జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ కరీంనగర్
మంగళవారం 23 జనవరి 2024 www.ntnews.com

ఇప్పుడంటే పంచదార అందరికీ అలవాటైపోయింది కానీ.. ఒకప్పుడు తీపి అంటే బెల్లమే. పంచదారకు ఆరోగ్యకర ప్రత్యామ్నాయం ఇదేనంటారు నిపుణులు. పంచదార పక్కా రిఫైన్డ్ ఆహారం. పోషకాలన్నీ తొలగిపోయి, రుచి మాత్రమే మిగిలేలా శుద్ధి చేసిన పదార్థం. బెల్లం అలా కాదు...

బెల్లమే మేలు!

- బెల్లంలో కొంత పీచు ఉంటుంది. జీర్ణాశయానికి సాయపడుతూ, మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది. ఇందులోని జింక్, సెలీనియం ఒంట్లోని వ్యర్థాలను వదిలించే డీటాక్స్‌లా పనిచేస్తాయి. కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.
- కఫ సంబంధ వ్యాధులకు చెక్ పెట్టి, ఊపిరి తిత్తులకు బెల్లం మేలు చేస్తుందనీ చెబుతారు. శీతకాలంలో గోరువెచ్చని నీటిలో చెంచాడు బెల్లం తీసుకుంటే జలుబు, దగ్గు, గొంతునొప్పి లాంటి సమస్యలు రావని అంటారు.
- దీనికి ఒంటిని చల్లబరిచే గుణం కూడా ఉందంటారు. అందుకే బెల్లం పానకం తాగమని సూచిస్తారు. రామనవమికి దాన్ని ఓ సంప్రదాయంగా కూడా మార్చారు.
- బెల్లంతో పాటు కాస్త అల్లం, నువ్వులు, నెయ్యి కలిపిన మిఠాయి అమృతంతో సమానమట. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయని చెబుతారు. ఐరన్ లాంటి పోషకాలూ అందుతాయి.

రక్తపోటును తగ్గించే గుణం, రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే లక్షణం, కడుపుబ్బరాన్ని నియంత్రించే స్వభావమూ బెల్లానికి ఉంది. భోజనం తర్వాత మిఠాయి తీసుకునే అలవాటు ఉన్నవారు, చిన్న బెల్లం ముక్క నోట్లో వేసుకుంటే మేలు. అలా గని అధిక మోతాదులో తీసుకుంటే షుగర్ లెవల్స్ పెరిగిపోతాయి జాగ్రత్త!

బ్రెస్ట్ రీకన్‌స్ట్రక్షన్!

Breast Reconstruction

బ్రెస్ట్ రీకన్‌స్ట్రక్షన్.. ఈ మధ్య కాలంలో ఎక్కువగా వినిపిస్తున్న శస్త్రచికిత్స పేరు. మహిళలకు ఇదొక వరం. ఒకప్పుడు ఇలాంటి సర్జరీలు సంపన్న వర్గాలకే పరిమితం. దీంతో, ఈ వైద్య విధానం గురించి సాధారణ ప్రజానీకానికి తెలిసేదే కాదు. పెరుగుతున్న సాంకేతికత, ఆరోగ్య చైతన్యం.. తదితర కారణాల వల్ల బ్రెస్ట్ రీ కన్‌స్ట్రక్షన్ శస్త్రచికిత్సల సంఖ్య పెరుగుతున్నది.

