వైద్య నారాయణం

ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 05 / సంచిక : 10 / మే - 2018 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వెల : అమూల్యం

మెదడు సంకేతాలను గమనించండి... సమయం విలువను గుర్తించండి

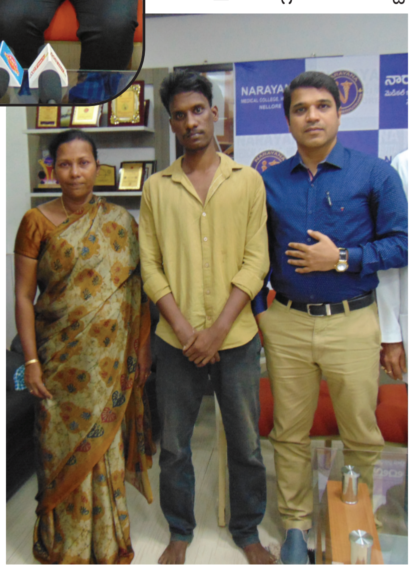
పక్షవాతం వచ్చినా లక్షణమైన జీవితం గడపొచ్చు అయితే... తక్షణం స్పందించడం ముఖ్యం

సహజంగా రహదారులలో వేగంకంటే ప్రాణం ముఖ్యం అంటూ హెచ్చరిస్తుంటారు. ఆ మార్గాలలో అది ఎంతో నిజమో... పక్షవాతం కనిపించే వ్యక్తి విషయంలో వేగమే ముఖ్యమన్నది... సకాలంలో స్పందిస్తే 90%పైగా ఆ ముప్పు తప్పించుకోవచ్చన్నది అంతే అక్షర సత్యం. అందుకే వైద్య పరిబాషలో దీనిని ఫాస్ట్‌గా అభివర్ణిస్తారు. అంటే సమయం (కాలం / టైమింగ్) ఎంతో అమూల్యమైనది. రోగిని తక్షణం హాస్పిటల్‌కు తరలించాలి. మెదడు ద్వారా వ్యక్తిలో వచ్చే లక్షణాలను గుర్తిస్తూ నిపుణులైన వైద్యుల పర్యవేక్షణలో వుంచాలి. ప్రస్తుతం వయ్యస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా వచ్చే ఈ వ్యాధి నివారణకు తక్షణం స్పందించి న్యూరాలజీ విభాగంలో ప్రత్యేకంగా అంధిస్తున్న వైద్య సేవలను పొంది. లక్షణమైన జీవితాన్ని ఆస్వాధించండి.

నెల్లూరు ప్రాంతానికి చెందిన సందీప్(25) అనే యువకుడికి 08-05-2018 వ తేదిన పక్షవాత లక్షణాలు అనగా మూతి వంకరపోవుట, మాట స్పష్టత కోల్పోవుట మరియు కుడి చేయి, కుడి కాలు చచ్చుబడి పక్షవాతానికి గురికావడంతో అదే రోజు సుమారు సాయంత్రం 7.30 ని॥లకు నారాయణ హాస్పిటల్ లోని ఎమర్జెన్సీ విభాగానికి తీసుకురావడం జరిగింది.

న్యూరాలజీ విభాగంలోని డా॥ ఎన్.ఎస్ సంపత్ కుమార్ గారు ఆ యువకుడిని పరీక్షించి వెంటనే 8.00 గంటల ప్రాంతంలో ఆ యువకుడికి త్రోంబలైసిస్ ఇంజక్షన్‌తో చికిత్స చేశారు. 8.45 ని॥లకు ఆ యువకుడు సాధారణ స్థితికి రావడం, సాధారణంగా మాట్లాడడం, మూతి వంకర సరికావడం, కుడికాలు, కుడి చేయి సాధారణ స్థితికి వచ్చి వెంటనే లేచి నడవడం జరిగింది.

ఈ సందర్భంగా డా॥ ఎన్.ఎస్. సంపత్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ఇంత సత్వర ఉపశమనం కలగడానికి కారణం పక్షవాతం వచ్చిన వెంటనే అనగా 2 గంటలలోపు రోగిని హాస్పిటల్‌కు తీసుకువస్తే ఈ అధునాతన చికిత్సా పద్దతి ద్వారా ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా పక్షవాతం నుంచి విముక్తి కల్గించి కొద్ది సమయంలోనే సాధారణ స్థితికి తీసుకొచ్చి ఇంటికి పంపవచ్చునని తెలిపారు.



ఆసుపత్రి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ శ్రీరాంసతీష్ గారు మాట్లాడుతూ గతంలో పక్షవాతం వస్తే కొన్ని నెలలు పాటు రోగి ఇబ్బంది పడవలసి వచ్చేదని, ఇపుడు ఆ పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయిందని, అందుకు వారి కుటుంబసభ్యులు చేయవలసింది రోగిని రెండు మూడు గంటలలోపు ఆసుపత్రికి తీసుకురావాలని, అలా తీసుకువస్తే ఈ అధునాతన చికిత్సా పద్దతి ద్వారా ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా అదే రోజు తన దైనందిన కార్యక్రమాలు చేసుకోవచ్చునని తెలిపారు. ఈ అధునాతన చికిత్సా పద్దతి ద్వారా సందీప్‌కు పక్షవాతం నుంచి ఉపశమనం కలిగించినందుకు డా॥ ఎన్.ఎస్. సంపత్ కుమార్ బృందాన్ని ఈ సందర్భంగా వారు అభినందించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఏజీఎం భాస్కర్‌రెడ్డి గారు, మార్కెటింగ్ హెడ్ కె. సత్యనారాయణ గార్లు పాల్గొన్నారు.

సమయం విలువ తెలియజెప్పేందుకు... చిన్న ఉదాహరణ..!!

పక్షవాతం లక్షణాలు కనిపించగానే వెనువెంటనే నారాయణ హాస్పిటల్‌కు వచ్చిన ఒక యువకునికి... హాస్పిటల్‌లో ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేయబడిన న్యూరాలజీ వైద్య బృందం... అందుబాటులోని అత్యంత అధునాత టెక్నాలజీ సాయంతో గంటల వ్యవధిలోనే ఆ వ్యక్తిని వైకల్యం నుండి రక్షించారు... ఆ కుటుంబ ఆనందానికి కారణమయ్యారు..

