Title Ref. No. 1368574

NARAYANA SPECIALITY HOSPITAL

వైద్య నారాయణం

ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 10 / సంచిక : 4 / నవంబర్ - 2022 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వెల : అమూల్యం

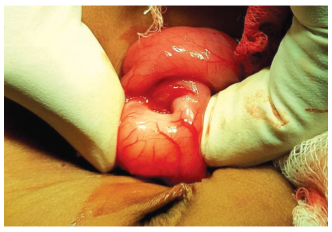
శిశువుల ఆరోగ్యం ఇప్పుడు పదింతల పదిలం

పురిటిపిల్లల్లో తరచూ వాంతులా?

వాంతులు : పురిటి పిల్లల్లో వాంతులు సహజంగా ఉంటాయి. బిడ్డకి పాలు ఇచ్చిన వెంటనే పడుకోబెట్టడం వలన పాలు వెనక్కి నెట్టుకొచ్చి నోటి ద్వారా ధారగా వాంతులు కావడం సాధారణం. అలాగే మనం ఇచ్చిన పాలు మాత్రమే రావొచ్చు లేదా ఆకుపచ్చ రంగులో వాంతులు కావొచ్చు. ఆకుపచ్చ వాంతులు వస్తే మాత్రం వేచి చూడకుండా వెంటనే పిడియాట్రిక్ సర్జన్‌ను సంప్రదించి, సలహాలు తీసుకోవాలి.

త్రాగిన పాల వాంతులు ధారగా నోటిద్వారా కారుతుంటే వారిని ఎత్తుకుని, తేన్పు వచ్చే వరకు తట్టాలి. ఎలాపడితే అలా తట్టడం చేయకుండా, ఎలా తడితే తేన్పు వస్తుందనేది డాక్టరు వద్ద తెలుసుకోవాలి. అలాగే తరచూ వాంతులు ఎక్కువ తీవ్రతతో అవుతున్నా, బిడ్డ పాలు త్రాగేందుకు కష్టపడుతున్నా వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించాలి.

Infantile Hypertrophic Pyloric Stenosis/Congenital Hypertrophic Pyloric Stenosis పుట్టిన పిల్లలు మొదట పాలు బాగా త్రాగుతారు తరువాత



రానురాను వాంతులు (ఎక్కువగా) అవుతాయి. వీరికి ఆకలి ఉంటుంది కానీ వాంతులు అవుతున్నందువల్ల మెల్లగా నీరసంగా, బలహీనంగా అవుతారు. ఏడుపు సరిగ్గా ఉండదు, హుషారుగా ఉండరు, ఎక్కువగా నిద్రపోతూ ఉంటారు. మూత్రం తక్కువగా పోవటం లేక పచ్చగా రావటం ఉంటుంది. వీరి పొట్టపై చూచినచో ప్రేగులు కదలడం గమనించవచ్చు. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే పిడియాట్రిక్ సర్జన్‌ను సంప్రదించవలెను. పిల్లల యొక్క లక్షణాలను బట్టి అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష చేసి వ్యాధిని గుర్తించవచ్చు. అలాగే IHPS/CHPS ఉన్న పిల్లలకి తప్పనిసరిగా ఆపరేషన్ చేయవలసి ఉంటుంది. దీనికి Ramstedt's Pyloromyotomy అను ఆపరేషన్‌తో నయం చేయవచ్చు.

పుట్టిన పిల్లలు దూరంగా వాంతులు చేసుకుంటుంటే ఇతర సమస్యలు ముఖ్యంగా తలలో సమస్య ఉండొచ్చు. అందుచేత వాంతులు దూరంగా అవడం గమనిస్తే వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించడం ఉత్తమం.

హైపోస్పెడియస్ : మగ శిశువులలో మూత్రం పోవుటకు రంధ్రం చివరగా ఉండాలి. కానీ కొందరి శిశువులలో ఆ రంధ్రము Penis అడుగు భాగమున Open అయివుంటుంది. అటువంటి పిల్లలకు ఆపరేషన్ చేయాల్సి ఉంటుంది. యురెత్రోప్లాస్టీ సర్జరీ ద్వారా తెరుచుకుని ఉన్న సమస్యను బట్టి ఒకటి లేక రెండుసార్లు ఆపరేషన్ చేయాలి. (స్టేజ్-1 & స్టేజ్-2 యురెత్రోప్లాస్టీ) లేదా సింగిల్ స్టేజ్ యురెత్రోప్లాస్టీ. ఇటువంటి ఆపరేషన్‌లను 9-12 నెలల వయసులో చేయించుకోవాలి.

Ano Rectal Malformation: సహజంగా మగశిశువుకు మూత్రం పోవుటకు, మలం పోవుటకు రెండు రంధ్రాలు ఉంటాయి. అదేవిధంగా ఆడ శిశువుకు గర్భద్వారముతో కలిపి మూడు రంధ్రములు ఉండాలి. కానీ కొందరి శిశువులలో మలము పోవు ద్వారము ఉండకపోవడం జరుగుతుంది. అటువంటి శిశువులకు పుట్టిన 24 గంటల తరువాత ఆపరేషన్ చేయాల్సి ఉంటుంది. పెద్దప్రేగు స్థితిని బట్టి ఆపరేషన్ చేయటం జరుగుతుంది. దీనిని High, Low, Intermediate ARM అని మూడు రకాలుగా విభజిస్తారు. High ARM కు Sigmoid Colostomy చేస్తారు. తరువాత 3-6 నెలల వయస్సులో రెండవ ఆపరేషన్ (ASARP/PSARP) చేసి మూడవ ఆపరేషన్ 6-9 నెలల వయస్సులో Colostomy Closure చేస్తారు. అదేవిధముగా Low ARM లో Triangular Ano Plasty చేస్తారు. Low ARM లో ఒకే ఆపరేషన్ చేస్తారు.

ఒక్కోసారి ఆడ శిశువులో మలం పోవుదారి గర్భసంచి ప్రక్కన ఓపెన్ అవుతుంది అటువంటి శిశువులలో పైన వివరించిన విధంగా మూడు ఆపరేషన్స్ లేక 3-6 నెలల వయస్సులో ఒక ఆపరేషన్ చేయవచ్చును.

UNDESCENDED TESTIS :

అదేవిధంగా సాధారణంగా మగపిల్లలకు పుట్టిన సమయమునకు రెండు బీజములు వచ్చి ఉంటాయి.

డా॥ సాయి సుబ్రహ్మణ్యం
పిడియాట్రిక్ సర్జన్

కానీ కొందరి పిల్లల్లో అలా జరగదు. అయితే కొందరు అవగాహన లేకుండా వయస్సు పెరిగే కొద్దీ సర్దుకుంటుందిలే అని తాత్సారం చేస్తారు. ఇలా చేయడం తప్పు వెంటనే పిడియాట్రిక్ సర్జన్‌ను సంప్రదిస్తే బీజముల పోజిషన్‌ను బట్టి ఆపరేషన్ చేయవలసి ఉంటుంది. ఇటువంటి సమస్య ఉన్న పిల్లలకు 5 నుంచి 6 నెలల లోపు ఆపరేషన్ చేయవలెను. ఆలస్యం చేసిన యెడల క్యాన్సర్, పెద్ద వయసు వచ్చాక పిల్లలు పుట్టకపోవడం వంటి సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. అలాగే పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు హెర్నియా, హైడ్రోసిల్, కణితలకు ఆపరేషన్ చేయవలసి ఉంటుంది.

నారాయణ చిన్నపిల్లల విభాగం సమగ్రంగా మరింత పటిష్టంగా

పసికందు నుంచి 12 ఏళ్ల చిన్నారుల వరకు వారి ఆరోగ్యం క్షేమంగా, ఎంతో భద్రంగా పరిరక్షించేందుకు పూర్తిస్థాయి వైద్యసేవలు, సంపూర్ణ వైద్య చికిత్సలు అందుబాటులోకి తీసుకురావడం జరిగింది. ఎలాంటి సమస్యలకైనా మరీ ముఖ్యంగా పురిటి పిల్లల్లో నెలలు తక్కువ, బరువు తక్కువ, పుట్టుకతో వచ్చే అవయవ సమస్యలు మరియు చిన్నారులకు అవసరమైన అన్ని రకాల స్పెషలిస్ట్ వైద్య సేవలు నియోనెటాలజి, జనరల్ పిడియాట్రిక్స్, పిడియాట్రిక్ సర్జరీ, పిడియాట్రిక్ న్యూరాలజి, పిడియాట్రిక్ నెఫ్రాలజి సేవలతోపాటు అత్యంత అధునాతనమైన నియోనెటాల్ ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్, పిడియాట్రిక్ ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్‌లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అలాగే పురిటి పిల్లలు, చిన్నారుల ఆరోగ్య సమస్యలకు డా॥ వైఎస్సార్ ఆరోగ్యశ్రీ పథకం అందుబాటులో ఉంది. అంతేకాకుండా డా॥ వైఎస్సార్ ఆరోగ్యశ్రీ వర్తించని వారికి నారాయణ శిశు సంరక్షణ పథకం కూడా అందుబాటులో ఉంది.