మనిషి శరీరంలో ప్రతి అవయవమూ ప్రధానమే. దేని ప్రత్యేకత దానిదే. ఏ ఒక్క భాగం లోపించినా దైనందిన జీవితంపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుంది. అందులో రొమ్ము ఒకటి. రొమ్ము మహిళ మాతృత్వంలో భాగం, తీరైన ఆకృతికి ఆధారం. కొంతమందికి జన్యుపరమైన సమస్యల కారణంగా పుట్టుకతోనే ఒక రొమ్ము చిన్నగా ఉంటుంది. మరికొందరికి మొత్తానికే ఉండదు. ఉన్నా కూడా రెండూ చిన్నవిగానే ఉంటాయి. దీంతో వైవాహిక జీవితంలో పలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. సామాజికంగా కూడా వివక్షకు గురవుతారు. అప్పట్లో వివాహానికి కూడా దూరంగా ఉండేవారు. ప్రమాదాలు, కాలిన గాయాలు, క్యాన్సర్ లాంటి రుగ్మతలు.. శాశ్వతంగా ఛాతీని దూరం చేస్తాయి. ఆ వెలితి జీవితకాలం వేధించేది. సూటిపోటి మాటలకు కారణం అయ్యేది. లైంగిక జీవితం మీద కూడా ప్రభావం చూపేది. బ్రెస్ట్ రీకన్‌స్ట్రక్షన్ సర్జరీ అందుబాటులో లేక, ఉన్నాకూడా చికిత్స చేయించుకునే స్తోమత లేక.. జీవితాన్ని నిర్లిప్తంగా గడిపేవారు. కానీ నేడు వైద్యరంగంలో వచ్చిన అధునాతన పద్ధతులకు తోడు ప్రజల్లో పెరిగిన ఆరోగ్య అవగాహన వల్ల బ్రెస్ట్ రీకన్‌స్ట్రక్షన్ సర్జరీల సంఖ్య రోజు రోజుకు పెరుగుతున్నది.

మూడు సందర్భాలలో..

ప్రధానంగా మూడు సందర్భాలలో బ్రెస్ట్ రీకన్‌స్ట్రక్షన్ శస్త్రచికిత్స చేస్తారు.

1. రొమ్ము క్యాన్సర్ బాధితులకు.
2. పుట్టుకతోనే రొమ్ము పరిమాణంలో తేడా ఉన్నవారికి.
3. రొమ్ము అసాధారణ పరిమాణంలో ఉన్నప్పుడు.

రీకన్‌స్ట్రక్షన్ సర్జరీ.. లాభాలు

- ఆత్మన్యూనత తగ్గుతుంది. దీంతో జీవిత లక్ష్యం మీద ఫోకస్ చేయవచ్చు.
- సర్జరీ తర్వాత సాధారణ వైవాహిక జీవితం గడపవచ్చు.
- జన్మతః ఛాతీ పరిమాణం తక్కువగా ఉన్నప్పుడు.. సర్జరీ ద్వారా లోపాన్ని సరిచేసుకోవచ్చు.
- క్యాన్సర్ రోగులకు రొమ్మును తొలగించాల్సి వచ్చినప్పుడు బ్రెస్ట్ రీకన్‌స్ట్రక్షన్ తిరుగులేని ప్రత్యామ్నాయం. దీనివల్ల రోగి మునుపటి జీవితాన్ని గడపవచ్చు.
- అగ్ని ప్రమాదాలు, ఇతర సంఘటనల్లో దెబ్బతిన్న ఛాతీని పూర్వ స్థితికి తీసుకురావచ్చు.

క్యాన్సర్ బాధితులకు

సాధారణంగా క్యాన్సర్ బాధిత మహిళలకు రొమ్మును పూర్తిగా తొలగించాల్సి ఉంటుంది. రోగి ఆమోదాన్ని, ఆర్థిక స్తోమతను బట్టి.. ఆ ప్రదేశంలో బ్రెస్ట్ రీకన్‌స్ట్రక్షన్ సర్జరీ ద్వారా కృత్రిమమైన రొమ్మును అమరుస్తారు. కొంతమందికి ఇంప్లాంట్‌తోపాటు ఫ్లాప్ (కండ) వేస్తారు. పొట్టపై ఉన్న కొవ్వు, రక్తనాళాలతో సహా కండరాలను సేకరించి బ్రెస్ట్ ఇంప్లాంట్ సాయంతో ఫ్లాప్‌తో రొమ్మును పునర్నిర్మిస్తారు. చర్మం సరిగ్గా లేనప్పుడు టిష్యూ ఎక్స్‌పాండర్ సహకారం తీసుకుంటారు. ఇంప్లాంట్‌తో పాటు ఫాట్ గ్రాఫ్టింగ్ చేస్తారు. ఈ విధంగా రీకన్‌స్ట్రక్ట్ చేసిన రొమ్ము.. సహజమైన రొమ్ములా పని చేయలేదు. కేవలం ఓ అలంకారంగా ఉంటుంది.