2వ పేజీలో... శభాష్ మీ ఆలోచన సరళి ప్రశంశనీయమే

3వ పేజీలో... తెలుసు కుందాం 24 గం॥ కడుపు నొప్పి

4వ పేజీలో... సరళమైన శ్వాస... స్పందన

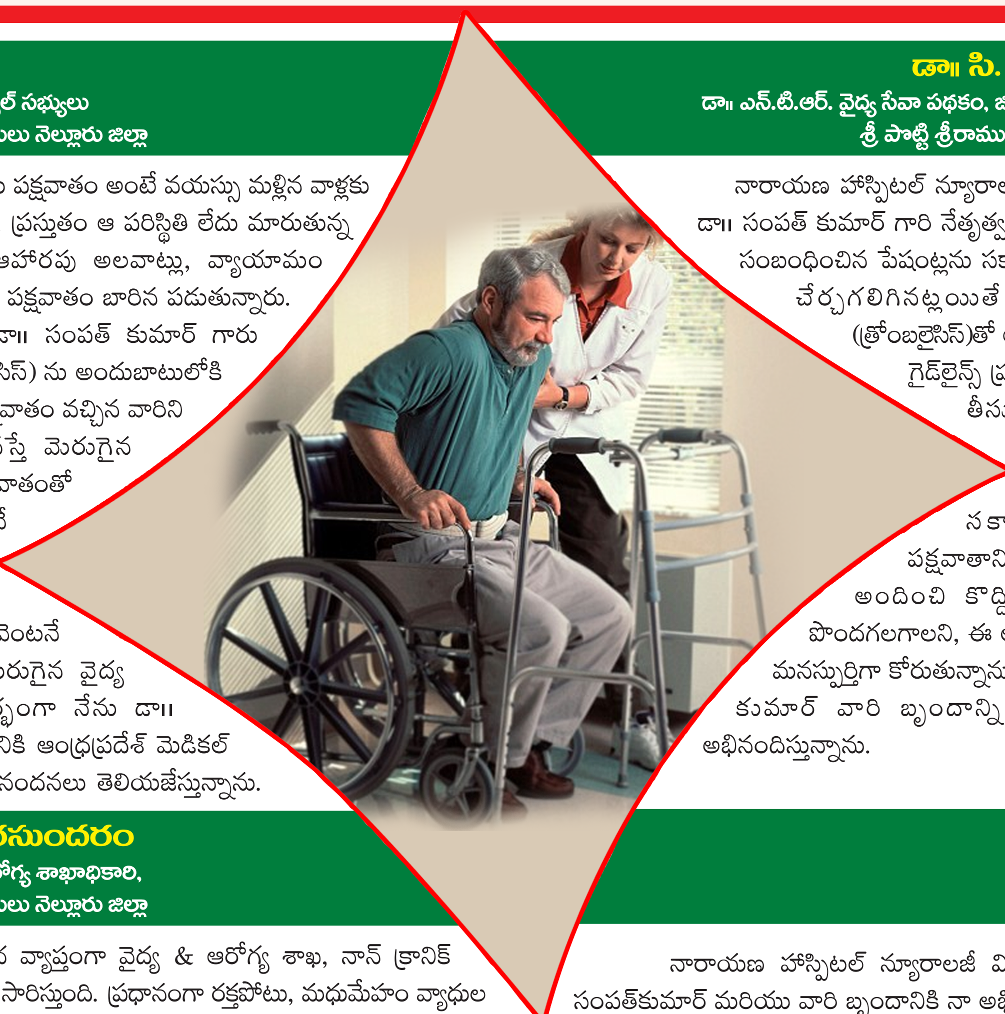
5వ పేజీలో... ప్రశ్నా - సమాధానం

6వ పేజీలో... వైద్య ఆచార్య సంక్షిప్త సమాచారం

శభాష్ మీ ఆలోచన సరళి ప్రశంశనీయమే

- వైద్య సేవలపట్ల మీ అనుసరణ అద్భుతం.
- సరికొత్త సాంకేతికత వాడుకలో మీ ముందుచూపు అభినందనీయం

మీరు గృహావసరాలకోసం మార్కెట్‌కు వెళ్ళారు అవసరమైన ఫలసరుకులు, పండ్లు, కూరగాయలు ఒకేచోట అందుబాటులో వున్నాయనుకోండి మీకేమనిపిస్తుంది. హమ్మయ్య అన్నీ ఒకేచోటలభించాయి. సమయం ఆదాతోపాటు తిరిగే పని తప్పిందని సంతోషిస్తారు. అలాగే సుస్తిచేస్తే ఆరోగ్యానికి అవసరమయ్యే వైద్య సేవలు ఒకే చోట అందుబాటులో వుంటే సౌలభ్యం మాట ఎలావున్నా, ఆదుర్దాతోపాటు ఉరుకులు పరుగులు పెట్టాల్సిన అగత్యం తప్పుతుంది. అయితే అన్ని సమస్యలకు ఒకే చోట వైద్యసదిపాయాలు అందుబాటులో వుంటేనే. పై వాఖ్యాన్ని తు.చ పత్పక ఆచరిస్తుంది నారాయణ హాస్పిటల్ నిజానికి ఇది మన మాట కాదు వైద్యరంగంలో పేరుగాంచిన ప్రముఖులు నారాయణ హాస్పిటల్‌కు ఇచ్చిన కితాబు. నైపుణ్యం పొందిన న్యూరాలజీ నిపుణుల సారధ్యంలో అధునాతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ద్వారా పక్షవాతం, దానితో ముడిపడిన వ్యాధులకు ప్రత్యేక విభాగాన్ని ఏర్పాటుచేసి ఈ వ్యాధులకు అవసరమైన వైద్య చికిత్సలు అందిస్తూ... అంగవైకల్యాన్ని 90% వరకు తగ్గించడం గమనార్హం.



డా॥ అశోక్

ఆంధ్రప్రదేశ్ కౌన్సిల్ సభ్యులు
శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా

ఒప్పుడు పక్షవాతం అంటే వయస్సు మళ్లిన వాళ్లకు ఎక్కువగా వచ్చేది, ప్రస్తుతం ఆ పరిస్థితి లేదు మారుతున్న జీవనశైలి, సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవడం వలన యుక్త వయస్సులోనే పక్షవాతం బారిన పడుతున్నారు. నారాయణ హాస్పిటల్ న్యూరాలజిస్ట్ డా॥ సంపత్ కుమార్ గారు అధునాతన చికిత్సా విధానం (త్రోంబలైసిస్) ను అందుబాటులోకి తీసుకొని రావడం అభినందనీయం, పక్షవాతం వచ్చిన వారిని తక్షణమే హాస్పిటల్‌కు తీసుకుని వస్తే మెరుగైన ఫలితాలను పొందవచ్చు. దీర్ఘకాలం పక్షవాతంతో మంచాన పడకుండా కొద్ది రోజులలోనే సాధారణ జీవితాన్ని గడపవచ్చు. కావున ప్రజలందరూ దీనిపై అవగాహన పెంచుకుని పక్షవాతం వచ్చిన వారిని వెంటనే హాస్పిటల్‌కు తరలించడం వలన మెరుగైన వైద్య సేవలను పొందవచ్చు. ఈ సందర్భంగా నేను డా॥ సంపత్‌కుమార్ మరియు వారి బృందానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ మెడికల్ కౌన్సిల్ తరపున అభినందనలు తెలియజేస్తున్నాను.

డా॥ సి. దయాకర్,

డా॥ ఎన్.టి.ఆర్. వైద్య సేవా పథకం, జిల్లా కో-ఆర్డినేటర్
శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా

నారాయణ హాస్పిటల్ న్యూరాలజి విభాగాధిపతి డా॥ సంపత్ కుమార్ గారి నేతృత్వంలో పక్షవాతంకు సంబంధించిన పేషంట్లను సకాలంలో హాస్పిటల్‌కు చేర్చగలిగినట్లయితే అధునాతన చికిత్సా విధానం (త్రోంబలైసిస్)తో ఆ పేషంట్లకు చక్కని వైద్యం ఇంటర్నేషనల్ గైడ్‌లైన్స్ ప్రకారం అందించి అద్భుతమైన రికవరీని తీసుకొచ్చారు. నెల్లూరు ప్రజలందరూ నారాయణ హాస్పిటల్‌లో జరిగేటటువంటి ఈ చక్కని థెరపీని సకాలంలో సద్వినియోగపరచుకుని, పక్షవాతానికి గురైన పేషంట్లకు మంచి చికిత్స అందించి కొద్ది రోజులలోనే సాధారణ జీవితం పొందగలగాలని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగపరచుకోవాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుతున్నాను. న్యూరాలజి విభాగాధిపతి డా॥ సంపత్ కుమార్ వారి బృందాన్ని ఈ సందర్భంగా మనస్ఫూర్తిగా అభినందిస్తున్నాను.

