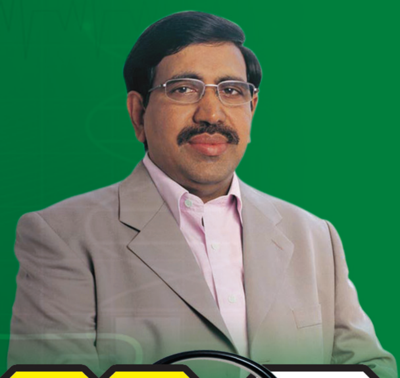
Title Ref. No. 1368574

NARAYANA SPECIALITY HOSPITAL

వైద్య నారాయణం



ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 09 / సంచిక : 11 / జూన్ - 2022 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వెల : అమూల్యం

24వ వార్షికోత్సవం సందర్భముగా నారాయణ హాస్పిటల్ అందించిన ఉచిత వైద్య సేవలు

వార్షికోత్సవ సహకారం ప్రజలు అందుకున్న ఉపకారం

24వ వార్షికోత్సవం సందర్భముగా నారాయణ హాస్పిటల్‌లో ఈ నెల 5వ తేది నుండి 25వ తేది వరకు ప్రత్యేక ఉచిత వైద్య సేవలు అందిస్తున్నట్లు మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ బి. హరిప్రసాద్ రెడ్డి గారు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో డా॥ హరిప్రసాద్ రెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ గత 23 సం॥లుగా ఆధునిక వైద్యాన్ని సామాన్యులకు అందుబాటులో ఉంచి, అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో నిష్ణాతులైన వైద్య నిపుణుల సహాయంతో, వైద్య సేవలను ఉమ్మడి తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజలకే కాకుండా, తమిళనాడు, కర్ణాటక వంటి రాష్ట్రాల ప్రజలకు కూడా ఆరోగ్య సేవలను అందించిన ఘనత నారాయణ హాస్పిటల్‌కి దక్కుతుందని అన్నారు, ప్రభుత్వ పథకమైన డా॥ వైఎస్సార్ ఆరోగ్యశ్రీ వంటి పథకాన్ని రాష్ట్రంలోనే ప్రైవేటు రంగంలో అగ్రగామి సేవలందించింది నారాయణ హాస్పిటల్. ఆరోగ్యకర సమాజం కోసం ఆరోగ్యశ్రీ పథకంలో వర్తించనటువంటి కొన్ని సేవలను నారాయణ ఆరోగ్యమస్తు మరియు నారాయణ శిశు సంరక్షణ వంటి పథకాల ద్వారా ప్రజలకు ఆరోగ్య సేవలందించింది నారాయణ హాస్పిటల్. నారాయణ మాతృసేవా వంటి పథకాన్ని ప్రవేశపెట్టి, సుమారుగా ఇప్పటి వరకూ 15000 కు పైగా ప్రసవాలు నిర్వహించి ఎన్నో వేల కుటుంబాలలో ఆరోగ్య వెలుతురులు నింపి, మాతృమూర్తుల పాలిట కమ్మనైన పథకంగా సేవలందించింది. వీలైనన్ని గ్రామాలకు నిత్యం ఉచిత రవాణా సౌకర్యాలు ఏర్పాటు చేయడమే కాకుండా అనునిత్యం ఉచిత వైద్య సేవలు, ఆరోగ్య అవగాహన సదస్సులు ఇలా ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య సేవలతో దక్షిణ భారతదేశంలోనే నారాయణ హాస్పిటల్ ఒక ప్రత్యేకమైన స్థానాన్ని అందుకుంది అని అన్నారు. 24వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా మునుపెన్నడూ లేని ప్రత్యేక ఉచిత వైద్య సేవల ద్వారా ప్రజలకు సేవ చేసేందుకు నారాయణ హాస్పిటల్ ముందుకు రావడం జరిగిందని డా॥ బి. హరిప్రసాద్ రెడ్డి గారు తెలియజేశారు.

ఈ సందర్భంగా నారాయణ హాస్పిటల్ AGM భాస్కర్ రెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ ఈ నెల 5 నుంచి 25 వరకూ 24వ వార్షికోత్సవ వైద్య సేవలను వివరించారు. హాస్పిటల్‌లో ఇన్ పేషంట్లుగా చేరిన వారికి అడ్మిషన్ ఛార్జీలు, బెడ్ ఛార్జీలు, డాక్టర్ ఫీజు, ఆపరేషన్ ఛార్జీలు, నర్సింగ్ ఛార్జీలు, ఆక్సిజన్ ఛార్జీలు, అవసరమైన రక్తపరీక్షలు, ఎక్స్‌రే, అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్, అందుబాటులో ఉన్న మందులు ఉచితం మరియు భోజనం కూడా ఉచితం. సి.టి, ఎమ్మారై స్కాన్‌లపై 50% రాయితీ, ల్యాపరోస్కోపి సర్జరీలపై 60% రాయితీ, అలాగే అవుట్ పేషంట్స్‌కు డాక్టర్ కన్సల్టేషన్, ఇ.సి.జి, ఎక్స్‌రే మరియు కొన్ని రకాల రక్తపరీక్షలు ఉచితంగా అందించడం జరిగింది.

:: మాతృసేవా పథకం ముచ్చట ::

గర్భంధరించిన మహిళలకు చిరపరిచితమైన ఈ పథకం ద్వారా కాన్పులు, గర్భకోశ వ్యాధుల విభాగంలో అందించే అన్ని సేవలతో పాటు చిన్న పిల్లల వైద్య విభాగంలో అందించే సేవలను ఉచితంగా పొందే వెసులుబాటు కల్పించారు. అలాగే తల్లీ, బిడ్డ పోషణ కోసం నగదు రూపంలో రూపాయలు మూడు వేలు, మరియు శిశువుకు అవసరమైన 10 వస్తువులు కలిగిన బేబీ కిట్‌ను ఉచితంగా అందించడం మూలంగా ఆ కుటుంబాన్ని కాన్పు కష్టాల నుండి ఆర్థికంగా ఆదుకున్నట్లే అని చెప్పవచ్చు.

ఇప్పటి వరకు ఈ పథకం ద్వారా దాదాపు 15 వేలకుపైగా కాన్పులు చేసిన ఘనత ఒక్క నారాయణ హాస్పిటల్‌కు మాత్రమే దక్కుతుంది. ఈ పథకం ద్వారా సేవలందుకున్న ప్రతి మహిళ ఇంకో పది మందికి స్ఫూర్తిగా నిలుస్తూ.. మాతృసేవా పథకం విశిష్ఠతలను తెలియజేస్తూ... అమ్మ కాబోయే వారికి ఆలంబనగా నిలుస్తున్నారు.

ఉచిత సేవల కరపత్రం ఆవిష్కరణ

మోకీళ్ళ క్లినిక్

స్ఫూర్తి నింపుతున్నాం.. చిరస్థాయిగా నిలుస్తాం..

"అపూర్వ స్పందన"కు వందనం

మిగతా ఏ నొప్పులైనా కాస్త తట్టుకోవచ్చు కానీ అడుగు వేయాలంటే నరకంగా అనిపించే మోకీళ్ళ నొప్పులు భరించడం కాస్త కష్టమే.

కీళ్ళ నొప్పులు, ఎముకుల వ్యాధి సమస్యల పరిష్కారం... కీళ్ళమార్పిడి శస్త్రచికిత్సలకు నారాయణ హాస్పిటల్‌లో ప్రత్యేక విభాగం ఏర్పాటుచేసి ఈ క్లినిక్ ద్వారా ఆర్థోపెడిక్ సేవలను ఆరోగ్యశ్రీ పథకం ద్వారా కొన్ని ప్యాకేజీ రాయితీలతో కొన్ని ఉచితంగా అందించారు. అలాగే ఫిజియోథెరపి సేవలను అందుబాటులో ఉంచారు. అరుదుగా అందించే ఈ వైద్య సేవలు పొందేందుకు భాధితులు భారీగా హాజరయి ఆర్థిక భారం లేకుండా శస్త్రచికిత్సలు అందుకోవడం కొన్ని సమస్యలపై నిపుణులందించే సూచనలను తెలుసుకోవడం చాలా ఉపయోగంగా ఉందని తమ సంతృప్తిని వ్యక్తం చేశారు.

