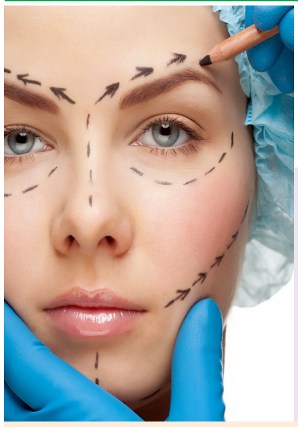
Title Ref. No. 1368574

NARAYANA
SPECIALITY HOSPITAL

వైద్య నారాయణం

ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 10 / సంచిక : 5 / డిసెంబర్ - 2022 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వెల : అమూల్యం



లోపాలను సరిదిద్ది... ఆయా భాగాలను అందంగా తీర్చిదిద్దే..

సృష్టికి ప్రతిసృష్టే ప్లాస్టిక్ సర్జరీ

ధరించే దుస్తులు బ్రాండెడ్ కావాలని కోరుకుంటాం... ఇంట్లో గృహోపకరణాలు కావాలంటే పదిసార్లు ఆలోచించి పది మందిని విచారించి ఆన్‌లైన్‌లో ఆర్డర్ పెడతాం... తప్పులేదు. మరి మీ అందంగురించి శారీరక లోపాల్ని గురించి ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా..? అద్దం ముందు నిల్చుని పాతికసార్లు మెలికలు తిరిగితే సరిపోదు. అందంగా కనిపించాలంటే ఆచరించాల్సిన విధానాలు పాటించాల్సిన పద్ధతులు గురించి ఆరాతీయాలి. అమలు చేయాలి అప్పుడే నాజూగ్గానే కాదు... నయనానందకరంగా మారొచ్చు అందుకు ప్లాస్టిక్ సర్జరీ చికిత్సా పద్ధతులు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. అయితే... అమోదయోగ్యమైన హాస్పిటల్స్ నందు పూర్తి మౌలిక వసతులు కలిగిన ప్లాస్టిక్ సర్జరీ విభాగంలోని అనుభవజ్ఞులైన వైద్య వైద్య నిపుణుల సమక్షంలోనే ఈ చికిత్సల ప్రక్రియ జరగాలి. అదిగో అప్పుడు సొగసు చూడతరమా అంటూ.. నలుగురూ మెచ్చుకొనేలా కనిపించవచ్చు.

Cosmetic Surgery : అనుకోకుండా జరిగే సంఘటనల మూలంగా శరీరంపై (Skin) ఏర్పడే గాట్లు, గాయాలు, కాలిన మచ్చలు, పుట్టుకతో వచ్చే సమస్యలు వీటన్నింటిని దాదాపు పూర్తిగా నయంచేసి పూర్వపు స్థితికి తీసుకువచ్చే అందమైన విభాగమే ప్లాస్టిక్‌సర్జరీ.

Rhinoplasty : ముక్కు ఆకారం సరిగ్గా లేనివారికి రైనోప్లాస్టీ (Rhinoplasty) ద్వారా చికిత్స చేయటం.

Liposuction : మగవారిలో రొమ్ము పెరిగి ఇబ్బంది పడుతున్న వారికి, శరీరంలో వివిధ భాగాలలో చేరిన అవాంఛిత కొవ్వును, నొప్పి మరియు మచ్చలు లేని చికిత్సల ద్వారా కొవ్వును తొలగించుట.

Brest Reduction : స్త్రీలలో రొమ్ము ఆకారం సరిగ్గా లేనివారికి బ్రెస్ట్ రిడక్షన్ సర్జరీ ద్వారా చికిత్స చేయడం.

Truma : ప్రమాదవశాత్తు జరిగే (రక్తనాళాలు, నరాలు, చర్మం, కండరాలు తొలగిపోవడం) వంటి గాయాలకు స్కిన్ గ్రాఫ్టింగ్ (Skin Grafting), రీవాస్కులరైజేషన్ (Revascularization), ఫ్లాప్ కవర్ ద్వారా వైద్యం చేయుట,

డా॥ ఆర్. శ్రీలక్ష్మి
ప్లాస్టిక్ & రీకన్‌స్ట్రక్టివ్ సర్జన్
ప్లాస్టిక్ సర్జరీ విభాగం

ఏదైనా ప్రమాదము వలన శరీర భాగము (వేళ్ళు, చేయి, కాలు) విడిగా అయితే రీ-ఇంప్లాంటేషన్ (Re-Implantation) ద్వారా తిరిగి అతికించుట. నరాల సమస్య వలన కాలు, చేయి పడిపోవడం (Brochial Plexus Injuries, Wrist drop, Foot drop) తో ఇబ్బంది పడుతున్న వారికి Nerve/Tendon/ Muscle Transfer ద్వారా చికిత్స చేయుట.

Burns : అన్ని రకాల కాలిన గాయాలకు Thermal, Electrical, Chemical burns కాలిన గాయాల వలన చర్మం అతుక్కుపోవటం వంటి సమస్యలకు చికిత్స చేయుట.

Reconstruction : అనుకోని సంఘటనలు ప్రమాదము వలన గానీ, క్యాన్సర్ సర్జరీ వలన వచ్చే లోపాలను చర్మం/కండ/ఎముకల ద్వారా ఆ లోపాలను భర్తీ చేయుట.

Congenital Abnormalities : పుట్టుకతో సంక్రమించే గ్రహణ సంబంధిత సమస్యలు గ్రహణమొర్రి, అంగిలి, వేళ్ళ అతుక్కుపోవడం, అదనపు వేళ్ళ ఉండటం, చెవి లేకపోవడం వంటి సమస్యలకు వైద్యం అందించుట. బోధకాలు వలన ఏర్పడే అదనపు భాగాన్ని తొలగించడం, షుగర్ వ్యాధి వలన ఏర్పడే పుండ్లకు వైద్యం చేయడం.

ప్రదానంగా చెప్పుకోవలసిం దేంటంటే... అనుకోకుండా జరిగే కొన్ని ప్రమాదాల మూలంగా కాళ్ళు, చేతులు తొలగుట శరీరంపై గాట్లు ముఖం చిద్రం కావడం చూస్తుంటాం... ఇవే కాదు పుట్టుకతోవచ్చే బాహ్య లోపాలను కూడా ప్లాస్టిక్ రీకన్‌స్ట్రక్టివ్ శస్త్రచికిత్సా విధానం ద్వారా సరైన రూపాన్ని పొందవచ్చు.

యువతకూ తప్పని "గుండె"పోటు

యువత దేశానికి వెన్నెముక... సమాజానికి వారు తరగని ఆస్తిగా చెబుతుంటారు. వారిలోని ప్రతిభాయుక్తులను, నైపుణ్యాలను వెలికితీసి, మౌళిక వసతులు కల్పించి... దేశాన్ని ప్రగతి వైపు పరిగెత్తించాలని, జాతి నిర్మాణంలో వారు కీలక పాత్ర పోషించాలని పెద్దల ఆశ... అభిలాష.

అలాంటి యువత నేడు మూడు పదుల వయస్సులోనే హృద్రోగ సమస్యలకు గురై తీవ్ర అనారోగ్యం పాలవుతున్నారు. ఇలా చిన్న వయస్సులోనే గుండె పోటు రావటానికి కారణం మానసిక ఒత్తిడితో పాటు, దూమపానం, మధ్యపాన సేవనం అదుపుతప్పిన జీవన శైలి పోకడలు ప్రధాన కారణాలుగా కనిపిస్తే... కాలుష్యం, ఆత్మ న్యూన్యత.. పై సమస్యలకు తోడుగా నిలుస్తున్నాయి.

మేము గమనించింది ఏమిటంటే

గుండెపోటుకు గురవుతున్న యువకులలో ఎక్కువగా స్మోకింగ్, ఉద్యోగ రిత్యా ఎదురయ్యే ఒత్తిడులు, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం, ఆరోగ్యం పట్ల విచక్షణ లేకపోవడం వలన చిన్న వయస్సులోనే రక్తనాళాల్లో బ్లాక్స్ ఏర్పడడం, కవాటాలు సరిగా పనిచేయకపోవడం వంటివి జరుగుతున్నాయి. ఇలాంటి లక్షణాలతో వచ్చిన రోగిని కాపాడేందుకు తక్షణం అవసరమైన పరీక్షలు యాంజియోగ్రామ్, స్టంట్స్‌వేయడం చేస్తూ... అత్యవసరమైతే బైపాస్ సర్జరీలు కూడా నిర్వహిస్తున్నాం.

