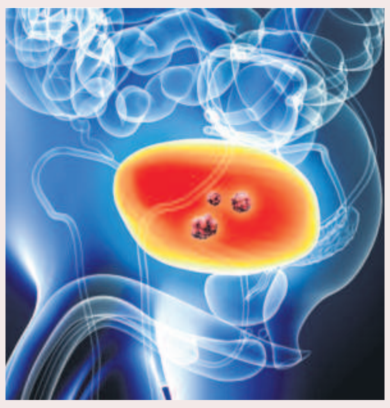
జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ కరీంనగర్
మంగళవారం 20 జూన్ 2023 www.ntnews.com

మూత్రాశయ (బ్లాడర్) క్యాన్సర్ గురించి ప్రజల్లో అవగాహన తక్కువ. దీన్నే 'యూరోథీలియల్ కార్సినోమా' అనీ అంటారు. మూత్రాశయ కణాలు పరిమితికి మించి పెరగడం వల్ల వ్యాధి విస్తరిస్తుంది. పురుషులకే ఈ రుగ్మత ముప్పు ఎక్కువని చెబుతారు నిపుణులు.

మగవాళ్ల శత్రువు.. మూత్రాశయ క్యాన్సర్

భారతదేశంలో ప్రబలంగా ఉన్న పదిహేడు రకాల క్యాన్సర్లలో ఇదీ ఒకటి. ఏటా 21,000 మందిలో మూత్రాశయ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ జరుగుతున్నది. ఈ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో దాదాపు 50 శాతం మృత్యువాత పడుతున్నారని అంచనా. స్త్రీలతో పోలిస్తే పురుషుల్లో వ్యాధి తీవ్రత మూడు నుంచి నాలుగు రెట్లు అధికం.



లక్షణాలు

- రక్తం కలిసిన, లేదంటే గులాబీ రంగులో మూత్ర విసర్జన. దీన్నే 'హిమటూరియా' అంటారు.
- పొట్టలో నొప్పి. ఆ ప్రదేశంలో వ్యాధి విస్తరించింది అనడానికి ఇదొక సంకేతం.
- మూత్ర విసర్జన కష్టంగా, నొప్పితో కూడుకుని ఉండటం. మూత్రంలో మంట. ఈ సమస్యను 'డిజూరియా' అంటారు.
- తరచుగా మూత్రం వస్తుంది.
- మూత్రం ఆపుకోలేక పోవడం.
- చర్మం పాలిపోవడం.
- హఠాత్తుగా బరువు తగ్గడం.
- తీవ్ర అలసటగా ఉండటం.

..ఇందులో కొన్ని కానీ, అన్ని లక్షణాలూ కానీ రోగిలో కనిపించవచ్చు.

చికిత్స

మూత్రాశయంలోని క్యాన్సర్ కణాలను నిర్మూలించడానికి నాలుగు రకాల చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

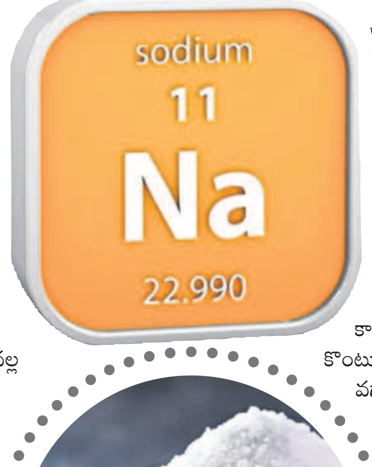
1. **సర్జరీ:** మూత్రాశయంలో క్యాన్సర్ కణుతులను తొలగించడం. అవసరమైతే మూత్రాశయాన్ని, దానికి చేరువలో ఉన్న లింఫ్ నోడ్స్‌ను తొలగించాల్సి రావచ్చు.
2. **కీమోథెరపీ:** మూత్రాశయంలో క్యాన్సర్ కణుతుల పెరుగుదలను అడ్డుకునేందుకు కీమోథెరపీ చేస్తారు. ఆ ఔషధాలు రక్తం ద్వారా వెళ్లి కణుతుల పెరుగుదలను అడ్డుకుంటాయి.
3. **రేడియేషన్:** ఈ చికిత్సలో క్యాన్సర్ కణుతులను ధ్వంసం చేయడానికి ఎక్స్-రే లాంటి అతి శక్తివంతమైన కిరణాలను ఉపయోగిస్తారు.
4. **ఇమ్యునోథెరపీ:** ఇందులో భాగంగా శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే ప్రయత్నం జరుగుతుంది. అలా క్యాన్సర్‌తో పోరాటం కొనసాగుతుంది. మూత్రాశయానికి మాత్రమే పరిమితమైన యూరిథీలియల్ క్యాన్సర్‌కైనా, అక్కడినుంచి ఇతర ప్రాంతాలకు పాకే మెటస్టాటిక్ యూరోథీలియల్ క్యాన్సర్‌కైనా ఇమ్యునోథెరపీని అత్యుత్తమ చికిత్సగా భావిస్తున్నది వైద్యరంగం.