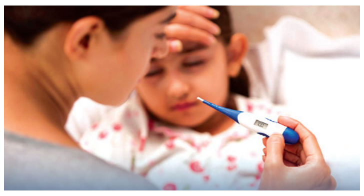
డా॥ బి. హరిప్రసాద్ రెడ్డి, మెడికల్ సూపరింటెండెంట్, నారాయణ హాస్పిటల్

2వ పేజీలో... స్పందన నిమోనియా సమస్య
3వ పేజీలో... మధుమేహం వాస్తవం
4వ పేజీలో... యాంటీ బయాటిక్స్ చెవిలో హోరు
5వ పేజీలో... ప్రశ్నా - సమాధానం గర్భిణులు ఆందోళన
6వ పేజీలో... డయాబెటిక్ డే సంక్షిప్త సమాచారం

వర్షాకాలం సుమా..!
చిన్నారుల ఆరోగ్యంపట్ల శ్రద్ధ చూపుదాం

డా॥ పి. ప్రతిమ
పిడియాట్రిక్ నెఫ్రాలజిస్ట్
చిన్నపిల్లల వ్యాధుల విభాగం

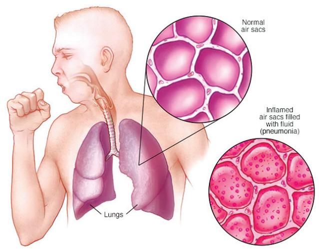
వర్షాకాలం అంటే చిన్నపిల్లలకి ఎంతో సరదా, కానీ వారి సరదాతోపాటు తల్లిదండ్రులు అప్రమత్తత లేనిచో అనేక వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ప్రధానంగా వాతావరణంలో చల్లదనం కారణంగా నవజాత శిశువులు తీవ్రంగా ఇబ్బందివడే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఈ వయసు పిల్లలలో (నెల వయస్సు వరకు) చలి నుండి కాపాడే క్రొవ్వు శరీరంలో తక్కువగా ఉండడం వలన వీరు "హైపోధర్మియా" అనే సమస్యను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఈ సమస్యలో లక్షణాలు బిడ్డ శరీర ఉష్ణోగ్రత చాలా తక్కువగా ఉండటము. పాదాలు, చేతులు నీలము రంగులోకి మారడము, ఏడుపులో ధ్వని తగ్గడము, పాలు త్రాగటానికి కష్టపడటం, తీవ్రమైనపుడు ఆయాసముతో ఇబ్బందివడి, గుర్తించలేని యెడల ప్రాణాపాయము నకు దారితీస్తుంది. అందువలన ఈ పసిబిడ్డలను వర్షాకాలము, చలి కాలములలో కాపాడుకోవడానికి గది వెచ్చగా ఉండేటట్లు చూసుకొని, బిడ్డను వెచ్చని బట్టలతో ఒత్తుగా చుట్టి పెట్టి, వీలైనంత సమయం తల్లిగానీ, తండ్రిగానీ బిడ్డను పొట్టమీద హత్తుకొని చుట్టిపెట్టు కొని వెచ్చదనాన్ని కల్పించాలి. అలాగే వాతావరణంలో తేమ కారణంగా నీరు కలుషితమయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్న కారణంగా చిన్నపిల్లలలో (ఎదిగే వయసులో) శ్వాసకోశ వ్యాధులు, అతిసార వ్యాధి, టైఫాయిడ్, పచ్చకామెర్లు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఆస్తమా ఎటాక్స్ తీవ్రమయ్యే అవకాశాలు కూడా ఎక్కువ. అందువలన పిల్లలను వర్షములో తడవనీయకుండా, పిల్లలకు దగ్గు, జలుబు వంటి లక్షణాలు ఉన్నపుడు వారిని మిగతా పిల్లలకు దూరంగా ఉంచడము, మాస్క్ ధరించడము, బయటి ఆహారాన్ని నిరోధించడము, పరిశుభ్రత పాటించడము వంటి జాగ్రత్తలతోపాటు అవసరమైన ప్రధమ చికిత్స మందులు, ముఖ్యంగా అలర్జీ, ఆస్తమా ఉన్న పిల్లలకు



ముందు జాగ్రత్త మందులు అందుబాటులో ఉంచుకోవడము ఎంతో అవసరం. చిన్నపిల్లలలో శ్వాసకోశ గురక, ఎగురవేయడము, శ్వాస తీసుకొనుటకు ఇబ్బంది పడటము, తల్లిపాలు తాగుటకు ఇబ్బంది పడటము, జ్వరము సాధారణ మందులతో 2 రోజులలో గుణం కనిపించకపోవడము ఉంటే అశ్రద్ధ చేయకుండా వెంటనే చిన్నపిల్లల వైద్యులను సంప్రదించాలి.

నిమోనియా పై నిర్లక్ష్యం వద్దు

ప్రపంచ నిమోనియా నివారణ దినోత్సవం సందర్భంగా నారాయణ హాస్పిటల్ పల్మనాలజి విభాగాధిపతి డా॥ కె ప్రసన్నపూర్ణ గారు మాట్లాడుతూ నిమోనియా వ్యాధిని అశ్రద్ధ చేస్తే ప్రాణాంతకమవుతుందని అన్నారు. ముఖ్యంగా ఈ నిమోనియా వ్యాధి పై గ్రామీణప్రాంత ప్రజలకు సరైన అవగాహన లేక సొంత వైద్యంతోపాటు గ్రామీణప్రాంతాల్లో దొరికే మందులు వేసుకుంటూ వ్యాధి తీవ్రతతో హాస్పిటల్‌కు వస్తున్నారు. ఇందులో చిన్నపిల్లలు కూడా ఉ



ఒడడం విచారం. నిమోనియా వ్యాధి లక్షణాలయిన దగ్గు, జ్వరం, ఒళ్లు నొప్పులు, ఆకలి లేకపోవడం, ఆయాసం, చాతి నొప్పి, గళ్ళలో రక్తం పడడం తదితర లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే పల్మనాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించి వైద్య చికిత్సలు పొందితే నిమోనియాను అరికట్టవచ్చు. గతంలో ప్రజలను భయభ్రాంతులకు గురిచేసిన కరోనా వ్యాధి కారణంగా చాలా ఎక్కువ మంది నిమోనియాతో చనిపోవడం మనందరం చూశాం. కరోనా వ్యాధి ఎక్కువగా ఊపిరితిత్తుల పై ప్రభావం చూపడం తద్వారా కరోనా వ్యాధి తీవ్రం కావడం జరిగింది. అయితే ఈ నిమోనియా వ్యాధి ఎక్కువగా వైరల్ నిమోనియా, బ్యాక్టీరియల్ నిమోనియా, టి.బి.

డా॥ ప్రసన్నపూర్ణ
ప్రొఫెసర్ & హెచ్‌వోడి
శ్వాసకోశ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

నిమోనియాగా కేసులు అధికమవుతున్నాయి. ఆస్తమా సి.ఒ.పి.డి. వ్యాధి గ్రస్తులకు నిమోనియా వలన ప్రాణహాని కలగవచ్చు. ప్రస్తుతం ఈ శీతాకాలంలో ఈ నిమోనియా వ్యాధి కొంత విజృంభించే అవకాశం ఉంది. నిమోనియా లక్షణాలు కలిగినవారు బయట తిరిగేటప్పుడు ముక్కు, నోటి ద్వారా చలి దూరకుండా మాస్క్ ధరించాలి. అంతేకాకుండా ఈ శీతాకాలంలో చల్లనిపానీయాలకు దూరంగా ఉండడం మంచిది. ఏమాత్రం లక్షణాలు కనిపించినా అశ్రద్ధ చేయకుండా వైద్యుని సంప్రదించాలి. నిమోనియా వ్యాధిగ్రస్తులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, ఆహారపు అలవాట్లు తదితర వివరాలను నారాయణ హాస్పిటల్ పల్మనాలజి విభాగాధిపతి డా॥ కె. ప్రసన్నపూర్ణగారు పవర్ పాయింట్ ప్రజంటేషన్ ద్వారా తెలియజేశారు.

ఈ సమావేశంలో నారాయణ హాస్పిటల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ బి. హరిప్రసాద్ రెడ్డి గారు, పల్మనాలజి వైద్య నిపుణులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్పందన నన్ను నడిపించిన మీ సేవలు మరువలేము

నా పేరు మారేపల్లి నరసింహామూర్తి, నా వయస్స 68 సంవత్సరాలు, నేను గత చాలా కాలం నుంచి కుడి, ఎడమ మోకాళ్ల

నొప్పులతో బాధపడుతున్నాను. ఈ నొప్పులను భరించలేక ఎలాగైనా ఆపరేషన్ చేయించుకోవాలని ప్రయత్నించాను. విజయవాడ, గుంటూరు, విశాఖపట్నం ఇలా చాలా చోట్ల తిరిగాను. నాకు నెల్లూరు అంత పరిచయం లేకపోవడం వలన ఇక్కడ ప్రయత్నించలేదు. గుంటూరులో గానీ, విజయవాడ లోగానీ చేయించుకుందాం అనుకు న్నాను. అయితే అప్పుడు నాకు తెలిసిన వాళ్లు నెల్లూరులో నారాయణ హాస్పిటల్ ఉంది అక్కడ ఈ టోటల్ నీ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీలు చాలా బాగా చేస్తున్నారు. అని చెప్పారు. ఆతర్వాత నేను మా అల్లుడు గారిని తీసుకుని నారాయణ హాస్పిటల్‌లోని ఆర్థోపెడిక్ విభాగంలో సంప్రదించాను. ఆరోజు డాక్టర్లు మాట్లాడిన తీరు, మోకీళ్ల ఆపరేషన్ చేయించుకుంటే ఎలాంటి ఫలితాలు ఉంటాయి అని వారు చెప్పినదాన్ని బట్టి వెంటనే నేను ఆపరేషన్ చేయించుకుంటాను అని చెప్పాను. వారం రోజుల తర్వాత నాకు ఆపరేషన్ చేశారు. ఈ ఆపరేషన్ తర్వాత నేను చాలా సంతృప్తిచెందాను. నడవాలన్న, ఇంట్లో మెట్లు దిగాలన్నా ఎంతో ఇబ్బంది పడేవాడిని. అంతకు ముందు ఎంతైతే బాధపడ్డానో... అలాంటి వాడ్ని ఆపరేషన్ జరిగిన 15 రోజుల తర్వాత ఫ్రీగా లేచి తిరగడం, తర్వాత నా పనులు నేను చేసుకోవడం, స్కూటర్‌లో బజారుకెళ్లి పనులు చేసుకుని రావడం, మెట్లు ఎక్కాలన్నా, దిగాలన్నా ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా ఉంది. ఎటువంటి నొప్పిగానీ, బాధ గానీ లేవు. నేను మేడ మీద ఉంటాను రోజూ ఎక్కాల్సి ఉంటుంది, దిగాల్సి ఉంటుంది అయినా చాలా హాయిగా ఎక్కుతున్నాను, దిగుతున్నాను. మంచి ఫలితం పొందాను. గత పది సంవత్సరాల క్రితం నొప్పి రాకముందు ఎలాగైతే ఉన్నానో ఇప్పుడు అలా ఉన్నాను. ఇప్పుడు నేను చాలా సంతోషంగా ఉన్నాను. నా ఈ సంతోషానికి కారణమైన నారాయణ హాస్పిటల్ యాజమాన్యానికి హృదయపూర్వక నమస్సులు. అలాగే ఆర్థోపెడిక్స్ విభాగాధిపతి డా॥ బిజు రవీంద్రన్ గారికి అందులోని వైద్యులు, నర్సులు, ఇతర సిబ్బందికి హార్ధిక కృతజ్ఞతలు. వీరందించిన సేవలకు జీవితకాలం ఋణపడి ఉంటానని మనస్ఫూర్తిగా తెలియజేస్తున్నాను.

