపోవడం కానీ లేదా తక్కువ నిద్రపోవడం కానీ చేయకూడదు.

✦ రసాయనాలు మరియు వాసన కలిగిన ద్రవపదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.

✦ పార్శ్వపు తలనొప్పి వచ్చినపుడు ఎక్కువగా చికాకు అనిపించడం, వెలుతురును తట్టుకోలేకపోవడం, చిన్నపాటి శబ్దాలను సైతం భరించలేకపోవడం జరుగును.

✦ అతి కాంతివంతమైన వెలుతురుకు, సూర్యరశ్మికి దూరంగా ఉండాలి, వెలుతురులో ఉన్నపుడు తలపైన టోపి కానీ, కంటి అద్దాలు కానీ ధరించడం మంచిది., ఎక్కువ సమయం టీవి చూడడం మరియు కంప్యూటర్ ముందు పనిచేయడం వంటివి చేయకూడదు, సరియైన వెలుతురు లేని ప్రదేశంలో పనిచేయకూడదు.

✦ వాతావరణం: వాతావరణం మార్పులు కూడా పార్శ్వపు తలనొప్పి పోటుకు కారణం కావచ్చును ఉదాహరణకు ఎక్కువ ఎండ వేడిమి మరియు ఎక్కువ తేమ, ఎక్కువ ఎండ, తేమ ఉన్నపుడు బయటకు వెళ్లకూడదు.

✦ నెలసరి ఋతుస్రావం సమయంలో ఆడవారికి ఈ పార్శ్వపు తలనొప్పి పోటు ఎక్కువగా రావడానికి ఆస్కారం కలదు.

✦ సరియైన పద్దతిలో శరీరాన్ని ఉంచుకోవడం: ఈ ప్రక్రియతో కండరాలు ఉద్రిక్తతను తగ్గించవచ్చును.

✦ వ్యాయామాలు క్రమం తప్పకుండా చేయడం: ఈ క్రింది వ్యాయామ పద్ధతులు ప్రతిరోజు మూడుసార్లు ప్రతి మూడు గంటలకు ఒకసారి చేయాలి.

ఎ) త్రిప్పడం : తలను కుడవైపుకు తిప్పి మధ్యలోకి తీసుకురావాలి, అదేవిధంగా ఎడమవైపుకు తిప్పి మధ్యలోకి తీసుకురావాలి.

బి) తలని పక్కకి వంచడం : తలని కుడివైపుకి వంచి మధ్యలోకి తీసుకురావడం అధేవిధంగా ఎడమవైపుకి వంచి మధ్యలోకి తీసుకురావడం.

సి) దవడ ముందు భాగం : తలని నెమ్మదిగా వెనక్కి వంచి మరలా మధ్యస్థానంలోకి తీసుకురావాలి.

✦ భవిష్యత్తులో పార్శ్వపు తలనొప్పి పోటు వచ్చుటకు చిహ్నాలు: ఈ క్రింది లక్షణాలు ఉన్నచో భవిష్యత్తులో పార్శ్వపు తలనొప్పి రావచ్చు.

ఎ) మానసిక స్థితిలో మార్పు,
బి) తొందరగా అలసిపోవడం
సి) అతిగా హుషారు కనపరచడం
డి) ఆహారపదార్థాలకై తీవ్రంగా తపించడం.

పార్శ్వపు తలనొప్పి పోటు కొరకు గల కారణాలను నివారించడం మరియు ముందు జాగ్రత్తగా మందులు వాడాలి.

✦ పార్శ్వపు తలనొప్పి పోటు నివారణకు సరిపడే మందులు కొరకు వైద్యుని సంప్రదించాలి.

పార్శ్వపు తలనొప్పి నూతన చికిత్స విధానం

దీర్ఘకాలం పార్శ్వపు తలనొప్పితో బాధపడుతున్న వారికోసం, భవిష్యత్తులో వారు పార్శ్వపు తలనొప్పి బారిన పడకుండా మరియు ఉపశమనం కొరకు నారాయణ ఆసుపత్రిలో న్యూరాలజీ విభాగం నందు డా॥ సంపత్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో ఆధునిక పద్ధతిలో ఇంజెక్షన్ విధానం ద్వారా చికిత్స చేసి నయం చేసే సౌలభ్యం ఉన్నది.

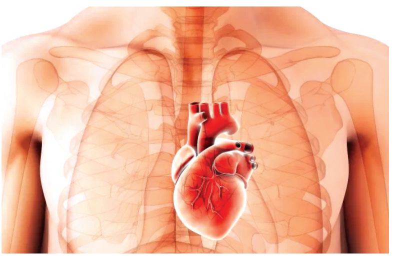
ప్రశ్న - సమాధానం

ఒత్తిడికి లోను కావద్దు...

డా॥ కె. వెంకట శివకృష్ణ
ఇంటర్‌వెన్షనల్ కార్డియాలజిస్ట్,
గుండెవ్యాధుల చికిత్సా విభాగం.

ప్ర : గుండె పెరగడం (Heart Enlargement) అంటే ఏమిటి దాని గురించి వివరిస్తారా ?