డా॥ సి. వరసుందరం

జిల్లా వైద్య & ఆరోగ్య శాఖాధికారి,
శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వైద్య & ఆరోగ్య శాఖ, నాన్ క్రానిక్ డిసీజస్ పైన దృష్టి సారిస్తుంది. ప్రధానంగా రక్తపోటు, మధుమేహం వ్యాధుల వలన వచ్చే పరిణామాలపైన దృష్టిసారిస్తుంది. అందులో కూడా అధికంగా బ్రెయిన్ స్ట్రోక్, హార్ట్‌స్ట్రోక్ సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. ఈ బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ వలన మంచాన బారిన పడి చాలా వరకూ మెరుగైన జీవనం, జీవితం లేకుండా మూలన పడుతున్నారు. అందువలన ప్రజలందరూ అప్రమత్తంగా ఉండి చికిత్స తీసుకోవాలి. బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ వచ్చినట్లయితే వెంటనే ఈ త్రోంబలైసిస్ చికిత్సతో మెరుగైన వైద్య సేవలు న్యూరాలజిస్ట్ దగ్గర పొంది ఈ పక్షవాతంను నివారించుకుని మెరుగైన జీవనం గడపవచ్చు. ఏ విధంగా అయితే హార్ట్‌స్ట్రోక్ కొరకు మెరుగైన వైద్య సేవలు ఉన్నాయో ఈ బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ లో కూడా మెరుగైన అలాంటి వైద్య సేవలు ఉన్నాయి, ప్రజలందరూ అవగాహన పెంచుకుని ఈ వైద్య సేవలు ఉపయోగించుకుని సంతోషకరమైన జీవితాన్ని పొందాలని కోరుకుంటున్నాను.

డా॥ నీరజ

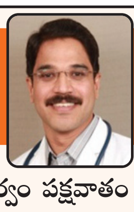
న్యూరాలజిస్ట్
ఒంగోలు

నారాయణ హాస్పిటల్ న్యూరాలజీ విభాగాధిపతి డా॥ సంపత్‌కుమార్ మరియు వారి బృందానికి నా అభినందనలు, యుక్త వయస్సులో పక్షవాతం బారిన పడిన యువకుడికి అధునాతన థ్రాంబోలయిసిస్ చికిత్సా విధానంతో వైద్యసేవలు అందించి వారి కుటుంబంలో వెలుగులు నింపారు. ప్రజలందరూ కూడా అప్రమత్తంగా ఉండి పక్షవాతం వచ్చిన వెంటనే హాస్పిటల్‌కు తీసుకొని రావటం వలన మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించి వారిని కాపాడేందుకు మంచి అవకాశం ఉంటుంది. హార్ట్‌స్ట్రోక్ వచ్చిన వెంటనే ఏవిధంగా హాస్పిటల్‌కు తరలిస్తామో అదేవిధంగా బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ వచ్చిన వారిని కూడా హాస్పిటల్‌కు తరలించడం ముఖ్యం. నెల్లూరు పరిసర ప్రాంత ప్రజలకు ఈ థ్రాంబోలయిసిస్ విధానం నారాయణ హాస్పిటల్‌లో అందుబాటులో ఉండడం ఒక వరం.

డా॥ గణేష్

న్యూరాలజిస్ట్, కడప

నారాయణ హాస్పిటల్ పేద ప్రజలకు ఒక గొప్ప వరం. కేవలం ఖరీదైన కార్పోరేట్ హాస్పిటల్స్‌కు మాత్రమే పరిమితం అయినటువంటి థ్రాంబోలయిసిస్ చికిత్స విధానం అందరికీ అందుబాటులో ఉన్న నారాయణ హాస్పిటల్ ప్రారంభించడం అభినందనీయం. నారాయణ హాస్పిటల్ న్యూరాలజీ విభాగాధిపతి ప్రొఫెసర్ డా॥ సంపత్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో ఈ మైలురాయిని దాటగలిగింది. నూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో కూడిన మరెన్నో చికిత్సా పద్ధతులకు నారాయణ హాస్పిటల్ నెలవు కావాలని మనసారా కోరుకుంటున్నాను. పక్షవాతం వచ్చిన వెంటనే పేషంట్‌ని తక్షణమే హాస్పిటల్‌కు తరలించడం వలన మెరుగైన ఫలితాలను పొందవచ్చును, దీనిపై ప్రజలు మరింత అవగాహన పొంది, పక్షవాతం వచ్చిన వారిని వెంటనే హాస్పిటల్‌కు తరలించి వారి జీవితాలలో వెలుగులు నింపాలి.



డా॥ ఎన్.ఎస్. సంపత్ కుమార్

ప్రొఫెసర్ & హెచ్‌వోడి
న్యూరాలజి విభాగం, నారాయణ హాస్పిటల్

పూర్వం పక్షవాతం వయస్సు మీద పడిన తరువాత మాత్రమే వచ్చేది, నేడు యుక్తవయస్సులో ఉన్న వారు సైతం దీని బారిన పడుతున్నారు ఇందుకు కారణం, సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవడం వంటివి కారణాలుగా చెప్పవచ్చు. వైద్యరంగంలో వస్తున్న విప్లవాత్మక మార్పుల వలన ఇటువంటి సమస్యలను సులభంగా అధిగమించవచ్చు. అయితే చేయవలసిందల్లా ఎమిటంటే పక్షవాతం వచ్చిన వారిని తక్షణమే హాస్పిటల్‌కు తరలించడం, పక్షవాతం వచ్చిన వెంటనే రెండు, మూడు గంటలలోపు హాస్పిటల్‌కు వచ్చినట్లయితే ఈ త్రోంబలైసిస్ విధానంతో అదే రోజు సాధారణ స్థితికి వచ్చి, కాళ్లు, చేతులు, మూతివంకర వంటి సమస్యల నుండి విముక్తి పొంది నడుచుకుంటూ ఇంటికెళ్లవచ్చు. పూర్వం పక్షవాతం బారిన పడితే కొన్ని నెలలు మంచానికే పరిమితం కావాల్సి వచ్చేది. ఇప్పుడు ఆ పరిస్థితి లేదు ప్రజలందరూ అవగాహన పొంది నారాయణ హాస్పిటల్‌లో అందుబాటులో ఉన్న ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని ఆరోగ్య వంతంగా, సంతోషకరమైన జీవితాన్ని గడపాలని మనసారా కోరుకుంటున్నాను.

డా॥ నటరాజ్

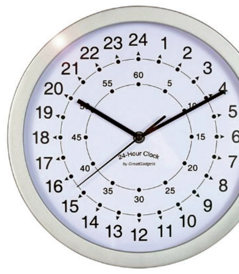
న్యూరాలజిస్ట్, న్యూరాలజి విభాగం,
నారాయణ హాస్పిటల్, నెల్లూరు.

పక్షవాతం బారిన పడిన వారిని వెంటనే హాస్పిటల్‌కు తరలించడం వలన ఎంత మేలు జరుగుతుందో ఈ యువకుడి కేస్‌ను చూస్తే అందరికీ అర్ధమౌతుంది. పెద్దపెద్ద కార్పోరేట్ హాస్పిటల్స్‌లో మాత్రమే అందుబాటులో ఉండే ఈ త్రోంబలైసిస్ చికిత్సను నెల్లూరు పరిసర ప్రాంత ప్రజలకు నారాయణ హాస్పిటల్‌లో అందుబాటులోకి తెచ్చిన ఘనత డా॥ సంపత్‌కుమార్ గారికే దక్కుతుంది. ప్రజలందరూ అవగాహన పొంది పక్షవాతం వచ్చిన వారిని తక్షణమే రెండు, మూడు గంటలలోపు హాస్పిటల్‌కు తీసుకుని రావడం వలన మెరుగైన వైద్య సేవలు పొంది సాధారణ జీవితం గడపవచ్చు. అలాగే దీని బారిన పడకుండా మంచి ఆహారపు అలవాట్లతో, రోజూవారి వ్యాయామంతో సంతోషంగా జీవించాలని మనసారా కోరుకుంటున్నాను.

తెలుసుకుందాం..!