– మారేపల్లి నరసింహామూర్తి
సెల్ : 9440533574

మధ్యాహ్న భోజనం తిన్నాక నిద్రమత్తా ?

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రమత్తుగా అనిపించటం తెలిసిందే. కొందరికి కాసేపు పడుకుంటే గానీ హుషారు కలగదు. ఇంతకీ అన్నం తిన్న తర్వాత ఎందుకు మత్తుగా అనిపిస్తుంది? దీనికి కారణం అన్నంలోని గ్లూకోజు రక్తంలో వేగంగా కలవటమే. అంతేకాదు, అన్నంతో ప్రశాంతతను కలగజేసే మెలటోనిన్, సెరటోనిన్ వంటి హార్మోన్లూ విడుదలవుతాయి. ఇవి ఒకింత విశ్రాంతి, మత్తు భావనను కలిగిస్తాయి. ఒక్క అన్నమే కాదు. చాలారకాల పిండి పదార్థాలతోనూ ఇలాగే అనిపిస్తుంది. మరి దీన్ని అధిగమించటమెలా?

సహజంగానే మధ్యాహ్నం వేళకు మానసిక శక్తి సన్నగిల్లుతుంది. దీనికి అన్నం కూడా తోడైతే మరింత నిద్ర ముంచుకొస్తుంది. కాబట్టి కాస్త ప్రొటీన్ ఎక్కువగా గల ఆహారం తినటం మంచిది. ఇది డోపమైన్, ఎపినెఫ్రిన్ వంటి చురుకైన రసాయనాలను మెదడు సంశ్లేషించుకోవటానికి తోడ్పడుతుంది. శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి లభిస్తుంది. పనుల్లోనూ వేగం పుంజుకుంటుంది.

అన్నం తినకుండా ఉండలేకపోతే మామూలు బియ్యం కన్నా పొడువైన బాస్మతి బియ్యం వాడుకోవడం మంచిది. వీటిలోని గ్లూకోజ్ రక్తంలో అంత త్వరగా కలవదు. అలాగని సుష్టుగా తింటారేమో. కొద్దిగానే తినేలా చూసుకోవాలి.

అన్నానికి బదులు జొన్న, సజ్జ, గోధుమ రొట్టెల్లో ఏదైనా తినొచ్చు. రొట్టెలతోపాటు పన్నీరు లేదా సోయా నగెట్స్ తీసుకోవచ్చు. మాంసాహారులైతే కూరగాయలు, సలాడ్‌తో కలిపి చెకెన్ తిన్నా కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది.

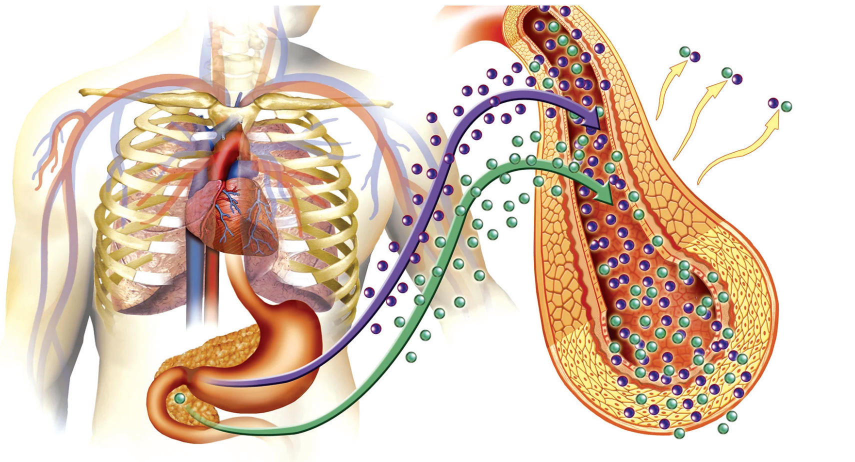
తీరైన జీవనశైలితో.. మన ఆరోగ్యం సలక్షణం

2030 నాటికి రోగాల గుప్పెట్లో 50 కోట్లమంది... డబ్ల్యూహెచ్ఓ నివేదిక వెల్లడి

మరో ఎనిమిదేళ్ల పూర్తయ్యేసరికి, అంటే 2030 నాటికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 50 కోట్ల మంది హృద్రోగాలు, ఊబకాయం, మధుమేహం వంటి జీవన శైలి రోగాలతో బాధపడతారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఓ) తాజాగా హెచ్చరించింది. ఈ పరిస్థితిని నివారించేందుకు ప్రభావవంతమైన విధానాలను అమలు చేయాలని సూచించింది. శరీరానికి తగినంత వ్యాయామాన్ని కేటాయించకపోవడం వల్ల ఏటా 22 లక్షల కోట్ల రూపాయలు ఆరోగ్యం పై ఖర్చు చేస్తున్నారని వెల్లడించింది. "మొత్తం 194 దేశాల నుంచి సేకరించిన సమాచారం ప్రకారం 50 శాతానికంటే తక్కువ దేశాల్లో జాతీయ వ్యాయామ విధానం ఉంది. 30 శాతం కంటే తక్కువ దేశాలు మాత్రమే ఐదేళ్ల లోపు చిన్నారుల్లో వ్యాయామంపై శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నాయి. మరిన్ని దేశాలు తమ ప్రజలు వ్యాయామం చేసేలా ప్రోత్సహించాలి. అది నడక, సైక్లింగ్, క్రీడలు లేదా మరేదైనా సరే. దీని వలన సమాజానికి, పర్యావరణానికి, ఆర్థిక వ్యవస్థకు లబ్ధి చేకూరుతుంది" అని డబ్ల్యూహెచ్ఓ పేర్కొంది. పని ప్రదేశాలు, పాఠశాలలు, ఆసుపత్రుల వద్ద వ్యాయామానికి అవసరమైన ఏర్పాట్లను చేయాలని సంస్థ ప్రతిపాదించింది.

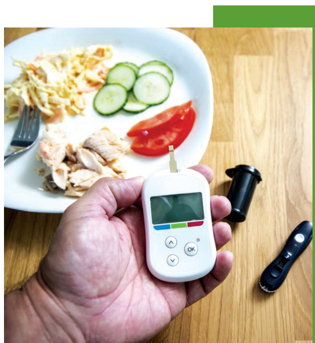
ప్రపంచ మధుమేహ దినోత్సవం ప్రత్యేకం

నిజం ధైర్యాన్నిస్తుంది. లేని పోని భయాలను తుంచుతుంది. మనో నిబ్బరాన్ని పెంచుతుంది.. మధుమేహం విషయంలో ఇప్పుడిలాంటి భరోసానే అవసరం. అపోహలను తొలగించుకొని, పూర్తి వాస్తవాలను తెలుసుకోగలిగితే వ్యాధిపై సంపూర్ణ విజయం సాధ్యమవుతుంది.



మధుమేహం - వాస్తవాలు తెలుసుకుంటే...
నివారణకు అదే మేలిమలుపు

డా॥ టి. సునంద
ప్రొఫెసర్
ఎండోక్రైనాలజి విభాగం



డయాబెటిస్... ఔషదాలతోనే పూర్తిగా నయం కాదు. వ్యాధిని అదుపులో పెట్టాలంటే మందులతోపాటు జీవనశైలిలోనూ మార్పులు చేసుకోవాలి. రక్తంలో గ్లూకోజ్‌స్థాయులు పెరగడానికి ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కో కారణం ఉంటుంది. ఆ మూలాన్ని తెలుసుకుని సరైన చికిత్స తీసుకుంటూ... జీవన విధానంలో ఆరోగ్యకరమైన మార్పులు చేసుకుంటే మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచవచ్చు.

సుబ్బరాజుకు కీటో డైట్‌తో తగ్గిందట. సుబ్రహ్మణ్యం అలోపతి మానేసి ఆయుర్వేదం తీసుకుంటున్నాడట. సుశీల మేడమ్ డాక్టర్‌ను మార్చాక రోగం తగ్గిపోయిందట. మధుమేహానికి మందులు వృధా, చక్కెర మానేస్తే సరిపోతుంది. యుట్యూబ్ డాక్టర్ల ఉపన్యాసాలు, స్వయం ప్రకటిత వైద్య శిఖామణుల సలహాలు రోగులను అయోమయానికి గురిచేస్తున్నాయి. నిజానికి చక్కెర వ్యాధిని అదుపులో ఉంచాలంటే మందుల ఎంత ముఖ్యమో, అవగాహనా అంతే అవసరం.