జ : మన గుండె ఒక పంప్ వంటిది ఈ పంప్ బలహీనమైనపుడు శరీరానికి అవసరమైన రక్తాన్ని పంప్ చేయలేదు. అంతేకాక వివిధ అవయవాలకు అవసరమైన పోషకాలు అందవు. ఈ పరిస్థితినే హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ అంటారు. ఒత్తిడి పెరిగినప్పుడు తాత్కాలికంగా గుండె విస్తరిస్తుంది. ముఖ్యంగా గర్భిణీగా ఉన్నపుడు, గుండె కండరాలు బలహీనమైనపుడు, కరొనరి ఆర్టరీ వ్యాధి వచ్చినపుడు, గుండె కవాటాల సమస్య ఉన్నపుడు, గుండె అసాధారణంగా కొట్టుకుంటున్నపుడు, గుండె పెరుగుతుంది. కేవలం కొన్ని సందర్భాలలో గుండె విస్తరించడాన్ని నివారించలేం. కానీ, చాలా కేసుల్లో చికిత్స చేసే వీలుంది. గుండె విస్తరించడానికి కారణమయ్యే వాటిని దృష్టిలో పెట్టుకుని చికిత్స చేస్తారు. మందులు, అవసరమైతే శస్త్రచికిత్సతో కూడా వైద్యం చేస్తారు. గుండె విస్తరించడాన్ని హార్ట్ ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్) వైద్య పరిభాషలో కార్డియోమెగాలే అంటారు. ఇది వ్యాధి కాదు. ఇతర పరిస్థితికి చెందిన ఒక లక్షణం. ఛాతి ఎక్స్‌రే తీసినపుడు అందులో గుండె విస్తరించిందని వైద్యులు చెబుతుంటారు. ఆ తర్వాత ఇతర పరీక్షలు చేస్తారు. కొంత మందిలో గుండె విస్తరించినా ఎలాంటి లక్షణాలు, చిహ్నాలు కనిపించవు. కానీ కొంత మందిలో కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అవి.. శ్వాసక్రియలో సమస్యలు, కళ్లు తిరగడం, గుండె అసాధారణంగా కొట్టుకోవడం, వాపు (ఎడమ), దగ్గు, ఛాతిలో నొప్పి. గుండె విస్తరించడాన్ని ముందుగానే గుర్తిస్తే చికిత్స చేయడం సులభమవుతుంది. మీ గుండె ఆరోగ్యం గురించి మీకున్న ఆందోళనలను డాక్టర్‌తో పంచుకోండి. దీని వల్ల కలిగే పరిణామాలను ఎలా నివారించాలో చర్చించండి. పైన పేర్కొన్న లక్షణాలు, చిహ్నాలు మీలో కనిపిస్తే వెంటనే అత్యవసర వైద్యం చేయించడం తప్పనిసరి.



ఇది ఉపయోగించవచ్చా...

డా॥ ప్రసన్న పూర్ణ
ప్రొఫెసర్ & హెచ్‌వోడి,
శ్వాసకోశ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

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 6 నుండి 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, దయాబెటీస్, స్ట్రోక్, రెస్పిరేటరీ ఫెయిల్యూర్ లాంటి జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

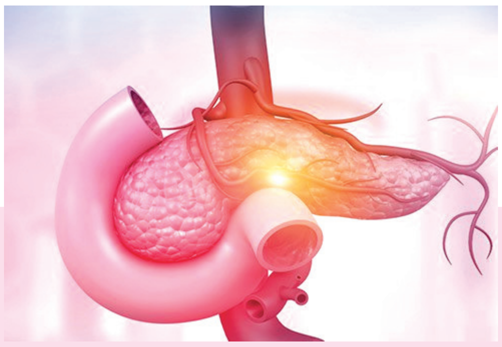
ప్ర : చిన్నపిల్లలు పీల్చే మందులు ఎలా ఉపయోగించాలి ? వాటి వలన ఎదుగుదలకు ఎమైనా ప్రమాదం ఉందా ?

జ : పీల్చే మందులలో ఔషధ మోతాదు చాలా తక్కువ స్థాయి (మైక్రోగ్రామ్స్)లో ఉంటుంది, పిల్లలు పీల్చే మందులు వాడడం వలన ఎలాంటి దుష్ఫలితాలు ఉండవు, దీనివలన ఎదుగుదలకి ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు, పీల్చే మందులు స్పేసర్ అనే పరికరం ద్వారా తీసుకోవడం వలన కరెక్టు డోస్ పిల్లలకు అందుతుంది సైడ్ఎఫెక్ట్ తగ్గుతుంది. ప్రస్తుతపరిస్థితుల్లో (కోవిడ్-19) ఆస్తమా, సి.ఒ.పి.డి., న్యూమోనియా వంటి వ్యాధి లక్షణాలతో బాదపడేవారు వైద్యుని సంప్రదించి తగు జాగ్రత్తలు తీసుకొనవలెను.

శానిటైజ్ చేసుకుంటూ జాగ్రత్తలు పాటిద్దాం - కోవిడ్‌ను అంతం చేద్దాం...

క్లోమం ఇన్‌ఫ్లమేషన్ (వాపు) కు గురైతే ఎదురయ్యే సమస్యే...

పాంక్రియాటైటిస్



డా॥ ఎమ్. హర్ష
మెడికల్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్
ఉదరకోశ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

మనిషి కడుపులోని క్లోమం అనే శరీర భాగం ఎంతో ముఖ్యమైనది. ఇది కొవ్వు పదార్ధాలను కరిగించడమే కాకుండా షుగర్ లెవల్స్‌ను కూడా అదుపులోకి తెస్తుంది. శరీరానికి కావాల్సిన ఇన్సులిన్ ఈ క్లోమంతోనే తయారవుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో క్లోమం ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురియై వచ్చే వ్యాధే 'పాంక్రియాటైటిస్' దీని వల్ల మనిషిలో జీర్ణశక్తి తగ్గి పలు సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఎంతో ముఖ్యమైన క్లోమ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు పలు కారణాలున్నాయి. ఈ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో దాదాపు 50 శాతం మందికి పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఏర్పడడం మూలంగా ఇది సోకుతుంది. ఆల్కహాల్ తాగేవారిలో సైతం ఈ వ్యాధి వస్తోంది. ఇటీవల మద్యం సేవించే వారి సంఖ్య పెరుగుతుండటంతో ఈ వ్యాధిగ్రస్తుల సంఖ్య కూడా క్రమంగా పెరుగుతోంది. కడుపు పై గట్టి దెబ్బ తగలడం వల్ల కూడా పాంక్రియాటైటిస్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఆస్తమా వంటి వ్యాధులకు వాడే స్టెరాయిడ్స్ వల్ల కూడా ఈ వ్యాధి వస్తుంది.