అందించిన సేవలు :

ఏప్రియల్ 11 నుండి మే 10వ తేదీ వరకు జరిగిన ఈ ప్రత్యేక ప్యాకేజీలో కీళ్ళ మార్పిడి శస్త్రచికిత్సలు, మోకీళ్ళ అరుగుదలను బట్టి జాయింట్ లూబ్రికేషన్, మోకీళ్ళ ఇంజక్షన్ వేసేందుకు అవసరమైన పరీక్షలు, డిజిటల్ ఎక్స్‌రే మరియు వ్యాధి పట్ల రోగికి అవగాహన కల్పించడం వంటి సేవలన్నీ హాస్పిటల్ వారు ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక ప్యాకేజీలో అందించడం జరిగింది.

ప్రత్యేక ప్యాకేజీలో అందించిన విశిష్ఠ సేవలు

- నారాయణ హాస్పిటల్‌లోని జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జన్ల బృందం నేతృత్వంలో అందించిన వైద్య సేవలు.
- జాయింట్ లూబ్రికేషన్ మరియు నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కొరకు యూరప్ నుంచి ఇంపోర్ట్ చేయబడిన ఇంజక్షన్ రూ. 15,000/- మరియు మోకీళ్ళ ఇంజక్షన్ వేసేందుకు అవసరమైన పరీక్షలు, ఆపరేషన్ థియేటర్ తదితర చార్జీలు రూ. 5000/- మొత్తం రూ. 20000/- ఖర్చు అయ్యే శస్త్రచికిత్సను రాయితీతో కేవలం రూ. 10000/-లకే అందించడం జరిగింది.
- వైద్యులు సూచించిన వారికి మోకీళ్ళ నొప్పులకు ప్యాకేజీ ద్వారా రూ. 1200/- విలువగల పరీక్షలు కేవలం రూ. 499/- అందించడం జరిగింది.

2వ పేజీలో... మైగ్రేన్ తలనొప్పి... చాతి మంటా లేకా...?

3వ పేజీలో... రక్త దాతల దినోత్సవం ప్రత్యేకం చర్మం ఒరుసుకుపోతే?

4వ పేజీలో... కిడ్నీలో రాళ్ళు...? హై బీ.పి...?

5వ పేజీలో... ప్రశ్నా - సమాధానం శస్త్రచికిత్స

6వ పేజీలో... సంక్షిప్త సమాచారం

మైగ్రేన్ తలనొప్పి... వెంటనే ఉపశమనం

పార్శ్వపు తలనొప్పి విపరీతమైన లాగుడు గుణంతో ఒక వైపు వచ్చు తలనొప్పి, ఈ తలనొప్పి వచ్చే ముందు వాంతులు వచ్చినట్లు అనిపించడం, అప్పుడప్పుడూ వాంతులు కూడా కావడం జరుగుతుంది. ఈ తలనొప్పి నివారణకు ముందు జాగ్రత్తగా కొన్ని సర్దుబాట్లు అవసరం. ఆ సర్దుబాట్లు ఉదాహరణకు మనం తినే ఆహారం మరియు పరిసరాల సర్దుబాటు వలన సమస్య కొంత మేరకు తగ్గుతుంది. ఈ క్రింది ఉదాహరణలు పార్శ్వపు తలనొప్పి నివారణకు ముందు జాగ్రత్తగా ఉపయోగపడవచ్చు. అవగాహన కోసం ఈ వ్యాసం పూర్తిగా చదవండి.

డా॥ సాయి సంపత్ కుమార్
న్యూరాలజీ విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

పార్శ్వపు తలనొప్పి రాకుండా ముందు జాగ్రత్తగా తీసుకొను నివారణ చర్యలు :

- మీరు మీ పార్శ్వపు తలనొప్పి పోటుకు కారణాలు కనుగొంటూ వాటిని అదుపులో ఉంచుతూ మరియు వాటికి దూరంగా ఉంచడం చేయాలి.
- ఆహార పదార్థాలు మరియు పానీయాలు : మనం తినే ఆహార పదార్థాలు మరియు పానీయాలు కారణమైనచో వాటిని దూరంగా ఉంచాలి. సమయపాలన పాటిస్తూ ఖచ్చితంగా ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి, ప్రతిరోజూ త్రాగునీరు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి, తీసుకోకూడని ఆహారపదార్థాలు (వెన్న, గింజలు, చిక్కుళ్లు, చాక్లెట్స్, రెడ్‌వైన్, కెఫిన్) తీసుకోరాదు.
- సమయపాలన పాటిస్తూ నిద్రకు ఉపక్రమించడం మరియు నిద్రలేవడం చేస్తూ ఉండాలి. ఎక్కువసేపు నిద్రపోవడం కానీ లేదా తక్కువ నిద్రపోవడం కానీ చేయకూడదు.
- రసాయనాలు మరియు వాసన కలిగిన ద్రవపదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.
- పార్శ్వపు తలనొప్పి వచ్చినపుడు ఎక్కువగా చికాకు అనిపించడం, వెలుతురును తట్టుకోలేకపోవడం, చిన్నపాటి శబ్దాలను సైతం భరించలేకపోవడం జరుగుతుంది.
- అతి కాంతివంతమైన వెలుతురుకు, సూర్యరశ్మికి దూరంగా ఉండాలి, ఎండలో ఉన్నపుడు తలపైన టోపి కానీ, కంటి అద్దాలు కానీ ధరించడం మంచిది., ఎక్కువ సమయం టీవి చూడడం మరియు కంప్యూటర్ ముందు పనిచేయడం వంటివి చేయకూడదు, సరియైన వెలుతురు లేని ప్రదేశంలో పనిచేయకూడదు.
- వాతావరణం: వాతావరణం మార్పులు కూడా పార్శ్వపు తలనొప్పి పోటుకు కారణం కావచ్చును ఉదాహరణకు ఎక్కువ ఎండ వేడిమి మరియు ఎక్కువ తేమ, ఎక్కువ ఎండ, తేమ ఉన్నపుడు బయటకు వెళ్లకూడదు.
- నెలసరి ఋతుస్రావం సమయంలో ఆడవారికి ఈ పార్శ్వపు తలనొప్పి పోటు ఎక్కువగా రావడానికి ఆస్కారం కలదు.
- సరియైన పద్ధతిలో శరీరాన్ని ఉంచుకోవడం : ఈ ప్రక్రియతో కండరాలు ఉద్రిక్తతను తగ్గించవచ్చును.
- వ్యాయామాలు క్రమం తప్పకుండా చేయడం :

ఈ క్రింది వ్యాయామ పద్ధతులు ప్రతిరోజు మూడుసార్లు ప్రతి మూడు గంటలకు ఒకసారి చేయాలి.

- త్రిప్పడం : తలను కుడివైపుకు తిప్పి మధ్యలోకి తీసుకురావాలి, అదేవిధంగా ఎడమవైపుకు తిప్పి మధ్యలోకి తీసుకురావాలి.
- తలని పక్కకి వంచడం : తలని కుడివైపుకి వంచి మధ్యలోకి తీసుకురావడం అధేవిధంగా ఎడమవైపుకి వంచి మధ్యలోకి తీసుకురావడం.
- దవడ ముందు భాగం: తలని నెమ్మదిగా వెనక్కి వంచి మరలా మధ్యస్థానంలోకి తీసుకురావాలి.

భవిష్యత్తులో పార్శ్వపు తలనొప్పి పోటు వచ్చుటకు చిహ్నాలు :

ఈ క్రింది లక్షణాలు ఉన్నచో భవిష్యత్తులో పార్శ్వపు తలనొప్పి రావచ్చు.

- మానసిక స్థితిలో మార్పు,
- తొందరగా అలసిపోవడం
- అతిగా హుషారు కనపరచడం
- ఆహారపదార్థాలకై తీవ్రంగా తపించడం.

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

- పార్శ్వపు తలనొప్పి పోటు నివారణకు సరిపడే మందులు కొరకు వైద్యుని సంప్రదించాలి.

పార్శ్వపు తలనొప్పి నూతన చికిత్సా విధానం

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

ఛాతి మంటా? లేక గుండె పోటా?

