Title Ref. No. 1368574

NARAYANA
SPECIALITY HOSPITAL

వైద్య నారాయణం

ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 09 / సంచిక : 12 / జూలై - 2022 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వెల : అమూల్యం

స్ఫూర్తిదాయక కార్యక్రమం

కుటుంబ దత్తతకు శ్రీకారం

నారాయణ మెడికల్ కాలేజి లోని కమ్యూనిటీ మెడిసిన్ విభాగం కుటుంబ దత్తత కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించింది. జాతీయ వైద్య కమిషన్ కొత్తగా MBBS పాఠ్యాంశాల్లో కొత్తగా

కుటుంబ దత్తత కార్యక్రమాన్ని ప్రవేశపెట్టింది మరియు ఇది కమ్యూనిటీ మెడిసిన్ పాఠ్యాంశాల్లో భాగంగా నిర్వహించబడుతుంది.

ఈ కార్యక్రమంలో కమ్యూనిటీ మెడిసిన్ విభాగాధిపతి డా॥ సి. కుమార్ అతిథులకు స్వాగతం పలికి, కుటుంబ దత్తత కార్యక్రమం గురించి క్లుప్తంగా వివరించారు. డీన్, మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ మరియు వైస్ ప్రిన్సిపాల్ 1వ ప్రొఫెషనల్ మెడికల్ విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు అలాగే ఈ కార్యక్రమంలో చురుగ్గా పాల్గొనాలని వారికి సూచించారు.

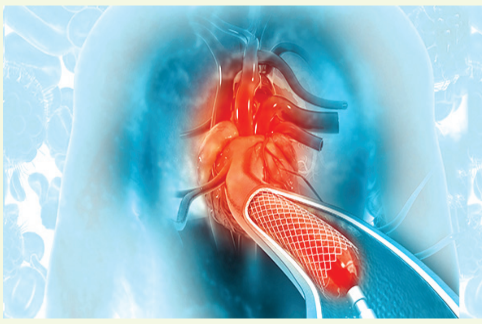
కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన డి.ఎం & హెచ్‌వో డా॥ పెంచలయ్య ప్రసంగిస్తూ కమ్యూనిటీ హెల్త్‌కేర్ యొక్క ప్రాముఖ్యతను మరియు సమాజంలోని ప్రజల ఆరోగ్య స్థితిని మెరుగుపరచడంలో విద్యార్థి ఏవిధంగా సహాయపడగలరో వివరించారు.

అనంతరం అతిథులకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ సత్కరించారు. డి.ఎం & హెచ్‌వో డా॥ పెంచలయ్య గారు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న ఈ కార్యక్రమానికి నారాయణ మెడికల్ కాలేజి డీన్ డా॥ ఎస్.పి రావ్, నారాయణ హాస్పిటల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ బి. హరిప్రసాద్ రెడ్డి, అకడమిక్ వైస్ ప్రిన్సిపాల్ డా॥ సి. జ్యోతి, తోటపల్లి గూడూరు మాజీ సర్పంచ్ మన్నెం జితేంద్ర మరియు వైద్య విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గుండె లయ భద్రతకు సంపూర్ణ రక్షణ

డా॥ ఎస్. రామ్ కుమార్
ఇంటర్వెన్షనల్ కార్డియాలజిస్ట్ & ఎలక్ట్రోఫిజియాలజిస్ట్
IBHRE Certified Cardiac device specialist

ఇంటర్వెన్షనల్ కార్డియాలజి సేవలు అందించడంలో ఒక ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు కలిగిన నారాయణ సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ కార్డియాలజి విభాగం నందు గుండె లయ (కార్డియాక్ రిథమ్) యొక్క అసమానతల సమస్యకు ఎలక్ట్రోఫిజియాలజి నందు ప్రత్యేక నైపుణ్యత, అందుకు అవసరమైన సౌకర్యాలతో కూడిన ప్రత్యేక విభాగాన్ని ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావడం జరిగింది.



పదేపదే గుండె దడ, తల తిరిగడం మరియు గుండెకు స్టంట్ వేయించుకున్న తరువాత గుండె పనితీరు (LVF) తక్కువుగా ఉన్నవారు ఈ విభాగంలో సేవలు పొందవచ్చు. గుండె భద్రత కోసం సంపూర్ణ రక్షణ అందుకు అవసరమైన విధానాలు అందుబాటులోకి రావడం వలన గుండె లయ (రిథమ్ డిజార్డర్స్) అసమానతలు కలిగిన రోగుల భవిష్యత్తుకు ఈ విభాగం ఒక వరంగా సేవలందిస్తుంది. ఈ ఎలక్ట్రోఫిజియాలజి విభాగానికి సంబంధించి ప్రతి నెల నాల్గొవ శుక్రవారం ప్రత్యేక క్లినిక్‌ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది మరియు ఈ సేవలను డా॥ వైఎస్సార్ ఆరోగ్య శ్రీ పథకంలో కూడా పొందేందుకు వీలుంది.

ప్రజలు మెచ్చిన వైద్యుడు.. సేవా సంపన్నుడు... డా॥ శివప్రసాద్ గారికి ఘనమైన వీడ్కోలు

రెండు దశాబ్దాలకు పైగా నారాయణ హాస్పిటల్‌ని ఆర్థోపెడిక్స్ విభాగంలో సేవలందించి, ఎందరో వైద్య విద్యార్థులను ఉత్తమ వైద్యులుగా తీర్చిదిద్ది, నెల్లూరు మరియు పరిసర జిల్లాలలో కీళ్లు మరియు ఎముకల వ్యాధుల చికిత్సలందించడంలో తనకంటూ ఒక ప్రత్యేకతను సొంతం చేసుకుని, ప్రజల మనస్సులలో సుస్థిర స్థానాన్ని సంపాదించుకున్న మన నెల్లూరు వాసి అయిన డా॥ వై శివప్రసాద్ గారు పదవి విరణ పొందిన సందర్భంగా ఆయనకు నారాయణ హాస్పిటల్ వైద్యులు ఘనంగా వీడ్కోలు పలికారు.

ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో నారాయణ హాస్పిటల్ ఆర్థోపెడిక్స్ విభాగాధిపతి డా॥ బిజు రవీంద్రన్ గారు మాట్లాడుతూ నేను హెచ్‌వోడిగా ఆర్థోపెడిక్స్ విభాగాన్ని విజయవంతంగా నడిపించేందుకు ఆయన సహకారం, సలహాలు, సూచనలు ఎంతగానో తోడ్పడ్డాయి. సీనియర్ వైద్యులు అయినప్పటికీ ఆయన ఏరోజూ విధులకు ఆలస్యంగా రావడం జరగలేదని, క్రమశిక్షణ, అంకితభావంతో ఎంతో మంది వైద్యులకు ఆదర్శంగా నిలిచారు. ఈరోజు బాధ, సంతోషం ఏకమైన ఒక భావోద్వేగంతో మాట్లాడుతున్నాను డా॥ శివప్రసాద్ గారి అద్భుతమైన ప్రయాణానికి వీడ్కోలు చెబుతున్నారని బాధ, ఈ సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని ఒక గొప్ప వైద్యుని సత్కరిస్తున్నామన్న సంతోషంగా ఉందని తెలిపారు.