వ్యాధి ఎలా వస్తుంది :

క్లోమం నుంచి క్లోమ రసం తయారవుతుంది. ఈ క్లోమ రసం ఒక ట్యూబ్ ద్వారా వచ్చి చిన్నపేగులో కలుస్తుంది. ఈ ట్యూబ్‌కు ఏదైనా అడ్డు తగిలితే క్లోమరసం క్లోమంలోనే నిలిచిపోతుంది. దీంతో క్లోమరసం క్లోమాన్నే తినేస్తుంది. దీంతో పాంక్రియాటైటిస్ వస్తుంది. ఆల్కహాల్ తాగడం వలన క్లోమరసంలో ప్రోటీన్ల పరిమాణం ఎక్కువై అందులో ఉండలుగా ఏర్పడతాయి. ఇవి ట్యూబ్‌కు అడ్డుపడడం వలన వ్యాధి సోకుతుంది.

లక్షణాలు :

పాంక్రియాటైటిస్ వ్యాధి సోకిన వారు కడుపు బొడ్డుపై భాగాన నొప్పితో బాధపడుతారు. ఈ నొప్పి వెన్నులోపలికి కూడా వెళ్తుంది. పొట్టలో ఉబ్బరం కలుగుతుంది. వాంతులు కూడా వస్తాయి. కొన్నిసార్లు వీరు జాండీస్ తో బాధపడతారు. జ్వరం కూడా వస్తుంది. క్లోమం ఎక్కువగా పాడైతే పొట్టలో నీరు కూడా వచ్చి చేరుతుంది.

పరీక్షలు :

వ్యాధిగ్రస్తులకు సీరమ్, ఎమైలిస్ పరీక్షలు చేస్తారు. సీరమ్ లైపేజ్ పరీక్ష కూడా నిర్వహిస్తారు. ఎక్స్‌రేలో పొట్ట ఉబ్బరం కనబడవచ్చు. అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్‌లో క్లోమంలో వచ్చిన వాపు, నీరు తెలుస్తుంది. పిత్తాశయంలో రాళు కనబడవచ్చు. సీటీస్కాన్‌లో ఈ వ్యాధి ఖచ్చితంగా తెలుస్తుంది. క్లోమం ఎంత దెబ్బతినింది స్పష్టంగా కనబడుతుంది.

వైద్యచికిత్సలు :

పేషంట్‌కు బెడ్‌రెస్ట్‌తోపాటు సెలైన్ ఎక్కిస్తారు. నొప్పులు తగ్గడానికి యాంటిబయాటిక్స్‌తో చికిత్స అందిస్తారు. పేషంట్ పరిస్థితిని రెగ్యులర్‌గా చెక్ చేస్తారు. రక్తంలో తెల్ల రక్తకణాల సంఖ్య బాగా పెరిగినపుడు, రక్తంలో కాల్షియం శాతం తగ్గినపుడు, ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గినపుడు ఈ వ్యాధి బాగా ముదిరినట్లు తెలుస్తుంది.

ఆపరేషన్ ఎప్పుడు అవసరం :

నగానికి పైగా క్లోమం దెబ్బతిన్నపుడు ఆపరేషన్ అవసరమవుతుంది. పొట్టలో నీరు ఎక్కువైనపుడు, పిత్తాశయంలో రాళ్లు అడ్డంపడినప్పుడు ఆపరేషన్ చేస్తారు.

సమస్యలు :

పాంక్రియాటైటిస్ వ్యాధిగ్రస్తులు కొందరు షాక్‌లోకి వెళతారు. కొందరికి వ్యాధి ముదిరి ప్రాణాపాయం కూడా కలుగుతుంది. రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గినపుడు, ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చినపుడు రోగి సమస్యలపాలవుతాడు. కొన్నిసార్లు క్లోమం ఎక్కువగా దెబ్బతిన్నపుడు అది ఓ నీటి తిత్తిలాగా తయారుకావచ్చు. దాన్ని సూడోసిస్ట్ అని అంటారు. సూడోసిస్ట్ పెద్దదిగా ఉన్నపుడు ఆపరేషన్ ద్వారా తీయాల్సి ఉంటుంది. క్లోమం దెబ్బతిన్న దాని మీద వ్యాధి నయమయ్యే కాలం ఆధారపడి ఉంటుంది.

వ్యాధి రాకుండా జాగ్రత్తలు :

ఇటీవల కాలంలో మద్యం సేవించే వారి సంఖ్య పెరుగుతూ వస్తోంది. ఆల్కహాల్‌కు దూరంగా ఉండడం వల్ల ఈ వ్యాధి రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఉన్నప్పుడు వెంటనే వైద్యం చేయించుకోవాలి. ఫలితంగా పాంక్రియాటైటిస్ వ్యాధి రాకుండా నివారించుకోవచ్చు. క్లోమానికి సంబంధించిన ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించి వైద్యం చేయించుకోవడం శ్రేయస్కరం.

ప్రశ్న - సమాధానం

శిశు సశ్యరక్షణకు ఈ పద్ధతులు పాటిద్దాం...