ఒకవేళ మందులతో నయమైతే వారికి పూర్తి జాగ్రత్తలు చెబుతూ జీవనశైలి మార్చుకోవాలని సూచిస్తూ... వారి భవిష్యత్తు ఆరోగ్యానికి బాసటగా నిలుస్తున్నాం.

డా॥ ఎస్. రామ్‌కుమార్
ఇంటర్వెన్షనల్ కార్డియాలజిస్ట్
డివైస్ స్పెషలిస్ట్
గుండె వ్యాధుల విభాగం

మా పరిశీలనలో తేలిన నిజాలు :

సహజంగా జ్వరము, ఉదర, ఆర్థో లేదా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలతో హాస్పిటల్‌కు రావడం పరిపాటి. కానీ ప్రస్తుత నేపథ్యంలో గుండె సమస్యల కారణంగా హాస్పిటల్‌కు వచ్చేవారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతూ ఉంది. అది కూడా యువతలో ఎక్కువ

మిగతా 2వ పేజీలో

తల్లిపాలతోపాటు సకాలంలో వ్యాధినిరోధక టీకాలే

చిన్నారులకు శ్రీరామరక్ష

తల్లిపాలతోపాటు సకాలంలో వ్యాధినిరోధక టీకాలు వేయించడం వల్ల చిన్నారుల నూరేళ్ల జీవితానికి శ్రీరామరక్ష అవుతుందని నారాయణ హాస్పిటల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ బి. హరిప్రసాద్ రెడ్డి గారు అన్నారు. గురువారం నారాయణ హాస్పిటల్ చిన్నపిల్లల విభాగాధిపతి డా॥ ఎం. రవీంద్రనాథ్‌రెడ్డి గారి ఆధ్వర్యంలో మాతృవందనం సప్తాహం సందర్భంగా "తల్లిపాలు-వ్యాధినిరోధక టీకాలు" అనే అంశం పై అవగాహన కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి నారాయణ మెడికల్ కళాశాల డీన్ డా॥ ఎస్.పి రావు గారు

ప్రత్యేక ఆహ్వానితులుగా విచ్చేసి, నారాయణ హాస్పిటల్ చిన్నపిల్లల

డా॥ బి. హరిప్రసాద్ రెడ్డి
మెడికల్ సూపరింటెండెంట్,
నారాయణ హాస్పిటల్

వ్యాధుల విభాగం మరియు కాన్పులు మరియు గర్భకోశ వ్యాధుల విభాగం చిన్నారుల ఆరోగ్యంపట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధవహించడం, మాతృమూర్తులకు అవగాహన కల్పించడం ఎంతో అభినందనీయమన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా ఎక్కువ మంది చిన్నారులు సరైన వ్యాధినిరోధక టీకాలు వేయించుకోకపోవడం వల్ల

మిగతా 2వ పేజీలో

2వ పేజీలో... థైరాయిడ్ సమస్య స్పందన
3వ పేజీలో... అపెండిసైటిస్‌పై అవగాహణ
4వ పేజీలో... ఒత్తిడా..? ఆందోళన..? నడకమంచిది
5వ పేజీలో... ప్రశ్నా - సమాధానం కాలేయం పనితీరు
6వ పేజీలో... గుండె సమస్యలు సంక్షిప్త సమాచారం

1వ పేజీ తరువాయి

తల్లిపాలతోపాటు సకాలంలో వ్యాధినిరోధక టీకాలే చిన్నారులకు శ్రీరామరక్ష

దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతోపాటు, శిశు మరణాలు కూడా సంభవిస్తున్నాయన్నారు. ఇటువంటి అవగాహన కార్యక్రమాలను గ్రామీణ ప్రాంతాలలోని మాతృమూర్తులకు కూడా అవగాహన కల్పించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని నారాయణ హాస్పిటల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ బి. హరిప్రసాద్ రెడ్డి గారిని కోరారు.

ఈ సదస్సుకు ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన నారాయణ హాస్పిటల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ బి. హరిప్రసాద్ రెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ పురిటి బిడ్డ నుంచి ఒక సంవత్సరం

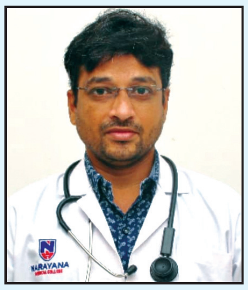
పాటు క్రమం తప్పకుండా వ్యాధి నిరోధక టీకాలతోపాటు వారి యొక్క ఆరోగ్య పరిరక్షణకు తల్లిదండ్రులు సరైన అవగాహనతో తగిన సమయంలో చిన్నారులకు టీకాలు వేయించగలిగితే... అదే వారి నూరేళ్ళ జీవితానికి తల్లిదండ్రులిచ్చే గొప్ప బహుమతిగా అభివర్ణిస్తూ..., ఇలాంటి కార్యక్రమాలను గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలకు తరచూ నిర్వహిస్తున్నామని ఆయన అన్నారు.

తల్లిపాల యొక్క ఆవశ్యకతను గూర్చి నారాయణ హాస్పిటల్ గైనకాలజి విభాగాధిపతి డా॥ వి. సీతాలక్ష్మి గారు మాతృమూర్తులకు వివరించారు. తల్లిపాలు ఎలా ఇవ్వాలి, తల్లిపాల వలన బిడ్డకు కలిగే లాభాలు ఏమిటి, తల్లిపాలు మెరుగ్గా వచ్చేందుకు తీసుకోవలసిన చర్యలు, తల్లిపాలు తాగిన బిడ్డ యొక్క ఆరోగ్యస్థితి గతులు, అలాగే తల్లిపాలు తాగని చిన్నారులలో వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు తదితర అంశాలను వివరించారు.

నారాయణ హాస్పిటల్ చిన్నపిల్లల విభాగాధిపతి డా॥ ఎం. రవీంద్రనాథ్ రెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ తల్లిపాలు అమృతంతో సమానమని, ముందుగా వచ్చే ముర్రుపాలలో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయని అలాగే వ్యాధినిరోధక టీకాలు ద్వారా అనేక రకాల వ్యాధుల బారినుంచి చిన్నారులను రక్షించేందుకు దోహదపడతాయని అన్నారు. బిడ్డ పుట్టినప్పటి నుంచి ఏ సమయంలో ఏ వ్యాధినిరోధక టీకాలు వేయాలి, దాని ద్వారా కలిగే ప్రయోజనాలు తదితర అంశాల గురించి మాతృమూర్తులకు వివరించారు. చాలా వరకూ వ్యాధినిరోధక టీకాలు నారాయణ హాస్పిటల్‌లో ఉచితంగా వేయడం జరుగుతుందన్నారు.

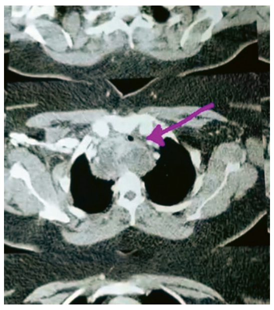
ఈ కార్యక్రమంలో పిడియాట్రిక్ విభాగానికి చెందిన ప్రొఫెసర్ డా॥ సాంబశివారెడ్డి, అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ పి. ప్రతిమ గారు, అసిస్టెంట్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ మంజుప్రభ గారు మరియు చిన్నపిల్లల వైద్యులు డా॥ చంద్రశేఖర్, డా॥ ఉమామహేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

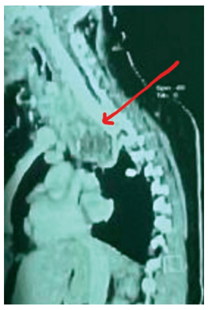
థైరాయిడ్ గ్రంథిని తొలగించి శ్వాస, స్వర సమస్యలు సరళంచేసి



డా॥ జి. రమేష్‌బాబు
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్
చెవి, ముక్కు మరియు గొంతు వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

నెల్లూరు నగరానికి చెందిన 56 సం॥ల మహిళ గత కొంత కాలంగా గొంతు వాపు మరియు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి సమస్యలతో నారాయణ హాస్పిటల్‌లోని చెవి, ముక్కు మరియు గొంతు వ్యాధుల చికిత్సా విభాగంలోని డా॥ జి. రమేష్ బాబు గారిని సంప్రదించింది.