అనంతరం ఆర్థోపెడిక్స్ విభాగంలోని ప్రొఫెసర్ కె. హరికృష్ణారెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ తిరుపతిలోని ఎస్వీఎమ్‌సీ లో పోస్ట్‌గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేసి, రెండు దశాబ్దాలకు పైగా నారాయణ హాస్పిటల్ లోని ఆర్థోపెడిక్ విభాగంలో సేవలందించి, ఆ విభాగానికి వెన్నుదన్నుగా నిలిచి ఎంతో మంది వైద్య విద్యార్థులను ఉత్తమ వైద్యులుగా తీర్చిదిద్దిన డా॥ వై. శివప్రసాద్ గారు ఎంతో మంది వైద్యులకు ఆదర్శప్రాయుడని, ఇంతటి గొప్ప వైద్యుని సత్కరించే అవకాశం మాకు కలగడం నిజంగా అదృష్టమని తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో నారాయణ మెడికల్ కాలేజి డీన్ డా॥ ఎస్.పి రావ్, డా॥ నరసింహారెడ్డి, నారాయణ హాస్పిటల్ అడిషనల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ హరీష్, ఆర్థోపెడిక్స్ విభాగాధిపతి డా॥ బిజురవీంద్రన్, ఇతర వైద్యులు, వైద్య విద్యార్థులు మరియు సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

2వ పేజీలో... అజీర్తిని తగ్గించే ఆయుధం కొత్త బలగం
3వ పేజీలో... పిత్తాశయంలో రాళ్ళు గొంతునొప్పికి ఉపశమనం
4వ పేజీలో... గడ్డను ఆపరేషన్‌తో తొలగించారు నాడీ వ్యవస్థ జాగ్రత్త
5వ పేజీలో... ప్రశ్నా - సమాధానం విజ్ఞప్తి....
6వ పేజీలో... సంక్షిప్త సమాచారం

అజీర్తి ని తగ్గించే ఆయుధం మన చేతుల్లోనే

డా॥ కె. శ్రీధర్‌రెడ్డి
గ్యాస్ట్రోఎంట్రాలజిస్ట్ &
హెపటాలజిస్ట్
మెడికల్ గ్యాస్ట్రోఎంట్రాలజి విభాగం

పేగుల్లో తయారయ్యే గ్యాస్ ప్రమాదం కలిగించదు. కానీ మహా ఇబ్బందిని, అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. ముఖ్యమైన మీటింగులో ఉన్నపుడు గానీ, లిఫ్ట్‌లో ఇతరులతోపాటు నిలబడిఉన్నప్పుడు గానీ, మొదటిసారి జీవిత భాగస్వామితో గడిపే ఏకాంత సమయాల్లోగానీ గ్యాస్ విడుదల చేయాల్సి వస్తే సంకటస్థితి అంతా ఇంతా కాదు. కాగా మలద్వారం నుంచి విడుదలయ్యే గ్యాస్‌ని ఫ్లాటస్ అనే పేరుతో వ్యవహరిస్తారు. ప్రతివారిలోనూ గ్యాస్ తయారవుతూనే ఉంటుంది.

ఆహార, విహారాదుల్లో నియమం తప్పకుండా ఉంటే ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. ఈ కాలంలో అంతా బిజీబిజీ... రోజూ ఉదయం లేచిన దగ్గర నుండి రాత్రి పడక చేరేటంత వరకూ క్షణమన్నా తీరిక లేని పనులతో గడుపుతున్నారు. కొందరికి తిండి కరువైతే మరికొందరికి తినడానికి కావలసినంత ఉన్నా తగిన సమయం ఉండదు. ఈ విధంగా హర్రీ, వర్రీ, కర్రీ ల కారణంగా జీర్ణశక్తి పాడవుతుంటుంది. గ్యాస్ కడుపులో తయారవుతూ ఉంటుంది.

సాధారణ వ్యక్తుల్లో మామూలు పరిస్థితుల్లో రోజుకు కనీసం 10 సార్లు గ్యాస్ విడుదల చేస్తూ ఉంటారు. కొంతమందిలో ఈ పరిస్థితి మరీ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో బంధింపబడి తీవ్రస్థాయిలో కడుపునొప్పిని కలిగించే అవకాశం ఉంది. మలబద్ధకం, విరేచనాలు వంటి సమస్యలను కలిగించే కారణాలవల్ల అదనంగా గ్యాస్ తయారవటమే కాకుండా నొప్పిగా అనిపిస్తుంది. పేగుల్లో తయారయ్యే గ్యాస్‌లో ఆక్సిజన్, నైట్రోజన్, హైడ్రోజన్, కార్బన్‌డయాక్సైడ్, మిథేన్ వంటి వాయువులు ఉంటాయి. గ్యాస్ తయారవటం అనేది సహజమైన శారీరక క్రియ. కనుక దానిని అడ్డుకోలేక పోయినప్పటికీ, చికిత్సల ద్వారా ఆహార వ్యవహారాల్లో మార్పులు, చేర్పుల ద్వారా గ్యాస్ సమస్యను చాలా వరకు తగ్గించుకోవచ్చు.

లక్షణాలు : గ్యాస్ సమస్య కలిగినవారికి సంకల్పంతోగానీ, అసంకల్పితంగా గానీ గ్యాస్ విడుదలవుతుంటుంది. గ్యాస్‌వల్ల కడుపునొప్పిగా అనిపిస్తుంది. కడుపులో నొప్పి చాలా తీక్షణంగా, ఉదరకండరాలను పట్టేసినట్లు, ఏదో ప్రమాదకరమైన సమస్య ఉందేమో అన్నంత స్థాయిలో వస్తుంది. గ్యాస్‌వల్ల వచ్చే కడుపునొప్పి ఉదరంలో ఒక భాగంలో కేంద్రీకృతం కాకుండా త్వరితగతిన మారుతుంటుంది. ఆమ్లాశయంలో కండరాలు ముడిపడినట్లు అనిపించవచ్చు. గ్యాస్‌వల్ల ఒకవేళ ఉదరంలో ఎడమవైపు పైభాగంలో నొప్పి వస్తుంటే గుండెనొప్పిగా భ్రమ కలుగుతుంది. అలాగే గ్యాస్ వల్ల ఒకవేళ ఉదరంలో కుడివైపు పైభాగంలో నొప్పి వస్తుంటే అపెండిసైటిస్‌గా గానీ లేదా గాల్‌స్టోన్స్ నొప్పిగా గానీ భ్రమ కలుగుతుంది. పొట్ట ఉబ్బరింపుగా నిండిపోయినట్లు బిర్రుగా అనిపించడం గ్యాస్ ప్రధాన లక్షణం అలాగే రోజుల తేడాతో పొట్ట వచ్చినట్లు మళ్లీ అంతలోనే తగ్గిపోయినట్లు కనిపించడం కూడా గ్యాస్ లక్షణమే.

కారణాలు : మాట్లాడేటప్పుడు గానీ, ఆహారాలను మింగేటప్పుడు గానీ, గాలిని మింగటం, ఆందోళనగా ఉన్నపుడు గానీ, ఉద్విగ్నంగా ఉన్నపుడు గానీ గాలిని అసంకల్పితంగా మింగటం. ఆహారాన్ని నమలకుండా గబగబ మింగటం. చూయింగ్ గమ్ వంటి వాటిని అదే పనిగా నమలటం, స్ట్రాతో ద్రవాహారాలను తాగటం. ఆహారంలోని పిండి పదార్థాలు చిన్నపేగులో జీర్ణం కాకపోతే పెద్దపేగులోని బ్యాక్టీరియా చర్యజరిపి పులిసిపోయేలా చేసి గ్యాస్‌ని విడుదల చేయటం. పండ్లు, కాయగూరలు, గింజధాన్యం, బీన్స్, బఠాని తదితర పీచు పదార్థాలూ అరగకపోవటం. సోడా, బీర్ శీతలపానీయాలు తదితర గాలి నిండిన కార్బనేటెడ్ పానీయాలు తీసుకోవడం. కొవ్వు పదార్థాలు తినడం కడుపు ఉబ్బరానికి దోహదం చేస్తుంది. జీర్ణాశయం నుంచి ఆహారం త్వరగా పేగుల్లోకి వెళ్లకుండా కొవ్వు అడ్డుకుంటుంది. దీంతో కడుపు నిండుగా అనిపిస్తుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన, పొగ తాగటం, జీర్ణకోశంలో ఇన్‌ఫెక్షన్, ఇరిటబుల్ బోవెల్ సిండ్రోమ్ కూడా కడుపు ఉబ్బరానికి కారణమవుతాయి. ఇతర వ్యాధులు సమాంతరంగా బాధిస్తుండటం, యాంటీ బయాటిక్స్‌ని అతిగా వాడటం, విరేచనౌషధాలను గానీ లేదా మలాన్ని బంధించే ఔషధాలను గానీ వాడటం. మలబద్ధకంతో ఇబ్బంది పడుతుండటం ఇవన్నీ గ్యాస్ తయారవడానికి ప్రధాన కారణాలు. వీటి మీద అవగాహన ఉంటే గ్యాస్‌ని నిరోధించుకోవచ్చు.