రిస్క్ కారకాలు

లింగం, వయసు, తెగ, జన్యుపరమైన అంశాల మీద కూడా మూత్రాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఆధారపడి ఉంటుంది. అయితే, ధూమపానం మొట్టమొదటి ముప్పు అనే సంగతి మరచిపోవద్దు.

కొంతమందిలో కాళ్లు, చేతుల్లో హఠాత్తుగా వాపు వస్తుంది. సోడియం అధిక మొత్తంలో తీసుకోవడమూ దీనికి కారణం కావచ్చు. శరీరంలో ద్రవాలు సమతూకంలో ఉండటానికి, రక్తపోటు నియంత్రణకు, నాడుల స్పందనలు మెదడుకు చేరుకోవడానికి.. సోడియం సహకరిస్తుంది. పాలపదార్థాలు, మాంసం, కూరగాయల ద్వారా ఇది మనకు లభిస్తుంది. ఆహారంలో రుచికోసం ఉపయోగించే ఉప్పులోనూ సోడియం ఉంటుంది. మన శరీరానికి ఎంత అవసరమైనా.. సోడియం మోతాదు మించితే మాత్రం ఆరోగ్యం ఇబ్బందుల్లో పడుతుంది.

మితంగా సోడియం



ఆహారం రూపంలో సోడియంను కనుక ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. అది అధిక రక్తపోటుకు దారితీస్తుంది. ఆ రక్తపోటు గుండెజబ్బులు, పక్షవాతం, కిడ్నీ వ్యాధుల ముప్పు పెంచుతుంది. ఎక్కువైన సోడియంను శరీరం నుంచి బయటికి పంపడానికి మరిన్ని నీళ్లు అవసరం అవుతాయి. రక్త ప్రవాహంలో సోడియం ఎక్కువ కావడం వల్ల కణాల నుంచి మరిన్ని నీళ్లను తీసుకుని, దానిని బయటికి పంపించే ప్రయత్నం చేస్తుంది శరీరం. దీంతో ఒంట్లో నీటి పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఫలితంగా వాపు, ఉబ్బు లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అంతే కాదు శరీరంలో ఎక్కువైన సోడియంను బయటికి పంపడానికి మూత్రపిండాలు 'ఆల్డోస్టిరాన్' హార్మోన్‌ను మరింతగా విడుదల చేయాల్సి వస్తుంది. దీనివల్ల కిడ్నీల్లో మరిన్ని నీళ్లు, సోడియం పేరుకుపోతాయి. శరీరంలో సోడియం ఎక్కువైన కొద్దీ మనలో దాహం పెరుగుతుంది. దాంతో మరీ మరీ నీళ్లు తాగేస్తాం. సాధారణ ఆరోగ్యవంతుల పరిస్థితి ఇలా ఉంటే, అప్పటికే మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారి విషయంలో శరీరంలో ఎక్కువ సోడియం పేరుకుపోవడం అంటే.. కిడ్నీలపై మరింత భారం వేయడమే.