గత రెండు సంవత్సరముల క్రితం తన గొంతు ముందువైపు భాగంలో మొదలైన వాపు క్రమేపి ఎడమవైపుకు పెరుగుతూ ఉండడం వలన గడచిన 6 నెలల కాలం నుండి శ్వాస తీసుకోవడంలో చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సమస్య గురించి పలుమార్లు శ్వాస మరియు గుండె సంబంధిత డాక్టర్లను సంప్రదించి, మందులు వాడినా కూడా ఉపయోగం లేకుండా పోయిందని తెలిపారు.

డా॥ జి. రమేష్‌బాబు గారు ఆ మహిళకు గల సమస్యల క్రమాన్ని క్షుణ్ణంగా తెలుసుకొని, నిశితంగా పరీక్షించి, అవసరమైన Video Laryngo Scopy, USG-Neck, CECT-Neck & Chest మరియు ప్రాథమిక గొంతు వాపు సూది పరీక్ష, FNAC నిర్వహించి, మహిళకు Multi Nodular Goitre with Retro Sternal Extension Upto Anterior Media Stinum and Tracheomalsia అనగా థైరాయిడ్ గ్రంథి పరిమాణం ఎక్కువ పెరిగి, ఒత్తిడితో శ్వాసనాళాన్ని సన్నగా మారుస్తూ ఉదరవంలోని ఎదురు రొమ్ము ఎముక కిందకి పెరిగి గుండెకి పైన, ఊపిరితిత్తుల మధ్య వరకు వ్యాపించిందని నిర్ధారించారు.

డాక్టరు గారు Total Thyroidectomy అనే శస్త్రచికిత్స నిర్వహించి, గొంతులో పెరిగి, ఉదరములోనికి వ్యాపించిన పూర్తి గ్రంథిని విజయవంతంగా తొలగించారు.

ఈ సందర్భంగా డా॥ రమేష్‌బాబు గారు మాట్లాడుతూ సాధారణంగా థైరాయిడ్ గ్రంథుల పెరుగుదల సమస్యలు గొంతు నుండి ఎక్కువగా బయటకు పెరుగుతుంటాయని, కానీ ఈ మహిళలో ఉదరములోనికి రొమ్ము ఎముక కిందికి పెరిగిందని, ఒత్తిడితో శ్వాసనాళాన్ని కూడా సన్నగా మార్చడం చాలా అరుదని తెలిపారు. ఇటువంటి సంక్లిష్టమైనవి రొమ్ము విరగొట్టడం Sternotomy ద్వారానే తొలగిస్తుంటారని, కానీ ఈ మహిళకు ఆంకాలజీ, కార్డియోథొరాసిక్ సర్జరీ మరియు అనస్థీషియా డాక్టర్ల బృందం సమిష్టి కృషితో రొమ్ము ఎముకకు ఎటువంటి హాని కలగకుండా ఉదరములోని పూర్తి గ్రంథిని తొలగించడమే కాకుండా శస్త్రచికిత్స అనంతరం వచ్చే శ్వాస మరియు స్వర సమస్యలు కూడా లేకుండా విజయవంతంగా శస్త్రచికిత్స నిర్వహించామని తెలిపారు.

ఆపరేషన్ అనంతరం కోలుకున్న మహిళ మాట్లాడుతూ తన

సమస్యను గుర్తించి శస్త్రచికిత్స ద్వారా థైరాయిడ్ గ్రంథిని పూర్తిగా తొలగించి, శ్వాస సాఫీగా తీసుకునేలా చికిత్సలు అందించిన డా॥ రమేష్‌బాబుగారికి మరియు వారి బృందానికి, అలాగే నారాయణ హాస్పిటల్ యాజమాన్యానికి జీవితాంతం ఋణపడి ఉంటానని తెలిపారు.

1వ పేజీ తరువాయి

యువతకూ తప్పని గుండెపోటు

శాతం కనిపిస్తున్నాయి. వయస్సు రిత్యా అలాంటి లక్షణాలు వారిలో కనిపించకూడదు. ఈ మధ్య ఇవే ఎక్కువగా నమోదవుతున్నాయి. వీటికి ఫులుస్టాఫ్ పెట్టాలంటే యువతలో అవగాహన కలిగివుండడంతోపాటు, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలపై శ్రద్ధ కనపరచాలి. అవేంటో చూద్దాం...

ఏం చేయాలి :

- **మానసిక ఒత్తిడి తగ్గేందుకు యోగా, ధ్యానం లాంటివి అలవాటు చేసుకోవాలి.**
- **శారీరక శ్రమ కలిగేలా వ్యాయామం, నడక వంటి వాటికి రోజులో కొంత భాగాన్ని కేటాయించాలి.**
- **వంశపారంపర్యంగా పూర్వీకులకు గుండె సమస్యలు ఉంటే తరచూ చెకప్‌లు అవసరం.**
- **తీసుకొనే ఆహారం పట్ల పూర్తి అవగాహన ఉండాలి.**

స్పందన

కృతజ్ఞతలు

నాపేరు పసుపులేటి రాజేశ్వరరావు, నా వయస్సు 68 సంవత్సరాలు, నేను రిటైర్డ్ గవర్నమెంట్ ఉద్యోగిని, షుమారు నాలుగు సంవత్సరాల నుంచి నేను గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్ సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. నెల్లూరులోని అనేక హాస్పిటల్స్‌లో చూపించాను. కానీ ఎవరూ నా సమస్యను గుర్తించి తగిన చికిత్సను అందించలేకపోయారు. నారాయణ హాస్పిటల్‌లో మంచి గుండె వైద్యులున్నారు అని నా మిత్రుడు ఇచ్చిన సలహాతో నేను నారాయణ హాస్పిటల్‌కు రావడం జరిగింది. ఇక్కడి వైద్యులు నాకు అవసరమైన పరీక్షలు నిర్వహించారు. అస్సలు గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యే లేదు. మీకు ఉన్నది గుండె సమస్య అని నిర్ధారించారు. ఒక వాల్వ్ దెబ్బతిందని ఆపరేషన్ చేయాలని సూచించారు. కార్డియోథొరాసిక్ సర్జన్ డా॥ టి.ఆర్ ద్వారకానాథ్ గారు నాకు విజయవంతంగా ఆపరేషన్ చేశారు. ఇప్పుడు నేను చాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. ఈ సందర్భంగా నేను డా॥ ద్వారకానాథ్‌గారికి మరియు డా॥ ఆర్. హరిష్ గారికి నా కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను. అలాగే నాకు సేవలందించిన నర్సులకు, ఇతర సిబ్బందికి ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను. నారాయణ హాస్పిటల్‌లోని వసతులు, సదుపాయాలు చాలా బాగున్నాయి. నారాయణ హాస్పిటల్ యాజమాన్యానికి కూడా నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాను.