సూచనలు ఆహార విధానం : గ్యాస్‌ని కలిగించే ఆహారాలను మానేయాలి. అన్ని ఆహార పదార్థాలు అందరిలోనూ ఒకే మాదిరిగా గ్యాస్‌ని, గ్యాస్ నొప్పినీ కలిగించవు. చాలా మందిలో గ్యాస్ కలిగించే ఆహారాలను అధ్యయనకారులు గుర్తించారు. అవి: చిక్కుళ్లు, ఉల్లిపాయ, క్యాబేజి, క్యాలీఫ్లవర్, యాపిల్స్, జల్లించని గోధుమపిండి, కోడిగుడ్డు, శనగపిండి వంటకాలు తదితరాలు. వేపుడు పదార్థాలను, నూనె పదార్థాలను మానేయాలి. కొవ్వు పదార్థాలు ఆమ్లాశయంలో వేగంగా కదలవు. దీనితో పొట్టనిండినట్లు అనిపించి ఉబ్బరిస్తుంది. పీచుపదార్థాలను తగ్గించాలి, పీచు పదార్థాలను ఆహారంలో నెమ్మదిగా, అల్పమోతాదులో చేర్చుతూ క్రమంగా పెంచుకుంటూ వెళ్లాలి. పీచు పదార్థాలను తీసుకునే సమయంలో ఎక్కువగా నీళ్లు తాగాలి. పాలను మానేయాలి. లేదా కనీసం బాగా తగ్గించాలి. పాలకు బదులు అవసరమనుకుంటే పెరుగు వాడాలి. లేదా పాలను వాడటం తప్పదనుకుంటే పాలను అన్నం వంటి ఇతర పదార్థాలతో కలిపి వాడాలి.

సమస్య తీవ్రతను బట్టి మెడికల్ గ్యాస్ట్రోఎంట్రాలజి వైద్యనిపుణుని సంప్రదించి తగు చికిత్స తీసుకోవడం మంచిది.

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॥ టి.ఆర్ ద్వారకానాథ్
సి.టి.వి.ఎస్ సర్జన్
గుండె వ్యాధుల శస్త్రచికిత్సా విభాగం

డా॥ వి. వి కమల్ కుమార్
సీనియర్ రెసిడెంట్
జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం

డా॥ బి. సుష్మ
సీనియర్ రెసిడెంట్
జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం

డా॥ ఆర్. సందేష్ కుమార్ రెడ్డి
సీనియర్ రెసిడెంట్
జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం

డా॥ షేక్. రేష్మా
సీనియర్ రెసిడెంట్
కాన్పులు మరియు గర్భకోశ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

డా॥ వి. హారిక
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
చిన్న పిల్లల వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

డా॥ ఎస్. నవీన్
సీనియర్ రెసిడెంట్
కీళ్లు మరియు ఎముకల వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

డా॥ కె.వి. వంశీ కృష్ణ తేజ
సీనియర్ రెసిడెంట్
చెవి, ముక్కు మరియు గొంతు వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

డా॥ కె. కౌషిక్ రెడ్డి
సీనియర్ రెసిడెంట్
శ్వాసకోశ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

డా॥ వి. శ్రీచందన్ రెడ్డి
సీనియర్ రెసిడెంట్
రేడియాలజి విభాగం

డా॥ కె. బృంద
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
అనస్థీషియా విభాగం

డా॥ ఎ. చరణ్ తేజ రెడ్డి
సీనియర్ రెసిడెంట్
అనస్థీషియా విభాగం

డా॥ ఎస్. విజయరేఖ
సీనియర్ రెసిడెంట్
అనస్థీషియా విభాగం

గాల్‌బ్లాడర్ స్టోన్స్

పిత్తాశయంలో రాళ్ళు తొలగించడమే మేలు...

డా॥ వి. ద్వారకానాథ్ రెడ్డి
సర్జికల్ గ్యాస్ట్రోఎంట్రాలజిస్ట్
సర్జికల్ గ్యాస్ట్రోఎంట్రాలజి విభాగం

"పిత్తాశయం (గాల్‌బ్లాడర్) పొట్టకు కుడివైపున లివర్ కింది భాగంలో బేరీపండు ఆకారంలో ఉంటుంది. కాలేయం నుంచి ప్రవాహం మాదిరిగా వచ్చే పైత్యరసంను పిత్తాశయం నిలువ ఉంచుతుంది. ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు ముఖ్యంగా కొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు నిలువ ఉంచుకున్న పైత్యరసాన్ని బయటకు పంపించడం జరుగుతుంది. పైత్యరసంలో నీరు, కొలెస్ట్రాల్, ఫ్యాట్స్, బైల్ సాల్ట్స్, ప్రోటీన్స్, బైల్‌రూబిన్ ఉంటాయి."

భారతదేశంలో పిత్తాశయంలో రాళ్ల సమస్యతో బాధపడేవారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. దీనికి ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పే ప్రధాన కారణం. పాశ్చాత్య దేశాల్లో 60 ఏళ్లు దాటిన వారిలో 30 శాతం మంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. లావుగా ఉన్నవాళ్లలో, ఆడవారిలో, 50 సంవత్సరాలు వయసు పైబడిన వారిలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుంది. ఇందుకు కారణాలు, కాలేయంలో విడుదలైన పైత్యరసం పిత్తాశయంలో ఎక్కువకాలం నిల్వ ఉండడం వల్ల ఈ రాళ్లు ఏర్పడతాయి. కాల్షియంకి ఇతర ఖనిజాలు తోడై ఈ రాళ్లు ఏర్పడతాయి. దీనికి కొలెస్ట్రాల్, పిగ్మెంట్స్ కలుస్తాయి. కొన్నిసార్లు వీటన్నిటి కలయికతో రాళ్ళ ఏర్పడతాయి. పిత్తాశయం కండరాలు సరిగ్గా సంకోచించక పోవడం వల్ల రాళ్లు ఏర్పడవచ్చు. ఈ రెండింటిని ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పుకోవచ్చు.

తీసుకున్న ఆహారంలో కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉండడం, ఊబకాయం, గర్భనిరోధక మాత్రలు ఎక్కువ రోజులు వాడడం, గాల్‌బ్లాడర్ ఇన్‌ఫెక్షన్, గర్భందాల్చినపుడు గాల్‌బ్లాడర్ సరిగా వ్యాకోచించలేక పోవడం వల్ల పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఏర్పడతాయి. అరుదుగా రక్తకణాలు ఎక్కువగా పగిలి పోవటం వలన కూడా రాళ్లు ఏర్పడవచ్చు. బహు అరుదుగా క్లోమం క్యాన్సర్, పిత్తాశయం క్యాన్సర్ వలన రాళ్లు ఏర్పడతాయి.

- **లక్షణాలు :** 10 శాతం మందిలో ఎటువంటి ఇబ్బంది కలుగజేయవు. వేరే కారణాల కోసం పరీక్ష చేసినప్పుడు ఇవి బయటపడవచ్చు. కొన్నిసార్లు కుడివైపు కడుపు పై భాగంలో నొప్పి వస్తుంది. ఈ నొప్పి వీపుకి కూడా పాకుతుంది. వాంతులొస్తాయి, కొద్దిగా తినడంతోనే కడుపు నిండిపోయిన భావం కలుగుతుంది. త్రేన్పులు రావడం, గుండెలో మంట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇంకా గాల్‌బ్లాడర్‌కు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురైనప్పుడు జ్వరం రావచ్చు. పిత్తాశయంలోని రాయి కిందకు జారినప్పుడు సంబంధిత కామెర్లు వచ్చేందుకు ఆస్కారం ఉంది. చాలా మందిలో ఏ ఇబ్బందీ తెచ్చిపెట్టని ఈ రాళ్లు... కొందరిలో మాత్రం చాలా సమస్యలు సృష్టిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఈ రాళ్లు పిత్తాశయం నుంచి బయటపడితే సమస్య ప్రాణాంతకంగానూ తయారవుతుంది.