మధుమేహానికి సంబంధించి గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశాలు

ఆరోగ్యవంతులైన వ్యక్తులు డెసీలీటర్ (వంద మిల్లీలీటర్ల) రక్తంలో గ్లూకోజ్... తినకముందు 100 మిల్లీగ్రాములు, తిన్న తర్వాత 150 మిల్లీగ్రాములు ఉంటుంది. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ఈ లెక్కల్లో అసాధారణ మార్పులు వస్తుంటాయి.

గ్లూకోజ్ స్థాయి

తినక ముందు 125 మిల్లీగ్రాముల కంటే ఎక్కువ, తిన్న తర్వాత 200 మిల్లీగ్రాముల కంటే ఎక్కువ ఉంటే డయాబెటిస్ బారినపడినట్టు గుర్తించాలి. అలా అని, అందరికీ మందులు అవసరం ఉండకపోవచ్చు. ఇచ్చినా అందరికీ ఒకే మందు ఇవ్వరు. ఇన్సులిన్ కూడా కొద్దిమందికే తప్పనిసరి అవుతుంది. ఫలానా వ్యక్తులు, ఫలానా డైట్ పాటించడం వల్ల మందుల అవసరమేలేనంత పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉన్నారని, షుగర్ స్థాయులు అదుపులో ఉన్నాయని.. ఇలా రకరకాల వార్తలు చెవిన పడుతుంటాయి. ఆ ప్రభావంతో మందుల డబ్బాలను చెత్తబుట్టలో పడేసి, తమ మీద తాము ప్రయోగాలు చేసుకుంటున్న వారు ఎంతోమంది. ఇలాంటి సొంత వైద్యం ప్రాణాంతకం కావచ్చు.

దశను బట్టి

కొందరిలో డయాబెటిస్ (నియంత్రణలో లేని దశ) రాకముందే సమస్యను గుర్తిస్తారు. వీళ్లలో డెసీలీటర్ రక్తంలో గ్లూకోజ్... తినక ముందు 125 మిల్లీగ్రాములు, తిన్న తర్వాత 200 మిల్లీగ్రాముల దాకా ఉంటుంది. ఇది "ప్రీ డయాబెటిక్" దశ. వీళ్లకు మందులు అవసరం లేదు. మధుమేహ రోగికి అనువైన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలిని పాటిస్తే సరిపోతుంది. మధుమేహాన్ని వాయిదా వేయవచ్చు. ఇలా, ప్రీ డయాబెటిక్ దశలో ఉన్నవారు ఆహారపు అలవాట్లతో ఆరోగ్యంగా ఉండటాన్ని చూసి, మిగతావారు కూడా మందుల లేకుండానే డయాబెటిస్ పోతుందని భ్రమపడుతున్నారు. ప్రీ డయాబెటిక్ దశలో ఏ వైద్యుడూ మందులు సిఫారసు చేయడు. డయాబెటిక్ దశలోనే మందుల అవసరం ఉంటుంది. ఈ వ్యత్యాసం తెలియక చాలామంది ఆయుర్వేదం, హోమియోపతి, నేచురోపతి... అంటూ వైద్య విధానాలను మారుస్తూపోతారు. మరికొందరు ఏకంగా డాక్టర్లనూ మార్చేస్తారు. దీనివల్ల రుగ్మత ఇంకా తీవ్రమవుతుంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కూడా మధుమేహానికి ఒకే రకమైన ప్రమాణాలతో వైద్యం చేస్తున్నారు. నిజానికి, డయాబెటిస్‌ను అదుపు చేయడంలో మందుల ప్రభావం 20 శాతమే. మిగతా 80 శాతం ఆహారం, జీవనశైలి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

వారసత్వంగా

తల్లికి కానీ, తండ్రికి కానీ డయాబెటిస్ ఉంటే పిల్లలు ముందే జాగ్రత్తపడాలి. నలభై దగ్గరపడగానే అప్రమత్తం అయిపోవాలి. తరచూ వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఆహారం, నిద్ర, వ్యాయామం, ఒత్తిడి విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అప్పటికే ప్రీ డయాబెటిక్ దశలో ఉన్నా కూడా ఈ నాలుగు సూత్రాలను పాటిస్తే మందులు, ఇన్సులిన్ అవసరం రాకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. డయాబెటిస్ దరిదాపుల్లో (బోర్డర్ లైన్) ఉన్నవారు కూడా మందుల అవసరం లేకుండానే నియంత్రించుకోవచ్చు. మధుమేహ స్థాయి నియంత్రించలేని దశకు చేరుకుంటే మాత్రం ఔషధాలు తప్పవు. దానికితోడు జీవనశైలి మార్పులు చేసుకుంటేనే ఆ మందులు సమర్థంగా పనిచేస్తాయి. కొంతమందికి ఊబకాయం ఉంటుంది. మరి కొందరు ఆల్కహాల్‌ను వదిలిపెట్టరు. ఇంకొందరు సరిగా తినరు. వేళకు పడుకోరు. బయటి ఆహారానికి బానిసలు అవుతారు. వ్యాయామమే ఉండదు. ఇలాంటి వాళ్లంతా తక్షణం జీవనశైలి లోపాలను సరిచేసుకోవాలి. వ్యాధి ఆరంభ దశలో ఉంటే, మందుల అవసరం లేకుండా మంచి జీవనశైలితో నియంత్రించుకోవచ్చు. అంతేకానీ, షుగర్ స్థాయులు 400, 500 ఉన్నా కూడా మందులు వాడకుండా.. కేవలం జీవనశైలితోనే మధుమేహాన్ని అధిగమించాలని అనుకోవడం దురాశే.

తీవ్రత తగ్గించుకోవాలంటే

వైద్యులు కొందరికి మందులు, కొందరికి ఇన్సులిన్ సూచిస్తారు. కొందరికి రెండూ అవసరం కావచ్చు. ప్రారంభ దశలోనే జాగ్రత్తపడి తగిన మందులు వాడితే మధుమేహాన్ని రివర్స్ చేయవచ్చు. జీవనశైలి మార్పులు చేసుకుంటూ, సమర్థమైన మందులు వాడటం వల్ల రుగ్మత నియంత్రణలోకి వస్తుంది. ఆ సానుకూలమైన మార్పు సాధ్యమైన తర్వాతే... క్రమంగా డోస్ తగ్గిస్తూ పోతారు. ఓ దశలో మందులు ఆపేయమని చెబుతారు. ఇన్సులిన్‌ను కూడా నిలిపేస్తారు. అతికొద్దిమంది విషయంలోనే ఇలా జరుగుతుంది.

కీటోడైట్‌తో

కొందరు డైట్‌లో మార్పులు చేసుకోగానే రక్తంలో చక్కెరస్థాయులు తగ్గినట్టు అనిపిస్తుంది. దీంతో మధుమేహాన్ని గెలిచామని అనుకుంటారు. శరీరానికి కావలసిన కార్బొహైడ్రేట్స్ ఇవ్వకపోతే రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి తగ్గడం సాధారణమైనదే. కానీ, ఇది ఇతర సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఇంకొంతకాలం అలానే వదిలేస్తే ప్రాణాల మీదికి వస్తుంది. కీటోడైట్ అంటేనే ఆహారంలో కార్బొహైడ్రేట్స్ పరిమాణం తగ్గించి ప్రొటీన్స్, కొవ్వులు పెంచడం. శరీరానికి కార్బొహైడ్రేట్స్ ఇవ్వనప్పుడు ఇక రక్తంలో గ్లూకోజ్ ఎందుకుంటుంది? అప్పుడు శరీరానికి కావలసిన శక్తి ప్రొటీన్, కొవ్వు ద్వారా అందుతుంది. ఇలాంటి సమయంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు తక్కువగా ఉంటాయి. అలా అని డయాబెటిస్ అదుపులోకి వచ్చినట్టు కాదు. కీటోడైట్ తీసుకున్నంత కాలమే ఇలా ఉంటుంది. కీటోడైట్‌ను ఎక్కువ రోజులు పాటిస్తే శరీరంలోని జీవక్రియ (మెటబాలిజం) అపసవ్యం అవుతుంది. శరీర కణాల్లో కీటోన్ బాడీస్ పెరుగుతాయి. అవయవాలపై తీవ్రమైన ప్రభావం పడుతుంది. ఇతర రోగాలు వస్తాయి. గుండెపోటు ప్రమాదం కూడా ఉంది. ఒకటి, రెండు రోజుల ఫలితాలు చూసి మధుమేహం తగ్గిపోయిందనుకుంటే మోసపోతారు. కొంతమంది పూర్తిగా వంటింటి వైద్యం మీదే ఆధారపడతారు. మెంతులు తింటే మధుమేహం దారికొస్తుందని అనుకుంటారు. నిజమే. మెంతుల్లో డయాబెటిస్ నియంత్రణ కారకాలు ఉంటాయి. కానీ, ఒక మనిషిలో డయాబెటిస్‌ని తగ్గించేంత మోతాదులో డయాబెటిస్ కంట్రోల్ ఏజెంట్స్ లభించాలంటే రోజుకు రెండు కిలోల మెంతులు తినాలి. అది సాధ్యమేనా? కాబట్టి శాస్త్రీయ వైద్య విధానంపైనే నమ్మకం ఉంచాలి.

తల్లిదండ్రుల్లో ఎవరికైనా మధుమేహం ఉన్నా, అప్పటికే ప్రీ డయాబెటిక్ స్టేజ్‌కి చేరినా ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే మదుమేహ దుష్ప్రభావాలను తప్పించుకోవచ్చు. కొన్నేండ్లపాటు రుగ్మతను వాయిదా వేసుకోవచ్చు. ఆ ప్రయత్నంలో ఉపకరించే జీవినవిధానం...

మధుమేహానికి దూరంగా...