పసుపులేటి రాజేశ్వరరావు, నెల్లూరు, మొబైల్: 9490256480

పాప ప్రాణానికేం భయం లేదు... మేమున్నాం

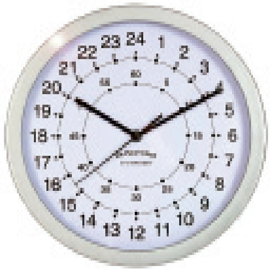
నాపేరు హకీం మాది కడప. మా పాప పేరు ఆస్మియా తన వయస్సు పదేళ్లు, మూడు సంవత్సరాల క్రితం పాపకు ఆయాసం ఎక్కువగా ఉండడంతో ఆర్ఎంపీ డాక్టరు వద్ద చూపించాము. వారు ఇచ్చిన మందులకు తగ్గకపోవడంతో నిమోనియా అయ్యిండొచ్చని వారు పెద్ద హాస్పిటల్‌కు వెళ్లమని సలహా ఇచ్చారు. అప్పటి నుంచి మేము కడప, కర్నూలు, తిరుపతి, చాలా చోట్ల చూపించాము. పాప గుండెలో మూడు రంధ్రాలు ఉన్నాయని, అందులో ఒకటి పెద్దదిగా ఉందని, వెంటనే ఆపరేషన్ చేయాలని, అయితే ఈ వయస్సులో పాపకు ఆపరేషన్ చేయలేమని పాప ప్రాణానికే ప్రమాదమని చెప్పారు. మాకు ఏమి చేయాలో అర్థం కాలేదు. పాప ఆరోగ్య పరిస్థితి మా కుటుంబాన్ని తీవ్రంగా కలచివేసింది. నెల్లూరులోని మా బావమరిది విషయం తెలుసుకుని వెంటనే నారాయణ హాస్పిటల్‌కు తీసుకుని రమ్మని చెప్పడంతో మేము నారాయణ హాస్పిటల్‌కు వచ్చాము. కార్డియోథొరాసిక్ సర్జరీ విభాగంలోని డా॥ టి.ఆర్. ద్వారకానాథ్ గారిని సంప్రదించాము. డాక్టరు గారు మా పాపను పరీక్షించి, ఆపరేషన్ చేయాల్సి ఉందని, దాని గురించి మీరేం టెన్షన్ పడకండి, నేను చేస్తాను. పాప ప్రాణానికేం భయం లేదు. అని మాకు ధైర్యం చెప్పి, మా ఆశలకు ఊపిరిపోశారు. తరువాత పాపను ఆపరేషన్‌కు సిద్ధం చేసి, విజయవంతంగా ఆపరేషన్ నిర్వహించారు. ఆపరేషన్ తరువాత కూడా డాక్టర్లు, నర్సులు పాపను చాలా బాగా చూసుకున్నారు. ఇప్పుడు పాప ఆరోగ్యం చాలా బాగుంది. ఆయాసం పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. మా పాపకు పునర్జన్మను ప్రసాదించిన నారాయణ హాస్పిటల్ వైద్యులు డా॥ ద్వారకానాథ్ గారికి మరియు మత్తు వైద్య నిపుణులు డా॥ హరీష్ గారికి, ఇతర వైద్యులకు, నర్సులకు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు. అలాగే ఇంత గొప్ప వసతులతో, సౌకర్యాలతో వైద్య సేవలను అందుబాటులో ఉంచిన నారాయణ హాస్పిటల్ యాజమాన్యానికి మా కుటుంబం జీవితాంతం ఋణపడి ఉంటుందని తెలియజేస్తున్నాను.

షేక్. హకీం, వైఎస్సార్ కడప జిల్లా. మొబైల్: 7093770867

తెలుసుకుందాం..!

24 గంటల కడుపులో నొప్పి

బెంబేలెత్తొద్దు... ఆ నొప్పికి నివారణ ఉంది



డా॥ ఎన్. వెంకట హరీష్
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ ఆఫ్ సర్జరీ
జనరల్ సర్జరీ విభాగం

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

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 వెంటనే 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 చూస్తారు ? ఇవాళ ఎన్నో రకాల అత్యాధునిక పరీక్షా విధానాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. అయినా అపెండిసైటిస్‌ను నిర్ధారించే విషయంలో వైద్యులు స్వయంగా చేసే పరీక్షకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది. తగు పరీక్షలతో వైద్యులు దీన్ని తేలికగానే గుర్తించగలుగుతారు. దాన్ని నిర్ధారించుకునేందుకు అల్ట్రా సౌండ్ స్కాన్ పరీక్ష, రక్త పరీక్షలు చేయిస్తారు. వీటితో సమస్య 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 సమర్థమైనవే కాకపోతే ల్యాప్రోస్కోపిక్ పద్ధతిలో చేస్తే త్వరగా కోలుకుంటారు. కండరాలను పెద్దగా కొయ్యాల్సిన పని ఉండదు, కాబట్టి కండరాల నొప్పి అంతగా ఉండదు. త్వరగా లేచి తిరుగుతారు. పొట్ట మీద పెద్ద మచ్చలూ ఉండవు.

✳✳✳✳

డా॥ వి.వి. శేషమ్మ
ప్రొఫెసర్ & హెచ్.ఒ.డి
మానసిక వ్యాధుల విభాగం

గమనించండి...
మీది ఒత్తిడా ? ఆందోళనా ?

జీవితంలో ఒత్తిడి సహజం. రోజువారీ వ్యవహారాల్లో తరచూ ఎదుర్కొనేదే. చదువులు, ఉద్యోగాల దగ్గర్నుంచి అనూహ్యమైన ఘటనల వరకూ అన్నీ ఒత్తిడికి గురిచేసేవే. దీన్నే కొందరు ఆందోళన అనుకుంటుంటారు. నిజానికి రెండింటికీ తేడా ఉంది. కొన్నిసార్లు రెండూ కలగలసి కూడా ఉండొచ్చు.

ఒత్తిడి అంటే ?

బయటి కారణాలకు శరీరం లేదా మనసు ప్రతిస్పందించే తీరు. ఉదాహరణకు - చేయాల్సిన హోంవర్క్ చాలా ఉంది. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ గంటలోపు పని పూర్తి చేయాల్సి ఉంది. లేదూ ఏదో తీవ్రమైన జబ్బు వచ్చింది. ఇలాంటి పరిస్థితులు సహజంగానే ఒత్తిడికి గురిచేస్తుంటాయి. కొన్ని మనసును ప్రభావితం చేస్తే కొన్ని శరీరాన్ని ప్రభావితం చేయొచ్చు. ఒత్తిడికి కారణమయ్యేవి ఒక్కసారికి, కొద్దికాలానికే పరిమితం కావొచ్చు. కొన్నిసార్లు తరచూ ఎదురవుతుండొచ్చు.

ఆందోళన అంటే ?

ఒత్తిడికి శరీరం స్పందించే తీరునే ఆందోళన అంటాం. ప్రస్తుతం ఎలాంటి ముప్పు, ప్రమాదం లేకపోయినా ఆందోళన కలగవచ్చు. ఇది తగ్గకపోతే రోజువారీ జీవితంలోనూ ఆటంకంగా పరిణమించొచ్చు. ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపొచ్చు. నిద్ర సరిగా పట్టకపోవచ్చు. రోగనిరోధకశక్తి, జీర్ణకోశం, గుండె, పునరుత్పత్తి వ్యవస్థల పనితీరూ అస్తవ్యస్తం కావొచ్చు. కుంగుబాటు వంటి మానసిక సమస్యలకు దారితీయొచ్చు.

తగ్గించుకోవటమెలా ?

ఒత్తిడిని ప్రేరేపిస్తున్న అంశాలేమిటి, ఆందోళన తగ్గటానికి తోడ్పడే పద్ధతులేంటి అనేవి గుర్తిస్తే సమస్య చాలా వరకు తగ్గించుకోవచ్చు. అందరికీ ఒకే విధానాలు పనిచేయకపోవచ్చు. ఏవి ఉపయోగపడుతున్నాయి, ఏవి పనికిరావటంలేదనేవి క్రమంగా అవగతమవుతాయి.

ఎప్పుడెప్పుడు ఒత్తిడి, ఆందోళనకు గురవుతున్నామో ఒకచోట (డైరీలో) నమోదు చేసుకోవాలి.

ధ్యానం, ప్రాణాయామం, యోగా వంటి మానసిక విశ్రాంతి కలిగించే పద్ధతులు పాటించాలి. అవసరమైతే వీటిని నేర్చుకోవటానికి, అభ్యాసం చేయటానికి తోడ్పడే యాప్‌లు వాడుకోవచ్చు.

క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినాలి. వేళకు భోజనం చేయాలి.

రోజూ ఒకే సమయానికి పడుకోవాలి. లేవాలి. కంటినిండా నిద్రపోయేలా చూసుకోవాలి.

కెఫిన్ ఎక్కువగా ఉండే కాఫీ, కూల్‌డ్రింక్‌లు తాగటం మానెయ్యాలి.

ప్రతికూల ఆలోచనలను గుర్తించి, వాటిని తొలగించుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి.

సమస్యను అర్థం చేసుకొని, బయట పడటానికి తోడ్పడే కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితుల సహకారం తీసుకోవాలి.

అవసరమైతే చికిత్స :

ఒత్తిడి, ఆందోళనల నుంచి బయట పడలేకపోతున్నా.... లక్షణాలు, ఇబ్బందులు ఎక్కువవుతున్నా మానసిక వైద్యులను సంప్రదించాలి. ఆలోచన తీరును మార్చే కౌన్సిలింగ్ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అవసరమైతే మందులు కూడా వాడుకోవాలి.