- **గుర్తించడం ఎలా ?** ఎక్స్‌రే పరీక్షలో రాళ్లు నూటికి 90 శాతం కనిపించవు. వీటిని కనుకొనేందుకు అల్ట్రాసౌండ్ మంచి పద్దతి. ఈ పరీక్షలో 99 శాతం గుర్తించవచ్చు. ఆహారం ఏమీ తీసుకోకుండా పరీక్ష చేయించుకుంటే స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా కామెర్లు ఉంటే కాలేయానికి సంబంధించిన పరీక్షలు కూడా చేయించుకోవాలి. గాల్‌స్టోన్స్‌తో పాటు క్లోమంగాని, ఉదరం సంబంధించిన వ్యాధులు గానీ ఉంటే సి.టి స్కాన్ చేయించుకోవాలి. ఎల్లప్పుడూ కడుపునొప్పి ఉండడం, కామెర్లు రావడం, గాల్‌బ్లాడర్ అంతా చీము పట్టడం, పేగులకు అతుకులు రావడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గాల్‌బ్లాడర్‌కి రంధ్రం పడి పైత్యరసం పొట్టలోకి రావచ్చు.

- **చికిత్స :** గాల్‌స్టోన్స్ ఉన్నా ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుంటే వైద్యం అవసరం లేదు. అనేక రాళ్లు ఉన్నపుడు, ఒక రాయి మాత్రమే ఉన్నా దాని పరిమాణం ఒక సెం॥మీ కంటే ఎక్కువగా ఉన్నపుడు, షుగర్ (డయాబెటిస్) ఉన్నపుడు, ఇది వరకు ఒకటి, రెండు సార్లు నొప్పి వచ్చినట్లయితే చికిత్స అవరమవుతుంది. గాల్‌బ్లాడర్ చీము పట్టినప్పుడు, గాల్‌స్టోన్స్ వల్ల కామెర్లు వచ్చినప్పుడు కూడా వైద్యం తీసుకోవాలి.

- **శస్త్రచికిత్స :** ఎప్పటికైనా సర్జరీ మంచి పద్ధతి. ఎందుకంటే గాల్‌బ్లాడర్‌లో రాళ్లు ఏర్పడడమే కాదు. గాల్‌బ్లాడర్ పైనున్న పొరకూడా చాలాసార్లు దెబ్బతిని ఉంటుంది. గాల్‌స్టోన్స్‌తోపాటు గాల్‌బ్లాడర్ లేకుండా తీసేస్తే రోగికి పూర్తిగా ఉపశమనం లభిస్తుంది.

- **ఎప్పుడు ఈ చికిత్స అవసరం :** నొప్పి వచ్చిన మూడురోజులలో సర్జరీ చేయించుకుంటే మంచిది. ఈ మూడు రోజుల్లో వీలు కుదరకపోతే మూడు వారాల తరువాత చేయించుకోవాలి. శస్త్రచికిత్సలో 1. ఓపెన్, 2. ల్యాప్రోస్కోపి కొలిసిస్టెక్టమీ అనే రెండు రకాలున్నాయి.

- **ల్యాప్రోస్కోపి :** 1970లో ఈ విధానం మొదలైంది. ఇది ఆపరేషన్ రూపురేఖల్ని మార్చివేసింది. కేవలం ఒక సెంటీమీటర్ కోతతో ఈ ఆపరేషన్ చేయవచ్చు. ఈ శస్త్రచికిత్సను చేసుకోవడం వల్ల పలు ప్రయోజనాలున్నాయి. హాస్పిటల్‌లో ఒకటి రెండు రోజులు మాత్రమే ఉండాల్సి వస్తుంది. నొప్పి చాలా తక్కువ, పనికి తొందరగా వెళ్లవచ్చు. ఆపరేషన్ తరువాత వచ్చే ఇబ్బందులు, కుట్టు చీము పట్టడం వంటి సమస్యలు ఉండవు.

- **జాగ్రత్తలు :** కొవ్వు పదార్థాలు బాగా తగ్గించుకోవాలి. నాన్ వెజిటేరియన్ తగ్గించాలి. గర్భనిరోధక మాత్రలు వాడకాన్ని తగ్గించాలి. పిత్తాశయం తొలగిస్తే ప్రమాదమని కొంతమంది భావిస్తుంటారు. దీనికి భయపడనవసరం లేదు. కొవ్వు పదార్థాలు అరగడానికి పైత్యరసం ఉపయోగపడుతుంది. ఈ రసం కాలేయం నుంచి స్రవించి, పిత్తాశయంలో నిల్వ ఉంటుంది. దీనిని తొలగిస్తే కాలేయంలో విడుదలయిన పైత్యరసం నేరుగా పేగుల్లోకి వచ్చి ఆహారం జీర్ణమయ్యేలా చేస్తుంది. అంతేగానీ ఎటువంటి ప్రమాదం, ఇబ్బంది ఉండదు. అయితే తీసుకునే ఆహారంలో స్వల్ప మార్పులు తీసుకుంటే అందరిలాగే సాధారణ జీవితం గడపవచ్చు.

గొంతునొప్పికి పూర్తి ఉపశమనం

డా॥ రమేష్ బాబు
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్
చెవి, ముక్కు, గొంతు
వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

కడపజిల్లా, బద్వేల్ ప్రాంతానికి చెందిన 56 సంవత్సరముల మహిళ గత ఆరు నెలలుగా మింగటంలో నొప్పిగా ఉండడంతో నారాయణ హాస్పిటల్‌లోని చెవి, ముక్కు మరియు గొంతు వ్యాధుల చికిత్సా విభాగంలోని డా॥ రమేష్ బాబు గారిని సంప్రదించింది. తనకు గొంతు నొప్పిగా ఉంటుందని, ఎడమవైపు మింగే సందర్భంలో గుచ్చినట్లుగా ఉందని, అన్నం కూడా తినలేకున్నానని, కనీసం నీరు త్రాగాలన్నా ప్రతిసారీ నొప్పి వస్తుందని, గత రెండు నెలలుగా నొప్పి మరింత ఎక్కువ అయ్యిందని తెలిపారు.

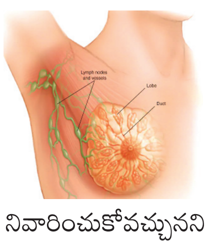
డా॥ రమేష్ బాబు గారు ఆ మహిళను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, అవసరమైన Video Laryngo Scopy, X-ray - OPG పరీక్షలు నిర్వహించి, అత్యంత అరుదైన Left Side Elangated Styloid Process అనే గొంతులోని పక్కటెముక పెరుగుదల అనే వ్యాధిగా నిర్ధారించారు. Eagle's Syndrome అని కూడా పరిగణిస్తారు. వైద్య పరిభాషలో ఈ వ్యాధిని డాక్టరు గారు Trans Oral Approach Post Tonsilectomy with Left Styloidectomy అనే సంక్లిష్టమైన శస్త్రచికిత్సని నిర్వహించి, పెరిగిన ఎముక భాగాన్ని పూర్తిగా తొలగించారు.

ఆపరేషన్ అనంతరం కోలుకున్న మహిళ మాట్లాడుతూ తను ఎంతో కాలంగా ఈ సమస్యతో బాధపడ్డానని, ఈ సమస్య నుంచి విముక్తి కలిగించి నందుకు డా॥ రమేష్ బాబు గారికి, అలాగే తక్కువ ఖర్చుతో శస్త్రచికిత్స చేయించుకునే అవకాశం కల్పించిన నారాయణ హాస్పిటల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ బి. హరిప్రసాద్ రెడ్డిగారికి మరియు యాజమాన్యానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

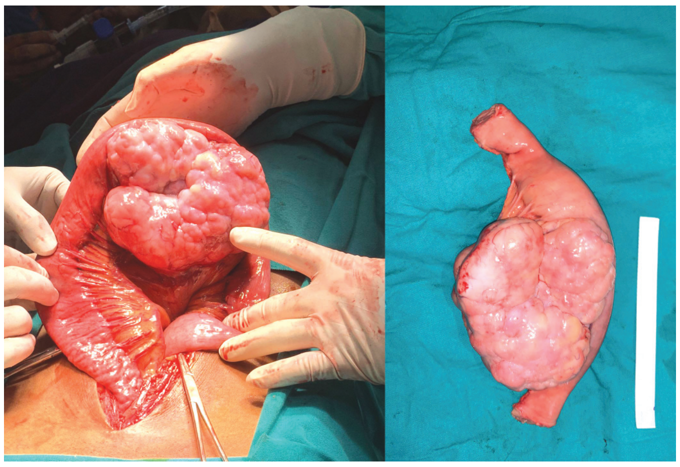
పోషకాహారంతో రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను ఎదుర్కోండి...