24 గంటలు అపెండిక్స్ గండం

తప్పదని తెలిస్తే తప్పించడమే మార్గం



- జ్వరం, వాంతులు, ఆకలి లేకపోవటం... ఈ నాలుగూ ప్రధాన లక్షణాలు.
- పొట్టలో కుడివైపు వచ్చే నొప్పులన్నీ ఉండకం నొప్పులే కాకపోవచ్చు.

డా॥ మునీంద్ర
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
జనరల్ సర్జరీ విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

24 గంటల నొప్పి...... అదే అపెండిక్స్..... ఏక్షణాన తిప్పలు తెచ్చిపెడుతుందోనని ప్రతి ఒక్కరికీ భయమే. 'అపెండిసైటిస్' మన మనసుల్లో అంతటి భయాన్ని సృష్టించింది.

నిజానికి అపెండిక్స్ నొప్పి అంత ఇబ్బందికరమైనదే. ఎందుకంటే దీన్ని అనుమానించటం తేలిక. కానీ ఖచ్చితంగా నిర్ధారించుకోవటం కష్టం. ఒకవేళ నిర్ధారించినా వెంటే ఆపరేషన్ అవసరమా ? కాదా ? అన్నది తేల్చి చెప్పటం మరో ఇబ్బంది. అయితే ఒకప్పటి కంటే ఇప్పుడు ఈ అపెండిక్స్ పై మన అవగాహన చాలా పెరిగింది.

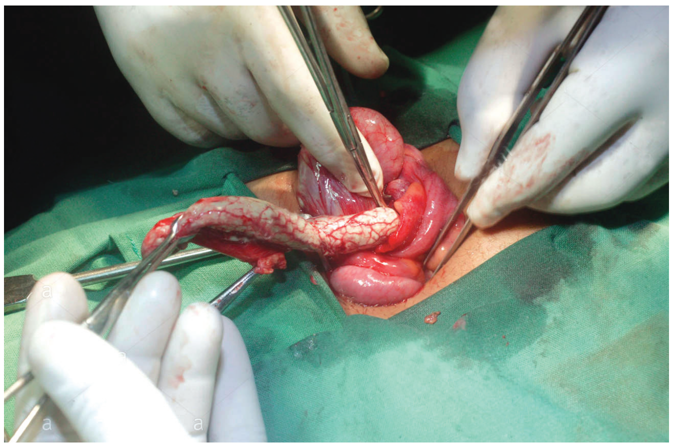
ఉండుకం.... అపెండిక్స్... అన్నది పెద్దపేగులో మొట్టమొదటి భాగం ! చిన్నపేగూ, పెద్దపేగూ కలిసే చోట.... మొదట్లో ఉంటుందిది. కావటానికి ఇది పెద్దపేగులో మొదటి భాగమైనా మానవుల్లో దీనికేమంత ప్రాధాన్యం లేకపోవడం వల్ల..... పరిణామక్రమంలోనే పెద్దపేగుకు అతుక్కుని ఉండిపోయే చిన్న తిత్తిలా తయారైంది. సాధారణంగా ఇది 8 సె.మీ పొడవుంటుంది అరుదుగా 12 సె.మీ వరకూ ఉంటుంది. అందరికీ ఒకే కోణంలో ఉండాలనేం లేదు. సాధారణంగా లోపలికి ఏవైనా పదార్థాలు వెళుతుంటేనే పేగుల సైజు పెరుగుతుంది. ఈ ఉండుకం పేగుల్లో భాగమే అయినా ఇదొక ప్రత్యేక కోణంలో వంగి ఉండటం, దీని ప్రవేశ మార్గం చాలా చిన్నగా ఉండటం వల్ల దీనిలోకి ఎలాంటి పదార్థాలు వెళ్లవు. కాబట్టి ఇది సైజు పెరగకుండా అలా చిన్నగానే ఉండిపోతుంది. ఉండుకంలో జిగురు స్రావాలు (మ్యూకస్) ఉత్పత్తి అవుతుంటాయి. చిన్నగా ఉండే దీని ప్రవేశ మార్గంలో నుంచి ఆ స్రావాలు ఎప్పటికప్పుడు పెద్దపేగుల్లోకి వచ్చి చేరుతుంటాయిగానీ పెద్దపేగుల్లోని ద్రవాలు, మలం, స్రావాల వంటివి మాత్రం దీన్లోకి వెళ్లవు.

నొప్పికి మూలం రెండు రకాలు !

అపెండిసైటిస్.... ఈ ఉండుకం నొప్పి ప్రధానంగా రెండు రకాలుగా రావచ్చు.

అబ్స్ట్రక్టివ్

అంటే పేగుల్లోని మలంగానీ, నులిపురుగుల వంటివిగానీ ఈ ఉండుకం మార్గానికి అడ్డుపడొచ్చు. అప్పుడు ఉండుకంలో తయారయ్యే మ్యూకస్ స్రావాలు బయటకు రావటం కష్టమవుతుంది కాబట్టి లోపలే ఉబ్బి...వాపునకు కారణమవుతుంది.



ఇన్ఫెక్టివ్

మనం తీసుకున్న ఆహారం, నీటి ద్వారా బ్యాక్టీరియా వంటివి పేగుల్లోకి చేరి.... ఆక్కడ్నుంచి ఉండుకంలోకి ప్రవేశించి, ఇన్ఫెక్షన్‌కు దారితియ్యచ్చు.

నొప్పి లక్షణాలు ముఖ్యం

అపెండిసైటిస్ సమస్య... ప్రధానంగా కడుపు నొప్పితో ఆరంభమవుతుంది. తర్వాత జ్వరం, వాంతులు, ఆకలి లేకపోవటం... ఈ నాలుగూ ప్రధాన లక్షణాలు. అపెండిసైటిస్‌ను నిర్ధారించటంలో ఈ లక్షణాలకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది.

వైద్యులేం చుస్తారు ? ఇవాళ ఎన్నో రకాల అత్యాధునిక పరీక్షా విధానాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. అయినా అపెండిసైటిస్‌ను నిర్ధారించే విషయంలో వైద్యులు స్వయంగా చేసే పరీక్షకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది. వైద్యుల పరీక్షతో దీన్ని తేలికగానే గుర్తించగలుగుతారు. దాన్ని నిర్ధారించుకునేందుకు అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ పరీక్ష, రక్తపరీక్షలు చేయిస్తారు. వీటితో ఖచ్చితంగా నిర్ధారించటం సాధ్యమౌతుంది.

నొప్పి కేంద్రం.... మెక్‌బర్నీస్ పాయింట్

కడుపు నొప్పి వచ్చినపుడు అది ఉండుకం వాచి అపెండిసైటిస్ కారణంగా వచ్చిన నొప్పేనా ? అన్నది గుర్తించటానికి ఒక సూత్రం ఉంది. కుడివైపు కటి ఎముక (ఇలియాక్ స్పైన్) నుంచి బొడ్డు వరకూ ఒక గీతను ఊహించుకోండి. దీన్ని 'స్పైనో అంబ్లికల్ లైన్' అంటారు. ఈ గీతను మూడు భాగాలు చేసి బొడ్డు నుంచి రెండు భాగాలు దాటిన తర్వాత మూడో భాగం మొదట్లో పాయింట్ ముఖ్యమైంది. దీనికిందే ఉండుకం ఉంటుంది. అపెండిక్స్ వాపు వచ్చినపుడు ఈ పాయింట్ వద్ద వేలితో నొక్కితే రోగి నొప్పితో విలవిల్లాడిపోతారు. దీన్నే 'మెక్ బర్నీస్ పాయింట్' అంటారు. పొత్తి కడుపు అంతా ఎక్కడ నొక్కినా పెద్దగా స్పందించరు గానీ... ఈ పాయింట్ వద్దకు రాగానే చేత్తో కూడా తాకనివ్వరు. నొప్పి ఉండుకానికి సంబంధించినదేనని చెప్పేందుకు ఇది కీలకమైన సంకేతం.

