



నారాయణ

ఆరోగ్య సమాచార ప్రపంచం / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 08 / సంచిక : 02 / సెప్టెంబర్ - 2020 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వెల : అమూల్యం

మెదడు పనితీరుని నాశనం చేసేదే



డా॥ N.S. సంపత్ కుమార్
న్యూరాలజిస్ట్
నారాయణ హాస్పిటల్

అల్జీమర్స్ వ్యాధి

అల్జీమర్స్ వ్యాధి అంటే మెదడు పనితీరుని నాశనం చేసేదని నారాయణ ఆసుపత్రిలో న్యూరాలజీ విభాగం ప్రొఫెసర్ డా॥ యన్ యన్ సంపత్ కుమార్ అన్నారు.

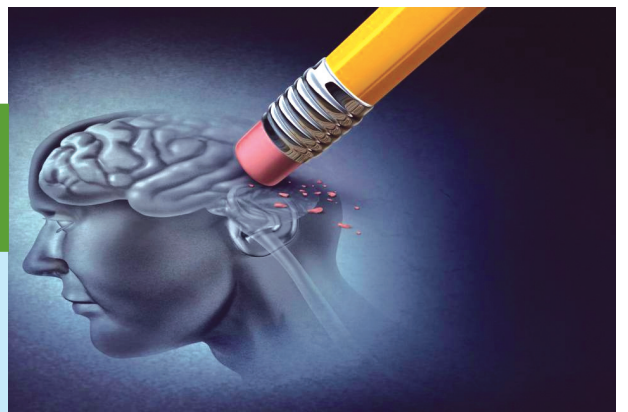
ప్రపంచ అల్జీమర్స్ దినోత్సవం సందర్భంగా న్యూరాలజిస్ట్ డా॥ యన్ యన్ సంపత్ కుమార్ మాట్లాడుతూ అల్జీమర్స్ వ్యాధి 3 దశలుగా విస్తరిస్తుందని

మొదటి దశ : మతిమరుపు, పరధ్యానం, రోజువారీ పనులను నిర్వహించడంలో ఇబ్బంది పడటం జరుగుతుంది.

రెండవ దశ : జ్ఞాపకశక్తి కొల్పోవడం, అయోమయం, స్నేహితులను గుర్తించడంలో ఇబ్బందిపడడం.

మూడవ దశ : పూర్తిగా జ్ఞాపకశక్తి కొల్పోవడం తద్వారా మంచాన పడడం.

ఈ మూడు దశలలో అల్జీమర్స్ వ్యాధి విస్తరిస్తుందని తెలిపారు. అల్జీమర్స్ వ్యాధి రావడానికి ప్రధాన కారణం మెదడులోని కణాలు నశించడం వలనే వస్తుందని ముఖ్యంగా ఈ అల్జీమర్స్ వ్యాధిని మొదటి దశలో ఉండగానే న్యూరాలజిస్ట్ ని సంప్రదించి చికిత్స చేయడం ద్వారా అల్జీమర్స్ వ్యాధిని అరికట్టవచ్చు అన్నారు. అల్జీమర్స్ వ్యాధి సాధారణంగా 65 సంవత్సరములు పైబడిన వారికి, గతంలో తలకు గాయం అయిన వారికి సరిఅయిన వ్యాయామం చేయని వారికి, పొగత్రాగేవారికి, అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారికి, కొలెస్ట్రాల్ మరియు షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తులకు ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది అన్నారు.



అల్జీమర్స్ ను రక్తపరీక్షతో కనిపెట్టవచ్చు

న్యూరాలజీ అనే జర్నల్ లో ఇటీవల ప్రచురితమైన ఒక వ్యాసంలో తెలిపిన వివరములను పరిగణలోనికి తీసుకుంటే మతి మరుపు, అయోమయంలాంటి అల్జీమర్స్ సంబంధిత ఏ లక్షణాలులేని 160 మందికి పరీక్షలు జరుపగా... అందులో దాదాపు 50 మంది మెదళ్ళలో ప్రొటీన్ పేరుకు పోయివున్నట్లు తేలింది.

రక్త పరీక్ష ద్వారా సమస్యను ముందే తెలుసుకొని వైద్య చికిత్సలు తీసుకోవడం వలన అల్జీమర్స్ ను అస్సలు రాకుండానే నివారించే అవకాశాలు మెండుగా ఉంటాయి.

లేదా వ్యాధి ఇంకా పెరగకుండా నియంత్రించే అవకాశాలూ ఉంటాయి.



మీ... అవగాహన కోసం

ఇలా చేస్తే గుండె సమస్యలు కొంత తగ్గుతాయి

వరల్డ్ హార్ట్ డే సందర్భంగా నారాయణ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ కార్డియాలజిస్ట్ డా॥ రెడ్డి భాషా గారు గుండె వ్యాధులపై తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, గుండె వ్యాధి నివారణకు ముందస్తు చర్యలు, తదితర అంశాలపై మాట్లాడారు.

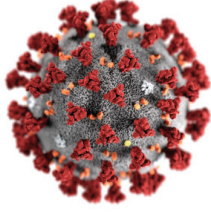
మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవడం, మానసిక ఒత్తిడి, నిద్రలేమి, కాలుష్యం తదితర కారణాల వలన చిన్న వయసులోనే గుండె జబ్బుల బారిన పడుతున్నారని, యువకులకు గుండె జబ్బులు రావడానికి ప్రధాన కారణం పొగత్రాగడం, వాతావరణ కాలుష్యం అని దీనిని అధిగమించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ రోజుకు కనీసం 45 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయడం ఎంతో ముఖ్యమని తెలిపారు. గుండె జబ్బులతో బాధపడే వారికి నారాయణ హాస్పిటల్ లో మెరుగైన వైద్య సేవలు లభిస్తున్నాయని, దేశంలోనే మొట్టమొదటి FD20 క్లారిటీ క్యాథలాజ్ ను నారాయణ హాస్పిటల్ లో ఏర్పాటు చేయడం

జరిగిందని తెలిపారు. గుండె జబ్బుల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే ప్రతి రోజూ వ్యాయామం చేస్తే చెడు కొవ్వు చేరదని, పొగ, మద్యం మానేస్తే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు తొలగిపోతాయని తెలిపారు. సరైన ఆహారపు అలవాట్లు లేకపోతే కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి రక్త సరఫరా సరిగా లేక పాతికేళ్ల ప్రాయంలోనే గుండె జబ్బుల బారిన పడుతున్నట్లు ఇటీవలి సర్వేలో తేలిందని, అలాగే గుండె జబ్బుల పాలవుతున్న వారిలో 65 శాతం మందికి ఒత్తిడి కారణమని, రాత్రిపూట పనిచేసేవారిలో గుండె జబ్బులు అధికంగా ఉంటాయని తెలిపారు. ఈ మధ్యకాలంలో గ్రామీణ ప్రాంతాలలో కూడా గుండె జబ్బులు ఎక్కువ అయ్యాయని, నగర సంస్కృతి పల్లెలకు కూడా పాకడం, పొగత్రాగే వారి సంఖ్య పెరగడం ఇందుకు కారణమని తెలిపారు. మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, ఒత్తిడి, ఊబకాయం, గాలికాలుష్యం, మద్యం, ఆహారపు అలవాట్లు, పొగాకు అలవాటు, కొలెస్ట్రాల్, వ్యాయామం లేకపోవడం తదితర అంశాలు గుండె జబ్బులు రావడానికి ప్రధాన కారణమని తెలిపారు.