ఎండ : శరీరంపై ఎండ పడాలి. రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో కనీసం మూడు గంటలు ఎండలో గడపాలి. దీనివల్ల డయాబెటిస్ నియంత్రణలో ఉండటమే కాదు, రోగనిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. అనేక వ్యాధులు రావు. ఎముకలు, కండరాలు బలంగా ఉంటాయి.

ఒత్తిడి : ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి పనిలో ప్రణాళిక అవసరం. ఇష్టమైన అభిరుచులకు కొంత సమయం కేటాయించాలి. స్నేహితులు, ఆత్మీయుల మధ్య గడపాలి.

భోజనం : రోజూ ఒకే సమయానికి తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. రాత్రి భోజనం ఎనిమిది గంటలలోపు ముగిస్తే మంచిది. భోజనంలో అన్నం లేదా చపాతీ ఒక వంతు కూరలు, పెరుగు, పచ్చి కూరగాయ ముక్కలు (సలాడ్స్) పండ్లు రెండు వంతులు ఉండేలా చూసుకోవాలి. పీచు అధికంగా ఉండే పదార్థాలు ఎంచుకోవాలి. ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత రెండు గంటలకు భోజనం లేదా అల్పాహారం తీసుకోవాలి.

నిద్ర : రోజూ ఉదయమే నిద్రలేవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. సాధ్యంకాకపోతే ఒకటి రెండు గంటలు సర్దుబాటు చేసుకోవాలి. అయితే తప్పకుండా అదే సమయానికి లేవాలి. నిత్యం ఒకే సమయానికి పడుకోవడం ఉత్తమం. అర్ధరాత్రి తినడం, తిన్న వెంటనే నిద్రకు ఉపక్రమించడం ఏమంత మంచి అలవాట్లు కావు. పెద్దలకు కనీసం ఏడు గంటల నిద్ర అవసరం.

వ్యాయామం : రోజూ గంట సమయం వ్యాయామానికి లేదా ఆటలకు కేటాయించాలి. వాకింగ్, జాగింగ్, యోగా, ఏరోబిక్స్... అది ఏమైనా కావచ్చు.

తరువాయి 4వ పేజీలో...

యాంటిబయాటిక్స్

ఆచి-తూచి వాడుదాం...

ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ (WHO) నవంబర్ 17వ తేది నుంచి 24వ తేది వరకు "WORLD ANTIMICROBIAL" అవగాహన వారంగా ప్రకటించిన నేపధ్యంలో నారాయణ మెడికల్ కాలేజి హాస్పిటల్ యాంటిబయాటిక్స్ వాడకం పై ఒక ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమం ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా షుమారు 500 మందికి పైగా డాక్టర్లు, నర్సింగ్ సిబ్బంది, వైద్య విద్యార్థులు అందరూ బ్లూ డ్రస్ ధరించి, బ్లూ బెలూన్స్‌ని ఎగురవేసి ర్యాలీ నిర్వహించారు.

అనంతరం మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ బి. హరిప్రసాద్ రెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ యాంటిబయాటిక్స్ వాడకం పై స్పందిస్తూ ఇష్టానుసారంగా యాంటిబయాటిక్స్‌ను వాడడం ప్రమాదకరమన్నారు. కేవలం నిపుణులు సూచించిన యాంటిబయాటిక్స్‌ను మాత్రమే వాడాలన్నారు. అంతేకాకుండా నిపుణులు సూచించిన విధంగా యాంటిబయాటిక్స్ పూర్తి కోర్సును వాడాలన్నారు. మధ్యలో యాంటిబయాటిక్స్‌ను ఆపడం మంచిది కాదని, ఇతరులు వాడిన యాంటిబయాటిక్స్‌ను మనం వాడటం, అలాగే కాలం చెల్లిన యాంటిబయాటిక్స్‌ను వాడటం అత్యంత ప్రమాదకరమన్నారు. యాంటిబయాటిక్స్ వాడే ముందు చేతులు పరిశుభ్రంగా ఉండాలని, అలాగే తీవ్రమైన వ్యాధితో బాధపడుతున్న రోగి వద్దకు వెళ్లినపుడు తప్పనిసరిగా మాస్క్ ధరించి, తదనంతరం సానిటైజేషన్ చేసుకోవాలన్నారు. తద్వారా ఎలాంటి దుష్పరిణామాలు సంభవించకుండా ఉంటాయన్నారు.

డా॥ బి. హరిప్రసాద్ రెడ్డి
మెడికల్ సూపరింటెండెంట్
నారాయణ హాస్పిటల్

నారాయణ మెడికల్ కళాశాల డీన్ డా॥ ఎస్.పి రావ్ గారు మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం ఈ యాంటిబయాటిక్స్ వాడకం కోవిడ్ తరువాత ప్రపంచవ్యాప్తంగా అధికమైందన్నారు. ఏ వ్యాధికి ఏ యాంటిబయాటిక్స్ వాడాలి, ఎంత మోతాదులో వాడాలి, ఎన్ని రోజులు వాడాలి అనేది నిపుణుల సూచన మేరకే వాడాలన్నారు. యాంటిబయాటిక్స్‌ను తగు విధంగా వాడని పక్షంలో అనేక రకాల ఇతర వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో నారాయణ హాస్పిటల్ డిప్యూటి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ ఆర్. హరీష్, అసిస్టెంట్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ జితేంద్ర, డా॥ నరసింహారెడ్డి, ఆపరేషన్స్ హెడ్ డి.రామారావు, డా॥ ప్రభాకర్, AGM Ch. భాస్కర్‌రెడ్డి, రమ్య, వివిధ విభాగాలకు చెందిన ప్రొఫెసర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

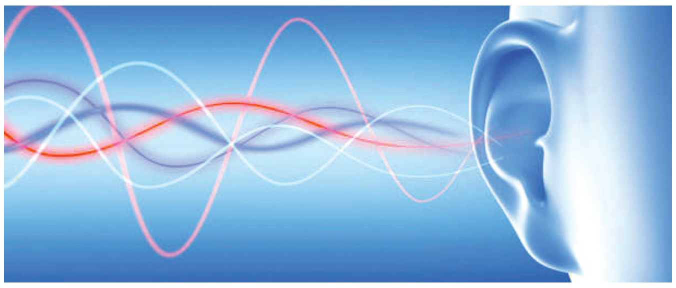
చెవిలో... ఒకటే హోరు

- వైద్య పరిభాషలో దీన్ని టిన్నిటస్ అంటారు
- ఇది చెవిలోపలి నరానికి సంబంధించిన సమస్య
- ఈ సమస్యకు చెవిలో తలెత్తే రకరకాల కారణాలే మూలం

డా॥ వి. కృష్ణచైతన్య
ప్రొఫెసర్
చెవి, ముక్కు మరియు గొంతు వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

పేపర్ నలుపుతున్నట్టు, గంట మోగిస్తున్నట్టు టక్కు టక్కుమని కొడుతున్నట్టు, సముద్రపు హోరులాగా, ష్.... అని, గుయ్‌మని.... ఇలా చెవిలో రకరకాల శబ్దాలు వినిపిస్తే అది కచ్చితంగా చెవి సమస్యే దీన్నే వైద్యపరిభాషలో 'టిన్నిటస్' అంటారు. పిల్లలు, పెద్దలు, వృద్ధులు.... ఎవరికైనా ఏ వయసులోనైనా ఈ సమస్య రావొచ్చు. టిన్నిటస్‌కు చెవిలోని వేర్వేరు ప్రదేశాల్లో తలెత్తే సమస్యలే కారణం. కొందరికి వెలుపలి చెవి, మధ్య చెవిలో సమస్యలుండవచ్చు. ఇలాంటి టిన్నిటస్ 'కండక్టివ్ డెఫ్‌నెస్' కోవకిందకు వస్తుంది. కొందరికి లోపలి చెవిలో సమస్య ఉండొచ్చు. ఇది చెవి లోపలి నరానికి సంబందించిన 'నర్వ్ డెఫ్‌నెస్' సమస్య. ఈ రెండు సమస్యల్లో చెవిలో శబ్దాలు వినిపిస్తాయి. వీటికి కారణాలు....

వ్యాక్స్ పేరుకుపోవటం, మధ్య చెవిలో ద్రవం చేరుకోవటం (సర్వసాధారణం. పిల్లల్లో ఎక్కువ) అటైటిస్ మీడియా విత్ ఎఫ్యూజన్, మధ్య చెవిలో నీరు లేదా చిక్కని జెల్లీలాంటి పదార్థం చేరుకోవటం (పెద్దల్లో ఎక్కువ) మిడిల్ ఇయర్ విత్ ఎఫ్యూజన్, కర్ణభేరి వెనక ఉండే మూడిట్లోని ఒక ఎముక కదలకుండా ఉండిపోయినప్పుడు (10 నుంచి 80 సం॥ల వయస్సులో) (వంశపారంపర్యంగా) మహిళల్లో ఎక్కువ. ఓటోస్క్లిరోసిస్. స్టిరాయిడ్స్, యాంటిబయాటిక్స్ దుష్ప్రభావాలు, క్యాన్సర్‌లో ఇచ్చే కీమోథెరపీ,



రేడియోథెరపీ సైడ్ ఎఫెక్ట్. మేనరికపు వివాహాలు, గర్భిణిగా ఉన్న సమయంలో రూబెల్లా ఇన్‌ఫెక్షన్, శ్వాసకోశ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను నిర్లక్ష్యం చేయటం వల్ల కర్ణభేరికి రంధ్రమై చీము చేరటం(అక్యూట్ సెపురేటివ్ అటైటిన్ మీడియా) ఓరల్ డయూరిటిక్స్ వాడకం, పెద్ద శబ్దాలు, క్యాన్సర్ గడ్డలు, కర్ణభేరి వెనక చర్మపు తిత్తి ఏర్పడటం(కొలిస్టియెటోమా), దవడ జాయింట్ ప్రాబ్లమ్ (టెంపరోమాండిబ్యులార్ జాయింట్ డిస్‌ఫంక్షన్), మెడడు వాపు, గవద బిళ్లలు, పుట్టిన వెంటనే ఇంటెన్సివ్ కేర్‌లో ఎక్కువ సమయం ఉన్న పిల్లలు

చికిత్స : కారణంను బట్టి చెవి చికిత్సలు ఆధారపడి ఉంటాయి. కాబట్టి పలు రకాల పరీక్షలతో మూల కారణాన్ని కనిపెట్టి, చికిత్సను ఎంచుకోవలసి ఉంటుంది. చెవిలో ఎటువంటి శబ్దాలు మొదలైనా, ఆలస్యం చేయకుండా ఇ.ఎన్.టి వైద్యనిపుణుని సంప్రదించాలి.