రెండోది పెరిటోనైటిస్

అపెండిక్స్ వాచిన తర్వాత క్రమంగా సమయం గడుస్తున్న కొద్దీ ఇన్ఫెక్షన్ కడుపులోని ఇతర పొరలకూ వ్యాపించి ఆ ప్రాంతంలో పెరిటోనైటిస్‌కు దారి తీస్తుంది. అప్పుడు పొత్తికడుపు కండరం నొక్కితే గట్టిగా తయారవుతుంది. దీన్ని 'మజిల్ గార్డింగ్' అంటారు.

చికిత్స ఏమిటి?

వైద్యుల పరీక్ష, అల్ట్రాసౌండ్‌లలో అపెండిక్స్ వాచినట్టు స్పష్టంగా నిర్ధారణ అయితే నేరుగా ఆపరేషన్‌కు వెళ్లిపోవటం మంచిది. ఒక వేళ అల్ట్రాసౌండ్ ఫలితం స్పష్టంగా లేకపోతే..... రక్తపరీక్షల ఫలితాలను చూస్తారు. అప్పటికీ ఉండుకం నొప్పేనా ? కాదా ? అన్నది స్పష్టంగా తేలక అనుమానంగా ఉంటే బాధితులను ఆసుపత్రిలో చేర్చి జాగ్రత్తగా గమనించాల్సి ఉంటుంది. నొప్పి తీవ్రంగా లేకపోయినా, అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షలో స్పష్టంగా కనిపించకపోయినా, రక్తంలో తెల్లరక్తకణాలు అంత ఎక్కువగా లేకున్నా... యాంటీబయాటిక్ మందులతో చికిత్స చేయొచ్చు. ఈ సమయంలో ఎటువంటి ఆహారం ఇవ్వకుండా సెలైన్ ఇస్తారు. దీంతో పేగులకు పూర్తి విశ్రాంతి లభిస్తుంది. ఇలా 24-48 గంటల్లో అపెండిక్స్ వాపు లక్షణాలు తగ్గుముఖం పడతాయి. అప్పుడు తిరిగి పరీక్షించి మందులతో చికిత్స చేయాలా ? ఆపరేషన్ చేయాలా ? అనేది నిర్ణయిస్తారు. ఒకవేళ ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గకుండా నొప్పి పెరుగుతూ అపెండిక్స్ లక్షణాలు స్పష్టమవుతుంటే ఆపరేషన్ చేయాల్సి ఉంటుంది.

అపెండిక్స్ వాచినట్టు ఒకసారి గుర్తిస్తే ఆపరేషన్ చేసి తొలగించటం తప్ప మరో మార్గం లేదు. వాపును మందులతో తాత్కాలికంగా తగ్గించినా కొద్దిరోజుల తర్వాత అది తిరిగి వాచే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి సర్జరీ చేయటం ఉత్తమం.

పొట్టలో కుడివైపు వచ్చే నొప్పులన్నీ ఉండకం నొప్పులే కాకపోవచ్చు. ఎందుకంటే ఇతరత్రా ఎన్నో సమస్యల్లో కూడా నొప్పి ఇలాగే ఉండొచ్చు. ముఖ్యంగా మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చినపుడు.. నీళ్ల విరేచనాలు పట్టుకున్నప్పుడు .... మూత్రపిండాల్లో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చినపుడు.. పొట్టలోని లింఫ్ గ్రంధులు వాచినపుడు.. ఆడపిల్లల్లో పొత్తికడుపు వాపు (పీఐడి) సమస్యలో.... కాలేయంలో చీము వంటి సమస్యలు తలెత్తినపుడు.. చివరికి కుడివైపు ఊపిరితిత్తి కింది భాగంలో న్యూమోనియా వచ్చినపుడు కూడా నొప్పి ఇలాగే ఉండొచ్చు. అందుకే అది 'అపెండిసైటిస్' నొప్పేనని నిర్ధారించే ముందు వైద్యులు ఒకటికి రెండు సార్లు తరచి చూస్తారు.

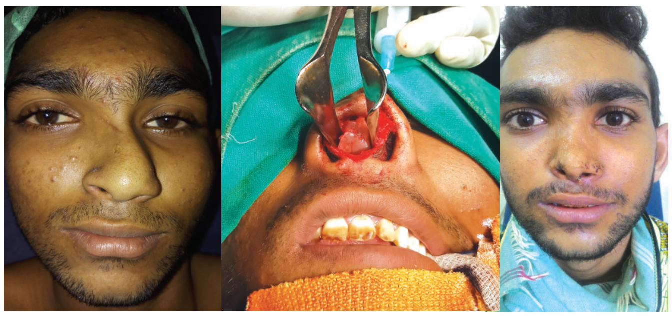
ఆపరేషన్ రెండు రకాలు

అపెండిక్స్‌ను తొలగించడానికి రెండు రకాల ఆపరేషన్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఒకటి పొట్టమీద కోతపెట్టి చేసేది, రెండవది పొట్ట మీద రంధ్రాలు వేసి వాటి ద్వారా కెమెరా గొట్టంతో ఉండుకాన్ని తొలగించే ల్యాప్రోస్కోపిక్ పద్ధతి. రెండూ సమర్ధమైనవే కాకపోతే ల్యాప్రోస్కోపిక్ పద్ధతిలో చేస్తే త్వరగా కోలుకుంటారు. కండరాలను పెద్దగా కొయ్యాల్సిన పని ఉండదు, కాబట్టి కండరాల నొప్పి అంతగా ఉండదు. త్వరగా లేచి తిరుగుతారు. పొట్ట మీద పెద్ద మచ్చలూ ఉండవు.

❋❋❋❋

సరళమైన శ్వాస... సమానంగా ముక్కు

నెల్లూరు జిల్లా, బిట్రగుంట ప్రాంతానికి చెందిన సిద్దిఖి(25) అనే యువకుడు ముక్కు ద్వారా గాలి సరిగా రావడంలేదని మరియు తనకు చిన్నప్పుడు తగిలిన గాయం వలన ముక్కు బాహ్యంగా ఎడమ వైపుకు వంకరగా చూడటానికి ఇబ్బందిగా ఉందనే సమస్యతో నారాయణ హాస్పిటల్ లోని చెవి, ముక్కు, గొంతు వ్యాధుల చికిత్సా విభాగంలోని డా॥ రమేష్ బాబు గారిని సంప్రదించాడు.



డాక్టరు గారు సిద్దిఖి ముక్కును నిశితంగా పరిశీలించి అతనికి అవసరమైన ఎండోస్కోపి, C.T స్కాన్ పరీక్షలు నిర్వహించి, ముక్కు పైన చిన్నప్పుడు తగిలిన గాయం వలన మరియు వయసు పెరుగుదలలో వచ్చే ముక్కు ఎముకలు (Nasal Bones and Cartilages) అసమానత వల్ల ముక్కు పూర్తిగా ఎడమ వైపునకు పెరిగిందని, ముక్కు రంధ్రాలను వేరు చేసే మధ్య గోడ ఎముక (Septum) అడ్డంగా పెరిగి గాలి రాకుండా అడ్డుపడుతుందని నిర్ధారించారు.

సిద్దిఖికి అధునాతన Septo Rhino Plasty అనే శస్త్రచికిత్స ద్వారా విజయవంతంగా ముక్కులోని అడ్డుగోడ సరిచేయడంతో ఇబ్బంది లేకుండా గాలి పీల్చుకునే సమస్య తోపాటు, బాహ్యంగా వంకరగా ఎడమ వైపునకు ఉన్న ముక్కును మధ్యస్థాయికి సరిచేశారు.