డా॥ కె. తిలక్ కుమార్ రెడ్డి
ఇంటర్వెన్షనల్ కార్డియాలజిస్ట్
నారాయణ హాస్పిటల్

ఛాతి మంట, గుండెపోటు రెండూ వేర్వేరు సమస్యలు జీర్ణాశయంలోని ఆమ్లం పైకి గొంతులోకి ఎగదన్నుకొని రావటం (జీఈఆర్‌డి) వల్ల ఛాతిలో మంట తలెత్తుతుంది. ఇది మామూలు సమస్య. గుండె రక్తనాళాల్లో పూడికలు, రక్తం గడ్డలు ఏర్పడటం వల్ల రక్త సరఫరా ఆగిపోవటం గుండెపోటుకు మూలం. ఇది అత్యవసరమైన సమస్య. కొన్నిసార్లు ఛాతి మంట, గుండెపోటు లక్షణాలు ఒకేలా కనిపిస్తుంటాయి. దీంతో కొందరు పొరపడుతుంటారు. గుండెపోటును ఛాతి మంటగా భావించి ప్రాణాల మీదికి తెచ్చుకోవటమూ చూస్తున్నాం. అందువల్ల వీటి లక్షణాల మధ్య తేడాలను తెలుసుకుని ఉండటం మంచిది. ఏదేమైనా అనుమానం వస్తే డాక్టరును సంప్రదించి నివృత్తి చేసుకోవటం మంచిది. మామూలు ఛాతిమంట అయితే ఇబ్బంది లేదు. అదే గుండెపోటు అయితే ప్రాణాపాయం తలెత్తకుండా చూసుకోవచ్చు.

తేడా కనిపెట్టండి

గుండెపోటు

- సాధారణంగా ఛాతి మధ్యలో నొప్పి వస్తుంది. ఛాతి బిగపట్టినట్టు, లోపలేదో పిండేస్తున్నట్టు, పొడుస్తున్నట్టు అనిపిస్తుంది. లేదూ నొప్పి స్వల్పంగా, వస్తూపోతూ ఉండొచ్చు.
- నొప్పి ఛాతిలోంచి భుజాలు, మెడ, చేతుల వైపు పాకుతుండటం.
- గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం.
- చల్లటి చెమట్లు పట్టడం.
- తల తేలిపోవటం, బలహీనత, తలతిప్పుట.
- శ్వాసతీసుకోవడంలో ఇబ్బంది.
- వికారం, అజీర్ణం, కొన్నిసార్లు వాంతి కూడా కావొచ్చు.
- ప్రత్యేకించి పనులు చేస్తుంటే లక్షణాలు తీవ్రం కావటం.

ఛాతి మంట

- ఛాతిలో మంటతో కూడిన నొప్పి రావడం. ఇది ఛాతిలో పక్కటెముకలు కలిసే పొడవాటి ఎముక (స్టెర్నమ్) వద్ద మొదలవుతుంది.
- నొప్పి గొంతు వైపు వెళుతుంది. కానీ భుజాలు, మెడ, చేతులకు పాకదు.
- జీర్ణాశయంలోంచి ఆహారం నోట్లోకి వస్తున్న అనుభూతి కలుగుతుంది.
- పులితేన్పులు రావటం, గొంతు చేదుగా అనిపించడం.
- పడుకున్నా ముందుకు వంగినా నొప్పి ఎక్కువ కావటం.
- ఎక్కువగా మసాలా పదార్థాలు తిన్న తర్వాత లక్షణాలు కనిపించడం.

తెలుసుకుందాం...!

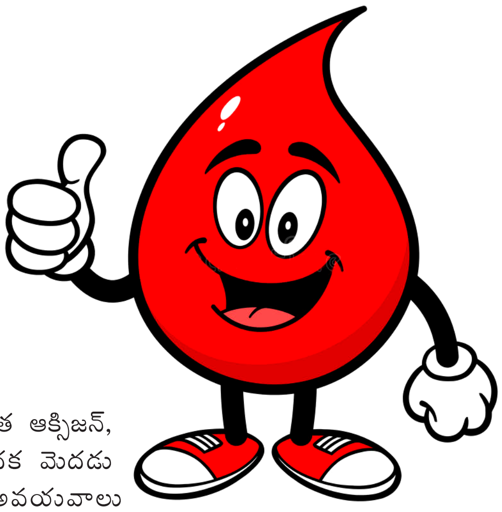
ఎముకలకు పొగ !

పొగతాగటం ఎముకలకు హానికరం ! పొగతాగే మగవారికి ఎముకలు గుల్లబారటం, విరగటం, అకాల మరణం ముప్పులు పెరుగుతున్నట్టు యూనివర్శిటి ఆఫ్ నెవెడా, లాస్ వెగాస్ (యూఎన్‌ఎల్‌వీ) అధ్యయనం పేర్కొంటోంది. ఇందులో మొత్తం 27 పరిశోధనలను విశ్లేషించారు. పొగతాగే వారికి ఎముకలు విరిగే ముప్పు 37 శాతం పెరుగుతున్నట్టు గుర్తించారు. తుంటి మాత్రమే కాకుండా మణికట్టు, భుజాలు, కాళ్లు, వెన్నెముక వంటి ఇతర భాగాలకు పొగతో ముప్పు పొంచి ఉంటున్నట్టు బయటపడింది. తుంటి విరిగే ముప్పు 30 శాతం, వెన్నముక విరిగే ముప్పు 40 శాతం పెరుగుతుండటం గమనార్హం. ఎముకలు విరిగిన పొగరాయుళ్లలో 21-37 శాతం మంది ఏడాదిలోపే మరణిస్తుండటం ఆందోళనకరం. సాధారణంగా ఎముకలు గుల్లబారటం పురుషుల కన్నా మహిళల్లో ఎక్కువ. కానీ పొగ అలవాటుతో మగవారికీ దీని ముప్పు పెరుగుతోందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. సిగిరెట్లలోని రసాయనాలు ఎముక కణాల మీద విపరీత ప్రభావం చూపుతాయి. విటమిన్-డి, కాల్షియంను శరీరం సరిగా గ్రహించుకోకుండా అడ్డుపడతాయి. ఇవి ఎముకల పటుత్వాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. అంతేకాదు.. పొగతో కణజాలం మరమ్మతు కావటమూ నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో గాయం మానటం, ఎముక అతుక్కోవటం ఆలస్యమవుతుంది. అగ్నికి ఆజ్యం పోసినట్టు ఇది సమస్యను మరింత జటిలం చేస్తుంది. కాబట్టి పొగ అలవాటును మానుకోవడం మంచిదని... దీంతో ఎముకలు విరగటం, వైకల్యం, అకాల మరణం ముప్పులను నివారించుకోవచ్చని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

రక్త దాతల దినోత్సవం ప్రత్యేకం

"రక్త దాత"లూ మీకు ప్రణామం

రక్త దానం పట్ల చైతన్యంతో సాగుతాం... మరో నిండు జీవితానికి పెన్నిదిగా నిలుద్దాం...



డా॥ యశోవర్ధన్
ట్రాన్స్‌ఫ్యూజన్ మెడిసన్
నారాయణ హాస్పిటల్

అవతలివారు ప్రాణాపాయ పరిస్థితిలో ఉన్నారు. మీ ప్రాణంలో కొంత ధారపోసి వారిని బతికిస్తే ? మీరే అపర దేవతలైతే ? రక్తదానం అలాంటి దైవత్వాన్నే ప్రసాదిస్తుంది. ఒకరు కాదు, ఇద్దరు కాదు.. ఒకేసారి ఏకంగా ముగ్గురి ప్రాణాలను కాపాడే అవకాశాన్ని కల్పిస్తుంది. ఒంట్లో జీవధారగా ప్రవహిస్తూ, మనల్ని నడిపిస్తూనే... అవసరమైతే ఇతరుల ప్రాణాలనూ నిలబెట్టగల రక్తం గురించి ఎంత చెప్పుకొన్నా తక్కువే. దీని గొప్పతనం, అవసరం, ప్రయోజనాలపై కథనం మీకోసం.