గుండె జబ్బులకు చికిత్సలందించడంలో మనం ఎంతో ప్రగతి సాధించాం... గుండె పోటు అంటే అధిరపడేస్థాయి నుండి బయటపడి... ప్రాణాలను కాపాడుకుంటున్నాం... ఆధునిక చికిత్సలంటూ వైద్య పరీక్షల దగ్గర నుంచి స్టెంట్లు, బైపాస్ సర్జరీల వరకు ఎంతో ఖర్చుచేస్తున్నాం. వైద్య రంగంలో చోటుచేసుకున్న అత్యాధునిక చికిత్సలు అందుబాటులోకి వచ్చినా... గుండెపోటు బాధితుల సంఖ్య పెరుగుతూనే వుంది. ఒకప్పుడు సాధారణంగా 50 ఏళ్ళ వయస్సులో వారికి వచ్చే సమస్యలు ఇప్పుడు 30-35 వయస్సు ఇంకా మాట్లాడితే 20 ఏళ్ళ వయస్సులోనే హార్ట్ ఎటాక్ రూపంలో పలకరించడం జరుగుతుంది. మరి దీన్ని అధిగమించలేమా అంటే నిస్సందేహంగా జయించొచ్చు. అయితే మన లక్ష్యం మంచి ఆరోగ్యంతో జీవించేదై ఉండాలి. అందుకు మంచి జీవన శైలి, శారీరక శ్రమ - వ్యాయామం, పోషకాహారం, బరువు నియంత్రణ, పొగత్రాగకపోవడం, రక్తంలో గ్లూకోజ్, కొలెస్ట్రాల్ పెరగకుండా చూచుకోవడం వంటి వాటిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి. దాదాపు అన్ని ఆరోగ్య సమస్యల పరిష్కారానికి ఇదే మూలమని గుర్తెరగాలి.

కరోనా భయం



వైద్యనిపుణుల భరోసా

ప్రపంచ డయాబెటిక్ డే ప్రత్యేకం



జ్వరం వచ్చిందనుకోండి మందులు వాడుతాం, తగ్గిపోతుంది. కానీ దాని తాలుకు నీరసం, ఒళ్లునొప్పులు, ఆహారం తీసుకోక పోవడం లాంటి సమస్యలు కొన్ని రోజులు ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటాయి. ప్రస్తుతం కరోనా బాధితులలో కొందరు దాని తాలుకు బాధలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ముఖ్యంగా సుదీర్ఘ మధుమేహ బాధితులలో ఈ సమస్య కొంచెం ఎక్కువ అని చెప్పవచ్చు. అయితే ఆందోళన చెందాల్సిన పనిలేదు. వైద్యనిపుణుల సూచనలతో బాధల నుండి నునాయానంగా బయటపడవచ్చు.

మధుమేహులు గుర్తించాలి :

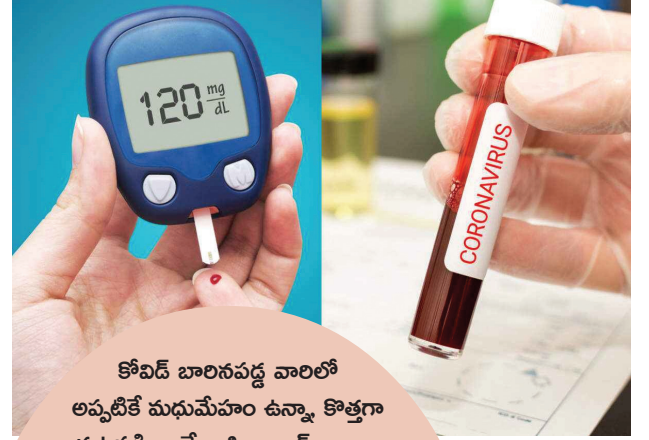
ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న కోవిడ్-19 నేపథ్యంలో మనం మధుమేహుల ఆరోగ్యం పట్ల

తీసుకోవాల్సిన కొన్ని జాగ్రత్తలు తెలుసుకుందాం. తాజా అధ్యయనాల ప్రకారం కోవిడ్-19 ఇన్ ఫెక్షన్ సోకిన కొందరిలో అనూహ్యంగా మధుమేహం తలెత్తడం, గ్లూకోజ్ స్థాయిలు అంతగా లేకపోయినా, రక్తంలో ఆమ్లస్థాయిలు ఎక్కువగా నమోదు కావటాన్ని (కీటో ఆసిడోసిస్) వైద్యులు గుర్తిస్తున్నారు. ఇటువంటి లక్షణాలు ఇన్ ఫెక్షన్ కు గురైన దశలోనే కాకుండా 21 రోజుల తరువాత కూడా కనిపిస్తుండటం గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయం. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది. ఐ.ఎల్-6, సి.ఆర్.పి వంటి వాపు ప్రక్రియల సూచికలు ఇన్సులిన్ కు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తుంటాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ స్థాయిలు పూర్తిగా క్షీణిస్తాయి. ఇది టైప్-2 మధుమేహానికి దారితీస్తుంది. కోవిడ్ చికిత్స

సమయంలో వాడే స్టీరాయిడ్లు అందుకు కొంత కారణం కావచ్చు. ఈ పరిస్థితి మధుమేహం ముప్పు ఉన్నవారిలో - చికిత్సానంతరం వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడవచ్చు అటువంటి సమస్యను కోవిడ్ అనంతర స్టీరాయిడ్ ప్రేరేపిత మధుమేహం అని అంటారు. కోవిడ్ ఇన్ ఫెక్షన్ తగ్గినా... కొందరిలో 90 రోజులలోపు ఎప్పుడైనా సి.ఆర్.పి పెరగవచ్చు. అప్పుడు స్టీరాయిడ్లు వాడుకోవచ్చు. ఇది కూడా మధుమేహానికి దారితీయవచ్చు. అలాగే రక్తంలో ఆమ్ల స్థాయిలు పెరగవచ్చు. రోగి వైరస్ ఇన్ ఫెక్షన్ నుండి బయటపడి, ఇంటికి వెళ్లిన తరువాత ఆ లక్షణాలు కనిపించడం గమనార్హం. రాత్రిపూట మూత్రం ఎక్కువగా రావడం, మూత్రంలో మంట, నోరు ఎండిపోవడం వంటి లక్షణాలతో ఇది బయటపడు తుంది.

గ్లూకోజ్ బాగా పడిపోవడం :

కోవిడ్-19 స్టీరాయిడ్లు వాడకం మూలంగా మధుమేహానికి గురైన కొందరిలో మూత్రపిండాలు, కాలేయం పనితీరు తాత్కాలికంగా అస్తవ్యస్తమవుతుంది. ఈ సమస్య వెంటే గ్లూకోజ్ స్థాయిలు



కోవిడ్ బారినపడ్డ వారిలో అప్పటికే మధుమేహం ఉన్నా కొత్తగా బయటపడినా లేదా స్టీరాయిడ్ ప్రేరేపిత మధుమేహం అయినా. తప్పకుండా ఇన్సులిన్ ఇవ్వాలి. అది కూడా దాదాపు 12 గంటల పాటు పనిచేసే ఇంజక్షన్ తోనే చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. జాగ్రత్తలు పాటించకపోతే కోవిడ్ వైరస్ ఇతర అవయవాలపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.