డా॥ వి. సీతాలక్ష్మి
ప్రొఫెసర్ & హెచ్.ఒ.డి.
కాన్పులు & గర్భకోశ
వ్యాధుల విభాగం

క్యాన్సర్ ముప్పులో ఆహారము ప్రభావం చూపుతుంది. అయితే ఎలాంటి ఆహారం క్యాన్సర్ నివారణకు తోడ్పడుతుందనేది స్పష్టంగా తెలియదు. మనం తినే ఆహారం నాణ్యత ఇందులో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నట్టు తాజాగా బయటపడింది. ఆరోగ్యకరమైన శాఖాహారం.. అంటే పొట్టుతీయని ధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, గింజపప్పులు, పప్పులు, వంటనూనెలు, టీ లేదా కాఫీ వంటివి తీసుకునే మహిళలకు రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పు 14 శాతం తగ్గుతున్నట్టు పారిస్-సాక్లే యూనివర్శిటీ పరిశోధకులు గుర్తించారు. అంత ఆరోగ్యకరం కాని శాఖాహారం (పండ్లరసాలు, బాగా పొట్టుతీసిన ధాన్యాలు, బంగాళా దుంపలు, చక్కెరతో చేసిన పానీయాల వంటివి) తినే వారికి రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పు 20 శాతం పెరుగుతున్నట్టు తేలింది. రొమ్ము క్యాన్సర్ ఉప రకాలన్నింటికీ ఇది వర్తిస్తుండటం గమనార్హం. నెలసరి నిలిచిన మహిళలను 20 ఏళ్లకు పైగా పరిశీలించి ఈ విషయాన్ని గుర్తించారు. మంచి శాఖాహారాన్ని పెంచుకోవటం.. అదే సమయంలో అనారోగ్యకరమైన శాఖాహారాన్ని, మాంసాహారాన్ని తగ్గించుకోవడం ద్వారా రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పును నివారించుకోవచ్చునని అధ్యయన ఫలితాలు నొక్కి చెబుతున్నాయి.



పేగు సంబంధిత గడ్డను ఆపరేషన్‌తో తొలగించారు...



నెల్లూరు గొలగమూడి ప్రాంతానికి చెందిన ఎమ్.శీను(35) విపరీతమైన కడుపునొప్పి, ఆహారం తినలేకపోవడం, కడుపు ఉబ్బరం తదితర సమస్యలతో నారాయణ హాస్పిటల్ జనరల్ సర్జరీ విభాగంలోని డా॥ వి. మహీధర్ రెడ్డి గారిని సంప్రదించాడు.

డాక్టరు గారు అతనికి అవసరమైన రక్తపరీక్షలు మరియు CECT స్కాన్ నిర్వహించి, పేగుకు సంబంధించిన అరుదైన గడ్డ (Mesenteric Desmoid + GIST) ఉన్నట్లు నిర్ధారించారు. Enbloc Resection + Anastomosis ఆపరేషన్ నిర్వహించి ఆ గడ్డను తొలగించాలని వారి కుటుంబ సభ్యులకు తెలుపగా అందుకు వారు అంగీకరించడంతో రోగికి ఒక్క రూపాయి ఖర్చు లేకుండా నారాయణ హాస్పిటల్ వారి 24వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా అందించిన ప్రత్యేక ఉచిత సేవల ద్వారా ఆపరేషన్‌ను విజయవంతంగా నిర్వహించారు.

ఆపరేషన్ అనంతరం కోలుకున్న శీను మాట్లాడుతూ తమ లాంటి పేదవారికి నారాయణ హాస్పిటల్ దేవాలయంతో సమానమని, ఒక్క రూపాయి ఖర్చు లేకుండా ఆపరేషన్ నిర్వహించడమే కాకుండా మందులు, భోజనం కూడా ఉచితంగా అందించారని, అలాగే

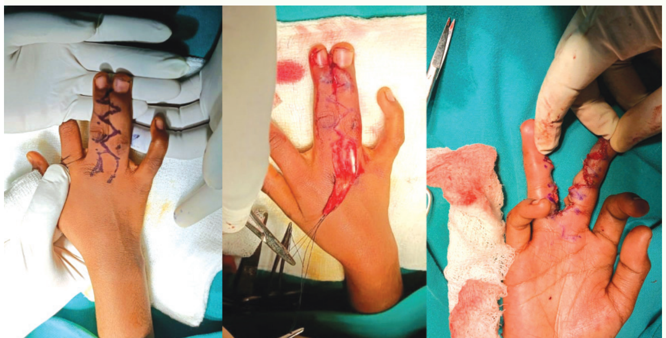
డా॥ వి. మహీధర్ రెడ్డి
ప్రొఫెసర్ & హెచ్.ఒ.డి.
జనరల్ సర్జరీ విభాగం

ఇక్కడి వైద్యులు, ఇతర సిబ్బంది ఎంతో ఆప్యాయంగా సేవలందించారని ఉచితంగా చేసే సేవలు ఇంత గొప్పగా ఉంటాయని అస్సలు ఊహించలేదని డా॥ మహీధర్ రెడ్డికి మరియు వారి బృందానికి, నారాయణ హాస్పిటల్ యాజమాన్యానికి జీవితాంతం ఋణపడి ఉంటానని తెలిపాడు.

చేతివేళ్ళు అంటుకున్నా సర్జరీతో ఇప్పుడు అందరిలా...

నెల్లూరు ధనలక్ష్మీపురం ప్రాంతానికి చెందిన సహస్రా (11) పుట్టుకతోనే చేతి వేళ్ళు అతుక్కుని ఉండడంతో చేతితో చేసుకోవాల్సిన పనులను సైతం చేసుకోలేక నారాయణ హాస్పిటల్ జనరల్ సర్జరీ విభాగంలోని డా॥ హరీష్ గారిని సంప్రదించింది. డాక్టరు గారు ఆమెను పరీక్షించి, అవసరమైన పరీక్షలు నిర్వహించి, Sandactyly గా నిర్ధారించారు.

ఆపరేషన్ చేయాలని వారి కుటుంబ సభ్యులకు తెలుపగా అందుకు వారు అంగీకరించడంతో అధునాతన Four Flap Z-plasty + Wolfe Graft పద్ధతి ద్వారా విజయవంతంగా ఆపరేషన్ నిర్వహించారు.



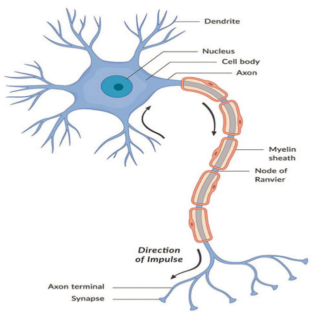
ఆపరేషన్ ముందు ఆపరేషన్ తరువాత

డా॥ ఎన్.వి. హరీష్
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
జనరల్ సర్జరీ విభాగం

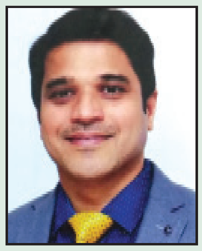
ఆపరేషన్ అనంతరం కోలుకున్న సహస్రా తాను ఇంతకు ముందు చేతితో పనులు చేయాలంటే చాలా కష్టంగా ఉండేదని, అయితే ఆపరేషన్ అనంతరం తాను అందరిలానే సాధారణంగా పనులు చేయగల్గుతున్నాని ఇప్పుడు తనకు ఎంతో సంతోషంగా ఉందని, నారాయణ హాస్పిటల్ వైద్య బృందానికి, మరియు హాస్పిటల్ యాజమాన్యానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపింది.