ఆశ్చర్యంగా అనిపించినా మన ఒంట్లో అతిపెద్ద అవయవం రక్తమే. ద్రవ రూపంలో ఉండటం వల్ల అవయవంగా పరిగణించం కానీ ఇది చేసే పనులు దేనికీ తీసిపోవు. మన లోపలి జీవధార ఇదే. అన్ని అవయవాలకు, కణాలకు పోషకాలను, ద్రవాలను అందించటం దగ్గర్నుంచి మన ప్రాణాలు నిలవటానికి అత్యవసరమైన ఆక్సిజన్‌ను సరఫరా చేయటం వరకూ ఎన్నెన్నో పనులలో పాలుపంచుకుంటుంది. జీవక్రియల్లో భాగంగా పుట్టుకొచ్చే కార్బన్‌డయాక్సైడ్, ఇతర వ్యర్థాలను బయటకు పంపటంలోనూ రక్తం పాత్రే కీలకం. అంతేనా? రోజూవారీ వ్యవహారాల్లో భాగంగా దెబ్బతినే కణజాలాన్ని మరమ్మతు చేసేదీ ఇదే. ఇలా ఒళ్లంతా విస్తరించిన భారీ అవయవంలా రక్తం అనుక్షణం మనకు అండగా నిలుస్తుంది. శరీర బరువును బట్టి ఒంట్లో రక్తం మోతాదు ఆధారపడి ఉంటుంది. పెద్దవారిలో సుమారు 5 నుంచి 6.5 లీటర్ల రక్తం ఉంటుంది. ఇది ఎప్పుడూ నిర్ణీత మోతాదులో ఉండటం తప్పనిసరి. అప్పుడే రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. పోషకాలు బాగా అందుతాయి. గుండెతోపాటు శరీరంలోని అవయవాలు సమర్థంగా పనిచేస్తాయి. కాబట్టే ప్రమాదాలు, సర్జరీల వంటి పరిస్థితుల్లో ఒంట్లోంచి రక్తం బాగా పోయినపుడు భర్తీ చేయటం అత్యవసరం. లేకపోతే ప్రాణాలకే ప్రమాదం. ఇక్కడే రక్తదానం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంటుంది. ఎందుకంటే **రక్తం దుకాణాల్లో దొరికే సరుకు కాదు. కృత్రిమ పరికరాల మాదిరిగా తయారు చేయలేం. ప్రయోగశాలలో వృద్ధిచేయలేం. మన శరీరంలోనూ అప్పటికప్పుడు కోల్పోయిన రక్తాన్ని తయారుచేసే యంత్రాంగం గానీ, చికిత్సలు గానీ లేవు.** అప్పటికప్పుడు ఇతరులనుంచి తీసుకున్న రక్తమో లేదంటే దాతల నుంచి సేకరించి పెట్టుకున్న రక్తమో ఎక్కించటం తప్ప మరో మార్గం లేదు.

ఎవరికి అవసరం ?

రక్తం అవసరం ఎప్పుడైనా తలెత్తొచ్చు. ప్రమాదాల్లో గాయపడటం, శస్త్రచికిత్సలు, కాన్పు సమయంలో రక్తస్రావం వంటి సందర్భాల్లో అత్యవసరంగా రక్తం ఎక్కించాల్సి వస్తుంది. రక్తం ఎక్కువగా పోయినపుడు హిమోగ్లోబిన్ మోతాదులు వేగంగా పడిపోతాయి. అప్పుడు తగినంత ఆక్సిజన్, పోషకాలు అందక మెదడు వంటి కీలక అవయవాలు దెబ్బతినే ప్రమాదముంది. సత్వరం రక్తం ఎక్కించకపోతే ప్రాణాల మీదికి రావొచ్చు. **సర్జరీలు...** ముఖ్యంగా కడుపు, గుండె శస్త్రచికిత్సల్లో ఎక్కువ రక్తం పోతుంటుంది. వీరికి రక్తం అవసరం. థలసీమియా, సికిల్ సెల్, ఎప్లాస్టిక్ ఎనీమియా, మైలోడిస్‌ప్లాస్టిక్ సింద్రోమ్, పాంకోనీ అనీమియా వంటి జబ్బులతో బాధపడే వారిలో నాణ్యమైన రక్తం... ముఖ్యంగా మంచి హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తి కాదు. ఇలాంటి వారికి తరచూ.... నెల, రెండు నెలలకు ఒకసారి రక్తం మార్చాల్సి ఉంటుంది. మలంలో రక్తం పోవటం, మొలలు, పోషణ లోపం, రక్తహీనత వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారికీ కొన్నిసార్లు అత్యవసరంగా రక్తం ఎక్కించాల్సి రావొచ్చు. రక్తం ఎక్కించే విషయంలో ప్రధానంగా రక్తం పరిమాణం. హిమోగ్లోబిన్ మోతాదులనే పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు. ఆ తర్వాతే తెల్ల రక్తకణాలు, ప్లేట్‌లెట్లను పరిశీలిస్తారు.

రక్త సంబంధికుల నుంచి వద్దు

'నా రక్తం తీసుకోండి' అని సినిమాల్లో తల్లి, తండ్రి, కుమార్తె, కుమారుడు ముందుకు రావడం చూస్తుంటాం. నిజానికి సన్నిహిత రక్త సంబంధికుల రక్తం ఎక్కించకపోవడమే మంచిది. మనకు తల్లిదండ్రుల నుంచి సగం డిఎన్ఏ సంక్రమిస్తుంది. అలాగే తల్లిదండ్రుల్లోనూ మనలోని సగం డిఎన్ఏ ఉంటుంది. అందువల్ల సగం డిఎన్ఏ సరిపోలుతుంది. ఈ రక్తంలోని లింఫ్ కణాలను శరీరం సొంతమైనవనే భావిస్తుంది. ఇవి రక్తం తీసుకున్నవారి ఎముకమజ్జలోకి చేరుకొని, వృద్ధి చెందుతాయి. 20, 25 రోజుల తర్వాత ఎముకమజ్జను దెబ్బతీసి 'ట్రాన్స్‌ఫ్యూజన్ అసోసియేటెడ్ గ్రాఫ్ట్ వర్సస్ హెూస్ట్ డిసీజ్'కు దారితీయొచ్చు. ఇది అరుదే అయినా... ప్రాణాల మీదికి తెస్తుంది. దీనికి చికిత్స లేదు. ఒకవేళ సన్నిహిత రక్త సంబంధికుల రక్తం మరీ అవసరమైతే రక్తం బ్యాగును 25 GRAY ల రేడియేషన్ ప్రభావానికి గురిచేయాల్సి ఉంటుంది. (ఇర్రాడియేటెడ్ బ్లడ్ ప్రొడక్ట్) ఇలాంటి రక్తం లింఫోమా బాధితులకు, ఎముకమజ్జ మార్పిడి, గుండె శస్త్రచికిత్స అవసరమైన వారికి, కొందరు నవజాత శిశువులకు కూడా ఉపయోగపడుతుంది.

ఎవరైనా సరే గానీ....

రక్తాన్ని 18–65 ఏళ్ల వయసు వారు ఎవరైనా, ఎప్పుడైనా దానం చేయొచ్చు. ఒకసారి 350–450 మి.లీ రక్తాన్ని సురక్షితంగా దానం చేయొచ్చు. ఇలా ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి రక్తాన్ని ఇవ్వవచ్చు. రక్తదాన ప్రక్రియ తేలికైంది. పది నిమిషాల్లోనే ముగుస్తుంది. అయితే కొన్ని జాగ్రత్తలు అవసరం.

- దాత ఆరోగ్యంగా, శారీరక సామర్థ్యం కలిగి ఉండాలి. బరువు 45 కిలోల కన్నా తక్కువ ఉండరాదు.
- వైరల్, బ్యాక్టీరియా ఇన్‌ఫెక్షన్ల వంటి సాంక్రమిక జబ్బులేవీ ఉండకూడదు.
- శరీర ఉష్ణోగ్రత మామూలుగా ఉండాలి. 37.5 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ మించకూడదు.
- రక్తం ఇచ్చే ముందు రోజు మద్యం తాగి ఉండకూడదు. సిగరెట్ల విషయంలో అభ్యంతరం లేదుగానీ, తాగకుండా ఉంటేనే మేలు.
- కోవిడ్ టీకాల వంటి ఎలాంటి టీకాలు తీసుకున్నా రెండు వారాల తర్వాతే రక్తం ఇవ్వాలి.
- హిమోగ్లోబిన్ 12.5 గ్రా/డీఎల్ కన్నా ఎక్కువగా ఉండాలి.
- అధిక రక్తపోటు, గుండెజబ్బులు, క్యాన్సర్, మూర్ఛ, కిడ్నీ జబ్బులు, మధుమేహం వంటి జబ్బులతో బాధపడేవారు రక్తదానం చేయరాదు.

పచ్చబొట్టు పొడిపించు కోవటం, చెవులు కుట్టించుకోవటం వంటివి చేస్తే ఆరు నెలల వరకు రక్తదానం చేయొద్దు.