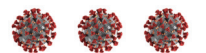
డా॥ బి. సునంద
ఎండోక్రినాలజిస్ట్
నారాయణ హాస్పిటల్

పడిపోవటానికి కారణమౌతుంది (హైపోగ్లైసీమియా).

కీటోఆసిడోసిస్ :

సాధారణంగా మధుమేహంలో గ్లూకోజు స్థాయిలు బాగా పెరిగిన సందర్భాల్లోనే రక్తంలో కీ-టోన్స్ పెరుగుతాయి. (హైపర్ ఆస్మోలార్ కీటోసిస్) దీర్ఘకాల కోవిడ్ లో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు ఎక్కువ కాకుండా

మామూలు స్థాయిలో ఉన్నాకూడా ఇవి పెరిగిపోవచ్చు. ఎన్జీఎల్టి2 ఇన్ హిబిటర్స్ (గ్లిఫ్లోజిన్లు) వాడే వారిలో పై ప్రమాదం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. రక్తంలో ఆమ్లస్థాయిలు మోతాదు కంటే మించడం మూలంగా స్పృహ తప్పవచ్చు.



COVID-19

కరోనాను జయించారు - హైదరాబాద్ కోలుకున్నారు

కోవిడ్ - 19 వ్యాధికి నారాయణ హాస్పిటల్ లో చికిత్సలందుకొని అక్కడ అందించిన సేవలకు సంతృప్తి చెందినవారి మనోగతం

వృత్తి రీత్యా రైస్ మర్చంట్ అయిన నేను కరోనా బారిన పడ్డాను, ఆ సమయంలో నేను మా కుటుంబ సభ్యులం చాలా ఆందోళన చెందాము. తీవ్రమైన జ్వరం, ఒళ్లునొప్పులు, దగ్గుతో బాధపడుతూ చికిత్స తీసుకునేందుకు నారాయణ హాస్పిటల్ లో అడ్మిట్ అయ్యాను, ఇక్కడ అడ్మిట్ అయిన వెంటనే వైద్యులు చికిత్స ప్రారంభించారు, చికిత్స తోపాటు వారు నాలో ఆత్మశ్రద్ధాన్ని నింపారు. నేను మానసికంగా కృంగిపోకుండా చూసుకున్నాను. అలాగే సర్దులు చేసిన సేవలు ఎప్పటికీ మరచిపోలేను, ఎప్పటికప్పుడు మందులు అందిస్తూ, పోషకాహారాన్ని సమకూరుస్తూ నేను త్వరగా కోలుకునేలా చేశారు. ఈ సందర్భంగా వైద్య బృందానికి, నర్సింగ్ మరియు ఇతర సిబ్బందికి నా కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాను. నాలాగే మా రైస్ మర్చంట్స్ అసోసియేషన్ లోని సభ్యులు ఎంతో మంది కరోనా బారిన పడి, నారాయణ హాస్పిటల్ లో చికిత్స తీసుకుని కోలుకున్నారు. వారందరి తరపున నారాయణ హాస్పిటల్ యాజమాన్యానికి నా కృతజ్ఞతలు తెలిపుతున్నాను.

మధు
రైస్ మర్చంట్, నెల్లూరు.

నన్ను కాపాడారు, మా తండ్రిని బతికించారు. నాకు మా నాన్నకు కరోనా సోకింది, మా ఇద్దరికీ ఆక్సిజన్ లెవల్స్ బాగా పడిపోయాయి, తీవ్రమైన జ్వరం, దగ్గు నన్ను వేధించాయి, మా నాన్న గారికి అయితే వీటితోపాటు ఊపిరి అందక ఆయాసం ఎక్కువగా ఉండింది, ఆ సమయంలో మేము చాలా ఆందోళన చెందాము. వెంటనే చికిత్స కోసం నారాయణ హాస్పిటల్ లో చేరాము. ఇక్కడి వైద్యులు డా॥ ప్రేమ్ దీప్, డా॥ కళ్యాణి, డా॥ మనోజ్ గార్లు మా కోసం ఎంతో శ్రమించారు. వారి సేవలను జీవితంలో మరచిపోలేను, నాకు, మా నాన్నగారికి ఆక్సిజన్ ఏర్పాటు చేసి, ఇంజక్షన్లు, మందులు ఇచ్చి, మేము కరోనా నుంచి కోలుకునేలా చేశారు. ప్రమాదకర పరిస్థితిలోకి వెళ్లిపోయిన మా నాన్న గారిని మాకు బ్రతికించి ఇచ్చారు. ఈ మేలు నేను జీవితంలో మరచిపోలేను, నా జీవితాంతం నారాయణ హాస్పిటల్ యాజమాన్యానికి ఋణపడి ఉంటాను.

షేక్ జావీద్
మెడికల్ ఎజెన్సీ, బాలాజీనగర్, నెల్లూరు.

నారాయణ మెడికల్ కాలేజి హాస్పిటల్, ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి



నారాయణ

ఆరోగ్య సమాచార ప్రవంతి / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 08 / సంచిక : 03 / అక్టోబర్ - 2020 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వెల : అమూల్యం

అప్రమత్తతే ఆయుదం... లేదంటే మహమ్మారి మళ్ళీ వస్తుంది



ఆ... ఇక ఏముందిలే అనుకుంటే కుదరదు.... ఖచ్చితంగా జాగ్రత్తలు పాటించాల్సిందే కరోనా ఇన్ ఫెక్షన్ (కోవిడ్-19) విషయంలో ఇప్పుడు... ఇక ఎప్పుడు జాగ్రత్తగా నడుచుకోవాల్సిందే అనేది ప్రస్తుత నినాదం. కోవిడ్ ఇన్ ఫెక్షన్ సోకిన కొందరు పూర్తిగా కోలుకున్నారు, అంతమాత్రాన ఇక ఇబ్బంది లేదు. కరోనా నాకెందుకు వస్తుంది...! అనేదీమా కానీ... వస్తే అదే పోతుందిలే అనే అతి విశ్వాసం అస్సలు పనికిరాదు. నిభందనలు పాటించకపోతే నన్నూ చుట్టుకుంటుందేమో అనే భయం వుండాలి. ఎందుకంటే రోజు, రోజుకు వైరస్ మూలంగా కొన్ని ప్రాంతాలలో “సెకండ్ వేవ్ రూపం”లో ప్రజలు మరిసారి కరోనాకు గురవుతున్నారు. ఇన్ ఫెక్షన్ ను కట్టి చేయాలంటే ఒకటే మార్గం... అది మనచేతులలోనే ఉంది. పరిశుభ్రత, భౌతిక దూరం, మాస్క్ వాడకం ఇవి పాటిస్తే చాలు చాలావరకు మనం సేఫ్ గా వుంటూ వైరస్ వ్యాప్తికి అడ్డుకట్టవేయవచ్చు...