3వ పేజీ తరువాయి

మధుమేహం - వాస్తవాలు తెలుసుకుంటే...

నివారణకు అదే మేలిమలుపు

సమతుల ఆహారమే ఉత్తమం

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పిండి పదార్థాలు (కార్బోహైడ్రేట్స్), కొవ్వులు (ఫ్యాట్స్), మాంసకృత్తులు (ప్రొటీన్స్) సమపాళ్లలో తినాలి. సాధారణంగా భారతీయ ఆహారంలో కార్బొహైడ్రేట్స్ 55-60 శాతం, కొవ్వులు 25 శాతం, ప్రొటీన్ 15 శాతం ఉంటాయి. ఇలాంటి ఆహారం కూడా మధుమేహానికి ఒక కారణం. డయాబెటిస్ వచ్చినవాళ్లు తప్పకుండా 'బ్యాలెన్స్ డైట్' తీసుకోవాలి. కొంతమంది ఒకే రకమైన ఆహారం తీసుకుంటారు. అన్నం మానేసి చపాతీలు, కొర్రలు తింటే తగ్గుతుందని అనుకుంటారు. నిజానికి అన్నం తిన్నా ఏమీ కాదు. అన్నంలో కార్బొహైడ్రేట్స్ ఎక్కువ. అదే గోధుమలు, కొర్రల్లో కార్బొహైడ్రేట్స్ తక్కువ, ఫైబర్, ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. అయితే డైట్‌లో కార్బొహైడ్రేట్స్ ఉండాల్సింది 20 శాతమే. కొద్దిపాటి ఆహారం గురించి ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపుతూ, మిగతా ఆహారం గురించి ఆలోచించడం లేదు. మధుమేహం నియంత్రణలో ఉండాలంటే అన్నం మానేయాల్సిన అవసరమే లేదు. భోజనంలో అన్నం లేదా గోధుమ రొట్టె లేదా కొర్రలు... ఏదైనా 20 శాతం ఉండాలి. పప్పు, పెరుగు కలిపి 40 శాతం ఉండేలా చూసుకోవాలి. పచ్చి కూరగాయలు (కీరా, టమాట, క్యారెట్, ఉల్లిపాయ మొదలైనవి), పండ్లు (చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండే సపోటా, సీతాఫలం, మామిడి కాకుండా మిగతా ఫలాలు) 40 శాతం ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇవన్నీ పాటిస్తే అన్నం తిన్నా, గోధుమలు తిన్నా, కొర్రలు తిన్నా ఒక్కటే. కారం, ఉప్పు, నూనె, మసాలాలు, వేపుళ్లు తగ్గించాలి.

ఉప్పుతో ముప్పే

ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకుంటే గుండెపోటు, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్

- ఊపిరితిత్తులు, కిడ్నీల క్యాన్సర్‌కూ అవకాశం
- జీవితకాలం తగ్గిపోతుంది
- యూకే పబ్లిక్ హెల్త్ డిపార్ట్‌మెంట్ అధ్యయనంలో వెల్లడి

యూకే పబ్లిక్ హెల్త్ డిపార్ట్‌మెంట్ 5,01,379 మందిని పదేళ్లపాటు పరిశీలించి, ఈ వివరాలు వెల్లడించింది. వీరిలో 18,474 మంది వేర్వేరు కారణాలతో మరణించారు. మూత్రంలో సోడియం శాతం ఆధారంగా నిర్వహించిన అధ్యయనాల్లో ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్న వారు హైపర్ టెన్షన్ (బీపీ), గుండె జబ్బులు, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్, గ్యాస్ట్రిక్, లంగ్, కిడ్నీ, క్యాన్సర్లకు గురవుతున్నట్టు గుర్తించారు. మహిళల్లో 1.5 సంవత్సరాలు, పురుషుల్లో 2.28 సంవత్సరాల జీవితకాలం తగ్గినట్టు తేలింది. ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకున్నప్పటికీ, పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తీసుకునే వారిలో దాని దుష్ఫలితాలు తక్కువగా ఉన్నట్టు గుర్తించారు.

కూరయినా, పప్పయినా, చారయినా... ఏ వంటకమైనా ఉప్పు వేయనిదే రుచి ఉండదు. ఉప్పు లేని పదార్థం చప్పగా ఉంటుంది. కానీ, రుచినిచ్చే ఈ ఉప్పే ఎక్కువయితే ప్రమాదకరమే అంటున్నారు వైద్యనిపుణులు. ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకుంటే ప్రాణాలకే ముప్పు ఏర్పడుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. అది వైట్ పాయిజన్‌లా మారి జీవితకాలాన్ని తగ్గిస్తుందని, గుండెపోటు, బ్రెయిన్‌స్ట్రోక్ తోపాటు లంగ్, గ్యాస్ట్రిక్, కిడ్నీ క్యాన్సర్లకు దారితీస్తుందని యూకే పబ్లిక్ హెల్త్ డిపార్ట్‌మెంట్ ఆధ్వర్యంలో చేసిన అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ఈ అధ్యయనం వివరాలను యూరోపియన్ హార్ట్ జర్నల్ ప్రచురించింది. మన దేశంలో యూకే కంటే రెట్టింపు మొత్తంలో ఉప్పు తీసుకోవడంతో దుష్ఫలితాలు మరింత ఎక్కువగా ఉంటాయని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు.

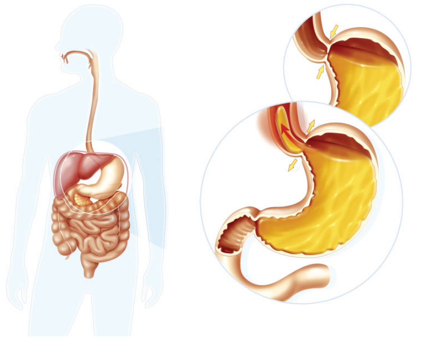
ఎంత తీసుకోవాలంటే.... సోడియం అయితే రోజూ 2.30 గ్రాములు, సాల్ట్ అయితే 5 గ్రాముల వరకు తీసుకోవచ్చు. కానీ మన దేశంలో రెట్టింపు మొత్తంలో తీసుకుంటున్నారు. ప్యాక్డ్, బేకరీ ఫుడ్, నిల్వ పచ్చళ్లు వంటి వాటిలో ఉప్పు ఎక్కువగా ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. 40 ఏళ్లు కూడా నిండకుండానే గుండెపోటు, బ్రెయిన్‌స్ట్రోక్‌కు గురవుతున్న వారిని ఇక్కడ మనం చూస్తున్నాం. ముప్పై ఏళ్ల వయస్సులోనే రక్తపోటు అదుపులో ఉండడం లేదు. ఆహారంలో ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకోవడమే ఇందుకు ఓ కారణమని వైద్యులు అంటున్నారు.

ప్రశ్న - సమాధానం

డా॥ వి. సీతాలక్ష్మి
ప్రొఫెసర్ & హెచ్‌వోడి
కాన్పులు మరియు గర్భకోశ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

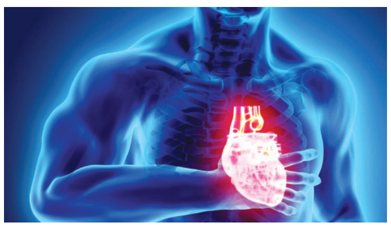
ప్ర : నాకు 35 ఏళ్లు, ఆర్నెల్లు క్రితం రెండోకాన్పు అయ్యింది. ఇటీవల ఉన్నట్టుండి మూత్రం సమస్య మొదలైంది. నవ్వినా, దగ్గినా కొద్ది కొద్దిగా బట్టల్లో పడుతోంది. దీనికి కారణమేంటి ? పరిష్కారం తెలుపగలరు.