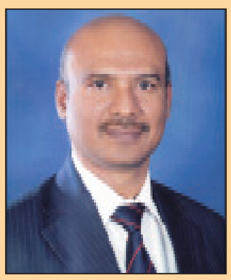
గర్భస్రావమైన మహిళలు ఆరు నెలల వరకు రక్తం ఇవ్వద్దు.

రక్తదానం చేసే రోజున :

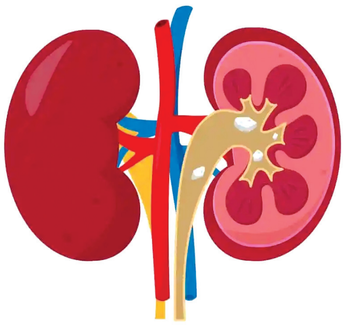
రక్తదానం చేసే రోజు ఉదయం అల్పాహారం తినాలి. తగినంత నీరు తాగాలి. దీంతో రక్తం పరిమాణం బాగుంటుంది. రక్తాన్ని ఇచ్చాక 15–20 నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. పండ్ల రసాలు తాగాలి. పండ్లుకూడా తినొచ్చు. వీలుంటే కూల్‌డ్రింక్ తాగొచ్చు. రక్తపోటు పరీక్షించాక ఇంటికి వెళ్లిపోవచ్చు. ఆ పూట విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. రక్తదానంతో దుష్ప్రభావాలేమి ఉండవు. ఒక వేళ ఏవైనా సమస్యలు తలెత్తినా తేలికగానే నియంత్రించొచ్చు.

చర్మం ఒరుసుకుపోతే ?

కొందరికి చంకలు, రొమ్ముల కింద, తొడల మధ్య వంటి చోట్ల చర్మం ఒరుసుకుపోతుంటుంది. అక్కడంతా దద్దు మాదిరిగా కనిపిస్తుంటుంది. ఇలా చర్మం ముడతల మధ్య ఒరుసుకుపోవటాన్ని ఇంటర్‌ట్రిగో అంటారు. ఇది అధిక బరువు, మధుమేహం గల వారిలో ఎక్కువ. గాలి ఆడకుండా, చెమట ఆవిరి కాకుండా చేసే బిగుతైన సింథటిక్ దుస్తులు ధరించేవారిలోనూ వస్తుంటుంది. చర్మం ఒరుసుకుపోయేవారు స్నానం చేయటానికి 10 నిమిషాల ముందు చర్మానికి కొబ్బరినూనె రాసుకోవడం మంచిది. ఒకవేళ అక్కడ బ్యాక్టీరియా లేదా ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు తలెత్తితే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లేదా యాంటీ ఫంగల్ సోప్‌లు, క్రీమ్‌లు వాడుకోవాలి. చర్మం పొడిబారినచో మాయిశ్చరైజర్‌లు వాడుకోవాలి. వదులైన కాటన్ దుస్తులు ధరించాలి, అధిక బరువు ఉన్న వారు బరువు తగ్గటానికి ప్రయత్నించాలి. మధుమేహం ఉన్న వారు దానిని నియంత్రణలో ఉంచుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి.



డా॥ ఎ. విజయమోహన్ రావు
ప్రొఫెసర్ & హెచ్.ఓ.డి
చర్మవ్యాధుల విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్



> ఎంత ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం పెరిగినా కొన్ని జబ్బులకు వైద్యం లేదు. కొన్ని జబ్బులు బతికినంతకాలం ఉంటాయి. ఇంకొన్ని జబ్బులు తగ్గటానికి నెలలు, సంవత్సరాలు పట్టొచ్చు. మరికొన్ని జబ్బులు వాటి జ్ఞాపకాలను, అవశేషాలను వదిలిపోతాయి. ఇవి ఆయా జబ్బుల స్వభావం.

కిడ్నీలో రాళ్ళు మోస్తున్నారా...

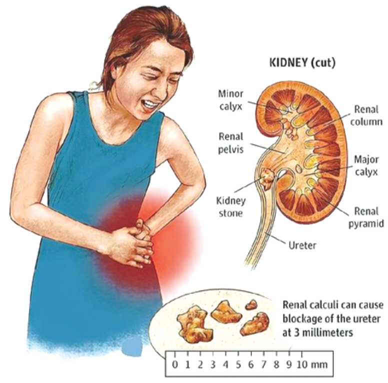
మన శరీరంలోని విసర్జక మండలంలో మూత్రపిండాలు ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. మనకు అవసరమైన వాటిని ఉంచుతూ, అనవసరమైన వాటిని బయటకు పారదోలుటకు రక్తాన్ని వడకట్టుతాయి. మౌనంగా పనిచేస్తాయి. మూత్ర సంబంధ వ్యాధులు కొన్ని ముదిరిపోయేదాకా తెలియదు. ఎందుకంటే చివరిక్షణం వరకూ మూత్రపిండాలు పనిచేస్తాయి. ఆఖరుకు కిడ్నీ అంతా పాడైపోయినపుడే పనిచేయటం మానేస్తాయి.

ఈ మధ్య మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్యతో చాలా మంది బాధపడుతున్నారు. వేసవి కాలంలో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. దీనికి కారణం శరీరంలోని నీటి శాతం తగ్గి, లవణాల గాఢత పెరిగి రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉండటమే. మన శరీరాన్ని సురక్షితంగా కాపాడే విషయంలో మూత్రపిండాలు ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి. మూత్రపిండాలు శరీర ద్రవాల్లోని లవణాల సమతుల్యత కాపాడి, శరీరంలోని నీటి పరిమాణాన్ని తగ్గకుండా చూస్తూ, జీవక్రియ నిర్వహణలో పేరుకునే కాలుష్యాన్ని విసర్జిస్తాయి.

కారణాలు : మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడడానికి చాలా కారణాలున్నాయి. వాటిలో కొన్ని ముఖ్యమైనవి మూత్రవయావాల్లో వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్, నీరు తగినంత తాగకపోవడం, ఆహారపు అలవాట్లు, కొన్ని జన్యుపరమైన ఇన్‌ఫెక్షన్లు.

రాళ్లలో రకాలు : మూత్రపిండాల్లో ఏర్పడే రాళ్లలో కొన్ని ప్రధాన కాల్షియం ఆగ్జలేట్స్, కాల్షియం ఫాస్ఫేట్, సిలికాన్ స్టోన్స్, యూరిక్ యాసిడ్ స్టోన్స్. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స చేయకపోతే యూరినరీ ట్రాక్ట్‌లో ఆటంకం ఏర్పడి మూత్రవ్యవస్థ సమస్యలు తీవ్రం అవుతాయి.

మూత్రంలోని లవణాలు గట్టిపడి ఘనీభవించినపుడు మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు తయారవుతాయి. ఈ రాళ్లు మూత్ర ప్రవాహాన్ని అడ్డగించినపుడు ఇన్‌ఫెక్షన్, నొప్పి వంటి సమస్యలే కాకుండా మూత్రపిండాల వైఫల్యం వంటి ప్రమాదకరమైన సమస్యలు కూడా చోటుచేసుకోవచ్చు. ఈ సమస్య స్త్రీ పురుషుల్లో ఒకే మాదిరిగా కాకుండా కొద్దిపాటి తేడాలతో వ్యక్తమవుతుంది. ఉదాహరణకు పురుషుల విషయానికి వస్తే ప్రతి పదిమందిలోనూ ఒకరికి రాళ్లు వస్తాయి. అదే మహిళల్లో అయితే ప్రతి 35 మందిలో ఒకరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు.



మూత్రమార్గం అనేది మూత్రపిండాలు, మూత్రనాళాలు, మూత్రకోశం, మూత్రప్రసేకం (యురెత్రా) తదితర భాగాలతో నిర్మితమవుతుంది. మూత్రపిండాలు రక్తంలోని అదనపు నీటిని, వ్యర్థాలను వడపోస్తాయి. అంతేకాకుండా రక్తంలో ఉండే లవణాలకు, ఇతర పదార్థాలకు మధ్య సమతుల్యతను మూత్రపిండాలు కాపాడతాయి. మూత్రపిండాల్లో తయారైన మూత్రాన్ని కిడ్నీల నుంచి బయల్దేరే మూత్రనాళాలు మూత్రకోశానికి చేరవేస్తాయి. మూత్రకోశం అనేది ఒక తిత్తివంటి నిర్మాణం. వ్యాకోచం చెందటం ద్వారా మూత్రాన్ని విసర్జన సమయం వరకూ నిల్వ చేస్తుంది. మూత్రకోశం పూర్తిస్థాయి సామర్థ్యం వరకూ నిండిన తరువాత నాడీ సంకేతాలను అనుసరించి మూత్ర ప్రసేకం తెరుచుకొని మూత్రాన్ని వెలుపలకు పంపిస్తుంది.