ఆపరేషన్ అనంతరం సిద్దిఖి మాట్లాడుతూ తనకు ముక్కు ద్వారా గాలి రావడంతోపాటు ముక్కు వంకరను కూడా అతి తక్కువ ఖర్చుతో సరిచేసినందుకు డాక్టరు గారికి ఆసుపత్రి యాజమాన్యానికి తన కృతజ్ఞతలు తెలిపాడు.

డా॥ రమేష్ బాబు మాట్లాడుతూ Septo Rhino Plasty అనే అధునాతన పద్దతి ద్వారా ఈ శస్త్రచికిత్సను విజయవంతంగా నిర్వహించడం జరిగిందని, ఇందుకు నారాయణ హాస్పిటల్ లోని అత్యాధునిక పరికరాలు, సదుపాయాలు ఎంతగానో దోహదపడుతున్నాయని, ఖర్చుతో కూడుకున్న ఇటువంటి ఆపరేషన్లను సైతం సాధారణ ఖర్చుతో చేసేందుకు యాజమాన్యం తమ పూర్తి సహకారాన్ని అందిస్తున్నందుకు యాజమాన్యానికి, మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ శ్రీరాంసతీష్‌కు ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

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

ఈ సందర్భంగా హాస్పిటల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ శ్రీరాంసతీష్ మాట్లాడుతూ క్లిష్టమైన శస్త్రచికిత్సలను సైతం విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్న చెవి, ముక్కు, గొంతు వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం వైద్యులు డా॥ రమేష్ బాబు బృందాన్ని ఆయన అభినందించారు. ప్రజలకు మెరుగైన వైద్యం అందించాలనే లక్ష్యంతో ఎంతో ఖర్చుతో కూడుకున్న అత్యాధునిక పరికరాలను ఆయా విభాగాలలో అందుఆటులో ఉంచుతున్నామని, ఎంతో ఖర్చుతో కూడుకున్న ఆపరేషన్లను సైతం సామాన్య ప్రజలకు అందుబాటులోకి తెచ్చేందుకు యాజమాన్యం నుంచి పూర్తి సహకారం లభిస్తుందని, ఆయన తెలిపారు.

ఆర్థిక ఇబ్బందితో ఆపరేషన్ వాయిదా వేశారా?

- **అయితే ఇప్పుడు మీ నిరీక్షణ ఫలించింది.**
- **ఉచిత ఆపరేషన్ చేసి మీకు మెరుగైన ఆరోగ్యం అందించేందుకు "నారాయణ హాస్పిటల్ " సిద్ధమైంది.**

నారాయణ హాస్పిటల్ జనరల్ సర్జరీ విభాగము 32 మంది స్పెషలిస్టు డాక్టర్ల ఆధ్వర్యంలో అత్యంత క్లిష్టమైన శస్త్రచికిత్సలను విజయవంతంగా పూర్తిచేసి, ల్యాప్రోస్కోపి శస్త్రచికిత్సలను నెల్లూరు ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకుని వచ్చి, నెల్లూరు జిల్లాతోపాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఏ ప్రైవేట్ హాస్పిటల్‌లోనూ నిర్వహించనన్ని శస్త్రచికిత్సలు నారాయణ హాస్పిటల్ జనరల్ సర్జరీ విభాగం నిర్వహిస్తూ, డా॥ ఎన్.టి.ఆర్. వైద్యసేవా పథకం లో కూడా అత్యధిక శస్త్రచికిత్సలు నిర్వహించే (2017) హాస్పిటల్ గా రికార్డు సాధించింది. నైపుణ్యం గల ల్యాప్రోస్కోపి సర్జన్లతోపాటు ప్రతిష్టాత్మకమైన శస్త్రచికిత్సా పరికరాలు పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులో కలిగి ఉండడం నారాయణ హాస్పిటల్ జనరల్ సర్జరీ విభాగం ప్రత్యేకత. 12,000 కు పైగా ల్యాప్రోస్కోపి శస్త్రచికిత్సలను విజయవంతంగా నిర్వహించిన సందర్భంగా ప్రజలకు మెరుగైన ఉచిత ఆపరేషన్లు నిర్వహించేందుకు సన్నద్ధమైంది.

ఎంతో కాలంగా ఆర్థిక ఇబ్బందులతో వాయిదా వేస్తున్న ఆపరేషన్లు CT, MRI ఇపుడు మీకు పరిమిత కాలంపాటు ఉచితంగా నిర్వహిస్తుంది నారాయణ హాస్పిటల్. మే 3వ తారీఖు నుండి మూడు వారాల పాటు ఉచిత జనరల్ సర్జరీ చికిత్సలు అందుబాటులోకి తీసుకు రావడం జరిగింది. వరిబీజము, హెర్నియా, మొలలు, అపెండిసైటిస్ (24 గం॥ల కడుపునొప్పి), షుగర్ వ్యాధి వలన వచ్చిన కాలి పుండ్లు, థైరాయిడ్ మరియు ఇతర ఉదరకోశ వ్యాధులకు సంబంధించిన శస్త్ర చికిత్సల తోపాటు శరీరంలోని ఇతర గడ్డలతో బాధపడే వారికి మే 3వ తారీఖు నుంచి ఆపరేషన్ ఛార్జీలు, మందులు, భోజనంతో సహా పూర్తిగా ఉచితం. ఆపరేషన్ నిర్వహించే సమయంలో గుండె వ్యాధి నిపుణులు (కార్డియాలజిస్ట్) సలహాలు గానీ, మరియు నరముల వ్యాధి నిపుణుల (న్యూరాలజిస్ట్) సలహాలు అవసరమైనచో ఉచితంగానే అందించారు. గుండెకు 2D Echo కూడా ఉచితంగానే నిర్వహించారు. అత్యంత ఖరీదైన CT, MRI వంటి పరీక్షలకు 50% రాయితీ కల్పించడం జరిగింది.

స్పందన...

నా ఆరోగ్యంపై విశ్వాసం పెంచారు

నా పేరు షేక్ రఫీ నా వయస్సు 45 సం॥లు మాది ప్రకాశం జిల్లాలోని లింగసముద్రం. నాకు గత నాలుగు నెలల నుంచి చేతులు, కాళ్లకు విపరీతమైన తిమ్మిర్లు వచ్చేవి. దీనివలన నేను చిన్నపాటి బరువును సైతం ఎత్తుకోలేక, నిద్రపట్టక, కనీసం దగ్గు వచ్చినా, తుమ్ములు వచ్చినా తట్టుకోలేక నరకయాతన అనుభవించాను. మా మామ గారికి నారాయణ హాస్పిటల్‌లోని న్యూరోసర్జన్ డా॥ విద్యాసాగర్ గారితో పరిచయం ఉండటంతో ఆయన నన్ను డా॥ విద్యాసాగర్ గారిని కలవమని సలహా ఇచ్చారు.

నేను నారాయణ హాస్పిటల్ లోని న్యూరోసర్జన్ డా॥ విద్యాసాగర్ గారిని కలిసాను. డాక్టరు గారు నన్ను పరీక్షించి, అవసరమైన వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి, మెదడు దగ్గర నరము ఒత్తిడి వలన ఇలా జరుగుతుందని, ఆపరేషన్ చేయాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పారు. అందుకు నేను మా కుటుంబ సభ్యులం అంగీకరించడంతో FMD (Foramen Magnum Decompression) అనే శస్త్రచికిత్సా పద్ధతి ద్వారా విజయవంతంగా ఆపరేషన్ నిర్వహించారు. ఇప్పుడు నేను చాలా సంతోషంగా ఉన్నాను, నాకు వచ్చిన కాళ్లు, చేతుల తిమ్మిర్లు, నొప్పులు పూర్తిగా తగ్గిపోయి, బరువులు ఎత్తుటకు ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా సతోషంగా ఉన్నాను. ఈ ఆపరేషన్‌ను డా॥ ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవా పథకం ద్వారా పూర్తిగా ఉచితంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నేను డా॥ విద్యాసాగర్ గారికి ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాను, అలాగే ఇక్కడ నర్సులు అందించిన సేవలు, నారాయణ హాస్పిటల్ యాజమాన్యం కల్పిస్తున్న వసతులు ఎంతో గొప్పగా ఉన్నాయి.