జ : గర్భం ధరించినపుడు, కాన్పు తరువాత చాలా మంది మహిళలు ఏదో ఒక స్థాయిలో ఇలాంటి పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటూనే ఉంటారు. దీన్నే యూరినరీ ఇన్‌కాంటినెన్స్ అంటారు. అంటే మూత్రం ఆపుకోలేకపోవడం. మన మూత్రాశయం అడుగున బిగుతైన కండర వలయం (స్ఫింక్టర్) ఉంటుంది. మూత్రాన్ని పట్టిఉంచడం, విసర్జన సమయంలో మూత్ర ప్రవాహాన్ని నియంత్రించడంలో ఇది కీలక



పాత్ర పోషిస్తుంది. కండర వలయం వదులైతే మూత్రాన్ని పట్టి ఉంచే సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. మూత్రం లీకవ్వటానికి కారణం ఇదే. గర్భధారణ సమయంలో గర్భసంచి బరువు పెరగటం, ప్రత్యేకమైన హార్మోన్లు ఉత్పత్తి కావటం, జనానంగ మార్గం నుంచి బిడ్డ బయటకు రావటం వంటి కారణాలెన్నో దీనికి దోహదం చేయొచ్చు. మూత్రం లీకవ్వటంలో రకరకాలున్నాయి గానీ కాన్పు తర్వాత ఎక్కువ మందిలో కనిపించేది ఒత్తిడితో మూత్రం లీకవ్వడం. ఇందులో నవ్వినప్పుడు, దగ్గినపుడు, తుమ్మినపుడు, ఎగరటం వంటివి చేస్తున్నపుడు మూత్రాశయం కండరం మీద ఒత్తిడి పెరిగి, తెలియకుండానే మూత్రం బొట్లు బొట్లుగా లీకవ్వచ్చు. మీరు ఇలాంటి సమస్యనే ఎదుర్కొంటున్నారు. చాలామంది దీని గురించి చెప్పకోవడానికి వెనుకాడుతుంటారు. ఇది మంచిది కాదు. గైనకాలజిస్టును సంప్రదిస్తే పరీక్షించి, చికిత్స సూచిస్తారు. దీనికి ప్రత్యేక కెగెల్ వ్యాయామాలు ఉపయోగపడతాయి. ఇవి కడుపు, తుంటి, కటి భాగంలోని కండరాలను బలోపేతం చేయటమే కాదు, ఇవన్నీ ఒక సమన్వయంతో పనిచేసేలా చూస్తాయి. ఇలా మూత్రాన్ని పట్టి ఉంచే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతాయి. కటి భాగంలోని కండరాలను బలోపేతం చేసే ఫిజియోథెరపీ సైతం మేలుచేస్తుంది. మూత్రాశయం కూడా ఒక కండరమే. అందువల్ల దీన్ని బలోపేతం చేసుకోవటమూ ముఖ్యమే. మూత్రం వస్తున్నట్టు అనిపించినపుడు వెంటనే కాకుండా కాసేపు ఆపుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇలా కొద్దికొద్దిగా సమయం పెంచుకుంటూ రావాలి. దీంతో మూత్రాశయం బలోపేతం అవుతుంది. మూత్రాన్ని ఆపి ఉంచడం అలవడుతుంది. ఆహారం విషయంలోనూ జాగ్రత్తలు వహించాలి. కేఫిన్, పుల్లటి, మసాలా పదార్థాలు మూత్రాశయాన్ని చికాకుకు గురిచేస్తాయి. వీటిని తగ్గించుకోవటం, వీలుంటే మానెయ్యటం మంచిది. బరువును అదుపులో ఉంచుకోవటము మేలు చేస్తుంది.

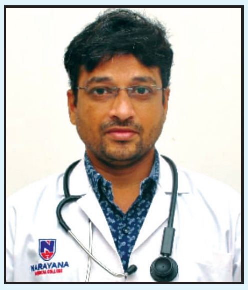
ప్ర : నా వయస్సు 72 సంవత్సరాలు ఛాతిలో ఎడమ వైపున నొప్పి వస్తుంది. కొద్దిసేపటి తర్వాత తగ్గుతోంది. ఈసీజి, 2డీ ఎకో పరీక్షలు నార్మల్‌గానే ఉన్నాయి. గ్యాస్, ఎసిడిటీతో నొప్పి వస్తుండొచ్చని డాక్టర్లు అన్నారు. ఛాతిలో మంట తగ్గటానికి మందులు వాడుతున్నాను. కానీ ఫలితం లేదు. తగిన సలహా ఇవ్వగలరు.



జ : గుండెజబ్బులు, జీర్ణరసాలు గొంతులోకి ఎగదన్నుకొని రావటం (రిఫ్లెక్స్) మాత్రమే కాదు... ఇతరత్రా సమస్యలూ ఛాతిలో ఎడమవైపున నొప్పికి కారణం కావచ్చు. మీరు ఈసీజీ, 2డీ ఎకో పరీక్షలు నార్మల్‌గానే ఉన్నాయని అంటున్నారు. అందువల్ల గుండెజబ్బేమీ కారణం కాదని తెలుస్తోంది. ఛాతి మంట తగ్గటానికి మందులు వాడుతున్నా ఫలితం కనిపించటంలేదంటే ఎముకలు, కండరాల సమస్యల వంటివేవైనా ఉన్నాయేమో చూడాల్సి ఉంటుంది. ఏదైనా దెబ్బ తగిలినా, కండరం నలిగినట్టు అయినా నొప్పి వచ్చే అవకాశముంది. వృద్ధుల్లో సహజంగానే ఎముకలు బోలుగా అవుతుంటాయి. దీంతో చిన్నపాటి ఒత్తిడికి గురైనా ఎముకలు విరగొచ్చు. స్వల్పంగా ఎముక విరిగితే పైకి ఏమీ తెలియదు. కానీ నొప్పి వస్తుంటుంది. ఎదురు రొమ్ములో పలుచటి, పొడవాటి ఎముక (స్టెర్నమ్)ను, పక్కటెముకను అనుసంధానం చేసే మృధులాస్థి వాచినా నొప్పి పుట్టొచ్చు. దీన్నే కాస్టోకాంద్రయిటిస్ అంటారు. ఇది గుండెపోటు, ఇతర గుండెజబ్బుల మాదిరిగానే కనిపిస్తుంటుంది. ఊపిరితిత్తుల సమస్యతోనూ ఛాతిలో నొప్పి రావొచ్చు. కానీ ఇందులో దగ్గు, జ్వరం, కఫం పడడం వంటివి ఉంటాయి. మీరు వీటి గురించి తెలుపలేదు. కొన్నిసార్లు నాడుల మూలంగానూ నొప్పి (న్యూరాల్జియా) రావొచ్చు. ఏదేమైనా ఛాతి ఎక్స్‌రే తీస్తే ఎముకల సమస్యలేవైనా ఉన్నాయేమో తెలుస్తుంది. అవసరమైతే ఎముక స్కాన్ కూడా చేయాల్సిఉంటుంది. డాక్టరును సంప్రదిస్తే పరీక్షలు చేసి, చికిత్స సూచిస్తారు.

డా॥ వి. మహేష్
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్
జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

ప్ర : నాకు 48 ఏళ్లు, మూడేళ్లుగా నోటి లోపల నల్ల మచ్చలతో ఇబ్బంది పడుతున్నాను. భోజనం చేసినపుడు బుగ్గల చర్మం పంటి కింద పడి నలిగింది. పళ్ల డాక్టరు దగ్గరకు వెళితే జ్ఞానదంతాలు తీసేశారు. బుగ్గలు నలిగిన చోట చర్మం నల్లగా అయ్యింది. మచ్చలు క్రమంగా పెరిగాయి. అనంతరం కారం తగిలితే బుగ్గలు మండటం మొదలైంది. పళ్ల డాక్టరు బయాప్సి చేయించాలని మరో డాక్టరుకు సిఫార్సు చేసారు. ఆయన నోరంతా పరిశీలించి బయాప్సీ అవసరం లేదన్నారు. ఇది చర్మ వ్యాధి అని, కొన్ని మందులు ఇచ్చారు. అవి వాడినా ఫలితం లేదు. నాకు థైరాయిడ్, గ్యాస్ సమస్యలున్నాయి. మందులు వాడితే తగ్గాయి. మాట్లాడుతుంటే అప్పుడప్పుడు నాకు మాట ఆగిపోతుంది. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం ఏంటి?



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

జ : మీరు మూడేళ్లుగా నోటి లోపల నల్ల మచ్చలు ఉన్నాయని అంటున్నారు. పళ్ల కింద బుగ్గల చర్మం నలగటం వల్ల ఏర్పడిన మచ్చలు, అవీ ఒకటేనా అన్నది స్పష్టంగా రాయలేదు. చర్మానికి రంగు తెచ్చిపెట్టే వర్ణద్రవ్యం ఎక్కువగా పోగుపడటం (హైపర్ పిగ్మంటేషన్) వల్ల నల్ల మచ్చలు ఏర్పడుతుంటాయి. ఇవేమీ ప్రమాదరకమైనవి కావు. తరచూ చూసే సమస్యే దీనికి కారణం హార్మోన్ల మార్పులు. మీరు పంపించిన రిపోర్టుల్లోనూ థైరాయిడ్ గ్రంధి వాపు ఉన్నట్టు తేలింది. అందువల్ల మీరు ఒకసారి ఎండోక్రైనాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించి, పరీక్షించుకోవటం మంచిది. భోజనం చేసినపుడు పళ్ల కిందపడి బుగ్గలు నలగటం వల్ల ఏర్పడిన మచ్చలైనా భయపడాల్సిన పనేమి లేదు. అయితే కారం తగిలినపుడు బుగ్గలు మండుతున్నాయని అంటున్నారు. నోట్లో లైకెన్ ప్లానస్ అనే

సమస్యతో ఇలా మంట పుట్టొచ్చు. కాకపోతే ఇందులో మచ్చలు తెల్లగా ఉంటాయి. మీరు వాడిన విటమిన్ల మాత్రలు వంటి మందులు మంచివే. కానీ ఎందుకు తగ్గలేదో అర్థం కావటం లేదు. కాబట్టి ఒకసారి చర్మ నిపుణుని సంప్రదించడం మేలు. నోట్లో నల్ల మచ్చలతోపాటు తెల్ల మచ్చలేవైనా ఉన్నాయేమో చూసి తగు మందులు సూచిస్తారు. మీరు చెప్పిన లక్షణాలను బట్టి చూస్తే సమస్య ప్రమాదకరమైంది కాదనే తోస్తుంది. అయితే మందులు వాడినా ఉపశమనం లేదంటున్నారంటే బయాప్సీ అవసరమనే అనిపిస్తుంది. ఇందులో సమస్య ఏంటన్నది ఖచ్చితంగా తేలుతుంది. మాట్లాడుతున్నపుడు అప్పుడప్పుడూ మాట ఆగిపోతోందని అంటున్నారు. ఎక్కువగా మాట్లాడేవారికి, గొంతు పొడిబారే వారికి ఇలాంటి సమస్య తలెత్తే అవకాశముంది. మీరు 3 రోజుల పాటు గొంతుకు విశ్రాంతి ఇచ్చి, ఎక్కువగా మాట్లాడకుండా చూసుకోండి. అలాగే నీళ్లు ఎక్కువగా తాగండి. అప్పటికీ తగ్గకపోతే ఈఎన్‌టీ సర్జన్‌ను సంప్రదించండి. స్వరపేటికను పరిశీలించి సమస్య ఏంటన్నది నిర్ధారిస్తారు.