మూత్రంలో సహజంగా ఉండే కొన్ని రకాల జీవరసాయన పదార్థాలవల్ల రాళ్లు తయారవ్వకుండా ఉంటాయి. ఒకవేళ ఈ పదార్థాలు లోపిస్తే మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు తయారవుతాయి. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు తయారయ్యే ప్రక్రియను వైద్య పరిభాషలో 'యూరోలిథియాసిస్' అంటారు. మూత్రపిండాల్లో తయారైన రాళ్లు, చిన్న ఆకృతిలో ఉంటే మూత్రప్రవాహం ద్వారా వెలుపలకు మూత్రంతో సహా వెళ్లిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఒకవేళ వీటి ఆకారం పెద్దగా తయారైతే మూత్రమార్గాన్ని అడ్డగించి తదనుగుణమైన సమస్యలను ఉత్పన్నం చేస్తాయి. ఇవి చిన్న ఇసుక రేణువుల పరిమాణం నుంచి పెద్ద రేగు కాయంత పరిమాణం వరకూ తయారయ్యే అవకాశం ఉంది. ఇవి చూడ్డానికి నునుపుగా గానీ, లేక గరుగ్గా గానీ ఉండవచ్చు. సాధారణంగా పసుపు లేదా గోధుమ రంగులో కనిపిస్తాయి. ఈ రాళ్లు ప్రాథమికంగా మూత్రపిండాల్లో తయారవుతాయి. అయితే తయారీ తరువాత స్వస్థానంలోనే కాకుండా మూత్రమార్గంలోని ఇతర ప్రదేశాల్లో కూడా పెరగవచ్చు.

పరీక్షలు : అల్ట్రాసౌండ్ అబ్డామిన్, ఐ.వి.పి, ఎక్స్‌రే (కడుపు, మూత్రనాళము, మూత్రాశయ భాగాలు), ఎమ్మారై (కడుపు/మూత్రపిండాలు), మూత్ర పరీక్షలు.

ఈ పరీక్షల వలన మూత్ర వ్యవస్థ ఇన్‌ఫెక్షను, మూత్రనాళాలు మూసుకుపోవడం, మూత్రపిండ కణాలు దెబ్బతినడం, మూత్ర వ్యవస్థ పనిచేయుట వ్యత్యాసం కనుగొనవచ్చును.

డా॥ కొల్లా ప్రవీణ్ కుమార్
ప్రొఫెసర్ & హెచ్‌వోడి
నెఫ్రాలజి విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

: నివారణ :

రోజుకు 8–13 గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. కాల్షియం, ఆగ్జలేట్స్ కలిగిన ఆహారాలను తీసుకోవద్దు. ఉదాహరణకు యాపిల్స్, మిరియాలు, చాక్లెట్స్, కాఫీ, ఛీజ్, ద్రాక్ష, ఐస్‌క్రీమ్, విటమిన్–సి కలిగిన పండ్లు, పెరుగు, టమోట, కమలాపండ్లను మానేయటం గానీ బాగా తగ్గించడం గానీ చేయాలి. ఆహారంలో జంతు మాంసాలను తగ్గించాలి. ఉప్పు వాడకాన్ని కూడా రోజుకు 2–3 గ్రాములకు తగ్గించాలి, విటమిన్–సి, డి లను సప్లిమెంట్ల రూపంలో యథేచ్ఛగా తీసుకోవద్దు. మద్యం అలవాటు ఉంటే మానేయాలి.

భారతీయులు "ఉప్పు" జిహ్వాచాపల్యం వలన అధిక రక్తపీడనం (హై బీపి) దీర్ఘ వ్యాధిగ్రస్తులౌతున్నారు !

రుచి సంగతి సరే.. ఆరోగ్యం మాటేంటి...?

డా॥ యం. రవీంద్రనాథ్ రెడ్డి
ప్రొఫెసర్ & హెచ్ఒడి
నారాయణ హాస్పిటల్

ఉప్పు శాస్త్రీయనామం సోడియం క్లోరైడ్ ఆహారంలో మోతాదు మించి వాడితే ప్రమాదకరం. మనం తినే అన్నీ ఆహార పదార్థాలలో ఎంతో కొంత ఉప్పు ఉంటుంది. కావున అదనంగా ఎక్కువ ఉప్పు వాడకూడదు. కొందరు అన్నం ఉడికించేందుకు ఉప్పు కలుపుతారు. ఎక్కువ కారం కూరలలో కారంతో పోటీగా ఉప్పు కలుపుతారు. మళ్లీ మజ్జిగ, పెరుగుతో ఉప్పు కలిపి తింటారు. కొందరు ప్రతిరోజూ ఉప్పు నిల్వ ఊరగాయలు, పచ్చళ్లు, ఒడియాలు, ఉప్పుమిరపతో భోజనం ముగిస్తారు. ఈ ఉప్పు జిహ్వాచాపల్యం ఎంత ప్రాణాంతకమో తెలుసుకోవాలి. "ఎంత ఉప్పు తింటే అన్ని నీళ్లు త్రాగాలి" మనం తినే అన్నీ కూరగాయలలో, వరి, గోధుమలలో ఉప్పు ఉంటుంది. అదనంగా రోజూ వాడకం 5–10 గ్రా॥ ఉప్పు మించకూడదు. పిల్లలకు ఉప్పు చాపల్యం ఎక్కువగా అలవాటు చేయకూడదు. బజారులో దొరికే జంక్‌ఫుడ్స్, బిస్కెట్స్, కారాలు అన్నీ ఉప్పుమయం.

మనదేశంలో స్కూల్ పిల్లలలో రొటీన్ బి.పి టెస్టింగ్/డేటా అనాలసిస్ అందుబాటులో లేదు. పిల్లలలో బి.పి పెద్దయ్యేసరికి ప్రైమరీ హైపర్‌టెన్షన్ గా తయారవుతుంది. శరీరంలో ఉప్పు అధికమైతే నీటి నిల్వ పెరిగి గుండె, రక్త సరఫరా సమతుల్యత దెబ్బ తింటుంది. అధిక ఉప్పు విసర్జించుటకు కిడ్నీలు కూడా ఎక్కువగా శ్రమిస్తాయి. ఇవి అన్నీ కలసి మనల్ని దీర్ఘవ్యాధి హై బి.పి కి గురి చేస్తాయి. హై బి.పి గుండె జబ్బులకు ప్రధాన కారణం.

విదేశీయులు ఉప్పు మోతాదు మించి వాడరు. వాళ్ల డైనింగ్ టేబుల్ పై ఉప్పు స్ప్రింక్లర్ ఉంటుంది. కేవలం 2 గ్రా॥ల ఉప్పు వాడుతారు. మన టేబుల్ పై ఉప్పు డబ్బా ఉంటుంది. స్వచ్ఛ ఆహార అలవాట్లు పాటించాలి. ఎండాకాలం వడదెబ్బ తగలకుండా ఉప్పు సోడా, శీతలపానీయాలు త్రాగకూడదు. వాటిలో అధిక ఉప్పు, కెఫిన్ ఉంటుంది. ఇవి ఇంకా హాని చేస్తాయి. కేవలం మంచినీరు, కొబ్బరినీరు, మామూలు సోడా (కార్బొనేటెడ్ డ్రింక్) త్రాగాలి.

"లంఖనం పరమౌషదం" వారంలో ఒక్కపూట భోజనం మానేస్తే మన శరీరానికి సమతుల్యత, దేశానికి ఆహార భద్రత కాగలదు. కావున కొన్ని హానికర ఆహార అలవాట్లు తెలుసుకొని పిల్లలకు అలవాటు చేయకపోవడం సదా ఆరోగ్యకరం. సమయం దొరికినప్పుడు మీ పిల్లలకు నారాయణ హాస్పిటల్‌లోని చిన్నపిల్లల విభాగంలో బి.పి చెకప్ చేయించండి.