ఆ ఆహారం వద్దు

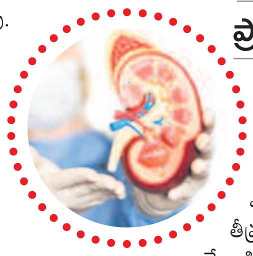
ప్రతికూల ప్రభావాలను తప్పించుకోవాలంటే ఒకటే మార్గం. పెద్దలైతే రోజుకు 2.3 గ్రాముల సోడియం మాత్రమే తీసుకోవాలి. కిడ్నీ వ్యాధులు, అధిక రక్తపోటు ఉన్నవాళ్లు మరింత తక్కువ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. సోడియం కేవలం ఉప్పు నుంచే లభిస్తుందని అనుకుంటాం. బాగా ప్రాసెస్ చేసిన, ప్యాకేజ్డ్ ఆహారాల నుంచి కూడా సోడియం వస్తుంది. వీటిలో ప్రిజర్వేటివ్‌గా వాడతారు. రుచి కోసం సోడియంను ఎక్కువ మోతాదులో జోడిస్తారు. కాబట్టి, ప్యాకేజ్డ్ పదార్థాలు కొంటున్నప్పుడు సోడియం తక్కువగా ఉన్నవాటినే ఎంచుకోవాలి. డబ్బాల్లో ప్యాక్ చేసిన సూప్‌లు, శీతలీకరించిన ఆహారం, ఇన్‌స్టంట్ నూడుల్స్ లాంటివాటిలోనూ సోడియం ఎక్కువే. వీటిని పూర్తిగా పక్కన పెట్టాలి. తినాలనుకున్నా మితంగానే తీసుకోవాలి. కొందరికి వివిధ ఆహారాలు, కాయలపై ఉప్పు చల్లుకోవడం అలవాటు. దీనిని కూడా మానుకోవాలి. అసలు డైనింగ్ టేబుల్ మీద ఉప్పు డబ్బా లేకుండా చూసుకోవడమే ఉత్తమం. ముందు జాగ్రత్త విషయానికొస్తే.. సాధారణ ఉప్పు, సైంధవ లవణం మార్చిమార్చి వాడుకోవాలి. చిప్స్, ఉప్పుతో వేయించిన గింజలు, చీజ్, ఉప్పులో ఊరబెట్టిన మాంసం, చేపల్లో కూడా సోడియం అధికంగా ఉంటుంది. మనం బయట తినే ప్రాసెస్డ్ ఆహారాలు, రెస్టారెంట్ల భోజనాల రూపంలో తెలియకుండానే సోడియం ఎక్కువ మోతాదులో శరీరంలోకి వెళ్లిపోతుంది. కాబట్టి, బయటి భోజనాలను తగ్గించుకుని, ఇంటి వంటకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ఇలా చిన్నచిన్న మార్పులతో సోడియం పరిమాణాన్ని తగ్గించుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ఎంతో సులువు.

మూత్రపిండం.. మధుమేహ గండం!

డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్

మధుమేహం.. ప్రధానంగా జీవనశైలి వ్యాధి. అన్ని వయసుల వారిలోనూ డయాబెటిస్ కేసులు పెరుగుతున్నాయి. ప్రపంచంలోని మధుమేహ రోగులలో 17 శాతం మన దగ్గరే ఉన్నారు. కాబట్టే, భారత్ 'ప్రపంచ మధుమేహ రాజధాని'గా మారిపోయింది. ఇండియన్ క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ (ఐసీకేడీ) తాజా అధ్యయనం ప్రకారం.. క్రానిక్ కిడ్నీ వ్యాధి (సీకేడీ)కి ప్రధాన కారణం డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల (కిడ్నీ) వ్యాధి కేసులలో డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ వాటా 24.9 శాతం. దీన్నే 'డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతి' అనీ అంటారు. ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్న రోగులు మూత్రంలో ప్రొటీన్లను కోల్పోతారు. సత్వరమే చికిత్స అందకపోతే కిడ్నీలు విఫలమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