షేక్ రఫీ
సెల్ : 8179767787

కొత్త బలగం...!

వివిధ ప్రాంతాలనుండి పలు ఆరోగ్య సమస్యలతో వచ్చు వ్యాధి గ్రస్తులకు వైద్య చికిత్సలందించి ఆరోగ్యంగా జీవించేలా... మానసికంగా ఎదిగేలా సంసిద్ధం చేసే నిపుణులైన వైద్య బృందం నారాయణ సొంతం.

అదే సంకల్పబలంతో మరెన్నో పరిపుష్టమైన వైద్యసేవలు అందించేందుకు ఆరోగ్యవంతులుగా నిపిపేందుకు విచ్చేసిన వైద్య నిపుణులకు శుభాకాంక్షలు..

డా॥ జె. జయరాజు
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
యూరాలజి విభాగం

డా॥ కె.ఎస్. వేదరాజు
ప్రొఫెసర్
రేడియాలజి విభాగం

డా॥ ఎమ్. సురేష్
చిన్న పిల్లల వైద్య నిపుణులు
చిన్న పిల్లల వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

డా॥ కె. సిరిత
గైనకాలజిస్ట్
కాన్పులు మరియు గర్భకోశ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

రక్త హీనత - రక్షణకు మార్గాలు

ప్రశ్న - సమాధానం

"మనకు రక్తమే ప్రాణాధారం - మన శరీరంలో వున్న అన్ని కణాలకు ఆక్సిజన్ మరియు అవసరమైన పోషకాలను మోసుకెళ్లేది రక్తమే. ఇంత కీలకమైనది కాబట్టే శరీరం దీన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుకుంటుంది. అందుకే ప్రతి ఒక్కరికి దీనిపై చేతన్యం అవసరం"

ప్ర : రక్త హీనత అంటే ఏమిటి ?

జ : మన శరీరంలోని రక్తం ఎర్రగా ఉండటానికి కారణం అందులోని హిమోగ్లోబిన్ అనే పదార్థం. ఇది తయారవడానికి మాంసకృత్తులతో పాటు ఇనుము అనే పోషక పదార్థం ముఖ్యంగా అవసరం.

ప్ర : శరీరంలో ఈ హిమోగ్లోబిన్ పరిమాణం ఎంత ఉండాలి?

జ : మన శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ పరిమాణం ఒక మోతాదులో (16 :::%) ఉంటుంది. ఉదాహరణకు మగవారిలో ప్రతి 100 గ్రాముల రక్తంలో 13 గ్రాములు, ఆడవారిలో 12 గ్రాములు, 6 సంవత్సరాల లోపు పిల్లల్లో 11 గ్రాములు, గర్భిణీ స్త్రీలలో 11 గ్రాములు, బాలింతలలో 12 గ్రాములు, 6 నుండి 12 సం॥ల లోపు పిల్లల్లో 12 గ్రాములు ఉండాలి. ఒక వేళ హిమోగ్లోబిన్ మోతాదు ఈ విలువల కన్నా తగ్గితే రక్త హీనతతో వారు బాధపడుతున్నట్లు పరిగణించవచ్చు.

ప్ర : రక్త హీనతకు కారణాలు ఏమిటి ?

జ : ఇది ముఖ్యంగా మూడు కారణాల వలన వచ్చును. 1. పౌష్టికాహార లోపం : ఐరన్ (ఇనుము ధాతువు) కలిగిన ఆకుకూరలు (తోటకూర, గోంగూర) బెల్లం, మాంసాహారంలోను ఎక్కువ నిలువలుండును. ఇవి కలిగిన ఆహారం సమతుల్యంతో తీసుకోకపోవడం. 2. రక్తం నష్టపోవడం: స్త్రీలు ఋతుస్రావం ద్వారా, పిల్లలు కడుపులో పొట్టపురుగులు ద్వారా, క్రమేపి రక్తాన్ని కోల్పోయి, రక్తహీనతకి గురి అవుతారు. 3. రక్తం తయారీలో అవరోధం: జబ్బుల వలన ఉదా: మలేరియా, రక్తంలోని ఎర్ర కణాలు ధ్వంసం అయి మరల పెరగవు దీంతో రక్తం తయారవక రక్తహీనత కనబడుతుంది.

ప్ర : రక్త హీనత లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి ?

జ : బలహీనం, నిరాశక్తత, సాధారణ పనులకే ఆయాసం రావడం, నాలుక, కనురెప్పల లోపలి భాగాలు పాలిపోవడం, అలసట, చికాకు, ఆకలి లేకపోవడం, మైకం, కళ్ళు తిరగడం, అరచేతుల్లో చెమట, చేతుల గోళ్లు వంగి గుంటలు పడటం, పాదాలలో నీరు చేరడం, చిన్నపిల్లల్లో అయితే చదువులో అశ్రద్ధ, ఆటల్లో అనాసక్తి, నీరసం.

ప్ర : ఈ రక్త హీనత ఎవరిలో ఎక్కువగా కనబడుతుంది.

జ : గర్భిణీ స్త్రీలు, బాలింతలు, 15-45 సం॥ల వయస్సు గల స్త్రీలు, 11 సం॥ల లోపు పిల్లలలో రక్త హీనత ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే మగవారిలో కూడా రక్త హీనత చోటుచేసుకోవడం అసాధారణం కాదు.

డా॥ గంగారామ్
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

ప్ర : ఈ రక్త హీనత వలన కలిగే దుష్పరిణామాలు ఏమిటి ?

జ : బలహీనత, గర్భస్రావం, తక్కువ బరువుతో బిడ్డ పుట్టడం, పుట్టిన బిడ్డ లేదా తల్లి చనిపోవడం, పనిచేసే సామర్థ్యం తగ్గదల, రోగాలు తేలికగా వెంటవెంటనే రావడం, చదువులో వెనుకబడడం, ఎక్కువసేపు పనిచేయలేక పోవడం, ఆటలు ఆడలేకపోవడం మొదలైనవి.

ప్ర : ఈ రక్త హీనతను నివారించడం ఎలా ?

జ : రక్త హీనతను నివారించడానికి భారత ప్రభుత్వం దేశ వ్యాప్తంగా ఒక ప్రజారోగ్య కార్యక్రమాన్ని చేపట్టింది. రక్త హీనతకు తేలికగా గురికాగల గర్భిణీ స్త్రీలు, బాలింతలు, చిన్న పిల్లలకు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం లేదా ఉపకేంద్రం ద్వారా ఇనుమున్న (ఐరన్, ఫోలిక్ ఆసిడ్) మాత్రలు ఉచితంగా ఇవ్వబడుతున్నాయి. ఈ మాత్రలు గర్భిణీ స్త్రీలయితే 6వ నెల మొదటి నుండి 100 రోజుల పాటు, బాలింతలు చనుబాలు ఇస్తున్నంత కాలం లేదా 100 రోజుల పాటు, 11 సం॥ల వయస్సులో వున్న రక్త హీనత గల పిల్లలు సంవత్సరంలో కనీసం 100 రోజుల పాటు క్రమం తప్పకుండా రోజుకు ఒకటి చొప్పున తీసుకోవడం వల్ల వారి శరీరానికి పూర్తి రక్తపుష్టి చేకూరుతుంది. ఈ మాత్రలు తీసుకునే వారి మలం నల్లబడడం, వికారం కల్గడం సహజం. కాబట్టి భయపడవలసిన అవసరం లేదు.

ప్ర : ఈ రక్త హీనత బారిన పడకుండా ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి ?