పొడగరులూ...
మీ నాడీ వ్యవస్థ జాగ్రత్త

జబ్బుల ముప్పు కారకాలు అనగానే బరువు, బొజ్జ వంటివే గుర్తొస్తాయి. కానీ పొట్టి, పొడవులూ తక్కువేమీ కావు. శరీర ఎత్తుకూ గుండె జబ్బుల దగ్గర్నుంచి క్యాన్సర్ల వరకు రకరకాల జబ్బులకూ సంబంధం ఉన్నట్లు ఇప్పటికే తేలింది. అయితే కేవలం ఎత్తేనా? దీని విషయంలో పాలు పంచుకునే ఆహారం, సామాజిక ఆర్థిక స్థితులా? వీటిల్లో ఏది కారణమౌతుందనేది శాస్త్రవేత్తలు తేల్చలేకపోయారు. ఈ నేపథ్యంలో



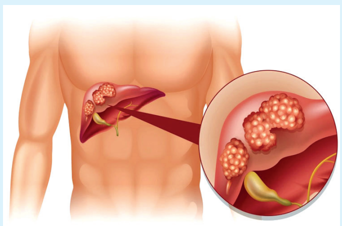
అమెరికాలోని రాకీ మౌంటెయిన్ రీజినల్ వీఏ మెడికల్ సెంటర్ పరిశోధకులు శరీర ఎత్తుతో ముడిపడిన జన్యు విశ్లేషణ పై దృష్టి సారించారు. పొడవు వారికి గుండె



డా॥ ఎన్.ఎస్. సంపత్ కుమార్
ప్రొఫెసర్ & హెచ్.ఒ.డి.
న్యూరాలజీ విభాగం

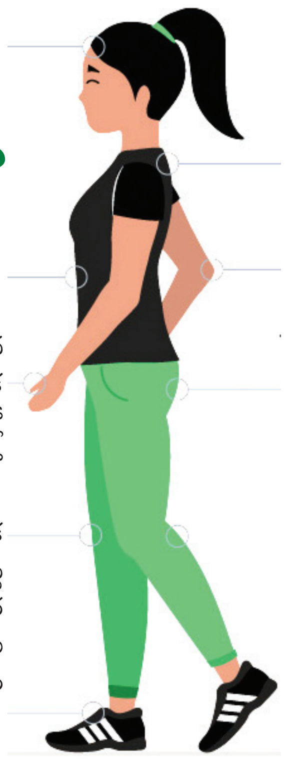
లయ తప్పటం, కాలిసిరల్లో రక్తం గడ్డల ముప్పు పెరుగుతున్నట్టు .... గుండెజబ్బు, అధికరక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్ ముప్పు తక్కువగా ఉంటున్నట్టు గతంలో తేలిన విషయం నిజమేనని, నిర్ధారించారు. అలాగే వీరి కాళ్లు, చేతుల్లో నాడులు దెబ్బతినటం... కాళ్లు, పాదాల మీద పుండ్లు పడటానికి దోహదం చేసే చర్మ, ఎముక ఇన్‌ఫెక్షన్ల ముప్పు పెరుగుతున్నట్టు కొత్తగా గుర్తించారు. జన్యువులతో అంచనా వేసిన ఎత్తు, శారీరక ఎత్తు ఒకేలా ఉండటం గమనార్హం. అంటే మామూలు టేపుతో ఎత్తును కొలవటం ద్వారానే జబ్బుల ముప్పును గుర్తించే అవకాశం ఉందన్నమాట.

కాలేయ క్యాన్సర్ తీరు మారుతోంది



హెపటైటిస్ బి, సి ఇన్‌ఫెక్షన్లు.. మద్యం, మద్యంతో సంబంధంలేని కాలేయ వాపు.. కాలేయ క్యాన్సర్ ప్రధాన కారణాలు ఇవే. కానీ దీని పుట్టుక తీరుతెన్నులు మారిపోతున్నాయని యూనివర్శిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా సాన్‌డిగో స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ అధ్యయనం పేర్కొంటోంది. ఒకవైపు హెపటైటిస్ బి టీకాలు తీసుకోవడం, యాంటీవైరల్ చికిత్సతో హెపటైటిస్ ఇన్‌ఫెక్షన్లతో ముడిపడిన క్యాన్సర్లు తగ్గుముఖం పడుతున్నాయి. మరో వైపు మద్యం తాగటం, ఊబకాయం గణనీయంగా పెరగటం పెను ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తున్నాయి. అయితే ప్రాణాలు తీయటంలో మాత్రం కాలేయ క్యాన్సర్ తీరేమీ మారలేదు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా క్యాన్సర్ మరణాలకు ఇప్పటికీ మూడో అతిపెద్ద కారణంగానే నిలుస్తోంది. ప్రస్తుతం మనదేశంలో 2.67 కోట్ల మంది క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారని అంచనా. 2025 కల్లా వీరి సంఖ్య 2.98 కోట్లకు చేరుకోవచ్చని.. వీరిలో 4.6 శాతం మంది కాలేయ క్యాన్సర్ బాధితులు ఉండొచ్చని భావిస్తున్నారు. కాలేయ క్యాన్సర్‌తో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏటా 7 లక్షల మంది మరణిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మన దేశంలో రోజురోజుకీ మద్యం వాడకం, అధిక బరువు, ఊబకాయం పెరుగుతుండడం మరింత ఆందోళన కలిగిస్తోంది. మద్యంతో కాలేయ వాపు తలెత్తుతుంది. ఇందులో కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోయి వాపు ప్రక్రియకు దారితీస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ ముప్పు పెరిగేలా చేస్తుంది. మద్యం తాగని వారిలోనూ కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవచ్చు. మనదేశంలో సుమారు 40 శాతం మంది ఇలాంటి సమస్యతో బాధపడుతున్నారని అంచనా. ఊబకాయంతోనూ కాలేయ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశముంది. కాబట్టి జాగ్రత్తగా ఉండడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

నడక
వేగం తగ్గిందా ?



ఎవరికైనా వృద్ధాప్యం తప్పదు. కానీ కొందరు వేగంగా దీనిలోకి జారుతుంటారు. మరి వేగంగా వయసు మీద పడుతోందని గుర్తించటమెలా? నడక వేగంతో దీన్ని తేలికగా గుర్తించొచ్చు. 40ల్లో నడక వేగం నెమ్మదించడం వృద్ధాప్యం త్వరగా ముంచుకొస్తోంది అనటానికి ఒక సూచిక. చర్మం తేలికగా కమిలిపోవటమూ ఒక సంకేతమే. వయసు మీద పడుతున్న కొద్దీ చర్మం పలుచబుతుంటుంది. చర్మం పొర కింద ఉండే కొవ్వు తగ్గుతుంది. రక్తనాళాలు పెళుసుగా తయారవుతాయి. దీంతో రక్తం లీకై చర్మం తేలికగా కమిలిపోతుంటుంది.

ప్రశ్న - సమాధానం

డా॥ సి. రాహుల్
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
జనరల్‌మెడిసిన్ విభాగం

అపోహలు వద్దు - ఆలోచన మారాలి

ప్ర : నాకు 32 ఏళ్లు. రెండేళ్ల కిందట దగ్గు తగ్గటానికి భోజనం చేసే ముందు 2 చెంచాల మిరియాల పొడి తీసుకోవాలని ఒక ఆయుర్వేదిక్ డాక్టర్ చెప్పారు. అలా రోజుకు మూడుసార్లు చొప్పున 2 నెలలు వాడాను. ఆ తర్వాత నెమ్మదిగా ఒళ్లంతా వేడి భావన కలగటం మొదలైంది. ఇప్పటికీ అలాగే అనిపిస్తుంది. చెవులు, కళ్లు, పొట్ట, మలద్వారం మండినట్లు అనిపిస్తుంటుంది. పండ్లు గానీ, మసాలాలు గానీ తింటే ఇంకాస్త ఎక్కువవుతుంది. చాలా ఆసుపత్రులు తిరిగాను. అన్ని రిపోర్టులు నార్మల్‌గానే వచ్చాయి. కారణమేంటో తేలలేదు. నా సమస్యకు పరిష్కారమేంటి ?