వివిధ ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల పాడైపోయిన మూత్రపిండాలు.. సమర్థంగా రక్తాన్ని వడబోయలేని పరిస్థితే 'క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్'. దీని వల్ల శరీరంలోని ద్రవాలు (ఫ్లూయిడ్స్), రక్తంలోని వ్యర్థాలు బయటికి వెళ్లలేవు. ఒంట్లోనే పేరుకుపోతాయి. ఈ పరిస్థితి మరిన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ప్రత్యేకించి మధుమేహ రోగుల్లో కిడ్నీల పనితీరు మందగించడాన్ని 'డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్'గా పేర్కొంటారు. రక్తంలో నియంత్రించలేనంతగా చక్కెర స్థాయులు (హైపర్‌గ్లైసీమియా) ఉన్నవారిలో, అధిక రక్తపోటు (హైపర్‌టెన్షన్) పీడితుల్లో, ధూమపాన ప్రియుల్లో, అధిక కొలెస్ట్రాల్‌తో ఇబ్బంది పడుతున్నవారిలో, ఊబకాయులలో, డయాబెటిస్-కిడ్నీ వ్యాధులు వారసత్వం ఉన్న మధుమేహ రోగులలో.. ఈ ముప్పు ఎక్కువ. కాకపోతే, తొలిదశలో ఎలాంటి లక్షణాలూ బయటపడవు. అంతా సాధారణంగానే అనిపిస్తుంది. వ్యాధి ముదురుతున్న సమయంలో.. ఆకలి మందగించడం, వికారం, వాంతులు, ఎంతకూ తగ్గని దురద, అలసట ఇబ్బంది పెడతాయి. రక్తపోటు (బీపీ) నియంత్రణ అసాధ్యం అవుతుంది. ప్రొటీన్లను కోల్పోతూ ఉండటం వల్ల నురగలా వచ్చే మూత్రం; పాదాలు, మడమలు, చేతులు, కండ్లు తదితర భాగాల్లో వాపు; రక్తంలో చక్కెర స్థాయి వేగంగా పడిపోవడం (హైపోగ్లైసీమియా), శ్వాస మందకొడిగా సాగడం.. రుగ్మత ప్రధాన లక్షణాలు. ఎప్పుడో కానీ డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ చిక్కులు బయటపడవు. క్రమంగా శరీర కణజాలంలో ద్రవాలు నిండిపోవడం (ఫ్లూయిడ్ రిటెన్షన్), రక్తంలో పొటాషియం పెరగడం (హైపర్‌కెలీమియా), గుండె, మెదడు, కండ్లు, కాళ్లకు సంబంధించిన రక్తనాళాలు దెబ్బతినడం.. మొదలవుతుంది. ఈ ప్రభావాల మూలంగా గుండెపోటు, పక్షవాతం, చూపు తగ్గడం, పాదాల్లో అల్సర్లు లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ పడిపోతుంది, ఎముకలు బలహీనపడతాయి. కిడ్నీలు తీవ్రంగా దెబ్బతింటాయి. డయాలసిస్ లేదా కిడ్నీ మార్పిడి తప్పనిసరి అవుతుంది.



తొలిదశలోనే గుర్తిస్తే..

మధుమేహ సమస్యను తొలిదశలోనే గుర్తించి, తగిన చికిత్స తీసుకోవడమే డయాబెటిస్ కిడ్నీ డిసీజ్ నివారణకు ఏకైక మార్గం. సమస్య తీవ్రత తెలుసుకోవడానికి మూడు పరీక్షలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

1. సీరం క్రియాటినైన్ రక్త పరీక్ష/ ఎస్టిమేటెడ్ గ్లోమెర్యులార్ ఫిల్ట్రేషన్ రేట్ (ఈజీఎఫ్ఆర్).
2. ప్రొటీన్లు, రక్తకణాలు మూత్రం నుంచి బయటికి వెళ్తున్నాయనేది నిర్ధారించేందుకు మూత్రపరీక్ష.
3. కిడ్నీల పరిమాణం, ఇతర అంశాలు తెలుసుకోవడానికి అల్ట్రాసౌండ్ ఇమేజింగ్.

డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ ముప్పు ఉన్నవాళ్లు మూడు నుంచి ఆరు నెలలకు ఒకసారి షుగర్, కిడ్నీ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. డయాబెటిస్ లేనివాళ్లయితే.. కిడ్నీల్లో సమస్యల నిర్ధారణకు ఏడాదికోసారి పరీక్షలు చేయించుకుంటే సరిపోతుంది. వీటితోపాటు రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ప్రతినెలా బీపీ పరీక్షలు తప్పనిసరి. అధిక రక్తపోటు ఉన్నట్టయితే తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి. కిడ్నీ డాక్టర్లు, జనరల్ ఫిజీషియన్ల సిఫారసు లేకుండా పెయిన్ కిల్లర్లు, మందుల దుకాణాల్లో నేరుగా అమ్మే (ఓవర్ ద కౌంటర్) మాత్రలు వేసుకోవద్దు. ఆరోగ్యకరమైన బరువు ఉండేలా చూసుకోవాలి. తక్షణం ధూమపానం మానేయాలి. ఈ అలవాటు కిడ్నీలకు తీవ్ర హానిచేస్తుంది. అప్పటికే శరీరంలో ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే మరింత చేటు కలిగిస్తుంది. ఉప్పు వాడకం తగ్గించుకోవాలి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఓ) రోజుకు 5 గ్రాముల కంటే తక్కువ ఉప్పు తీసుకోవాలని సూచించింది. కానీ భారతదేశంలో కనీసం 10 నుంచి 12 గ్రాముల ఉప్పు వాడుతున్నారని అంచనా. ఊరగాయలు, బిర్యానీలు, వీధుల్లో అమ్మే చిరుతిండ్లు, శీతలీకరించిన ఆహారాల వల్ల ఉప్పు పరిమాణం ఇంకా పెరుగుతున్నది. ఉప్పును పరిమితం చేయగలిగితే.. డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ బాధితుల్లో శరీరంలో ఫ్లూయిడ్ రిటెన్షన్ సమస్య ఏర్పడకుండా చూడవచ్చు. దీంతో వ్యాధి మరింత తీవ్రం కాకుండా ఉంటుంది. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడటాన్ని అడ్డుకుంటుంది. మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకునే డయాబెటిక్ రోగుల్లో యూరిక్ ఆమ్లం రాళ్లు ఏర్పడే ముప్పు ఎక్కువ. పైగా మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్ బారినపడే ప్రమాదమూ ఉంది. దీంతో కిడ్నీల మీద భారం పెరుగుతుంది.

చికిత్స ఇలా..

డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్.. రోజురోజుకూ తీవ్రమయ్యే వ్యాధి. వివిధ చికిత్సలు వ్యాధి తీవ్రతను తగ్గిస్తాయి. దాంతోపాటు చక్కెర స్థాయులను అదుపులో ఉంచుతాయి. ప్రత్యేకించి, యాంజియోటెన్సిన్ రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ (ఏఆర్‌బీస్), ఏసీఈ ఇన్హిబిటర్స్ లాంటి ఔషధాలతో చికిత్స చేయించుకోవాలి. ఇవి మూత్రంలో ప్రొటీన్లు వెళ్లిపోవడాన్ని నివారిస్తాయి. రక్త పోటును అదుపులో ఉంచుతాయి. ఇంకా, ఎస్‌జీఎల్‌టీ2 ఇన్హిబిటర్స్ లాంటి ప్రొటీన్ల నష్టాన్ని తగ్గించే కొత్త ఔషధాలను కూడా శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు. ఇటీవలే విడుదల చేసిన ఫినెరెనోన్ అనే ఔషధం కూడా మూత్రం ద్వారా ప్రొటీన్లు నష్టపోకుండా నిరోధిస్తుందని నిర్ధారణ అయ్యింది. కాబట్టి, భయపడాల్సిన పన్లేదు.