డా॥ వి. సీతామహాలక్ష్మి
కాన్పులు మరియు గర్భకోశ వ్యాధుల నిపుణులు
నారాయణ హాస్పిటల్

ప్ర : ఈ మధ్యకాలంలో అప్పుడే పుట్టిన శిశువుకు నీరు, గ్లూకోజ్ నీరు, తేనెలాంటి పదార్థాలు తాగించొద్దు అంటున్నారు ఎందువల్ల ?

జ : తల్లిపాల ఉత్పత్తికి ప్రధానంగా చేయాల్సింది తల్లులు చిన్నారులకు తరచుగా పాలుపట్టడం. పాల ఉత్పత్తి పాలు తాగడం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అప్పుడే పుట్టిన శిశువుకు చాలామంది నీరుగానీ, గ్లూకోజ్‌నీరు గానీ, చక్కెరగానీ, తేనెగానీ రకరకాల పదార్ధాలు తాగిస్తుంటారు. వీటి వల్ల కడుపు నిండి శిశువు పాలు తాగే ప్రయత్నం చేయదు. పాల ఉత్పత్తి ప్రక్రియ జరగదు. అంతేకాక వీటి ద్వారా చిన్నారులు సూక్ష్మజీవుల బారినపడే ప్రమాదముంది. చిన్నారుల రక్షణకు ఉపయోగపడే ముర్రుపాలు వారికి లభించవు.

ప్ర : మూడురోజుల వరకు తల్లిపాలు పడవు. శిశువు పుట్టిన మొదటి గంటలోపే తల్లిపాలు పట్టాలంటున్నారు. అదెలా సాధ్యం ?

జ : కాన్పు అయిన ప్రతి స్త్రీ శిశువు పుట్టినప్పటి నుండే బిడ్డకు పాలుపట్టగలదు. ముందుగా వచ్చే పాలను ముర్రుపాలు అంటారు. అవి పాపాయి ఆరోగ్య రక్షణకు ఎంతో అవసరం. తల్లిపాలు ఉత్పత్తి సరఫరా ప్రక్రియను ఇంగ్లీషులో 'టైలర్ మేడ్' అంటారు. ప్రకృతి ఏర్పరచిన దారిలో నడవడం వివేకం.

ప్ర : కొందరు పిల్లలు పాలు తాగిన వెంటనే వాంతి చేస్తారు. ఎందువల్ల ? ఎలాంటి మందులు వాడాలి ?

జ : అలా చేసే దానిని వాంతి అనకూడదు. పాలు తాగేటప్పుడు పిల్లలు పాలతో పాటు కొంతగాలి కూడా మింగుతుంటారు. కొందరు తల్లులు పిల్లల్ని ఎక్కువగా కదలిస్తారు అందువల్ల తాగిన పాలు బయటికి వస్తాయి. దీనిని వైద్య పరిభాషలో 'పొసెట్టింగ్' అంటారు. ఇది వాంతి వ్యాధి కాదు. ఈ సహజ చర్యకు ఎలాంటి మందులు వాడకూడదు. తల్లిపాలు పట్టిన తర్వాత భుజం పై పడుకోబెట్టుకుని, శిశువు వీపు పై తరచుగా చేతితో తట్టాలి. ఇందువల్ల మించిన గాలి బయటకు వస్తుంది. పాలు పట్టిన తర్వాత శిశువులను ఎక్కువగా కదిలించరాదు.

ప్ర : కొందరు చిన్నారులు ఊరకే ఎప్పుడూ ఏడుస్తుంటారు. తల్లిపాలు చాలనందువల్లా ?

జ : చిన్నారులలో ఏడుపునకు సవాలక్ష కారణాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఆకలి కూడా ఒకటి. తల్లిపాలు మాత్రమే తాగే పిల్లలు రోజుకు ఆరుసార్లకన్నా ఎక్కువసార్లు మూత్రవిసర్జన చేస్తుంటే సంతృప్తికరమైన పెరుగుదల ఉండే చిన్నారులకు తల్లిపాలు సరిపోయినట్లే.

ప్ర : చిన్న స్తనాలు ఉంటే పాలు తక్కువ ఉత్పత్తి అవుతాయి. చిన్న స్తనాలు ఉండేవారు పాల ఉత్పత్తికి ఏమి చేయాలి?

జ : స్తనాల సైజు కొవ్వుపదార్థాం పై ఆధారపడి ఉంటుంది. పాలు ఉత్పత్తి చేసే గ్రంథులు అందరిలో సమానమే. స్తనాల సైజుకు పాల ఉత్పత్తికీ ఎలాంటి సంబంధం లేదు.

ప్ర : పాపాయికి పాలు పడితే స్తనాలు వదులై అమ్మల అందం తగ్గుతుందా ?

జ : ఇదో పెద్ద అపోహ. పవిత్రమైన మన తల్లుల ఆలోచనా విధానాన్ని సమాజం వక్రీకరించడం ఈ ఆలోచనకు కారణం. అ ఆలోచన మాతృత్వాన్ని, ప్రాకృత్రిక ధర్మాన్ని అవమానం చేసే ఆలోచన. నిజంగా మన స్త్రీలు ఇలాంటి ఆలోచన చేయడంలేదు. వారు అలా అనుకుంటారని ఇతరులు అంటున్నారు. పాపాయికి పాలుపట్టడం ద్వారా అమ్మల అందం పెరుగుతుంది. పాలిచ్చే తల్లుల్లో కొవ్వుపదార్ధం తగ్గుతుంది. పాలిచ్చే తల్లి మనస్సు నిర్మలంగా, చిన్నారిని గురించి భద్రతా భావంతో ఉంటుంది.

ప్ర : పాలు బాగా పట్టాలంటే ఎలాంటి మందులు తీసుకోవాలి. ఎలాంటి ఆహారం తినాలి?