జ : ఆహారపదార్థాలతో వేడి కావటమనేది ఉండదు. అయినా మీరు ఎప్పుడో రెండేళ్లకిందట మిరియాల పొడి వాడారు. దాని ప్రభావం ఇప్పటి వరకు ఉండడమనేది అసాధ్యం. మనదగ్గర వేడి భావనను రకరకాల సమస్యలకు వాడుతుంటారు. ఉదాహరణకు మూత్రకోశ ఇన్‌ఫెక్షన్లతోనో, ఒంట్లో నీటి శాతం తగ్గటంతోనో మూత్రం మంట పుట్టినా వేడి చేసిందని భావిస్తుంటారు. మల ద్వారం వద్ద చీలికలు, మొలలు సమస్యను వేడిగా అనుకుంటారు. కలుషిత ఆహారం తినడం వలన కడుపులో మంటగా అనిపించినా వేడి చేసిందనే భావిస్తుంటారు. కాబట్టి కారణమేంటన్నది గుర్తించడం ముఖ్యం. సాధారణంగా నాడులు దెబ్బతినడం వలన మండుతున్న భావన కలుగుతుంది. మధుమేహుల్లో ఇలాంటిది ఎక్కువ. మీకు మధుమేహం ఉందో లేదో తెలియజేయలేదు. ఒక వేళ మధుమేహం ఉన్నా ఇంత చిన్న వయసులో నాడులు దెబ్బ తినడం అనేది అరుదు. విటమిన్ బి12 లోపంతోనూ ఒళ్లంతా మంటగా అనిపించొచ్చు. మీరు ఇప్పటికే చాలా ఆసుపత్రులు తిరిగానని అంటున్నారు. అన్ని పరీక్షలు చేసినా సమస్యేంటో తేలలేదంటే మానసిక సమస్య ఏదైనా ఉండొచ్చని అనిపిస్తోంది. సొమాటిక్ సింప్టమ్ డిజార్డర్ అనే మానసిక సమస్యలో ఇతిమిద్ధమైన కారణం, సమస్యలేవీ లేకపోయినా నొప్పి, మంట పుడుతున్న భావన కలుగుతుంది. ఇదేమీ అబద్ధం కాదు. నిజంగానే బాధలను అనుభవిస్తుంటారు. దీనికి ఆందోళన సమస్య, కుంగుబాటు వంటివి కారణం కావొచ్చు. మీరు పరీక్షల్లో ఏమీ తేలలేదని అంటున్నారు. కాబట్టి ఒకసారి మానసిక వైద్యుడ్ని సంప్రదించడం మంచిది.

రకరకాల కారణాల వలనే అలా...

ప్ర : పాదాలు ఎందుకు వాస్తాయి. దానికి కారణాలు ఏమిటి ?

జ : శరీర కణజాలాల్లో ద్రవాంశము సంచితమవడం వల్ల వాపు తయారవుతుంది. వాపు వలన శరీరం బరువు పెరుగుతుంది. ఈ లక్షణాలు కాళ్లు, పాదాలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అయితే ఉదర భాగం, నడుము, మోచేతులు, ముఖంలో కూడా వాపు కనిపించవచ్చును... వాపు మరీ ఎక్కువగా ఉన్నపుడు ఆయాసం రావచ్చును. ఊపిరితిత్తులలో నీరు చేరి ప్రాణవాయువు మార్పిడి అడ్డుకోవడం కూడా జరుగుతుంది. స్త్రీ పురుషులలో ఇది కనిపించినా ఆడవారిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే వారిలో వచ్చే హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గుల వలన.

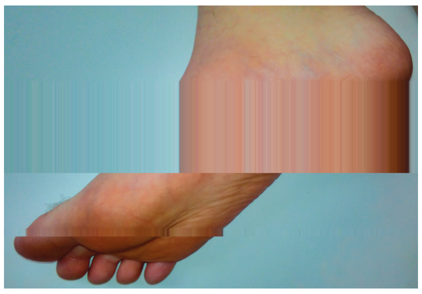
మూత్ర పిండాలు శరీరంలోని అదనపు నీటిని, సోడియం అనే పదార్థాన్ని సమర్థవంతంగా బహిర్గత పరచలేనపుడు వాపు వస్తుంది. మూత్రపిండాల వైఫల్యం వంటి వ్యాధులలో ఇలా జరుగుతుంది. మూత్రపిండాలు వ్యాధిగ్రస్తమవడం వల్ల రక్తంలోని ప్రోటీన్ ముఖ్యంగా అల్బుమిన్ మూత్రం ద్వారా అధికంగా పోతుంది... దాని మూలంగా రక్తంలో అల్బుమిన్ గణనీయంగా తగ్గిపోయి, రక్తంలోని ద్రవంశం పలుచబడి రక్తనాళాల గోడల నుంచి నీరు కణజాలం మధ్యకు చేరుతుంది. దీనితో వాపు వస్తుంది.

కారణాలు : గుండె రక్తాన్ని తోడే శక్తిని కోల్పోయినప్పుడు, కాలేయ వ్యాధులు బాగా ముదిరినప్పుడు, శరీరంలో ప్రోటీన్ పదార్ధం తగ్గిపోయినపుడు, రక్తహీనత ఉన్న వారిలో, మూత్రపిండాలు వ్యాధిగ్రస్తమైనపుడు. కాలేయం వ్యాధిగ్రస్తమైనపుడు, ఊబకాయం ఉన్నవారు ఎక్కువ సమయం నిల్చోని పనిచేస్తే కాళ్ల వాపులు వస్తాయి, రక్తపోటు ఎక్కువగా, ఎక్కువ కాలము ఉన్న వారిలోనూ కాళ్లవాపు వస్తుంది, థైరాయిడ్ తక్కువగా పనిచేయడం (హైపో థైరాయిడ్) శరీరమంతా వాపు కనిపిస్తుంది.

కణజాలం వాయడం వలన...

ప్ర : అరికాలు నొప్పా... ?

జ : కొందరికి ఉదయం పూట పాదాన్ని నేల మీద మోపగానే విపరీతమైన నొప్పి పుడుతుంటుంది. దీనికి ప్రధాన కారణం పాదం అడుగున వేళ్లు, మడమ ఎముకతో కలసి ఉండే దృఢమైన కణజాలం వాయటం. దీన్నే ప్లాంటార్ ఫేషియైటిస్ అంటారు. దీనికి కారణమేంటన్నది కచ్చితంగా తెలియదు. వయసు, కొన్ని రకాల వ్యాయామాలు, పాదం అడుగు భాగం సమతులంగా ఉండటం లేదా పాదం మధ్యలో ఒంపు మరీ ఎత్తుగా ఉండడం వంటివి దోహదం చేస్తుంటాయి. గర్భధారణ సమయంలో బరువు పెరగటం, సరైన షూ వేసుకోకపోవటం వల్ల మగవారికన్నా మహిళలకు దీని ముప్పు మరింత ఎక్కువ. కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం ద్వారా ప్లాంటార్ ఫేషియైటిస్‌ను నివారించుకోవచ్చు.



బరువు అదుపులో ఉంటే పాదం మీద తక్కువ భారం పడుతుంది. కాబట్టి బరువు అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

పాదాల మధ్య ఒంపునకు మంచి దన్ను కల్పించే, మెత్తటి షూ/చెప్పులు ధరించాలి.

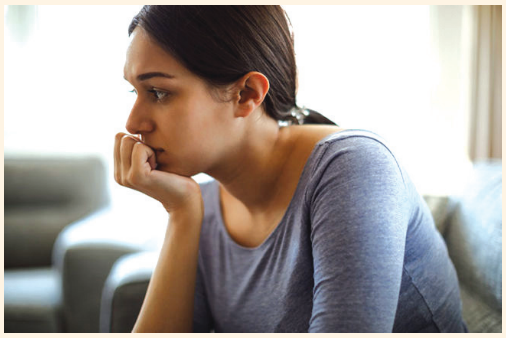
పరుగెత్తటం, నడవటం వంటి వ్యాయామాలు చేసేవారు ముందుగా పాదాలను కాస్త సాగదీసే సన్నద్ధ వ్యాయామాలు చేయాలి. వీలైతే పాదం మీద ఎక్కువ భారం పడకుండా చూసే ఈత, సైకిల్ తొక్కటం వంటివి ఎంచుకోవచ్చు.