స్కూలు విద్యార్థులలో సాధారణ బి.పి (రక్త పీడనం మి.మీలలో)

వయస్సు (సం॥లు)	బి.పి మి.మీ లలో
1–8 లోపు	95/65 ± 5
9–18 లోపు	105/65 ± 5

ఏమాత్రం కొంచెం హెచ్చు ఉన్నా వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించి కిడ్నీ పరీక్షలు చేయించవలెను. మా హాస్పిటల్‌లో ఉచిత వైద్యంతోపాటు తక్కువ ఖర్చుతో పరీక్ష చేయించుకుని మీ పిల్లలకు జీవితకాల ఆరోగ్యం ప్రసాదించండి.

ప్రశ్న - సమాధానం

పరీక్షించి సమస్యను తగ్గించాలి...

ప్ర : నాకు 43 ఏళ్లు. నెల నుంచి మోచేయి నొప్పి (టెన్నిస్ ఎల్బో) వేధిస్తోంది. ఇదేం సమస్య? పూర్తిగా తగ్గటానికి ఏం చేయ్యాలి?

డా॥ బిజు రవీంద్రన్
హెచ్.ఒ.డి.
ఆర్థోపెడిక్ విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

జ : మీరు సమస్య గురించి చెప్పారు గానీ మిగతా వివరాలు తెలియజేయలేదు. టెన్నిస్ ఎల్బోను అర్థం చేసుకోవటం ఇతరత్రా వివరాలు చాలా కీలకం. పేరులో టెన్నిస్ ఉండడం వల్ల ఇది క్రీడాకారులకే వస్తుందని చాలా మంది భావిస్తుంటారు. నిజానికి ఎవరికైనా రావొచ్చు. మోచేయి నుంచి అరచేతి వైపు సాగే కండర బంధనాలు (టెండన్స్) మోచేయి చివరి భాగంలోనే మొదలవుతాయి. ఇవి విపరీతమైన ఒత్తిడికి గురై, వాపు ప్రక్రియ (ఇన్ఫ్లమేషన్) తలెత్తటం సమస్యకు దారితీస్తుంది. గట్టిగా ఏదైనా పట్టుకున్నపుడు మోచేయి వెలుపలి భాగంలో విపరీతమైన నొప్పి వస్తుంది. సమస్య తీవ్రమవుతున్న కొద్దీ నొప్పి ముంజేయి, మణికట్టుకూ విస్తరించొచ్చు. టెన్నిస్ ఎల్బో మగవారిలో కన్నా ఆడవారిలో ఎక్కువ దీనికి ఖచ్చితమైన కారణమేంటనేది తెలియదు. అయితే థైరాయిడ్ జబ్బు, యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉండడం, మధుమేహం గల వారిలో ఎక్కువగా చూస్తుంటాం. కొందరిలో కీళ్లవాతం రాబోయే ముందుగా టెన్నిస్ ఎల్బో మొదలవ్వచ్చు. అదే పనిగా చేత్తో గట్టిగా పట్టుకొని పనులు చేసేవారిలో (ఉదా: ప్లంబర్లు, పెయింటర్లు)... బ్యాట్ను పట్టుకొనే టెన్నిస్, షటిల్, క్రికెట్ వంటి ఆటలు ఆడేవారిలో ఈ సమస్య తరచూ కనిపిస్తుంది. ఇటీవల ఐటి ఉద్యోగుల్లోనూ ఎక్కువగా చూస్తున్నాం. టెన్నిస్ ఎల్బోకు లక్షణాలను బట్టి చికిత్స ఆధారపడి ఉంటుంది. నొప్పి స్వల్పంగా ఉండి, కండర పోచలు కొద్దిగానే చీరుకుపోయినట్లయితే చేతికి విశ్రాంతి ఇస్తే చాలా వరకు కుదురుకుంటుంది. పారాసిట్మాల్, నొప్పి నివారణ మాత్రలు అవసరపడొచ్చు. నొప్పి ఉన్నచోట వేడి కాపు లేదా ఐస్ అద్దటం మేలు చేస్తాయి. నొప్పి తగ్గటానికి కొన్ని ఫిజియోథెరపి పద్ధతులూ తోడ్పడతాయి. అప్పటికీ ఫలితం లేకపోతే ఎముకల వైద్య నిపుణులను సంప్రదించండి. మీరు చేసే ఉద్యోగం, పనులు, ఇతరత్రా జబ్బులు వంటి వాటిని పరిశీలించి చికిత్స సూచిస్తారు.

షుగర్ వ్యాధి ఉందా...

ప్ర : మా అమ్మకు 45 ఏళ్లు. ఆమెకు ఏడాది నుంచి అరిచేతులు, అరికాళ్లు పగులుతున్నాయి. కరోనా టీకా తీసుకున్నప్పటినుంచి, ఇవి మొదలయ్యాయని అంటోంది. డాక్టరుకు చూపిస్తే మందులిచ్చారు. పగుళ్లు కొంచెం తగ్గాయి గానీ బాగా దురద వస్తోంది. నీటిలో తడిస్తే దురద ఎక్కువవుతుంది. దీనికి పరిష్కారమేమిటి ?

డా॥ షేక్ షబానా
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
చర్మవ్యాధుల చికిత్సా విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

జ : అరిచేతులు, అరికాళ్ల పగుళ్లు, దురదకూ కరోనా టీకాకు సంబంధం లేదు. ఈ సమస్యలకు అలర్జీ, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, రోగనిరోధక వ్యవస్థ (ఇమ్యూనిటీ) లోపాలు వంటి రకరకాల సమస్యలు దోహదం చేస్తుంటాయి. మీ అమ్మ గారికి మధుమేహం ఉందో లేదో తెలియజేయలేదు. మధుమేహం ఉన్నట్టయితే, అది నియంత్రణలో లేనట్టయితే ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశముంది. దీంతో దురద, పగుళ్ల వంటివి తలెత్తొచ్చు. నీటితో తడిస్తే దురద ఎక్కువవుతోందని అంటున్నారు. బట్టలు ఉతికేటప్పుడు గానీ, అంట్లుతోమినప్పుడు గానీ, సబ్బులోని రసాయనాలు పడకపోవడం వల్ల (అలర్జీ) దురద వస్తుండొచ్చు. రోగనిరోధక వ్యవస్థ లోపంతో తలెత్తే సోరియాసిస్లోనూ పొలుసులు, దురద రావొచ్చు. కొందరికి అరిచేతులు, అరికాళ్లకే పరిమితం కావొచ్చు. ప్రత్యక్షంగా చూస్తే గానీ సమస్యను కచ్చితంగా గుర్తించటం సాధ్యం కాదు. ఆయా లక్షణాలు, చేసే పనులు, పగుళ్లు, పొలుసుల తీరును బట్టి సమస్యను నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది. చర్మ నిపుణుని సంప్రదిస్తే నిశితంగా పరిశీలించి, కారణమేంటన్నది నిర్ణయిస్తారు. తగు చికిత్స సూచిస్తారు. అలర్జీ అయినట్టయితే దీన్ని ప్రేరేపించే పదార్థాలకు, వస్తువులకు దూరంగా ఉండడం ద్వారా నివారించుకోవచ్చు. అవసరమైతే తక్కువ మోతాదులో స్టిరాయిడ్ పూత మందులు, ఇమోలియెంట్లు వాడుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణమైతే యాంటీ ఫంగల్ మాత్రలు, పూత మందులు ఉపయోగపడతాయి. అలాగే ఎక్కువగా నీటిలో తడవకుండా చూసుకోవాలి. సోరియాసిస్ను పూర్తిగా నయం చేయడటం సాధ్యంకాదు. కానీ అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఏదేమైనా చర్మ వైద్యుని సంప్రదించి వారి సూచన మేరకు చికిత్స తీసుకోవడం ఉత్తమం.

ఈ సమయంలో అప్రమత్తత అవసరం

ప్ర : నా వయస్సు 24 ఏళ్లు. గర్భం ధరించి 3 నెలలు. అప్పుడప్పుడు కొద్దిగా రుతుస్రావం అవుతోంది. దీనికి కారణమేంటి ? బిడ్డకు ఏమైనా ప్రమాదమా ?