జ : పాల ఉత్పత్తిని పెంచేందుకు ఎలాంటి మందలు లేవు. ఆహారానికి పాల ఉత్పత్తికి ఎలాంటి సంబంధం లేదు. తల్లులు సాధారణంగా తినే ఆహారం తింటే చాలు. అయితే మామూలు కన్నా ఎక్కువగా తినాలి.

ప్ర : తల్లిపాలు ఎప్పుడు మెదలు పెట్టాలి ? ఎంతకాలం పట్టాలి ?

జ : బిడ్డ పుట్టిన మొదటి గంటలోనే తల్లిపాలు పట్టడం మొదలుపెట్టాలి. బిడ్డకు ఆరునెలలు పూర్తి అయ్యే వరకు తల్లిపాలు మాత్రమే పట్టాలి. ఆరునెలల ఆఖరు వారంలో ఇంటిలో తయారు చేసిన అధనపు ఆహారం మొదలుపెట్టాలి. అదనపు ఆహారంతోపాటు కనీసం రెండేళ్లు తల్లిపాలు పట్టాలి. రెండేళ్ల తర్వాత తల్లీ బిడ్డలకు ఇష్టమైతే ఎంతకాలమైనా తల్లిపాలు పట్టవచ్చు.

మాస్క్ ధరిద్దాం - ఫిజికల్ డిస్టెన్స్ పాటిద్దాం - కోవిడ్ 19 ను అధుపుచేద్దాం....

పొగచిచ్చు వద్దు ఇది చేజేతుల ఊపిరితిత్తులకు ముప్పు

తెలుసుకుందాం..!

మనదేశంలో పొగతాగే అలవాటు రోజురోజుకీ పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా యువకుల్లో సిగరెట్లు కాల్చే ధోరణి విజృంభిస్తుండటం మరింత ఆందోళన కలిగిస్తోంది. పొగతాగడం వలన గుండె జబ్బులు, పక్షవాతం వంటి వాటితోపాటు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందని వైద్యులు చాలా కాలంగా హెచ్చరిస్తున్నారు. అయినా ఎంతోమంది ఈ పొగకు బానిసలు అవుతూనే ఉన్నారు. పొగతాగటం, సిగరెట్లపై నెలకొన్న అపోహలు కూడా ఈ పరిస్థితికి దోహదం చేస్తున్నాయి. అసలు ఈ అపోహల్లో నిజమెంత ?

డా|| షేక్. సుబహాని
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
మానసిక వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

అపోహలు - నిజాలు

అపోహ : పొగతాగితే మూడ్ బాగుంటుంది.

నిజం : ఇది పూర్తిగా తాత్కాలిక భావన. అప్పటికే కుంగుబాటు బారిన పడినవారు సిగరెట్లు తాగితే పరిస్థితి మరింత ముదురుతుండటమే ఇందుకు నిదర్శనం. పొగతో అతిగా స్పందించడం, ఏకాగ్రత కుదరకపోవడం వంటి లక్షణాలూ పొడసూపుతాయి. రోజూ సిగరెట్లు తాగే యువకుల్లో కుంగుబాటు వచ్చే అవకాశం నాలుగురెట్లు ఎక్కువని అధ్యయనాల్లో తేలింది.

అపోహ : అప్పుడప్పుడు మాత్రమే సిగరెట్లు తాగుతాను. కావాలంటే ఎప్పుడైనా ఈ అలవాటును మానగలను.

నిజం : సిగరెట్లు తాగేవారు అందులోని నికోటిన్‌కు బానిసలయ్యే ప్రమాదం ఉంది. వీటిని కాలుస్తున్న కొద్దీ శరీరం నికోటిన్ మీద ఆధారపడడం ఆరంభిస్తుంది. కాబట్టి దీన్నుంచి తప్పించుకోవడం అంత సులభం కాదు. రోజుకి మూడు సిగరెట్లు కాల్చినా గుండె జబ్బుల ముప్పును కొని తెచ్చుకుంటున్నట్టే.

అపోహ : చాలా కాలంగా సిగరెట్లు కాలుస్తుంటేనే ప్రమాదం.

నిజం : ఇది పూర్తిగా అపోహే. మొదటి సిగరెట్ కాల్చడం దగ్గర్నుంచే శరీరంలోని కణాలు దెబ్బతినటం మొదలవుతుంది.

అపోహ : పొగ తాగితే కేవలం వృద్ధులకే ప్రమాదం.

నిజం : పొగతాగితే ఎవరికైనా ముప్పు తప్పదు. దీంతో ఊపిరితిత్తుల పనితీరు దెబ్బతినటం, శ్వాస సరిగా తీసుకోలేకపోవడం, దగ్గు, త్వరగా అలసిపోవడం వంటివి దాడి చేస్తాయి. వాసన, రుచి తెలియకపోవడంతోపాటు చర్మం కూడా త్వరగా ముడతలు పడుతుంది.

అపోహ : పొగతాగడం మానేస్తే బరువు పెరుగుతారు.

నిజం : ఇది అపోహ. నిజానికి పొగ మానటంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. దీంతో తిండి ఎక్కువ తినటానికి ఇష్టపడతారు. అందువల్ల పండ్లు, కూరగాయల వంటి ఆరోగ్యకర ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోవటం, వ్యాయామం చేయటం వంటివి చేస్తే బరువు పెరగకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

అపోహ : కేవలం పొగతాగే అలవాటు గల వారికి మాత్రమే ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ వస్తుంది.