జ : ప్రస్తుతం మహిళలను వేధిస్తున్న సమస్య రక్తహీనత (ఎనీమియా) ఉదయం లేచింది మొదలు గొడ్డు చాకిరి చేసే మహిళలకు రోజంతా పనితో సరిపోతుంటే ఇక తినేందుకు సమయమెక్కడ ఉంటుంది చెప్పండి. ఒక వేళ ఉన్నా ఆ... ఏం తింటాంలే అని ఊరుకునే మహిళలు ఎంతమందో...... దీని ఫలితమే రక్తహీనత. విటమిన్ బి12 తప్పనిసరి, తాజా కూరగాయలలో పాలకూర, క్యారట్, ముల్లంగి, బీట్‌రూట్, టమోటాలలోనూ...ఇక పండ్ల విషయానికొస్తే అరటిపండు, యాపిల్, ద్రాక్ష, ఆప్రికాట్‌లలోనూ ఐరన్ అధికంగా లభిస్తుంది. అరటిలో ఉండే ఫోలిక్ ఆసిడ్, బి12 విటమిన్‌లు రక్తహీనత నివారణకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.

పిల్లలు స్కూల్ కు వెళ్ళుటకు ఎందుకు భయపడతారు ?

ఇది ఒక మానసిక రుగ్మతనా ?

డా॥ వి. వెంకట శేషమ్మ
మానసిక వ్యాధి నిపుణులు
నారాయణ హాస్పిటల్

ప్ర : స్కూల్ ఫోబియా అంటే ఏమిటి?

జ : స్కూల్ కు వెళ్ళుటకు భయపడుటనే స్కూల్ ఫోబియా అంటారు.

ప్ర : స్కూల్ కు వెళ్ళుటకు భయపడేందుకు కారణాలేంటి?

జ : ఎ) స్కూల్ లో ఉండే సమస్యలు:- ఉపాధ్యాయుని చూసి భయపడుట, తోటి పిల్లలను గూర్చి భయపడుట, కులమత విబేధాలు చూపించుట, దుస్తులు సరిగా లేకపోవుట, భోజనం చేసిన తరువాత మల విసర్జన వస్తుందనే భయం, ఒక స్కూల్ నుంచి మరోక స్కూలుకి మారుట వలన, తరచుగా స్కూలుకు గైర్హజరవడం వలన.

బి) ఇంటి సమస్యలు: - తనకు భద్రత ఉండదేమో అని భయపడుట, తల్లిదండ్రుల యొక్క అనారోగ్యపరిస్థితి, తనకు తమ్ముడో, చెల్లో పుట్టడం వలన తల్లిదండ్రుల నిరాధరణ, అతిగా గారాబం చేయడం వలన, కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితి బాగోలేనందువలన.

సి) పిల్లల సమస్యలు : - మందమతి కలిగి ఉండటం, హెూమ్‌వర్క చేయలేకపోవడం, పరీక్షలలో ఫెయిల్ అవుతానామో అనే భయం, శరీర బలహీనతలు కలిగి ఉండటం.

ఈ పైన తెలిపిన కారాణాలు అన్నీ కూడా ప్రతి ఒక్క బాలబాలికలలో అనగా 5 సం॥ ల నుండి 14 సం॥ ల లోపు వయస్సు వరకు ఈ సమస్యలతో స్కూల్‌కు వెళ్ళుటకు భయపడతారు.

ప్ర : ఈ సమస్యలను అధిగమించడం ఎలా?

జ : పిల్లల వయస్సు పెరిగేకొద్ది ఈ సమస్యలు తొలగిపోతుంటాయి.

ప్ర : ఈ సమస్యలు ప్రతికుటుంబంలోనూ ఉంటాయా?

జ : అవును అన్ని కుటుంబాలలో ఈ సమస్య ఉంటుంది.

ప్ర : ఈ సమస్యలను ఎలా నివారించవచ్చు?

జ : ఎ) తల్లిదండ్రుల భాధ్యత:- పిల్లల అవసరాలు తీర్చి వారిని స్కూల్ కు వెళ్ళేందుకు ఉత్సాహపరచాలి

బి) ఉపాధ్యాయుల భాధ్యత:- పిల్లలను స్కూల్‌కు చక్కగా ఆహ్వానించి వారికి మంచి వాతావరణం కల్పించాలి, ఏదైనా అనారోగ్య పరిస్థితి ఉంటే తెలుసుకుని తక్షణమే వారి తల్లిదండ్రులకు తెలపాలి, శెలవులు అయిన తరువాత తిరిగి స్కూల్‌కు వచ్చేందుకు ఉత్సాహపరచాలి, ప్రైమరీ స్కూల్ నుంచి హైస్కూల్‌కు వెళ్ళేటపుడు ఉండే పరిస్థితులను వివరించి ఉత్సాహపరచాలి.

సి) పిల్లల ప్రవర్తన:- పిల్లలు సాధారణంగా స్కూల్‌కు వెళ్ళేపుడు కడుపులో నొప్పి అని, తలనొప్పి అని, వాంతి వస్తుందని, కాళ్ళునొప్పులని, కళ్ళుతిరుగుతున్నాయని కారణాలు చెప్పినపుడు వాటిని తల్లిదండ్రులు గుర్తించి సమస్య ఉంటే వెంటనే పరిష్కారం చూపాలి.

ప్రత్యేక సూచనలు:- పిల్లలు యొక్క ప్రవర్తనను బట్టి దానిని చక్కగా అవగాహన చేసుకుని సరిచేయాలి, స్కూల్‌కు వెళ్ళేటప్పుడు ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని కల్పించి చక్కని దుస్తులతో పంపాలి, ఒక వేళ అనారోగ్యంగా ఉన్నట్లయితే తగిన వైద్యం చేయించాలి.

వైద్య ఆచార్య

పేరు	:	డా॥ కె.ఎల్. సంపత్ కుమార్
స్వస్థలం	:	కడప
ఎంబీబీఎస్	:	కర్నూల్ మెడికల్ కాలేజి, కర్నూలు (1978)
ఎం.ఎస్	:	Armed Forces Medical College, Pune. (1988)
అనుభవం	:	అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ గా, అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ గా ప్రొఫెసర్ గా మొత్తం 28 సంవత్సరములు
ప్రస్తుతం	:	ఆచార్యులు, జనరల్ సర్జరీ విభాగం, నారాయణ వైద్య కళాశాల
ఎగ్జామినర్	:	మహారాష్ట్రా, ఒరిస్సా, కర్ణాటక, తమిళనాడు, ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని వివిధ విశ్వవిద్యాలయాలు
సమర్పణ	:	పలు జాతీయ మరియు అంతర్జాతీయ పబ్లికేషన్స్ సమర్పణ.
సభ్యత్వం	:	వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్‌లో ఫెలోషిప్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ సర్జన్స్ ఆఫ్ ఇండియా
నినాదం	:	"Work Sincerely"

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

నారాయణ వైద్యశాలలోని విభాగాలు

NAC వారిచే ప్రతిష్టాత్మక గుర్తింపు పొందిన హాస్పిటల్

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

NABL వారి ప్రమాణాలు పాటిస్తూ వారి ఆమోదం పొందిన లాబొరేటరీలు

దేశంలోనే ప్రఖ్యాతి గాంచిన క్యాష్‌లెస్ ఇన్సూరెన్స్ సదుపాయాలు

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

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

సంప్రదించవలసిన అధికారులు

డా॥ బి. సుబ్రమ్మణ్యం (డైరెక్టర్)
డా॥ ఎస్. విజయ్ కుమార్ (కో-ఆర్డినేటర్)
డా॥ శ్రీరామ్ సతీష్ (ఇన్‌చార్జి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)
డా॥ డి. రామ్మోహన్ (అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)
సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి (ఎ.జి.ఎం)