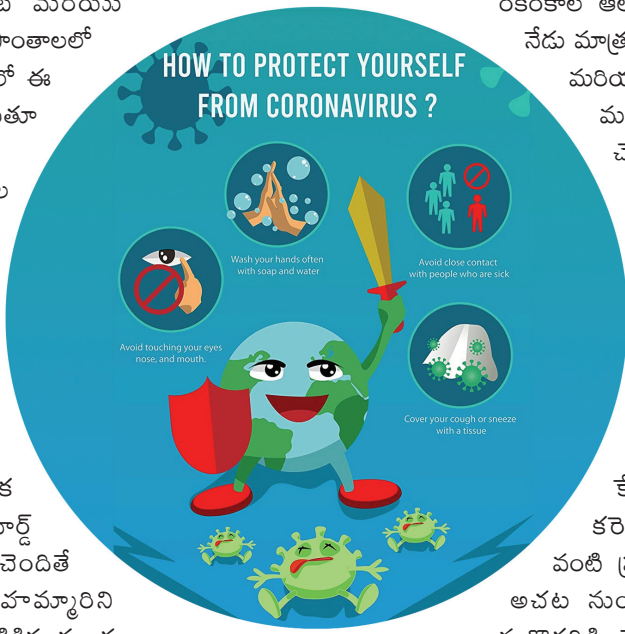
కరోనా “సెకండ్ వేవ్” - సూచనలు

కోవిడ్-19 (కరోనా) వైరస్ నేడు ప్రపంచాన్ని వణికిస్తున్న మహమ్మారి. శాస్త్రపరిశోధనలకు, మానవ నమాజానికి పెను సవాలుగా మారిన వైరస్ వ్యాధి. గత సెప్టెంబరు నుండి ఈ వైరస్ వ్యాప్తి కొంతమేర తగ్గినప్పటికీ నవంబరు నెల నుండి మళ్ళీ కొత్త కేసులు నమోదు కావటం జరుగుతున్నది. దీనినే శాస్త్రీయంగా మనం “సెకండ్ వేవ్” అంటున్నాము. కోవిడ్-19 వైరస్ మరలా ఈ రూపంలో ప్రపంచ ప్రజలను భయభ్రాంతులకు గురిచేయటం మనం గమనిస్తూ ఉన్నాము. 1918 వసంంలో స్పానిష్ ఫ్లూ వసంత ఋతువు (స్ప్రింగ్ సీజన్) లో ఒకసారి వచ్చి ఎంతో మందిని బలి చేయటం కాకుండా మరలా వర్ష ఋతువు లో విజృంభించి కొన్ని లక్షల మంది చనిపోవటం జరిగింది. కోవిడ్ సెకండ్ వేవ్ అంటే వైరస్ వ్యాప్తి మానవ నమాజంలో ఒకసారి జరిగి, కొంత సమయం తర్వాత వ్యాప్తి ఆగిపోయి మరలా మనుషులకు వ్యాప్తి చెందటమనేది మనం అర్థం చేసుకుంటున్నాము. అంతే తప్ప దీనికి సరైన నిర్వచనం అంటూ ఏమీ లేదు. జూన్ నెలలో న్యూజిలాండ్ లో 24 రోజులు

వైరస్ వ్యాప్తి ఆగిపోయి మళ్ళీ విజృంభించింది. అలాగే 50 రోజుల తర్వాత చైనాలో కూడా ప్రస్తుతం అమెరికాలో థర్డ్ వేవ్, రష్యా, ఇటలీ, ఇంగ్లాండ్ లలో సెకండ్ వేవ్ పతాకస్థాయిలో ఉంది. మనదేశంలో కూడా ఢిల్లీలో థర్డ్ వేవ్ మొదలైంది, అహ్మదాబాద్, గుజరాత్, హర్యానా, హిమాచల్ ప్రదేశ్, మధ్యప్రదేశ్, రాజస్థాన్, వంజాబ్ మరియు చంఢీఘర్ లాంటి ప్రాంతాలలో సెకండ్ వేవ్ రూపంలో ఈ వైరస్ వ్యాప్తి చెందుతూ ఉన్నది. కొన్ని నర్సేల ప్రకారం మనదేశంలో ఇప్పటి వరకూ 10% కంటే తక్కువ జనాభాకు మాత్రమే ఈ వైరస్ సోకినట్టు అంచనా. కనీసం 50-60% జనాభాలో సామూహిక రోగనిరోధకశక్తి (హెర్డ్ ఇమ్యూనిటీ) వృద్ధి చెందితే తప్ప ఈ మహమ్మారిని అరికట్టలేము. ఇప్పటికిప్పుడు ఈ వైరస్ అదృశ్యమయ్యే అవకాశాలు లేవు. అలాగని ఎప్పుడూ

లాక్ డౌన్ లో ఉండలేము. కనుక నివారణే మార్గము. ప్రస్తుతము వ్యాక్సిన్ అందుబాటులో లేదు కనుక మాస్క్ ధరించటం, శానిటైజర్ వాడకం, దేహ మరియు పరిసరాల పరిశుభ్రత, భౌతిక దూరాన్ని పాటించడం తప్పనిసరి. కోవిడ్-19 వైరస్ రూపాంతరం చెందినదని, కనుక “సెకండ్ వేవ్” చాలా ప్రమాదమని

నిజం కాదు. ఈ వైరస్ ఇంతకు మునుపు ఎంత ప్రమాదమైనదో ఇప్పుడు కూడా అంతే ప్రమాదకారి. కానీ ఇంతకు మునుపు వ్యాధి బారినపడి తేరుకుని మళ్ళీ వ్యాధి బారిన పడే వ్యక్తులకు మాత్రం కొంత ఎక్కువ ప్రమాదం జరిగే అవకాశం ఉంది. ఈ వైరస్ కనుగొన్నప్పటి నుండి దీని వ్యాప్తి గురించి రకరకాల ఆలోచనలు ఉన్నప్పటికీ నేడు మాత్రం ఇది మనిషి నుండి మరియు పరిసరాల నుండి మరో మనిషికి వ్యాప్తి చెందుతుందనేది నిర్వివాదాంశం. వైరస్ సోకిన వ్యక్తుల యొక్క ముక్కు, గొంతు స్రావాలు అతి సామాన్యంగా ఆఫీసు లేబుళ్ళు, కుర్చీలు, డోర్ హ్యాండిల్స్, స్టైయర్ కేన్ రెయిలింగ్, కరెంటు స్విచ్ బోర్డులు వంటి ప్రదేశాలు కలుషితమై అచట నుండి చేతుల ద్వారా మరొకరికి లేదా వారికే వ్యాప్తి చెందుతుంది. అందువలననే చేతుల పరిశుభ్రత అనేది అతి



డా॥ పి. శ్రీనివాసులు రెడ్డి
ప్రాఫెసర్ & హెచ్ ఓ
మైక్రోబయాలజీ విభాగాధిపతి.
నారాయణ మెడికల్ కాలేజి.

ముఖ్యం. “వైరస్ వేవ్” ఏది అయినప్పటికీ రోగ లక్షణాలు మాత్రం మారవు. జ్వరం, గొంతునొప్పి, ఒళ్లనొప్పులు, పొడిదగ్గ, వానన, రుచి తెలియకపోవడం, ఆయాసం కొన్ని సందర్భాలలో విరేచనాలు కావడం జరుగుతుంది. ఈ వ్యాధి అనేక విధాలుగా కనిపించే అవకాశం ఉండటం, కొంతమందిలో అసలు వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించకపోయినా వారి నుండి ఇతరులకు వ్యాప్తి చెందే అవకాశం ఉన్నందున ముక్కు ద్వారా గొంతు నుండి స్వాబ్ తీసి RT-PCR (చాలా నమ్మదగిన పరీక్ష) లేక ర్యాపిడ్ ఆంటిజన్ పరీక్ష (నమ్మదగినది) చేయించుకోవటం వలన వ్యాప్తిని తెలుసుకోవచ్చు. ప్రస్తుత ఈ వైరస్ సెకండ్ వేవ్ కు కొన్ని కారణాలు ఏమంటే సామూహిక రోగనిరోధకశక్తి (హెర్డ్ ఇమ్యూనిటీ) ప్రజలలో లోపించడం,

శానిటైజ్ చేసుకుంటూ జాగ్రత్తలు పాటిద్దాం - కోవిడ్ ను అంతం చేద్దాం...