ఒత్తిడి

- సాధారణంగా పరీక్షలకు హాజరు కావటం, స్నేహితుడితో గొడవ వంటి బయటి కారణాలకు స్పందించటం వంటి వాటితో ముడిపడి ఉంటుంది. పరిస్థితి కుదురుకున్నాక తగ్గిపోతుంది.
- సానుకూలంగా, ప్రతికూలంగా రెండు రకాలుగా ప్రభావం చూపొచ్చు. గాబరా, నిద్రలేమి వంటి సమస్యలకు దారితీయొచ్చు.

తేడా ఏంటి ? ఒత్తిడి, ఆందోళన

ఇవి మనసు మీద, శరీరం మీద ప్రభావం చూపొచ్చు. దీంతో రకరకాల లక్షణాలు పొడచూపొచ్చు.

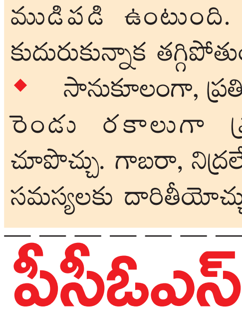
- అతిగా బాధపడటం
- విచారం, దు:ఖం
- ఉద్రిక్తత
- తలనొప్పి, ఒళ్లునొప్పులు
- నిద్రలేమి

ఆందోళన

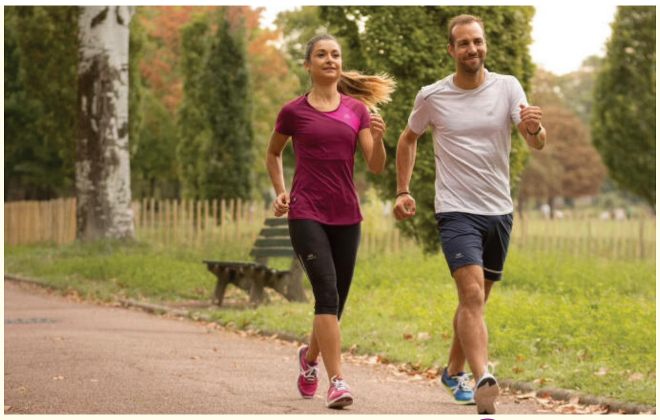
- చాలా వరకూ అంతర్గతమైంది. అంటే ఒత్తిడికి స్పందించే తీరు.
- విడవకుండా భయానికి గురవటం, ఇది రోజూవారీ పనుల మీద ప్రభావం చూపుతుంది.
- నిరంతరం ఉంటుంది. తక్షణ ప్రమాదం లేకపోయినా వేధిస్తుంటుంది.

పీసీఓఎస్ గల వారికి ఏఎంహెచ్ చిక్కులు

అండాశయాల్లో నీటితిత్తులు (పీసీఓఎస్) గలవారిలో యాంటీ-ములేరియన్ హార్మోన్ (ఏఎంహెచ్) మోతాదులు చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంటాయి. ఇది మామూలేనని, దీనికి పెద్దగా ప్రాధాన్యం లేదని ఇప్పటి వరకూ భావిస్తూవస్తున్నారు. కానీ పీసీఓఎస్‌లో ఏఎంహెచ్ కీలక పాత్రే పోషిస్తున్నట్టు... ఫలదీకరణ, గర్భధారణలో సమస్యలు సృష్టిస్తున్నట్టు వీల్ కార్నెల్ మెడిసిన్ పరిశోధకులు గుర్తించారు. అండాశయంలో ద్రవంతో కూడిన తిత్తుల వంటి భాగాలు (ఫాలికల్స్) ఉంటాయి. ఇవి అభివృద్ధి చెందుతున్న అండానికి దన్నుగా నిలుస్తాయి.



ఫాలికల్ ఎదుగుతున్న కొద్దీ దానిలోని అండం పెరుగుతూ వస్తుంటుంది. అండం ఫలదీకరణ సామర్థ్యం సంతరించుకున్నాక బయటకు పంపిస్తుంది. పీసీఓఎస్ గల వారిలో చిన్నచిన్న ఫాలిక్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. కానీ ఇవి చివరిదశకు చేరుకోవటంలో విఫలం అవుతుంటాయి. ఫాలికల్స్ ఎక్కువగా ఉండడంతో ఏఎంహెచ్ ఉత్పత్తీ అధికంగానే ఉంటుంది. ఇదే సమస్యలు సృష్టిస్తోంది. ఈ హార్మోన్ మోతాదులు ఎక్కువవటం వల్ల ఫాలికల్, దాని లోపలున్న అండం ఎదుగుదల మధ్య సమన్వయం కొరవడుతున్నట్టు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అండం పూర్తిగా ఎదగక ముందే ఫాలికల్ పరిపక్వం అవుతున్నట్టు గుర్తించారు. ఇది గర్భధారణకు పరిణమిస్తోందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. పీసీఓఎస్‌లో గడ్డాలు, మీసాలు మొలవటం వంటి ఇతరత్రా లక్షణాలూ కనిపిస్తుంటాయి. వీటిల్లోనూ అధిక ఏఎంహెచ్ ఎంతో కొంత పాలుపంచుకుని ఉంటుండొచ్చని భావిస్తున్నారు.



నడకకు విరామం ఇవ్వొద్దు...

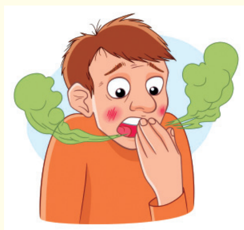
మహిళలు వ్యాయామం చేయాలనుకుంటే మొదట ఎంచుకునే మార్గం నడకే, అయితే నాలుగు రోజులు చేసి మరో రోజు మానేసి... తిరిగి దాన్ని కొనసాగించడానికి ఇబ్బంది పడేవారు చాలామందే, ఈ ఇబ్బందిని అధిగమించి... మీ నడకను కొనసాగించడానికి నిపుణులు కొన్ని చిట్కాలు చెబుతున్నారు.

రోజూ సాగించే అరగంట నడక శరీరాన్ని దృఢంగా ఉంచడమే కాదు... కండరాలనూ, ఎముకలనూ బలంగా మారుస్తుంది. నరాల వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తప్రసరణ లోపాల్ని సరిచేసి, చర్మాన్ని బిగుతుగా మారుస్తుంది. ఇవన్నీ వృద్ధాప్యాన్ని త్వరగా దరికిరానివ్వవు. మరి అన్ని రకాల ప్రయోజనాలను అందించే నడకను మొదలుపెట్టినప్పుడు అరగంటో, గంటో అనుకుని నడవొద్దు. ముందుగా పది నిమిషాలు అనుకోవాలి. మరుసటి రోజు మరో అయిదు నిమిషాలు పెంచుకుంటూ వెళ్లాలి. నడక మధ్యలో వేగాన్ని తగ్గించి 20 సెకన్ల తర్వాత తిరిగి మొదటి వేగాన్ని అందుకోవాలి. ఇలా నడిస్తే అలసట తెలియకుండానే పూర్తిచేయొచ్చు.

సాంకేతికత సాయంతో.... నడిచినప్పుడు ఎన్ని అడుగులు వేశాం. అందుకు ఎంత సమయం పట్టిందీ? ఎన్ని కెలోరీలు తగ్గుతున్నాయనే వివరాలు తెలిస్తే... మరింత ఉత్సాహంగా అడుగులు వేస్తాం. నడిచే అలవాటునీ ఇవి తప్పనివ్వవు. అందుకే స్మార్ట్ వాచ్ సాయం తీసుకోండి.

బరువులొద్దు... నడిచేప్పుడు ఏ మాత్రం ఉత్సాహం తగ్గకూడదంటే వెంట బరువులుండొద్దు. వాటిని చేతిలో అసలు పెట్టుకోవద్దు. పైగా ఫోన్ వంటివి మీ దృష్టినీ మరల్చే అవకాశమూ ఉంది. అందుకే పాకెట్స్ ఉన్న ట్రాక్ ధరించి అందులో ఉంచుకుంటే సరి. కండరాల అలసట తెలియకుండా తేలికగా నడవొచ్చు. ఆఫీసుకి వెళ్లినా, షాపింగ్‌కి వెళ్లినా.. లిఫ్ట్‌ని వాకుండా మెట్లు ఎక్కిదిగడం చేస్తే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందుతాయి. నడకపై ఆసక్తి పెరుగుతుంది. ఉదయం... అనుకున్న సమయంకన్నా తక్కువగా నడిస్తే మిగతాదాన్ని సాయంత్రం భర్తీ చేసుకోవడం మరువకూడదు. మొత్తానికి రోజూ కొంత సమయం నడవాలని అనుకుంటే దాన్ని రెండుమూడు భాగాలుగా చేసి కూడా పూర్తి చేయొచ్చు.