నిజం : పొగతాగేవారికి ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువే అయినప్పటికీ.... ఇతరులు వదిలిన పొగను పీల్చే వారికీ ముప్పు పొంచి ఉంటుంది. రేడియేషన్, విషతుల్యమైన పారిశ్రామిక వ్యర్థాలు, వాతావరణ కాలుష్యం, క్షయ కూడా ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కు దోహదం చేస్తాయి.

అపోహ : జీవితాంతం పొగతాగినా నా తల్లిదండ్రులకు ఈ క్యాన్సర్ రాలేదు. కాబట్టి సిగరెట్లు కాల్చినా నాకు రాదు.

నిజం : ఇలా అనుకోవటం పొరపాటు. వారికి రాలేదంటే మీకు రాదని అర్థంకాదు. ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ బాధితుల్లో 90 శాతం మంది ప్రత్యక్షంగానో పరోక్షంగానో పొగ పీల్చినవారే ! చాలా కాలంగా పొగతాగుతుండటం, ఎక్కువ సంఖ్యలో సిగరెట్లు కాలుస్తుండటం వంటివన్నీ ముప్పును పెంచేవే.

అపోహ : పైప్, చుట్టలు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కు దారితీయవు.

నిజం : వీటితో ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సరే కాదు... గొంతు, నోరు, అన్నవాహిక క్యాన్సర్లు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. చుట్టలతో గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం కూడా లేకపోలేదు.

అపోహ : పొగాకు బానిసత్వం ఎలా మాన్పించాలి?

నిజం : ఒకసారి పొగాకు ఉత్పత్తులకు బానిస అయనపుడు వాటిని ఆపడం వలన, కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి వాటలో ముఖ్యమైనవి జ్వరం, ఆత్రుత, నిద్రతగ్గడం, చెమటలు పట్టడం, వాంతులు, కడుపులో నొప్పి, మలబద్దకం, ఒత్తిడి లాంటివి కనిపిస్తాయి.

పొగత్రాగడం మాన్పించడం : Nicotine Replacement Theraphy (NRT) : టాబ్లెట్స్, గమ్స్,స్ప్రే, Patch, ఇన్‌హేలర్ లు దొరుకుతాయి. ఇవి మానసిక వైద్యుల పర్యవేక్షణలో వాడటం వలన సిగరెట్ మరియు బీడీలను ఆపవచ్చు. ఈ-సిగరెట్లు: ఇది సిగరెట్ లాంటి సిగరెట్లు వీటిని ఎటువంటి సైడ్ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా వాడవచ్చు. వైద్యుల సూచన మేరకు వాడే కొన్ని రకాల మందులు కూడా ఆలోచనలను తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతాయి వీటితోపాటు కౌన్సిలింగ్ ఇవ్వడం వలన మార్పు రావచ్చు.

అపోహ : అలవాటైన తరువాత మానడం కష్టం.

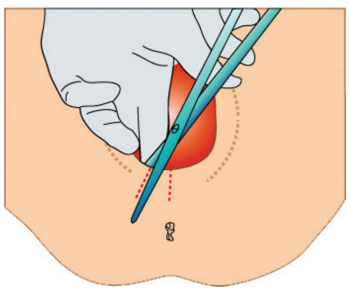
నిజం : పొగాకులో ఉండే నికోటిన్ మెదడును చాలా ఎక్కువ గా ప్రభావితం (ఉత్తేజితం) చేస్తుంది. దీనివల్లనే ధూమపానానికి అలవాటు పడడం జరుగుతుంది ఈ విధంగా అలవాటు పడిన మెదడులోని నాడులు నికోటిన్ పరిమాణం రక్తంలో తగ్గినపుడు దానికోసం తీవ్రంగా పరితపిస్తాయి. అటువంటపుడు ఆయా వ్యక్తులకు ఉన్న అలవాటు స్థాయిని బట్టి లక్షణాలు ఉంటాయి. ఎక్కువగా అలవాటు ఉన్న వారికి మానినపుడు తీవ్రమైన మానసిక ఆందోళన, సంఘర్షణ కలుగుతుంది. దీనిని తగ్గించడానికి ప్రస్తుతం మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ మందులను సరైన మోతాదులో వైద్యుల పర్యవేక్షణలో వాడటం ద్వారా ధూమపానం పూర్తిగా మానేయవచ్చు.

ప్రశ్న - సమాధానం

గర్భస్త సమస్యలపై అవగాహన ఎంతో ముఖ్యం...

డా|| ఎస్ లావణ్య
గైనకాలజిస్ట్, కాన్పులు మరియు
గర్భకోశ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

ప్ర : ఎపిసియోటమి అంటే ఏమిటి ? దీనిని ఎటువంటి సందర్భాలలో చేస్తారు.



జ : ప్రసవం తేలికగా జరగాలని కోరుకున్నా, కొన్ని సందర్భాల్లో చివరి సమయంలో బిడ్డ వెలుపలకి రావడంలో కొన్ని అవాంతరాలు ఏర్పడవచ్చు. అలాంటప్పుడు యోని ముఖద్వారం దగ్గర చిన్న కోతపెట్టి.... ఆ మార్గాన్ని సులువు చేస్తారు. దీనినే ఎపిసియోటమి అంటారు. అయితే దీనిని ఎప్పుడు చేస్తారంటే బిడ్డ ఒత్తిడికి లోనుకావడం, బయటకు తీయడానికి ఫోర్సెప్స్ లాంటివి వాడాల్సి రావడం, కవలలు లేదా ముగ్గురు శిశువులు ఉన్నప్పుడు, పుట్టబోయే బిడ్డ అధిక బరువు ఉండడం, తలకిందులుగా ఉ ఒడడం, తల్లికి గతంలో కటివలయ భాగంలో శస్త్రచికిత్స చేసిన సందర్భాలున్నా. ఎపిసియోటమి చేయాల్సి రావచ్చు.