డాక్టర్ విజయ్ వర్మ పెన్మెత్స
కన్సల్టెంట్ నెఫ్రాలజిస్ట్,
యశోద హాస్పిటల్స్,
హైటెక్ సిటీ, హైదరాబాద్

ఎనిమిదేండ్లకే కళ్లజోడా?

పిల్లల పెంపకం

మా బాబు వయసు ఎనిమిదేండ్లు. తరచూ కండ్లలో నీళ్లు కారుతూ ఉంటాయి. కళ్లు రుద్దుకుంటాడు. కంటి పరీక్షలు కూడా చేయించాం. ఎలాంటి సమస్యలూ లేవని చెప్పారు. కళ్లజోడు వాడమంటున్నారు. కొవిడ్ సమయం నుంచీ మా వాడికి కంప్యూటర్ బాగా అలవాటైంది. సెల్‌ఫోన్ కూడా ఉపయోగిస్తాడు. ఈ వ్యసనంతో కంటి సమస్యకు సంబంధం ఉందా? పరిష్కారం చెప్పగలరు.

● ఓ పాఠకురాలు

మీరు ఒకసారి పీడియాట్రిక్ ఆప్తమాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించడం ఉత్తమం. వైద్యుడి సలహా ప్రకారం.. అవసరమైతే కళ్లజోడు వాడండి. నిజమే, కొవిడ్ లాక్‌డౌన్ చాలా జీవితాలను మార్చేసింది. మన అలవాట్లు, అభిరుచుల లోనూ చాలా తేడాలు వచ్చాయి. ముఖ్యంగా కంటికి విపరీతమైన శ్రమ పెరిగింది. ఫలితంగా నేత్ర వ్యవస్థపై ఒత్తిడి అధికమైంది. మీ బిడ్డకు తలనొప్పి, తలనొప్పితో పాటు వాంతులు కావడం తదితర సమస్యలు ఏమైనా ఉన్నాయా? ఉంటే ఆ విషయం వైద్యులతో చెప్పండి. మరిన్ని పరీక్షల ద్వారా సమస్య మూలాలను నిర్ధారిస్తారు. డిజిటల్ డివైజెస్ ఎంత ఎక్కువ వాడితే అంత ప్రమాదకరం. కాకపోతే ఈ ఉపకరణాలు చదువులలో అనివార్యం అవుతున్నాయి కాబట్టి, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. గంటలకొద్దీ ఉపయోగించడం మంచిది కాదు. మధ్యలో బ్రేక్ ఇవ్వాలి. ప్రతి ఇరవై నిమిషాల తర్వాత.. ఓ ఇరవై సెకన్ల పాటు కంటికి విశ్రాంతి అవసరం. పిల్లల కోసం ఇ-బుక్స్ స్థానంలో సాధారణ పుస్తకాలు ఎంచుకోవచ్చు. తెర పెద్దగా ఉన్న పరికరాలు కండ్లకు ఎక్కువ శ్రమ కలిగించవు. ట్యాబ్‌లు, సెల్‌ఫోన్‌లకు అతుక్కుని కూర్చోవడం, అలా కూర్చున్నప్పుడు ఏదో ఓ జంక్ ఫుడ్ తినేయడం వల్ల.. ఊబకాయం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఇ-గేమ్స్ పుణ్యమాని మైదానంలో ఆడుకునే అలవాటు తగ్గిపోయింది. పిల్లల్లో ప్రవర్తనకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా కనిపిస్తున్నాయి. ఎలక్ట్రానిక్ తెరలే ప్రపంచం అనుకుంటున్న పిల్లలకు.. పుస్తకాలు, సంగీతం, మైదాన క్రీడలు మొదలైన ఉత్తమాభిరుచులను పరిచయం చేయడం ద్వారా.. గ్యాడ్జెట్స్ వాడకం వ్యసనం స్థాయికి వెళ్లకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్
పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్