డా॥ వి. సీతాలక్ష్మి
ప్రొఫెసర్ & హెచ్.ఒ.డి.
గైనకాలజీ విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

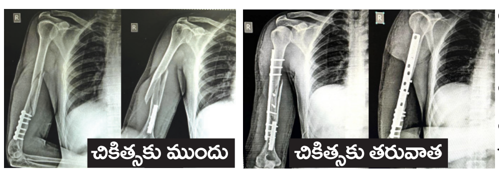
జ : గర్భం ధరించిన తర్వాత రుతుస్రావం (బ్లీడింగ్) కావటం మంచిది కాదు. దీనర్థం గర్భధారణ ప్రక్రియ సరైన పద్ధతిలో సాగటం లేదనే. అలాగని భయపడాల్సిన అవసరమూ లేదు. గర్భధారణ తర్వాత అప్పుడప్పుడు రుతుస్రావం కనిపించటం తరచూ చూసేదే. తొలి త్రైమాసికంలో సుమారు 15-25% మందిలో బ్లీడింగ్ అవటం గమనిస్తుంటాం. చాలామందిలో ఇదేమీ పెద్ద ప్రమాదకరం కాదు. దానంతటదే తగ్గిపోతుంటుంది. అయితే బ్లీడింగ్కు కారణమేంటన్నది తెలుసుకోవటం ముఖ్యం. కొన్ని కారణాలను సరిచేయొచ్చు. కొన్నింటిని సరిచేయలేం.

ఫలదీకరణం చెందిన అండం గర్భసంచి గోడలో కుదురుకునే సమయంలో తొలి రెండు వారాల్లో కొందరికి బ్లీడింగ్ కావొచ్చు. గర్భధారణ తొలిదశలో గర్భాశయ ముఖద్వారంలో రక్తనాళాలు పెద్ద సంఖ్యలో వృద్ధి చెందుతుంటాయి. అందువల్ల తేలికగా రక్తస్రావమయ్యే అవకాశముంది. హార్మోన్ల సమతుల్యత అస్తవ్యస్తం కావటం వంటి మామూలు సమస్యలతోనూ రుతుస్రావం కావొచ్చు. ఏదేమైనా మీరు గైనకాలిజస్ట్ను సంప్రదించి, అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ చేయించుకోవడం మంచిది. దీంతో గర్భసంచిలోనే గర్భధారణ జరిగిందా? ఫలోపియన్ గొట్టాల్లోనా? అనేవి తెలుస్తాయి. బ్లీడింగ్ మరీ ఎక్కువగా అవటం, గడ్డలు గడ్డలుగా రక్తం పడటం, తీవ్రమైన నొప్పి రావటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించాలి.

క్లిష్టమైన సమస్యకు విజయవంతంగా శస్త్రచికిత్స

డా॥ కె. హరికృష్ణారెడ్డి
ప్రొఫెసర్
కీళ్ళు ఎముకల విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

నెల్లూరు ప్రాంతానికి చెందిన వెంకటరమణయ్య(50) అనే వ్యక్తి తన కుడిచేయి నొప్పి, వాపు మరియు వైకల్యం సమస్యతో నారాయణ హాస్పిటల్ ఆర్థోపెడిక్స్ విభాగంలోని



డా॥ హరికృష్ణ రెడ్డి గారిని సంప్రదించాడు. ఇంటి వద్ద ప్రమాదవశాత్తు పడిపోయానని, అప్పటి నుంచి ఈ సమస్య మొదలయ్యిందని, చికిత్స కోసం నగరంలోని అనేక ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరిగానని వారంతా తీవ్రతను చూసి నారాయణ హాస్పిటల్కు వెళ్లమని సలహా ఇచ్చారని తెలిపారు.

డాక్టర్ హరికృష్ణారెడ్డి గారు రోగిని పరిశీలించి, అవసరమైన ఎక్స్రే తదితర పరీక్షలు నిర్వహించి, పేషంట్ కు 30 సంవత్సరాల క్రితం చేయి విరిగి ఆపరేషన్ జరిగిన ప్రదేశంలోనే మళ్లీ ఇప్పుడు ఫ్రాక్చర్ అయ్యిందని నిర్ధారించారు. ఇందుకు ఆపరేషన్ చేయవలసి ఉంటుందని వారి కుటుంబ సభ్యులకు వివరించగా అందుకు వారు అంగీకరించడంతో సుమారు రెండు గంటలపాటు శ్రమించి ఆపరేషన్ను విజయవంతంగా పూర్తి చేశారు.

ఈ సందర్భంగా డా॥ హరికృష్ణారెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ ఫ్రాక్చర్ అయితే ఆపరేషన్ చేయడం సాధరణమేనని అయితే ఈ పేషంట్కు గతంలో ఆపరేషన్ జరిగి ప్లేట్లు అమర్చిన ప్రదేశంలోనే మళ్లీ ఫ్రాక్చర్ కావడంతో మునుపటి ప్లేట్లను తీసి ఆపరేషన్ చేయవలసి ఉంటుందని, అయితే అలా చేస్తే ఎముకలు మరింత దెబ్బతిని ఆపరేషన్ విజయావకాశాలు తగ్గుతాయని, అందువలన ఎంతో చాకచక్యంగా ఉన్న ప్లేట్లను తీయకుండా వాటి మధ్యలో వేరొక ప్లేటును అమర్చి ఆపరేషన్ను విజయవంతం చేయడం జరిగిందని తెలిపారు.

ఆపరేషన్ అనంతరం పూర్తిగా కోలుకున్న వెంకటరమణ మాట్లాడుతూ నగరంలోని అనేక ఆస్పత్రుల చుట్టూ తిరిగి, వారు ఆపరేషన్ చేసేందుకు నిరాకరించడంతో చాలా నిరాశ చెందానని, అయితే నారాయణ హాస్పిటల్ వైద్యులు నా సమస్యకు చక్కటి పరిష్కారం చూపారని, ఇక్కడి వైద్యుల సేవలు, నర్సింగ్ మరియు ఇతర సిబ్బంది సేవలు చాలా బాగున్నాయని, డా॥ హరికృష్ణారెడ్డి గారికి, డా॥ వై. శివప్రసాద్ గారికి మరియు వారి బృందానికి, అలాగే నారాయణ హాస్పిటల్ యజమాన్యానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపాడు.

NARAYANA SPECIALITY HOSPITAL

NARAYANA MEDICAL COLLEGE NELLORE CONGRATULATES

Dr. Bhima Harika

Gynaecologist, Narayana Hospital

has successfully completed the education program

Basic diploma in Reproductive Medicine and Embryology

వైద్య ఆచార్య

పేరు : **డా॥ మలిరెడ్డి రవీంద్రనాథ్ రెడ్డి**

స్వస్థలం : నెల్లూరు

ఎంబీబీఎస్ : కర్నూల్ మెడికల్ కాలేజి, కర్నూలు (1975-1981)

ఎమ్.డి : కస్తూరిభా మెడికల్ కాలేజి, మణిపాల్ (1989-1991)

అనుభవం : అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్, అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్, ప్రొఫెసర్‌గా మొత్తం 22 సంవంత్సరములు. 2019 వ సంవత్సరంలో ఒంగోలు జిల్లా కలెక్టర్ గారి ద్వారా "బెస్ట్ ఆరోగ్యశ్రీ రాష్ట్రీయ అవార్డు ప్రధానం, 2018 వ సంవత్సరంలో ఒంగోలు లోని రిమ్స్ మెడికల్ కాలేజి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ గా విధి నిర్వహణలు. 2017లో చిన్న పిల్లల గుండె జబ్బులకు ఉచితంగా "ఓపెన్ హార్ట్" ఆపరేషన్స్ రిమ్స్, ఒంగోలులో సమర్ధవంతంగా డాక్టర్ల పర్యవేక్షణలో నిర్వహణ.

ప్రస్తుతం : నారాయణ మెడికల్ కాలేజ్ హాస్పిటల్ లోని పిడియాట్రిక్స్ విభాగంలో ప్రొఫెసర్ & హెచ్‌వోడి.

ప్రత్యేకతలు : చిన్నపిల్లల వ్యాధుల చికిత్సలు

ప్రచురణ : పలు జాతీయ, అంతర్జాతీయ వైద్య పత్రికల్లో అనేక ప్రచురణలు

సభ్యత్వం : IMA, IAP జీవితకాల సభ్యులు

హాబీలు : Cricket, Tennis, Foot Ball

నినాదం : "సర్వేజనా సుఖినోభవంతు"

NAAC వారిచే ప్రతిష్టాత్మక గుర్తింపు పొందిన హాస్పిటల్

ప్రఖ్యాతి గాంచిన ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలచే క్యాష్‌లెస్ సదుపాయం

నారాయణ స్పెషాలిటి 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