మిగతా... 2వ పేజీలో

మొదటిపేజీ తరువాయి

చేతుల పరిశుభ్రత పాటించక పోవటం, చేసే నిర్ధారణ పరీక్షలలో సున్నితత్వం లోపించడం, అర్హత లేని వ్యక్తులు, అర్హత లేని రోగ నిర్ధారణ కేంద్రాలలో పరీక్షలు చేయించు కోవడం, స్వాభ సేకరించే వ్యక్తులకు సరైన శిక్షణ లేకపోవడం, సరైన ప్రమాణాలు పాటించకుండా స్వాభలను పరీక్షా కేంద్రాలకు తరలించడం అని చాలా అధ్యయనా లలో తేలిన నిజం. ఈ సెకండ్ వేవ్

ను అధిగమించటానికి మన ప్రభుత్వాలు ఎంతో సంసిద్ధంగా ఉన్నాయి. పరీక్షల సామర్థ్యాన్ని పెంచటం, ఉన్నత ప్రమాణాలతో కోవిడ్-19 ఆసుపత్రులు ఏర్పాటు చేయటం, ఎక్కువ మంది వైద్య సిబ్బందిని నియమించటం, సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా ఎప్పటికప్పుడు ప్రజలను చైతన్య వంతులను చేయటం అందులో భాగలే.

RT-PCR పరీక్ష నారాయణ హాస్పిటల్ నందు రూ॥ 1,000/-

లకే ప్రతిరోజూ చేయటం జరుగు తుంది. రెండవసారి వైరస్ సోకిన వ్యక్తులు యాంటీబాడీ టెస్ట్ కూడా చేయించుకోవడం మంచిది. పరీక్ష పాజిటివ్ వచ్చినంత మాత్రాన భయపడవద్దు. ఎందుకంటే పాజిటివ్ వచ్చిన వారిలో 20%కు మాత్రమే వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించే అవకాశం ఉంది. గుర్తింపు, అర్హత లేని ఆసుపత్రులకు వెళ్లి డబ్బు వృధా చేసుకోకుండా ప్రభుత్వ పెద్దానుపత్రికి కానీ, నారాయణ ఆసుపత్రికి కానీ వెళ్లి అక్కడి వైద్యుల

సలహామేరకు నడుచుకోండి. హైద్రాబాద్లో కోవిడ్-19 వైరస్ వ్యాధి సంజీవిని అనే అపోహ ఇప్పటికీ చాలా మందిలో ఉంది. అవి అతి ముఖ్యమైన సందర్భాలలో కూడా తక్కువగా ఉపయోగపడే మందులని ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ పరిశోధనలలో నిర్ధారణ అయ్యింది. రోగ నిరోధకశక్తిని పెంపొందించే ఉత్పత్తులంటూ మార్కెట్లో దొరికే ప్రతిదాన్ని కొని డబ్బు వృధా చేసుకో కండి. ఎక్కువ మోతాదులో పండ్లు,

కూరగాయలు, విటమిన్-సి, బి, బిల్లలు, సరైన మోతాదులో మంసా హారం, గుడ్లు కనీసం రోజుకు మూడు లీటర్ల నీరు తాగితే రోగనిరోధకశక్తి బాగా వృద్ధి చెందు తుంది.

కనుక మన ప్రవర్తనలో, పద్ధ తులలో, పరిశుభ్రతలో మార్పు రాకుంటే ఈ సెకండ్ వేవ్ మాత్రమే కాదు ఇంకా ఎన్నో వేవ్ లు వచ్చే అవకాశం ఉందని వైద్య వర్గాలు, ప్రభుత్వాలు ఆందోళన చెందుతున్నాయి.

“ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్యం రోజు (మెంటల్ హెల్త్ డే)”



ఆధునిక కాలంలో మానసిక నమస్యలు అధికమవుతున్నాయి. శాస్త్ర, సాంకేతిక అభివృద్ధి కల్పించిన సౌకర్యాలను మనం నుఖంగా అనుభవించలేకపోతున్నాం. మానసిక ప్రశాంతత, ఆత్మ సంతుప్తి అందని పన్నువులవుతున్నాయి. ప్రస్తుత విజ్ఞాన యుగంలో 70 శాతం మంది ఒత్తిళ్లతో సహజీవనం చేస్తున్నారు. అందులో 20 శాతం మానసిక రుగ్మతలతో సతమతమవుతున్నారు. వీరిలో కొద్ది మంది మాత్రమే సలహాలు, చికిత్సలు పొంది ఆరోగ్యవంతులు కాగలుగుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మానసిక ఆరోగ్యం, వ్యక్తిత్వ వికాసం పట్ల అవగాహన పెంచుకోవడం అందరికీ అవసరం.

మానసిక ఆరోగ్యం - లక్షణాలు :

ఆలోచనలు, దృక్పథం, ఉద్వేగాలు, ప్రవర్తనల మధ్య సమతుల స్థితి కలిగి ఉండటాన్ని మానసిక ఆరోగ్యంగా చెప్పవచ్చు. వ్యక్తి వ్యవహార శైలి, మానవ సంబంధాలు, సామాజిక సర్దుబాట్లు, కార్యనిర్వహణ, విజయ సాధన లాంటి అంశాలను మానసిక స్థితి ప్రభావితం చేస్తుంది. వ్యక్తుల ప్రగతి, పతనాలు వారి వ్యక్తిత్వం పై ఆధారపడి ఉంటాయి.

మానసిక లోపాలు, రుగ్మతలు :

ధర్మామీటరు, ఎక్స్రే, స్కానింగ్లతో శారీరక రోగాలను నిర్ధారించినట్లు మానసిక లోపాలను గుర్తించలేము. వ్యక్తిత్వ వైఫల్యాలు, అసహజ ప్రవర్తన, విపరీత ధోరణులు, ప్రతికూల ఉద్వేగాలు ఇతర లోపాలను పరిశీలించాకే మానసిక రుగ్మతలు వెలుగులోకి వస్తాయి. దాదాపుగా 100 ఏళ్ల నుంచే మానసిక వైద్యం, మనో విజ్ఞాన శాస్త్రం ప్రత్యేకంగా

మనోవ్యధతో కాదు... మానసికంగా ఎదగాలి...

నేటి పరుగుల యుగంలో ఒత్తిడి సహజం. మనమంతా ఎదుర్కొంటూనే వుంటాం.. నిజానికి కొంత ఒత్తిడి అనేది మంచిదే... అది కొంతమేరే చేస్తుంది. చేయాల్సిన పనులు తొందరగా చేసేలా... ప్రమాదాలను గుర్తించేలా... అప్రమత్తంగా ఉండేలా చేస్తుంది. అంతవరకూ పర్యాటకులు, కానీ దీనిమూలంగా దయనీయమైన కార్యక్రమాలు దెబ్బతింటుంటే అది ఆలోచించాల్సిన విషయమే. ఒత్తిడి అనేది అందరికీ ఒకేలా అనిపించకపోవచ్చు. కొందరిలో తలనొప్పి, చికాకు, ఒళ్ళునొప్పులు, దుఃఖం, ఇలా ఒక్కో రూపంలో బయట పడవచ్చు. ఇలాంటివి దీర్ఘకాలంగా కొనసాగితే కొన్ని రోజులకు మానసిక సమస్యగా మారవచ్చు కృంగుబాటుకు లోనుకావచ్చు. ప్రతి చిన్న విషయం పెద్దదిగా కనబడవచ్చు. అలా కాకుండా... ఒత్తిడి సహజమని... జీవితంలో అవన్నీ సర్వసాధారణమని తెలుసుకొని వాటి నుండి బయటపడవచ్చు - అనే విషయాన్ని బలంగా నమ్మితే... మానసిక నిపుణుల సలహాలు, మన చుట్టూప్రక్కల స్నేహితులతో సమస్యగురించి చర్చించి సానుకూలంగా ఆలోచించగలిగితే ఒత్తిడిని జయించిన వారమవుతాము. కాని పక్షంలో దాన్నుంచి బయటపడడానికి కౌన్సిలింగ్, ఆ లక్షణాలు తగ్గించే మందులు వాడవలసి వస్తుంది...