తేన్పు మంచిదే... అతిగా కరెక్ట్ కాదు?



పదిమందిలో ఉన్నప్పుడు తేన్చటం సబబుగా అనిపించకపోవచ్చు. కానీ దీన్ని అణచుకోవటం తగదు. తేన్పు రావటానికి ప్రత్యేక కారణం లేకపోలేదు మరి. మనం ఏదైనా తింటున్నప్పుడు, తాగుతున్నపుడు మింగుతున్న ప్రతిసారీ కొంత గాలి లోపలికి వెళ్తుంది. ఇది అన్నవాహిక గుండా కిందికి సాగి, జీర్ణాశయం పైభాగాన పోగవుతుంది. దీంతో జీర్ణాశయం ఉబ్బుతుంది. అప్పుడు జీర్ణాశయ గోడల్లోని గ్రాహకాలు అన్నవాహికకు సంకేతాలు పంపుతాయి. ఇవి అన్నవాహిక, జీర్ణాశయం కలిసేచోట బిగుతైన కండర వలయం (స్ఫింక్టర్) కొద్దిగా తెరచుకునేలా చేస్తాయి. దీంతో గాలి బయటకు వచ్చి తేన్పు వస్తుంది. ఇదో రక్షణ ప్రక్రియ. జీర్ణాశయం మరీ ఎక్కువగా ఉబ్బకుండా కాపాడుతుంది. అయితే అతిగా తేన్పులు వస్తుంటే మాత్రం జాగ్రత్త పడాల్సిందే. జీర్ణరసాలు గొంతులోకి ఎగదన్నుకొని రావటం, ఇరిటబుల్ బవల్ సిండ్రోమ్ వంటి సమస్యల్లోనూ ఎక్కువగా తేన్పులు రావొచ్చు. ఇలాంటి సమస్యలేవీ లేకపోయినా అతిగా తేన్పులు వస్తుంటే కారణమేంటన్నది చూడాల్సి ఉంటుంది. జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

పానీయాలు : శీతల పానీయాలు, సోడా, బీరు వంటివి తాగుతున్నప్పుడు ఎక్కువగా గాలి లోపలికి వెళ్తుంది. స్ట్రాతో పానీయాలు తాగితే ఇంకాస్త ఎక్కువగానూ లోపలికి వెళ్తుంది. కాబట్టి నెమ్మదిగా తాగటం మంచిది.

వేగంగా తినటం : గబగబా తినేవారు నెమ్మదిగా తినటం అలవాటు చేసుకుంటే తేన్పులు తగ్గించుకోవచ్చు.

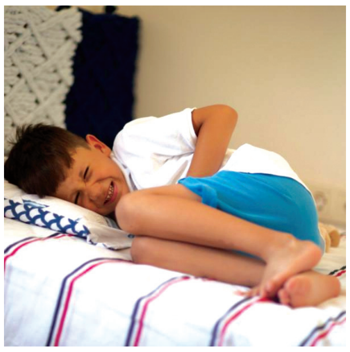
గమ్ నమలటం : చూయింగ్ గమ్ నమలటం లేదా చాక్లెట్ల్ వంటి బిళ్లలు చప్పరిస్తున్నపుడు కొందరు గాలినీ మింగుతుంటారు. ఇదీ తేన్పులకు దారితీస్తుంది.

ప్రశ్న - సమాధానం

డా॥ సాయి సుబ్రహ్మణ్యం
పిడియాట్రిక్ సర్జన్
చిన్నపిల్లల వ్యాధుల శస్త్రచికిత్సా విభాగం

ప్ర : మా అబ్బాయికి ఐదేళ్లు. తరచూ కడుపునొప్పితో బాధపడుతుంటాడు. డాక్టర్‌కు చూపిస్తే అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష చేయించారు. పేగుల్లో చాలాచోట్ల కొద్దిగా గ్రంథులు ఉబ్బినట్టు తేలింది. శస్త్రచికిత్స నిపుణులకు చూపించమన్నారు. మాకు భయంగా ఉంది. ఇదేం సమస్య? దీనికి పరిష్కారమేంటి ?

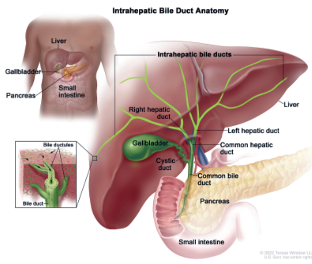
జ : మీరు తెలిపిన లక్షణాలను బట్టి చూస్తే పేగుల్లో లింఫ్ గ్రంథులు ఉబ్బినట్టు (ఎన్‌లార్జ్‌డ్ మెసెంట్రిక్ లింఫ్‌నోడ్స్) అనిపిస్తోంది. గ్రంథులు కొద్దిగానే ఉబ్బినట్టు తేలిందంటే సెంటీమీటరు కన్నా తక్కువ సైజులోనే ఉండి ఉండొచ్చు. ఇలాంటి చిన్నచిన్న ఉబ్బుల గురించి పెద్దగా భయపడాల్సిన పనేమీ లేదు. మన శరీరంలోని లింఫ్ వ్యవస్థ మనకు హానిచేసే క్రిముల వంటివి ప్రవేశిస్తే, వాటిని పట్టుకొని లింఫ్ గ్రంథులకు తరలిస్తుంది. పేగుల్లోని లింఫ్ గ్రంథులను మెసెంట్రిక్ లింఫ్ నోడ్స్ అంటారు. ఇవి చిన్నగానే ఉంటాయి. కడుపు మీద నొక్కి చూసినా చేతికి తగలవు. అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షలోనూ కనిపించవు. మీరు అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షలో గ్రంథులు ఉబ్బినట్టు తేలిందని అంటున్నారంటే లింఫ్ వ్యవస్థ ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో గట్టిగానే పోరాడుతోందనే అర్థం. సాధారణంగా పిల్లలు తరచూ ఏదో ఒకటి నోట్లో పెట్టుకుంటుంటారు. నీరు, ఆహారం ద్వారా లేదా నేరుగా నోట్లో చేతులు పెట్టుకోవడం ద్వారా పేగుల్లో ఇన్‌ఫెక్షన్ తలెత్తే అవకాశం ఉంది. దీంతో లింఫ్ గ్రంథులు ఉబ్బుతాయి. మీ అబ్బాయికి వచ్చింది ఇలాంటి సమస్యే గ్రంథులు కొద్దిగా ఉబ్బితే (సెంటీమీటరు కన్నా తక్కువ సైజు) ఆందోళన అవసరం లేదు. మందులతో పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. నిజానికి క్షయ వంటి తీవ్ర సమస్యల్లోనూ లింఫ్ గ్రంథులు ఉబ్బుతుంటాయి గానీ ఇవి కాస్త పెద్దగా ఉంటాయి. చాలా వరకు ఇవి నొప్పి కలిగించవు. జ్వరం, బరువు తగ్గటం, ఆకలి తగ్గటం వంటి లక్షణాలూ ఉంటాయి. మీ అబ్బాయికి అలాంటివేవీ లేవు కాబట్టి తేలికగానే సమస్య తగ్గుతుంది. పిల్లల నిపుణులకు చూపించండి.



డా॥ ఎం.జి శ్రీనివాస్
గ్యాస్ట్రోఎంట్రాలజిస్ట్ & హెపటాలజిస్ట్
మెడికల్ గ్యాస్ట్రోఎంట్రాలజి విభాగం

ప్ర : నాకు 25 ఏళ్లు, పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఉన్నాయి. నొప్పేమీ ఉండదు. కానీ ఎప్పుడు చూసినా కామెర్లు ఉంటాయి. నేను శస్త్రచికిత్స చేయించుకోవాలా ?