మానసిక రుగ్మతకు సూచన

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

ప్ర : మాకు నాలుగేళ్ల క్రితం పెళ్లి అయ్యింది. ఇంకా సంతానం కాలేదు. డాక్టర్‌ను సంప్రదించి మందులు వాడుతున్నాం ఇంత వరకూ బాగానే ఉంది. కానీ నా భార్య మూఢత్వంతో చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నాను.. తనకు వచ్చిన ప్రతీ కలకు ఏదో ఒక అర్థం చెబుతుంది. తననెవరో వెంబడిస్తున్నారని, తన పై ఎవరో ఏదో ప్రయోగిస్తున్నారని, అపోహ పడుతుంది. ఆమెకు వివరించాలని ప్రయత్నిస్తే నన్ను కూడా శత్రువులా భావిస్తోంది. పుట్టింటి వారు చెప్పినా వినే పరిస్థితిలో లేదు. ఆమె నమ్మినదే నిజం అనుకుంటోంది. ఎవరైనా ఏదైనా అంటే అదే మాటను చాలా రోజుల పాటు గుర్తు చేసుకుని బాధపడుతుంది. ఈ సమస్యకు పరిష్కారమార్గం చూపండి.

జ : మీరు తెలిపిన వివరాలు మానసిక జబ్బుకు సంకేతంలా కనిపిస్తున్నాయి. కలలకు అర్థాలు చెప్పడం, ఎవరో వెంబడిస్తున్నారని, ఏదో హాని తలపెడుతున్నారని అనుకోవటం వంటివన్నీ భ్రమలకు లోనవుతుండటానికి సూచికలే. భ్రమలకు లోనయ్యేవారికి, ఆయా నమ్మకాలకు రుజువు లేదని కారణాలతో వివరించి చెప్పినా అంగీకరించరు. తాము అనుకున్నదే సరైనదని భావిస్తుంటారు. మీరు, పుట్టింటి వారు చెప్పినా ఇప్పుడు మీ భార్య వినే పరిస్థితిలో లేదంటున్నారు. నిజానికిది మాటలతో నచ్చజెప్పే ప్రయత్నంతో తగ్గేది కాదు. కాబట్టి మీరు మానసిక వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.ఆయా లక్షణాలు, ఆలోచనలు, ప్రవర్తన, స్వభావాలను బట్టి సమస్యను గుర్తిస్తారు. అవసరమైన చికిత్స సూచిస్తారు. మెదడులోని రసాయనాలను అడ్డుకునే మందులతో మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే ఆలోచనా ధోరణిని మార్చే కౌన్సిలింగ్ కూడా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. మీరు పిల్లలు కలగటానికి చికిత్స తీసుకుంటున్నామని అంటున్నారు. కొన్నిసార్లు సంతానలేమి చికిత్సలో భాగంగా ఇచ్చే హార్మోన్ల తోనూ ఇలాంటి మానసిక లక్షణాలు తలెత్తొచ్చు. ఈ మందులు ఆరంభించిన తర్వాత మానసిక లక్షణాలు మొదలయ్యాయా ? అంతకు ముందు నుంచే ఉన్నాయా ? అనేది మీరు తెలుపలేదు. ఒకవేళ హార్మోన్లు సమస్యకు కారణమవుతున్నట్టు భావిస్తే గైనకాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించి మందులు మార్చుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఏదేమైనా నిర్లక్ష్యం చేయడం తగదు. మానసిక వైద్యులను సంప్రదించటానికి వెనుకాడొద్దు ఆలస్యమైతే పరిస్థితి విషమిస్తుందని తెలుసుకోవాలి.



పాఠకులకు... వైద్యనిపుణులకు 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

NARAYANA SPECIALITY HOSPITAL
CHINTHAREDDYPALEM, NELLORE

ప్రముఖ కార్డియోథొరాసిక్ సర్జన్
డా॥ టి.ఆర్. ద్వారకానాథ్ గారి
సేవలు ఇక నుండి 'నారాయణ' లో

- Coronary artery bypass surgery (CABG)
- High risk CABG
- Heart Valve surgery-Repairs/Replacement
- Congenital Heart Surgery (Pediatric & Grown up)
- Aortic surgery including Aneurysms
- Carotid Endarterectomy
- Surgery for Pericardial disease
- Lung surgery

డా॥ టి.ఆర్. ద్వారకానాథ్
MBBS, MS, DNB(Gen Surg) DNB (CT Surgey)
కార్డియో థొరాసిక్ సర్జన్
గుండె వ్యాధుల శస్త్రచికిత్స విభాగం

వివరములకు / అపాయింట్‌మెంట్ కొరకు
9640100555 / 7331170063

వైద్య ఆచార్య

పేరు	:	డా॥ కె. నాగేంద్ర
స్వస్థలం	:	నెల్లూరు
ఎంబీబీఎస్	:	బళ్ళారి మెడికల్ కాలేజి, కర్ణాటక (1972–1976)
ఎమ్.డి	:	Armed Force Medical College (1984-1987)
అనుభవం	:	అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్, అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్, ప్రొఫెసర్‌గా మొత్తం 35 సంవంత్సరములు
ప్రస్తుతం	:	నారాయణ మెడికల్ కాలేజ్ హాస్పిటల్ లోని పిడియాట్రిక్స్ విభాగంలో ప్రొఫెసర్ & హెచ్‌వోడి.
ప్రత్యేకతలు	:	చిన్నపిల్లల వ్యాధుల చికిత్సలు
ప్రచురణ	:	పలు జాతీయ, అంతర్జాతీయ వైద్య పత్రికల్లో అనేక ప్రచురణలు
సభ్యత్వం	:	IAP జీవితకాల సభ్యులు
హాబీలు	:	Cricket, Tennis, Foot Ball
నినాదం	:	Life is Precious Save Lives

NAAC వారిచే ప్రతిష్టాత్మక గుర్తింపు పొందిన హాస్పిటల్

ప్రఖ్యాతి గాంచిన ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలచే క్యాష్‌లెస్ సదుపాయం

నారాయణ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్
చింతారెడ్డిపాళెం, నెల్లూరు.
Ph : 0861- 2317963, 64, 2324111

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

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

హాస్పిటల్‌లోని విభాగాలు

సూపర్ స్పెషాలిటీలు

- గుండె సంబంధిత వ్యాధుల విభాగం
- గుండె శస్త్రచికిత్సల విభాగం
- మెదడు నరాల చికిత్సల విభాగం
- మెదడు, వెన్నుముక శస్త్రచికిత్సల విభాగం
- కిడ్నీ వ్యాధుల విభాగం
- మూత్రనాళాలు, మూత్రకోశ శస్త్రచికిత్సల విభాగం
- ఎండో క్రైనాలజి విభాగం
- ఉదరకోశ వ్యాధుల విభాగం
- ఉదరకోశ శస్త్రచికిత్సల విభాగం
- ప్లాస్టిక్ సర్జరి విభాగం
- నియోనెటాలజి విభాగం

స్పెషాలిటీలు

- జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం
- జనరల్ సర్జరీ విభాగం
- కీళ్ళు, ఎముకల విభాగం
- యాక్సిడెంట్ & ఎమర్జెన్సీ కేసుల విభాగం
- కాన్పులు మరియు గర్భకోశవ్యాధుల విభాగం
- చిన్నపిల్లల వ్యాధుల విభాగం
- కంటి వ్యాధుల విభాగం
- శ్వాసకోశవ్యాధుల విభాగం
- చెవి, ముక్కు, గొంతు వ్యాధుల విభాగం
- చర్మవ్యాధుల విభాగం
- మానసిక వ్యాధుల విభాగం
- దంత వ్యాధుల విభాగం
- రేడియాలజి విభాగం
- అనస్థీషియా విభాగం