డా॥ వి.వి. శేషమ్మ
ప్రాథమిక & హెచ్ఎస్డి
మానసిక వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

రూపుదాలాల్చాయి. ఇవి 21వ శతాబ్దంలో అతి వేగంగా ప్రాచుర్యం పొందుతున్నాయి. మానసిక రుగ్మతలను నయం చేయడానికి రకరకాల పద్ధతులు, చికిత్సలు రూపుదిద్దుకుంటున్నాయి. చిన్న చిన్న లోపాలు, సమస్యలను గమనించి సరిదిద్దుకుంటే ఈ రుగ్మతలను దరి చేరకుండా చూసుకోవచ్చు. సూక్ష్మంగా పరిశీలిస్తే అలాంటి లోపాలను సులభంగా గమనించవచ్చు. మామూలుగా మానసిక లోపాలున్న వారి ఆలోచనల్లో ప్రతికూలతలు, భావాలలో అపసవ్యతలు, ఏకాగ్రత లోపం, ఉద్వేగాలలో విపరీతాలు కనిపిస్తాయి. వైర స్వభావం, క్రూర ప్రవర్తన, హింసా ధోరణి, పరులను అవమానించే గుణం, వేధించే తత్వం, హత్యలు, ఆత్మహత్య ఊహలు కలిగి ఉంటారు. ఈర్ష్య, ద్వేషం, కోపం, అసహనం, విసుగు, చిరాకు, అనవసర భయాలు, వ్యక్తం చేస్తుంటారు. తరచు భ్రమలు, భ్రాంతులకు లోనవుతుంటారు. నిరంతరం తలనొప్పి, మైగ్రేన్ వంటి నొప్పులు, నిద్రలేమి, మలబద్ధకం, శ్వాసకోశ నమస్యలతో బాధ పడుతుంటారు. ఆత్మన్యూనత, స్వీయసానుభూతి, ఆత్మ నిందలతో కుంగిపోతుంటారు. నేర ప్రవృత్తి, వ్యభిచారం తదితర దురలవాట్ల పట్ల మొగ్గు చూపుతుంటారు. బాధ్యతలను తప్పించుకుంటూ, బంధాలకు దూరమవుతుంటారు, విపరీతమైన సిగ్గు, అసంకల్పిత చర్యలకు పాల్పడుతుంటారు.

కారణాలు - పరిష్కార మార్గాలు :

మానసిక లోపాలు, బలహీనతలు, సమస్యలు, రుగ్మతలకు ప్రత్యేకించి ఒక కారణాన్ని చెప్పలేం. పలు అంశాల సమిష్టి ప్రభావం వలన పలు మానసిక సమస్యలు ఉ త్పన్నమవుతుంటాయి. అవి ముదిరి ఇలాంటి రుగ్మతలకు దారితీస్తుంటాయి. శారీరక, జన్మపర, వంశానుగత అంశాలు కొన్నిసార్లు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. పెరిగిన

వాతావరణం, కుటుంబ పరిస్థి తులు, చెడు స్నేహాలు కారణాలవు తుంటాయి. తలకు బలమైన గాయాలు కావడం, నాడీ వ్యవస్థలో

తలెత్తే లోపాలు సమస్యకు పునాది వేస్తుంటాయి. కొంత మంది వ్యక్తులు సులభంగా తమలో తలెత్తే మానసిక సమస్యలను అధిగమిం చగలరు, అలా అధిగమించలేని వారు మానసిక వైద్యుని సంప్ర దించి వారి సలహాలు, సూచనలు మరియు చికిత్సలతో వీటిని సులభంగా అధిగమించవచ్చు.



నారాయణ

ఆరోగ్య సమాచార ప్రపంచం / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 08 / సంచిక : 04 / నవంబర్ - 2020 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వెల : అమూల్యం

కొన్ని రోజులు ఇలాగే ఉందాం...

ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నాం - అన్ని రక్షణ చర్యలు పాటిస్తున్నాం అయినా కోవిడ్ పాజిటివ్ ఫలితం వచ్చినంత మాత్రాన మానసికంగా క్రుంగిపోయి-భయానికి గురికావద్దు, కరోనా మీద పట్టు పెరిగింది. వైద్యులు ఆసుపత్రిలో చికిత్సలు చేసే బదులు హోం క్వారంటైన్ సూచించారంటే మీకు లక్షణాలు చాలా స్వల్పమని గ్రహించండి. చికిత్సలూ అంత అవసరమని గ్రహించాలి. వైద్యులు చెప్పిన సూచనలు హోం క్వారంటైన్ కాలంలో తప్పక పాటించాలి... ఆ 17 రోజులు ప్రతిరోజు లక్షణాలను గమనిస్తూ ఉండాలి. ఏమైనా తేడాలు గమనిస్తే ఆరోగ్య కార్యకర్తలకు తెలియపరచాలి. 5 మరియు 14వ రోజు రెండుసార్లు కరోనా పరీక్షలు చేస్తారు. రెండుసార్లు నెగిటివ్ ఫలితం వస్తే 17వ రోజు నుంచి పూర్వపు జీవనశైలి గడపవచ్చు, కాబట్టి హెంక్వారంటైన్ సురక్షితమైన చికిత్సా విధానంగా భావించాలి.

కోవిడ్ నుండి రక్షణ పొందే మార్గం

కరోనా పూర్తిగా అంతరించేందుకు ఎంత కాలం పడుతుందో చెప్పలేము, కాబట్టి సాధ్యమైనంత వరకూ ప్రతిఒక్కరూ తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాలి. ఈ వైరస్ నుంచి రక్షణ కల్పించేందుకు ప్రసిద్ధ ఫార్మా కంపెనీలు 'టీకా' కోసం ఇప్పటికే ప్రయోగాలు జరుపుతున్నాయి. టీకా ఆలస్యం అవుతుంది. కాబట్టి వైరస్ బారిన పడుతామేమో అనే భయంతో బ్రతకడం సరికాదు. వైరస్ సోకకుండా తగిన జాగ్రత్తలు పాటిస్తే సరి.

మాస్క్ ధరించడం, సామాజిక దూరం పాటించడం, చేతులు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడంతోపాటు వ్యాధినిరోధకశక్తి పెంచుకునే అలవాట్లు అలవరచుకోవాలి.

మాంసకృతులు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి, కంటినిండా నిద్ర అవసరం.