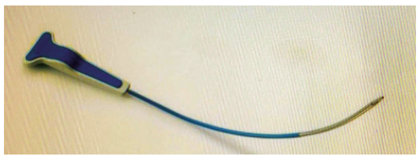
జ : పిత్తాశయ రాళ్లు పైత్యరస నాళం (కామన్ బైల్ డక్ట్) అడ్డుపడితే కాలేయం నుంచి పైత్యరస ప్రవాహం ఆగుతుంది. ఇది కామెర్లకు దారితీస్తుంది. దీన్ని అబ్‌స్ట్రక్టివ్ జాండీస్ అంటారు. అయితే పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఉన్నవారికి ఇతరత్రా కారణాలతోనూ కామెర్లు రావొచ్చు. అందువల్ల కామెర్లకు కచ్చితమైన కారణమేంటన్నది తెలుసుకోవటం ముఖ్యం. ఇందుకు కాలేయ సామర్థ్య పరీక్షలు ఉపయోగపడతాయి. అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ కూడా చేయాల్సి ఉంటుంది. కాలేయ పరీక్షల్లో డైరెక్ట్ బిలిరుబిన్, ఎస్‌జీపీటీ, ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేట్ మోతాదులు పెరిగినా... అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్‌లో పైత్యరస నాళం సైజు పెరిగినట్టు తేలినా పిత్తాశయ రాళ్లు కామెర్లకు కారణమవుతున్నాయనే అర్థం. ఇవి మామూలుగా ఉంటే పిత్తాశయ రాళ్లకు కామెర్లకు సంబంధం లేదనే చెప్పుకోవచ్చు. మరీ అనుమానంగా ఉంటే ఎంఆర్‌సీపీ పరీక్ష చేయాల్సి రావచ్చు. పైత్యరసనాళంలో రాయి ఉన్నదీ లేనిదీ ఇందులో స్పష్టంగా బయటపడుతుంది. పిత్తాశయ రాళ్లతో కామెర్లు వస్తున్న వారికి ఈఆర్‌సీపీ ఎండోస్కోపి చికిత్స ద్వారా నాళం నుంచి రాయి తొలగిస్తారు. తర్వాత ల్యాప్రోస్కోపి ద్వారా పిత్తాశయాన్ని తీసేస్తారు. పిత్తాశయ రాళ్లకు కామెర్లకు సంబంధం లేనప్పుడు నొప్పి కూడా లేనట్టయితే పిత్తాశయాన్ని తొలగించుకోవాల్సిన అవసరమేమీ లేదు. కాబట్టి మీరు గ్యాస్ట్రోఎంట్రాలజిస్ట్‌ను సంప్రదిస్తే పరీక్షలు చేసి అవసరమైన చికిత్స సూచిస్తారు.



డా॥ డి. శ్రీధర్
ప్రొఫెసర్ & హెచ్‌వోడి
యూరాలజీ విభాగం

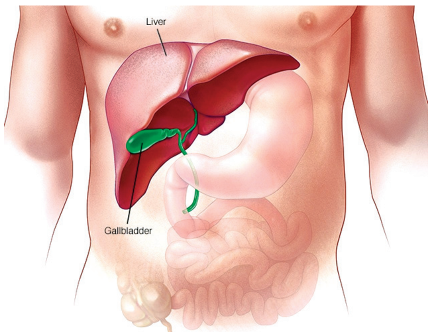
ప్ర : నేను చాలా ఏళ్లుగా అతిమూత్ర వ్యాధితో బాధపడుతున్నాను. నాకు అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలేవీ లేవు. టీవీటీ శస్త్రచికిత్స కూడా చేయించుకున్నాను. అయినా తగ్గలేదు. దీనికి పరిష్కారమేంటి ?

జ : మూత్రాన్ని పట్టి ఉంచే కండరాలు బలహీనం కావటం వల్ల దగ్గినపుడు, తుమ్మినపుడు మూత్రం లీక్ అవుతుంటుంది. మూత్రాశం అతిగా ప్రేరేపితం కావటం (ఓవర్‌యాక్టివ్ బ్లాడర్) కొన్నిసార్లు వెన్నెముక సమస్యతోనూ ఇది రావొచ్చు. కొందరిలో ఎలాంటి కారణాలు లేకుండానూ మూత్రాశయం అతిగా సంకోచించొచ్చు. దీంతో మూత్రం వస్తున్నట్టు అనిపిస్తుంది. అప్పుడు బాత్రూమ్‌కు వెళ్లకపోతే దగ్గినా, తుమ్మినా మూత్రం లీకవుతుంటుంది. చాలా మంది మహిళలు సిగ్గుతో వ్యక్తిగతంగా దీనిని వ్యక్తపరచలేరు. దీనికి చికిత్సగా వైద్యులు మొదటగా మందులతో వైద్యం సూచిస్తారు యాంటీకొలనిర్జిక్ మాత్రలు వాడుకోవాల్సి ఉంటుంది. వీటితో మూత్రాశయంలో ఒత్తిడి తగ్గి, వెంటనే మూత్రానికి వెళ్లాల్సిన అవసరం తప్పుతుంది. ఇవి మూత్రాశయ కండరాలను వదులుచేసి వెంటనే, తరచూ మూత్రానికి వెళ్లటాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఇవన్నీ వాడినా ఫలితం లేకపోతే యూరోడైనమిక్ పరీక్ష చేసి, మూత్రాశయంలో ఒత్తిడిని పరీక్షించాల్సి ఉంటుంది. ఇంకా బాగా ఇబ్బందిగా ఉంటే టి.వి.టి శస్త్రచికిత్స చేసి మూత్రాశయం సామర్థ్యాన్ని పెంచొచ్చు. దీన్ని సమస్య తీవ్రమైన వారికే చేస్తారు. మీరు దగ్గర్లోని యూరాలజిస్ట్‌ను సంప్రదిస్తే పరీక్షించి, తగు చికిత్స సూచిస్తారు.



కాలేయం బాగా పనిచేయాలంటే ?

పిండి పదార్థాలు, కొవ్వులు, ప్రోటీన్లను విడగొట్టడం... జీర్ణక్రియకు తోడ్పడే పైత్యరసాన్ని ఉత్పత్తి చేయటం, విషతుల్యాలను బయటకు పంపటం వంటి ఎన్నో పనులకు కాలేయం చాలా కీలకం. దీన్ని దెబ్బతీసే సమస్యల్లో ప్రధానమైంది హెపటైటిస్. దీనికి మూలం హెపటైటిస్ వైరస్‌లు. కొన్ని రకాల మందులు, మద్యం, మాదకద్రవ్యాలు, విషతుల్యాల వంటివీ దీనికి దారితీయొచ్చు. హెపటైటిస్ చాలామందికి రెండు, మూడు నెలల్లో తగ్గిపోతుంది. కొందరికి ఆరునెలలు పట్టొచ్చు. ఇలా ఆరునెలల్లోపు తగ్గే సమస్యను అక్యూట్ ఇన్‌ఫెక్షన్ అంటారు. ఆరు నెలలు దాటినా తగ్గకపోతే దీర్ఘకాల కాలేయ సమస్యగా భావిస్తారు. హెపటైటిస్ బారినపడ్డవారిలో కళ్లు, చర్మం, మూత్రం పచ్చబడుతుంది. మలం పాలిపోయినట్టు ఉంటుంది. ఆకలి, బరువు తగ్గుతాయి. కడుపునొప్పి రావొచ్చు. పొగతాగేవారికి దానిమీద ఆసక్తి తగ్గుతుంది. అక్యూట్ హెపటైటిస్ నూటికి 99 మందిలో నయమైపోతుంది. కొందరు దీనికి పసరు మందులు వాడుతుంటారు. ఇది తగదు. చర్మం మీద వాతలు పెట్టించుకోవటం, పథ్యాల వంటివీ చేయొద్దు. క్రమం తప్పకుండా డాక్టరుకు చూపించుకుంటూ మంచి ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రత్యేకమైన మందులేవీ అవసరం లేదు. కొందరిలో సమస్య తీవ్రమయ్యే ప్రమాదం లేకపోలేదు. ముఖ్యంగా మగతగా ఉన్నా, మూత్రం తగ్గినా ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఇక దీర్ఘకాల సమస్యలో కాలేయ సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. ప్లీహం పెరగటం, కాలేయం కుంచించుకుపోవటం, పొట్టలో నీరు చేరటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి కాలేయం గట్టిపడుతోందనటానికి సూచనలు. దీర్ఘకాల హెపటైటిస్ గల వారు క్రమం తప్పకుండా మందులు వేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. పరిశుభ్రతను పాటించటం ద్వారా హెపటైటిస్ బారినపడకుండా కాపాడుకోవచ్చు. ఒకరు వాడిన సూదులు, బ్లేడ్లు, టూత్‌బ్రష్‌లు మరొకరు వాడకపోవటం మంచిది. మద్యం అలవాటుకు దూరంగా ఉండడం ద్వారా కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. అలాగే పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తినాలి.