ప్ర : ప్రీఎక్లంప్సియా (Pre-Eclampsia) అంటే ఏమిటి? దాని గురించి వివరిస్తారా?

జ : ప్రీఎక్లంప్సియా అనేది గర్భము ధరించి ఉన్న సమయములో పెరిగే రక్తపోటు. పాదాల వాపు తోపాటు మూత్రములో పెద్ద మొత్తములో ప్రోటీన్లు ఉండడం అనే ఒక వైద్య పరిస్థితి. ప్రీఎక్లంప్సియా అనేది ఒక రోగ కారకం కంటే కొన్ని రోగ చిహ్నముల సమూహారంముగా చెప్పబడుతుంది. ఈ స్థితికి కారణమైన వేరువేరు కారణములు చాలానే ఉన్నాయి. గర్భస్థమావిలోని కొన్ని పదార్థముల వలన ఈ ఇబ్బందికి గురికాబోతున్న స్త్రీ యొక్క రక్తనాళములలో ఎండోథెలియమ్ పనితీరు సరిగా లేనట్లుగా కన్పిస్తుంది. ఈ జబ్బులో రక్తపోటు బాగా పెరుగుతూ ఉండడం అనేది బాగా తెలుస్తూ ఉండే ఒక గుర్తు. అలాగే అది మామూలుగా మాత్ర సంబంధిత ఎండోథెలియమ్, మూత్రపిండాలు మరియు కాలేయములను దెబ్బతీస్తుంది మరియు వాసోకన్‌స్ట్రిక్టివ్ కారణములు వాటికి తోడుగా రెండవ ప్రభావముగా ఉంది. ప్రీఎక్లంప్సియా గర్భధారణ జరిగిన 20 వారముల నుండి పెరగడం మొదలు అవ్వవచ్చు. (ఇది అంతగా పెరుగుదల లేని మొదటి 32 వారములకు ముందుగా ఉంటే త్వరగా వచ్చిందని భావిస్తారు) రోగులలో ఇది ఎదిగే విధానము మారుతూ ఉంటుంది. చాలా మందిలో ఇది ముందుగానే కనుగొనబడినది. అలాంటి సందర్భములలో శస్త్రచికిత్స చేయడము లేదా బలవంతముగా ప్రసవము అయ్యేలా చేయడము తప్ప మరొక చికిత్సా మార్గము లేదు. ఇది చాలా కష్టము అయిన ప్రసవములలో మామూలుగా వచ్చే పెద్ద ఇబ్బంది, ఇది తల్లి మరియు ఇంకా పుట్టని బిడ్డ పై కూడా ప్రభావము చూపిస్తుంది. ప్రీఎక్లంప్సియా అనేది ప్రసవము అయిన ఆరు వారముల తర్వాత కూడా రావచ్చును.

జాగ్రత్తలు పాటిస్తే జనాబాలెక్కల్లో వుంటాం - కేర్‌లెస్‌గా వుంటే కరోనా లెక్కల్లో వుంటాం...

ఆహార నియమాలతో మన ఆరోగ్యము మన చేతిలో....

మన రోజు జీవన విధానంలో మన గురించి తెలుసుకోవల్సినవి చాలా ఉన్నాయి, వాటిలో ముఖ్యంగా మన శరీరం గురించి. ఈ కాలంలో ప్రతిరోజు టీవీలో మనం చాలా కార్యక్రమాలు చూస్తున్నాము వాటిలో ముఖ్యంగా మన శరీరాకృతిని ఏవిధాంగా కాపాడుకోవాలో లేదంటే ఎటువంటి శరీర శ్రమ లేకుండా శరీరాన్ని ఎలా తగ్గించుకోవాలో అన్ని విషయాల మీద. కానీ ఇవి నిజంగా మనకు మంచి చేస్తున్నాయా? దానికి సమాధానం లేదు అనే చెప్పాలి. మన శరీరం గురించీ మరియు మన వ్యాధినిరోధక శక్తిని ఏవిధంగా పెంచుకోవాలో తెలుసుకుందాము. దీనికోసం మనం గంటలు తరబడి వ్యాయామాలు చేయవలసిన అవసరం లేదు, అంతేకాకుండా రోజంతా ఉపవాసాలు చేయక్కర్లేదు, మన శరీరంలో పోషకాహార లోపం రాకుండా చూసుకోవాలి.

మంచి పోషకాహారం తీసుకోవడం వలన ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం లభిస్తుంది, ఇది కేవలం సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం వలన మాత్రమే సాధ్యమౌతుంది. సమతుల్య ఆహారం అనగా ప్రతి రోజు వ్యక్తికి కావలసిన కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్స్, క్రొవ్వు పదార్ధాలు, ఖనిజలవణాలు, మినరల్స్, విటమిన్‌లు అన్నీ సమపాళ్లలో తీసుకోవడం. కాబట్టి, రోజూ వారి ఆహారంలో తప్పనిసరిగా తృణ ధాన్యాలు, మొలకెత్తిన గింజలు, పాలు, కూరగాయలు, పండ్లు తప్పక తీసుకోవాలి.

మన బరువు మరియు జీవనశైలిని బట్టి, 45% నుండి 65% వరకు ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేట్స్‌ను తప్పనిసరిగా చేర్చాలి. ఇందులోనూ కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉదాహరణకు గోధుమలు, జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు, దంపుడు బియ్యం లాంటివి తీసుకోవడం మంచిది. వీటిలో ప్రధానంగా కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రొటీన్స్, విటమిన్స్, మినరల్స్, పీచు పదార్ధాలు ఉంటాయి.