మరీ ముఖ్యంగా అరవై ఏళ్లు పైబడిన పెద్దల విషయంలో తలెత్తే చిన్నపాటి రుగ్మతలను కూడా అలక్ష్యం చేయకూడదు. అవసరమనుకుంటే యాంటి బయాటిక్ మందులు కూడా వాడాల్సి ఉంటుంది. ప్రస్తుత సమయంలో పెద్దల ఆరోగ్య దృష్ట్యా వైరస్ కాదని నిరూపించేందుకు కరోనా పరీక్ష చేయించడం మంచిది. అవసరమైతే తప్ప వారిని ఎక్కువగా బయటకు పంపడం లాంటివి చేయకూడదు. ఈ జాగ్రత్తలు పాటించక తప్పదు.

ప్లాస్మా మార్పిడి మంచిదే... : కరోనా వైరస్ సోకిన వారి శరీరంలో యాంటీ బాడీలు సంఖ్య తగ్గిపోవడం సహజం వాటిని భర్తీ చేయడం కోసం వైరస్ నుండి కోలుకున్న వారి ప్లాస్మాను వైరస్ సోకిన వారికి ఇస్తారు. ఈ మార్పిడి విధానం ద్వారా యాంటీబాడీలు కొంత వరకు వైరస్ తో పోరాడతాయి. కాబట్టి వ్యాధిని కొంతవరకు అదుపు చేయవచ్చు. ఒక వ్యక్తి నుంచి తీసిన ప్లాస్మాతో ముగ్గురు కరోనా బాధితులకు చికిత్స అందించవచ్చు.

- పల్లవరీ విభాగం

వైరస్ బాధితులు వాస్తవికంగా ఆలోచించి మానసిక ఇమ్యూనిటీ పెంచుకోవాలి, చక్కని ఆరోగ్యానికి పోషకాహారం ఎంత అవసరమో మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా మానసిక స్థైర్యం అంతే ముఖ్యం. కాబట్టి ఓర్పు, మంచి ఆలోచనలతో శరీరంలో రోగ నిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది, తద్వారా కరోనా నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు. కరోనా సోకకుండా శరీరానికి వ్యాధి నిరోధకశక్తి ఎంత అవసరమో, మానసిక వ్యాధి నిరోధకశక్తి కూడా అంత అవసరం అని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

ఎప్పుడు ప్రమాదం :
కొన్ని లక్షణాలు వ్యాధి
తీవ్రమౌతుంది అనేందుకు సంకేతాలు
అవేంటంటే.....

శరీర ఉష్ణోగ్రతలో తేడాలు, విపరీతమైన
బలహీనత, దగ్గు, గొంతునొప్పి లాంటి
సమస్యలు, ఛాతీలో నొప్పి, ముఖం
నీలంగా మారడం, ఊపిరి తీసుకోవడంలో
ఇబ్బందులు ఈ లక్షణాలుంటే వైద్యుని
సంప్రదించాలి.

ఇలా భరించాల్సిందే....

కరోనా వైరస్ కొత్తగా వచ్చింది, కావున దీనికి సంబంధించిన సామూహిక వ్యాధినిరోధక శక్తి (హెర్డ్ ఇమ్యూనిటీ) ఏర్పడడమే దీనికి పరిష్కారం **హెర్డ్ ఇమ్యూనిటీ అంటే :**

సమాజంలో డెబై శాతం మంది వ్యక్తులకూ లేదా సమూహాలకు ఒక వ్యాధి సోకితే, దాని వలన సామూహిక వ్యాధినిరోధకశక్తి రావచ్చున్నది ఒక సిద్ధాంతం. మన చుట్టూ ఉన్న అంతకు ముందు వ్యాధిసోకి కోలుకున్న వ్యక్తులకూ వ్యాధినిరోధక శక్తి వస్తే - ఆ వ్యాధి నుంచి సమాజం కోలుకుంటుందన్నమాట. ఇది జరగడానికి కొద్ది రోజుల నుండి కొంత కాలం పట్టవచ్చు.

కరోనా ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది :

కరోనా వైరస్ సోకిన వారిలో ఎనభై శాతం మంది కొద్ది లక్షణాలతోనే కోలుకుంటారు. పదిహేను శాతం మందికి జ్వరం, దగ్గు లాంటి లక్షణాలతో వ్యాధి బయటపడి, చికిత్సతో తగ్గిపోతుంది. వ్యాధినిరోధకశక్తి తక్కువగా ఉండే (పెద్దలు, గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, రక్తపోటు, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు) మిగిలిన ఐదు శాతం మందిలో ఐ.సి.యూ లో చికిత్స పొందే అవసరం పడవచ్చు.

ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ?

సమతుల్యహారం, తగిన నిద్ర, వ్యాయామం, మానసిక ప్రశాంతత, ఇవన్నీ రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచేవే - రాబోయే నెలల్లో కనీసం మూడు అడుగుల భౌతిక దూరం పాటించడం, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, మాస్కులు ధరించడం లాంటివి తప్పనిసరిగా పాటించాలి. అలాగే ఎక్కడవడితే అక్కడ ఉమ్మివేయకూడదు, దగ్గు, తమ్ములప్పుడు జాగ్రత్తలు పాటిస్తే మనల్ని మనం రక్షించుకోవచ్చు.

ఇది నిజమా ?

ఒకసారి కరోనా ఇన్ ఫెక్షన్ కు గురైనవారికి తిరిగి మళ్ళీ అదే వ్యాధి సోకే అవకాశం ఉందా ? ఈ నందేహం గురించి వైద్యులు ఏమంటున్నారంటే.....

సాధారణంగా చికెన్ ఫ్లూ, మీజిల్స్ వంటి ఇన్ ఫెక్షన్ కు గురైతే ఆ వ్యాధి మరోసారి సోకే వీలు లేకుండా శరీరంలో యాంటీబాడీలు తయారవుతాయి. కాబట్టి రెండోసారి వ్యాధి సోకకుండా ఈ యాంటీబాడీలు రక్షణ కల్పిస్తాయి. అయితే ప్లూ, డెంగ్యూ, జలుబు మొదలైన ఇతర వైరస్ ల విషయంలో ఇలా జరగడంలేదు. ఒక వ్యక్తి కరోనా సోకినప్పుడు ఆ వైరస్ తిష్టవేసి ఉండే స్వాసకోశ వ్యవస్థలోకి యాంటీబాడీలు చేరుకోవాలి. కానీ కొన్ని సందర్భాలలో అలా జరగడం లేదు. అలాగే ఒక వ్యక్తికి ఏదైనా ఇన్ ఫెక్షన్ సోకినప్పుడు కోలుకునే దశలో శరీరంలో కొంతమేరకు వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అయితే వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ ఎంతవరకూ శరీరంలో ఉంది అని అంచనా వేయడం కూడా కష్టమే. రక్తంలో కోవిడ్-19 యాంటీబాడీలు ఉన్నా-రెండోసారి ఆ ఇన్ ఫెక్షన్ కు గురికారు అనే నమ్మకం లేదు. కాబట్టి 'ఆరోగ్యసేతు' యావ్ ననుసరించి నిబంధనలు పాటించాలి.

జాగ్రత్తలు పాటిస్తే జనాభాలెక్కల్లో వుంటాం - కేర్ లేనిగా వుంటే కరోనా లెక్కల్లో వుంటాం...