గర్భిణిలూ...! ఆందోళన సరికాదు..

అతిగా ఆందోళన (యాంగ్జయిటీ) పడటం ఎవరికీ మంచిది కాదు. గర్భిణులకైతే ఇది ఏమాత్రం మంచిది కాదని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా తాజా అధ్యయనం సూచిస్తోంది. గర్భం గురించి ఎక్కువగా ఆందోళన చెందితే నెలలు నిండకముందే కాన్పయ్యే ప్రమాదముందని హెచ్చరిస్తోంది. ప్రతి నలుగురు గర్భిణిల్లో ఒకరు తీవ్ర ఆందోళన ఎదుర్కొంటున్నట్టు, ఇది నెలలు నిండకముందే కాన్పు కావటానికి ముప్పు కారకంగా పరిణమించే అవకాశమున్నట్టు అధ్యయనాల్లో తేలింది. రెండో త్రైమాసికంలో అధికంగా ఆందోళనకు గురవుతున్నట్టూ శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. వీటిని దృష్టిలో పెట్టుకొనే ఆందోళన రకాలు, గర్భధారణ సమయంలో వేర్వేరు త్రైమాసికాల్లో అవి చూపు ప్రభావాలను తాజా అధ్యయనంలో పరిశీలించారు. మూడో త్రైమాసికంలో ఆందోళనకు, నెలలు నిండకముందే కాన్పు కావటానికి బలమైన సంబంధం ఉంటున్నట్టు తేల్చారు. తొలి త్రైమాసికంలో ఆందోళనకు గురికావటంతోనూ ముందుగానే కాన్పు అయ్యే ముప్పు పెరుగుతున్నట్టు గుర్తించారు.

వైద్యపరమైన అంశాలు, బిడ్డ ఆరోగ్యం, కాన్పు నొప్పులు, కాన్పు సమయంలో తలెత్తే సమస్యలు, పుట్టిన తర్వాత పిల్లల పెంపకం వంటివి తొలి త్రైమాసికంలో ఆందోళనకు కారణమవుతున్నాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. అందువల్ల తొలి, చివరి త్రైమాసికాల్లో ఆందోళనను గుర్తించే పరీక్షలు చేయాలని సూచిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం కాన్పు తరువాత తలెత్తే కుంగుబాటు (పోస్ట్‌పార్టమ్ డిప్రెషన్) అనర్థాలను నివారించటానికి చాలా చోట్ల దీన్ని ముందుగానే అంచనా వేస్తున్నారు. అయితే ఇదొక్కటే సరిపోదని, గర్భిణిల్లో ఆందోళనను గుర్తించటానికీ పరీక్షలు అవసరమని అధ్యయన ఫలితాలు చెబుతున్నాయి.

నారాయణ లో వరల్డ్ డయాబెటిస్ డే అవగాహన సదస్సు

వరల్డ్ డయాబెటిస్ డే ను పురస్కరించుకుని నారాయణ హాస్పిటల్ సూపర్ స్పెషాలిటీ బిల్డింగ్ మొదటి అంతస్తులోని డా॥ బి.సి రాయ్ లెక్చర్ గ్యాలరీ నందు ఆంధ్రరాష్ట్రంలోనే ప్రముఖ మహిళా ఎండోక్రైనాలజిస్ట్ డా॥ టి. సునంద గారిచే మధుమేహ వ్యాధులపై అవగాహన కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా డా॥ సునంద గారు మాట్లాడుతూ మధుమేహ వ్యాధి గతంలో 50 సం॥ల వయస్సు పైబడిన వారికి మాత్రమే ఎక్కువగా వచ్చేది. ఎక్కువగా పురుషులలోనే దీని ప్రభావం ఉండేది అయితే నేడు మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులలో పురుషులతోపాటు స్త్రీలు కూడా అధికంగా బాధపడుతున్నారు, ఇంటిపనులు, ఉద్యోగం, ఒత్తిడి తదితర అంశాలు దీనికి కారాణమౌతున్నాయని, కనుక ముఖ్యంగా స్త్రీలు దీనిపై అవగాహన పెంచుకోవడం చాలా అవసరమని, కుటుంబ సభ్యులు మధుమేహ వ్యాధి బారిన పడకుండా ఎటువంటి ఆహారం తయారు చేయాలి, ఏఏ సమయంలో స్నాక్స్ తీసుకోవాలి, ఎటువంటి వ్యాయామం చేయాలి, అనే అంశాలపై స్త్రీలు అవగాహన పెంచుకుంటే ఆ కుటుంబం మధుమేహ వ్యాధి బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చునని ఆమె తెలిపారు. ప్రస్తుత జీవనశైలి మార్పులు, ఆహారపు అలవాట్లు మరీ ముఖ్యంగా కోవిడ్ వ్యాధి వలన ఇబ్బడిముబ్బడిగా స్టిరాయిడ్స్ వాడడం కారణంగా చిన్నపిల్లలు సైతం మధుమేహులుగా మారుతున్నారు. అయితే ఈ మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులుగా ఒకసారి నిర్ధారణ అయిన తరువాత సొంత వైద్యం గానీ, సొంతంగా ఆహారపు నియమాలుగానీ, చిన్నచిన్న ల్యాబ్‌లలో పరీక్షలు చేయించుకోవడం గానీ చేయరాదన్నారు. డయాబెటిస్ వ్యాధిగ్రస్తులు సంబంధిత ఎండోక్రైనాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించి, తగు సూచనలు, సలహాలు పాటించినచో షుగర్ వ్యాధి అదుపులో ఉండటమే కాకుండా ప్రాణాంతకమైన ఇతర వ్యాధులు సంభవించకుండా అరికట్టవచ్చునని. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు క్రమం తప్పకుండా సంబంధిత రక్తపరీక్షలు గుర్తింపు పొందిన ల్యాబ్‌లలో చేయించుకుని స్పెషలిస్టు డాక్టర్ల సలహాలతోపాటు డైటీషియన్ల పర్యవేక్షణలో ఆహారనియమాలు పాటిస్తూ, ప్రతిరోజూ విధిగా కనీసం 30 నిమిషాలపాటు నడక, ఇతర వ్యాయామాలు తప్పనిసరిగా చేయాలన్నారు. వ్యాధి రాకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి, వ్యాధి వచ్చిన వారు దానిని నియంత్రణలో ఉంచుకొనుటకు పాటించవలసిన ఆహారపు అలవాట్ల గురించి చాలా చక్కగా వివరించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో నారాయణ హాస్పిటల్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా॥ బి. హరిప్రసాద్ రెడ్డి గారు, ఏజీం భాస్కర్‌రెడ్డి గారు, ఇంకా ఇతర వైద్యులు, నర్సింగ్ విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మూర్ఛ వ్యాధి

అవగాహన ఉంటే అదుపులో ఉంచొచ్చు

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

ప్రజలందరూ మూర్ఛవ్యాధిపట్ల అవగాహన ఉంటే ప్రమాదాన్ని నివారించడం ఎంతో సులభతరం అవుతుందని నారాయణ హాస్పిటల్ న్యూరాలజీ విభాగాధిపతి డా॥ ఎన్.ఎస్ సంపత్ కుమార్ అన్నారు. స్థానిక బుజబుజనెల్లూరు ప్రాంతంలోని శేషు ఇంగ్లీషుమీడియం హైస్కూల్ ఆవరణలో, ది పిఎంపి అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో జాతీయ ఎపిలెప్సీ దినోత్సవంపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ అవగాహన సదస్సుకు పిఎంపి జిల్లా అధ్యక్షులు శాఖవరపు వేణుగోపాల్ అధ్యక్షత వహించారు. ఈ సందర్భంగా డా॥ ఎన్.ఎస్ సంపత్‌కుమార్ గారు మాట్లాడుతూ 10 మంది మూర్ఛ వ్యాధిగ్రస్తులలో 6 మందికి కారణాలు గుర్తించలేమన్నారు. 35 సంవత్సరాలు పైబడిన వారికి అధిక జ్వరం, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ తదితర అంశాలతో, మెదడు గాయం అయిన సమయంలో మచ్చలు ఏర్పడినటువంటి కారణాల వల్ల మూర్ఛవ్యాధికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉందన్నారు. అంతే కాకుండా మెదడుకు సరిపడా ఆక్సిజన్ అందకపోయినా, రక్తం గడ్డకట్టినా, అల్జీమర్ సమస్య ఉన్నా ఈ మూర్ఛ వ్యాధికి గురవుతారన్నారు. ఈ సమస్యకు గురయ్యేందుకు వయస్సు, జాతి, మతం వంటి భేదాలు లేవన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రూడ్స్ స్వచ్ఛంద సంస్థ అధ్యక్షులు రసూల్, విశ్రాంతి ఎఎస్ఐ మహబూబ్ బాషా, జిజిహెచ్ కమిటి సభ్యులు బ్రహ్మారెడ్డి, విఆర్ఓ విష్ణువర్ధన్, శేషు స్కూల్ కరస్పాండెంట్ ఆది శేషు, ప్రసాదరావు, చిన్న జి.శేషయ్య, శ్రీనివాసులు, రమాదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

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...

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 అపరేషన్ థియేటర్లు : 25
బ్లడ్ బ్యాంకు (NABB గుర్తింపు పొందిన), 24 గంటల ఎమర్జెన్సీ, ఐసీయూ ఆన్ వీల్స్ అంబులెన్స్, స్పెషల్, డీలక్స్ రూములు