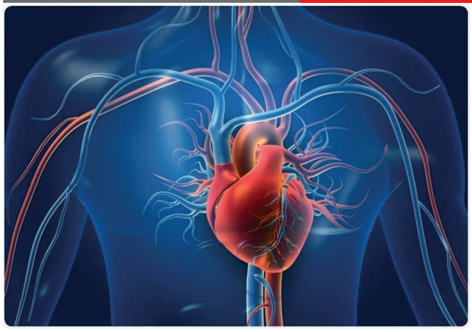
విజ్ఞప్తి...!

నారాయణ హాస్పిటల్ ఆధ్వర్యంలో ప్రచురింపబడుచున్న వైద్య నారాయణం ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి మాసపత్రికను ఆదరిస్తున్న పాఠక మహాశయులకు ధన్యవాదములు మా... మీ సమాచార స్రవంతి వృద్ధికి మీరందించే / తెలియజేసే సూచనలను సవినయంగా స్వీకరిస్తామని తెలుపుతూ... మీ సూచనలు సంక్షిప్తంగా దిగువ తెలిపిన ఫోన్ నెంబర్లకు స్వయంగా

- ఫోన్
- మెసేజ్
- వాట్స్‌యాప్
- ఈ-మెయిల్ ల

ద్వారా తెలియజేయగలరు

సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి
అసోసియేట్ ఎడిటర్,
వైద్య నారాయణం
9490166200
cbhaskarreddy@narayanamedicalcollege.com



గుండె గుండెకో వేగం !
హృదయ స్పందనలు అందరిలో ఒకలా ఉండవు

డా॥ కె. తిలక్ కుమార్ రెడ్డి
ఇంటర్వెన్షనల్ కార్డియాలజిస్ట్
గుండె వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

నిరంతరం గుండె కొట్టుకుంటూనే ఉంటుంది. దీని వేగం అన్నిసార్లూ ఒకేలా ఉండదు. అందరిలోనూ ఒకేలా కొట్టుకోవాలనీ లేదు. రోజంతా మనం చేసే పనులను బట్టి శరీరానికి అవసరమైన ఆక్సిజన్ మేరకు దీని వేగం ఆధారపడి ఉంటుంది. గుండె వేగం 'నార్మల్' అనేది వ్యక్తులను బట్టి మారిపోతుంటుంది వయసు మీద పడుతున్నకొద్దీ మారిపోవచ్చు. గుండె వేగం ఆధారంగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయొచ్చు.

విశ్రాంతి గుండె వేగం :

విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు రక్తాన్ని పంప్ చేయటానికి గుండె ఎక్కువగా కష్టపడాల్సిన పనుండదు. అందుకే నెమ్మదిగా కొట్టుకుంటుంది. ఇలా విశ్రాంతిగా ఉన్నపుడు నిమిషానికి గుండె కొట్టుకునే వేగాన్ని 'రెస్టింగ్ హార్ట్‌రేట్' అంటారు. ఇది ఆరోగ్యవంతుల్లో చాలా వరకు 60-100 మధ్యలో ఉంటుంది. సాధారణంగా మంచి శారీరక సామర్థ్యం గలవారిలో విశ్రాంతి గుండె వేగం తక్కువగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు పరుగు, ఈత వంటి ఆటలాడే క్రీడాకారుల్లో ఇది 40ల్లోనే ఉంటుంది. మరీ కష్టపడకుండానే ఇలా శరీరం మొత్తానికి రక్తాన్ని పంప్ చేయటాన్ని గుండె ఆరోగ్యానికి సూచికగా భావిస్తారు. ఇంతకీ విశ్రాంతి సమయంలో గుండె వేగాన్ని తగ్గించుకునేదెలా ? ప్రశాంతంగా కూర్చొని, గ్లాసు నీళ్లు తాగితే గుండె వేగం నెమ్మదిస్తుంది. కొద్దిసేపు గాఢంగా శ్వాస తీసుకున్నా సరే. రోజుకు కనీసం అరగంట సేపు వ్యాయామం చేయటం, మంచి పోషకాహారం తినటం, బరువు అదుపులో ఉంచుకోవటం... మద్యం, కెఫీన్ మితిమీరకుండా

చూసుకోవటం, పొగ అలవాటు మానెయ్యటం వంటి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితోనూ దీన్ని సాధించొచ్చు. ఒత్తిడిని తగ్గించే ధ్యానం, ప్రాణాయామం వంటివి మేలు చేస్తాయి.

గుండె వేగం - వ్యాయామం :

కష్టమైన పనులు, వ్యాయామం చేస్తున్నపుడు గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం తెలిసిందే. అయితే దీనికీ ఒక పరిమితి ఉంది. ఇది గరిష్ట గుండె వేగం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. వయసును పరిగణనలోకి తీసుకొని దీన్ని లెక్కిస్తారు. ముందుగా 220 నుంచి వయసును తీసేస్తారు. ఉదాహరణకు 50 ఏళ్లు ఉన్నాయనుకోండి.. 220 నుంచి 50 తీసేయగా మిగిలే 170ని గరిష్ట గుండె వేగంగా పరిగణిస్తారు. అంటే 50ఏళ్ల వయసువారిలో గుండె ఎక్కువలో ఎక్కువగా 170 సార్లు కొట్టుకున్నా ఇబ్బంది లేదని అర్థం. అయితే వ్యాయామాలు చేస్తున్నపుడు ఇందులో కొంతవరకే చేరుకునేలా చూసుకోవాలి. ఇప్పుడిప్పుడే వ్యాయామాలు మొదలెడితే గరిష్ట వేగంలో సగం వరకే చేరుకునేలా చూసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామాలు చేసేవారు 85% వరకూ చేరుకోవచ్చు. ట్రెడ్‌మిల్ వంటి కొన్ని యంత్రాలు, పరికరాలు గుండె వేగాన్ని లెక్కించి చూపిస్తుంటాయి. వీటినిబట్టి తేలికగానే దీన్ని గుర్తించొచ్చు.

ఇతర పరిస్థితులు :

వేడి, తేమ వంటి బయటి పరిస్థితులూ గుండె వేగం పెరిగేలా చేయొచ్చు. తీవ్రమైన భావోద్వేగాలకు లోనవ్వటం, ఆందోళన వంటి వాటితోనూ గుండె వేగం పెరుగుతుంది. కొందరికి కూర్చొని పైకి లేచినపుడూ కొద్ది సెకన్ల పాటు గుండె వేగంగా కొట్టుకోవచ్చు. గుండె వేగం విషయంలో వీటిని పరిగణనలోకి తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

NAAC వారిచే ప్రతిష్ఠాత్మక గుర్తింపు పొందిన హాస్పిటల్

ప్రఖ్యాతి గాంచిన ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలచే క్యాష్‌లెస్ సదుపాయం

నారాయణ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్
చింతారెడ్డిపాలెం, 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 సర్జరి విభాగం
* నియోనెటాలజి విభాగం
* పీడియాట్రిక్ సర్జరీ 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
* ఫిజియో థెరపీ విభాగం
* అనస్థీషియా విభాగం

పడకలు : 1,668
ప్రత్యేక విభాగాలు : 27
ఇంటెన్సివ్‌కేర్ పడకలు : 200
ఆపరేషన్ థియేటర్లు : 25
బ్లడ్ బ్యాంకు (NABB గుర్తింపు పొందిన), 24 గంటల ఎమర్జెన్సీ, ఐసీయూ ఆన్ వీల్స్ అంబులెన్స్, స్పెషల్, డీలక్స్ రూములు