శరీరానికి కావలసిన ప్రోటీన్స్ కోసం పప్పు రోజులో రెండుసార్లు తప్పక తీసుకోవాలి. నాణ్యమైన ప్రోటీన్ కోసం గ్రుడ్డు, చికెన్, చేప లేదా సోయా పదార్ధాలు తక్కువ కొవ్వు కలిగిన పన్నీర్, బీన్స్, మొలకలు, గింజలు తీసుకో వచ్చు. వీటితోపాటుగా అన్ని రకాల కూరగాయలు, ఆకు కూరలు, పండ్లు తీసుకోవడం ద్వారా మన శరీరానికి కావలసిన విటమిన్లు, మినరల్స్, ఫైబర్, యాంటి ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా అభ్యమౌతాయి, ఇందులో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచేందుకు ఇవి ఎంతగానో తోడ్పడుతాయి. వ్యాధుల బారిన పడకుండా కాపాడుతాయి కాబట్టే వీటిని రక్షిత ఆహారపదార్ధాలు అని అంటారు. పీచు పదార్ధాలు ఎక్కువగా ఉండడం వలన కొలెస్ట్రాల్‌ను, మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఉదాహరణకు ఎరుపు, పసుపు, ఆరెంజ్ రంగులలో ఉండే పండ్లు, కూరగాయలలో విటమిన్-ఎ, కెరటినాయిడ్స్, లైకోపీన్, విటమిన్- సి మరియు ఎన్నో రకాల ఫైటోన్యూట్రియన్స్ ఉంటాయి.

బలమైన ఎముకలకు మరియు దంతాల నిర్వహణకు కాల్షియం మరియు విటమిన్-డి చాలా ముఖ్యమైనవి కనుక రోజువారి ఆహారంలో తప్పనిసరిగా పాలు, పెరుగు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

మనం ఎంత తింటున్నామన్నది మాత్రమే కాదు ఏం తింటున్నాం అన్నది చాల ముఖ్యం. నిత్యం తినే కూరగాయలు, మాంసం తోపాటు వాటిని వండేందుకు వాడే వంటనూనెలు మోతాదు మించిన ఆరోగ్యానికి ప్రమాదమే ప్రతి గ్రాము క్రొవ్వుకి 9 కేలరీలు కలిగి ఉంటాయి. ఇవి ఇతర ఆహార పదార్ధాలలో ఉండే కేలరీల కంటే రెండు రెట్లు అధికంగా ఉంటాయి కనుక వీటిని చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి. పంచదార, స్వీట్స్ మరియు చాక్లెట్స్ మొదలైన తీపి పదార్ధాలు ఎక్కువ కేలరీలను కలిగి ఉంటాయి, వీటిలో ఇతర పోషక విలువలు తక్కువ ఉంటాయి. కనుక అప్పుడప్పుడు మాత్రమే వీటిని తీసుకోవాలి. ఈ ఆహారపదార్ధాల తోపాటు ప్రతి రోజూ కనీసం 2.5 నుంచి 3 లీటర్ల నీటిని తీసుకోవాలి. మంచి ఆరోగ్యానికి మరియు శరీరాకృతికి కనీస వ్యాయామం తప్పనిసరి. రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాల నుంచి 45 నిమిషాల వరకూ వ్యాయామం చేయాలి. అంతేకాకుండా మనం తీసుకునే ఆహారంతోపాటు, మన లోపాలను మనం తెలుసుకోవచ్చు. ఉపవాసాలు ఉంటే బరువు తగ్గుతాము అనకోవడం మంచిది కాదు. బరువు తగ్గించుకోవడమనేది మంచి ఆహారం మరియు నిత్యం వ్యాయామంతోనే సాధ్యమవు తుంది. ఈ విధంగా చేయడం వలన మన ఆరోగ్యాన్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు.

ఎం. పద్మజ మదన్
డైటీషియన్
నారాయణ హాస్పిటల్

NAAC వారిచే ప్రతిష్టాత్మక గుర్తింపు పొందిన హాస్పిటల్

ప్రఖ్యాతి గాంచిన ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలచే క్యాష్‌లెస్ సదుపాయం

నారాయణ స్పెషాలిటి హాస్పిటల్
చింతారెడ్డిపాలెం, నెల్లూరు.
Ph : 0861- 2317963, 64, 2324111

ఆదునిక 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...

పడకలు : 1,580
ప్రత్యేక విభాగాలు : 25
ఇంటెన్సివ్‌కేర్ పడకలు : 200
ఆపరేషన్ థియేటర్లు : 23
బ్లడ్ బ్యాంకు (NABB గుర్తింపు పొందిన), 24 గంటల ఎమర్జెన్సీ, ఐసీయూ ఆన్ వీల్స్ అంబులెన్స్, స్పెషల్, డీలక్స్ రూములు

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 క్రైనాలజి విభాగం
* ఉదరకోశ వ్యాధుల విభాగం
* ఉదరకోశ శస్త్రచికిత్సల విభాగం
* ప్లాస్టిక్ సర్జరి విభాగం
* నియోనెటాలజి 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
* రేడియాలజి విభాగం
* అనస్థీషియా విభాగం

సంప్రదించవలసిన అధికారులు
డా॥ ఎస్. విజయ్ కుమార్ (కో-ఆర్డినేటర్)
డా॥ ఎస్. సతీష్ కుమార్ (సి.ఇ.ఒ / ఇంఛార్జ్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)
డా॥ వై.వి. ప్రభాకర్ (మెడికల్ అడ్మినిస్ట్రేటర్)
డా॥ బిజు రవీంద్రన్ (అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)
డా॥ డి. రామ మోహన్ (అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)
సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి (ఎ.జి.ఎం)