“సర్వేజనా! సుఖినోభవంతు” అని కోరుకునే దేశం మనది. ఈ సూక్తిని పూర్తిగా నమ్మింది కాబట్టే అవాంతరాలు ఎదురైనా... ఆటంకాలు అడ్డుగా వచ్చినా సామాజిక భాద్యతగా ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు ఎప్పుడూ ముందు వరుసలో సిద్ధంగా ఉంటుంది **నారాయణ హాస్పిటల్**. పలు ఆరోగ్య సమస్యలతో రోజూ ఓ.పి కి వచ్చే సుమారు 2500 నుంచి 3000ల వరకు అవుట్ పేషంట్లు, సుమారు 1000కి పైగా ఇన్ పేషంట్లకు ఇక్కడ సేవలందిస్తుంటారు. సాధారణ పేషంట్లు కొంతమంది రాగా తీవ్ర అనారోగ్యం మూలంగా ఇన్ పేషంట్గా జాయిన్ అయి... చికిత్సానంతరం కోలుకుని వెళ్లేవారు కొంతమంది. ఇలా రోజూ ఎంతో రద్దీగా ఉంటుంది హాస్పిటల్ ప్రాంగణం. అలాగే పేషంట్లకు వైద్యసేవలందించడంలో వైద్య నిపుణులు, సేవా సిబ్బంది చాలా భాద్యతగా వ్యవహరిస్తుంటారు. అందుకే రాష్ట్రంలోని వైద్యరంగంలో ఒక ప్రత్యేక స్థానం పొందింది నారాయణ హాస్పిటల్.

కష్టాలున్నా క్రమం తప్పని సేవలు:

ఇక తాజాగా గత 8 మాసాలుగా ప్రపంచాన్ని వణికిస్తున్న అతి పెద్ద సమస్య (కోవిడ్-19) వైరస్ ఇన్ ఫెక్షన్. దీనిమూలంగా దాదాపు అన్ని దేశాలు లాక్డౌన్ పేరిట స్వీయనిర్బంధంలోకి వెళ్లడం. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కరోనా వైరస్ పట్ల జాగ్రత్తలు పాటించాలంటూ హెచ్చరికలు జారీ

చేయడం తెలిసిన విషయమే. ఈ భయానక అంటురోగం, తొలిదశలో వివరీతంగా వ్యాప్తి చెంది, అన్ని వ్యవస్థలను వాటి ఆర్థిక కార్యకలాపాలను సంక్షోభంలోనికి నెట్టింది. వైద్య రంగం కూడా ఆర్థికంగా చాలా నష్టాలు చవిచూస్తోంది. ఇన్ని సమస్యల లోనూ యాజమాన్య సహకారంతో నారాయణ హాస్పిటల్ టెలిమెడిసిన్, పూర్తి భద్రతలతో అత్యవసర సేవలను (కొన్ని రోజులు) నిరాటంకంగా కొనసాగిస్తోంది.

కోవిడ్-19 పేషంట్లకు బాసటగా:

అన్ని సౌకర్యాలు, బలమైన వైద్యసిబ్బంది, పూర్తి రక్షణ వ్యవస్థ ఉన్నాయి కాబట్టే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నెల్లూరు జిల్లా హాస్పిటల్ను కోవిడ్ ప్రాంతీయ హాస్పిటల్గా మార్చి, నారాయణ హాస్పిటల్ను ప్రాంతీయ హాస్పిటల్గా మార్చాలని ఆదేశించగా.. వెంటనే తమ సమృద్ధి తెలిపి హాస్పిటల్లోని కొంత

విభాగాన్ని కోవిడ్ ఐసోలేషన్గా మార్చి అది మొదలు దాదాపు 6 వేల మంది వైరస్ భాదితులకు చికిత్సలందిస్తూ 98 శాతం మంది కోలుకునేలా రక్షణ చర్యలు చేపట్టింది. కరోనా నుండి కోలుకుని డిశ్చార్జి అయిన వారికి మరలా వ్యాధి సోకకుండా ఉండాలంటే తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల వల్ల అవగాహన కల్పిస్తుంది. లక్షణాలు తక్కువగా ఉన్న వారిని హెంజియోరంబైన్ లో ఉండాలని సూచిస్తూ... కుటుంబ సభ్యులకు, ఇతరులకు సోకకుండా పాటించాల్సిన నియమాలు నూచిస్తోంది. రోగిలోని మార్పులను నమోదు చేసి వారికి ఇంటివద్దనే చికిత్సలు అందేలా చూస్తుంది. త్వరగా కోలుకునేలా మానసిక స్థైర్యం నింపుతుంది.



హాస్పిటల్లో సేవలు యథాతథంగా:

కరోనా తీవ్రత వలన బారీగా కేసులు నమోదు కావడం వైరస్ సోకిన వారికి నారాయణ కోవిడ్ విభాగంలో చికిత్సలందించడం మూలంగా సాధారణ మరియు అన్ని రకముల స్పెషాలిటీ సేవలను కొద్దిరోజుల పాటు నిలిపి వేశారు. ప్రస్తుతం కోవిడ్ 19 కేసులు పూర్తిగా అదుపులో వున్నందున నిబంధనలు పాటిస్తూ... జనరల్ మరియు సూపర్ స్పెషాలిటీ, ల్యాబ్ పరీక్షలను తిరిగి యధావిధిగా అందుబాటులో ఉంచారు దీంతో ఆరోగ్య సమస్యలతో ఇబ్బందిపడే వారికి చక్కటి పరిష్కారం దొరికినట్లయిందని జిల్లా ప్రజలు అంటున్నారు.

NAAC వారిచే ప్రతిష్టాత్మక గుర్తింపు పొందిన హాస్పిటల్



చింతారెడ్డిపాళెం, నెల్లూరు.

Ph : 0861- 2317963, 64, 2324111

ఆధునిక పద్ధతిలో, అనుభవజ్ఞులైన వైద్యులు, వివిధ విభాగాలలో పలు సమస్యలకు అంకితభావంతో అందించే నర్సింగ్ సేవలు మరియు ఇతర పారామెడికల్ సిబ్బంది సేవలు... ఇవే వ్యాధిగ్రస్తుని సత్వరం కోలుకునేలా చేస్తున్నాయి... నారాయణ హాస్పిటల్ను అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తున్నాయి...

హాస్పిటల్లోని విభాగాలు

సూపర్ స్పెషాలిటీలు

- * గుండె సంబంధిత వ్యాధుల విభాగం
- * గుండె శస్త్రచికిత్సల విభాగం
- * మెదడు నరాల చికిత్సల విభాగం
- * మెదడు, వెన్నుముక శస్త్రచికిత్సల విభాగం
- * కిడ్నీ వ్యాధుల విభాగం
- * మూత్రనాళాలు, మూత్రకోశ శస్త్రచికిత్సల విభాగం
- * ఎండో క్రైనాలజి విభాగం
- * ఉదరకోశ వ్యాధుల విభాగం
- * ఉదరకోశ శస్త్రచికిత్సల విభాగం
- * ప్లాస్టిక్ సర్జరీ 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
- * అనస్థీసియా విభాగం

పడకలు : 1,580

ప్రత్యేక విభాగాలు : 25

ఇంటెన్సివ్ కేర్ పడకలు : 200

అపరేషన్ థియేటర్లు : 23

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

సంప్రదించుకోవడానికి అధికారులు

డా॥ ఎన్. విజయ్ కుమార్ (కో-ఆర్డినేటర్)

డా॥ ఎన్. సతీష్ కుమార్ (సి.ఇ.ఓ / ఇంఛార్జ్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)

డా॥ వై.వి. ప్రభాకర్ (మెడికల్ అడ్మినిస్ట్రేటర్)

డా॥ బిజు రవీంద్రన్ (అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)

సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి (ఎ.జి.ఎం)