అగ్మెంటేషన్ మామోప్లాస్టీ

కొంతమందిలో జన్యుపరమైన కారణాల వల్ల ఒక రొమ్ము సాధారణ పరిమాణంలో ఉంటుంది.. మరో రొమ్ము చిన్నగా ఉంటుంది. ఇంకొందరిలో ఒక రొమ్ము పూర్తిగా ఉండదు. అంటే, బాల్యం నుంచీ వృద్ధి చెందదు. ఇంకొందరిలో రొమ్ములు రెండూ అతి తక్కువ పరిమాణంలో ఉంటాయి. ఒకవైపు రొమ్ము పరిమాణంలో తేడా ఉంటే దాన్ని పోలాండ్ సింగ్రోమ్ అంటారు. ఈ సమస్య ఉన్న రోగులకు అగ్మెంటేషన్ మామో ప్లాస్టీ అనే బ్రెస్ట్ ఇంప్లాంట్ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ఏవైనా దెబ్బలు తగిలినప్పుడు లేదా కాలిన గాయాలైనప్పుడు కూడా ఈ రకమైన చికిత్స చేస్తారు. లోపం ఉన్న ప్రాంతంలో చర్మం, కండ ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఈ శస్త్ర చికిత్స సాధ్యమవుతుంది. ఛాతీ పరిమాణంలో తేడాలున్న రోగులకు రీకన్‌స్ట్రక్షన్ తరువాత.. రెండు రొమ్ములూ యథావిధిగా పనిచేస్తాయి.

రిడక్షన్ మామోప్లాస్టీ

కొందరు మహిళల్లో 'ఫ్యాబ్రో ఎడినోమా' అనే గడ్డల ప్రభావంతో రొమ్ములు మరీ పెద్దగా ఉంటాయి. ఇతర కారణాల వల్ల కూడా రొమ్ములు అసహజ పరిమాణంలో ఉండవచ్చు. దీనివల్ల ఆరోగ్య సమస్యలతో పాటు సామాజిక ఇబ్బందులూ ఎదురవుతాయి. దీన్ని అధిగమించడానికి 'బ్రెస్ట్ రిడక్షన్ మామో ప్లాస్టీ' శస్త్రచికిత్స ద్వారా ఛాతీ పరిమాణం తగ్గిస్తారు. ఆ వ్యక్తి వయసు, ఎత్తు, శరీర ఆకృతికి తగినట్టు రొమ్ము పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తారు. కాకపోతే, రోగులు పాతికేండ్ల లోపు ఉన్నప్పుడు మాత్రమే రిడక్షన్ మామోప్లాస్టీ, బ్రెస్ట్ అగ్మెంటేషన్ మామోప్లాస్టీకి వీలు ఉంటుంది. అదే రీకన్‌స్ట్రక్షన్ సర్జరీ మాత్రం.. క్యాన్సర్ వచ్చినప్పుడు మాత్రమే చేస్తారు. అంటే, సాధారణంగా 50-60 ఏండ్లు పైబడిన మహిళలకే టోటల్ రీకన్‌స్ట్రక్షన్ అవసరం పడుతుంది.

భయం లేదు..

కొందరు బాలికలు పోలాండ్ సింగ్రోమ్ (ఒకవైపు మాత్రమే ఛాతీ)తో జన్మిస్తారు. ఇలాంటి వారికి యుక్త వయసు తరువాత శస్త్రచికిత్సలు జరిపి, సమస్యను పరిష్కరిస్తారు. రొమ్ము క్యాన్సర్, పోలాండ్ సింగ్రోమ్.. ఈ రెండు పరిమితులకూ బ్రెస్ట్ రీకన్‌స్ట్రక్షన్ ఉత్తమ పరిష్కారం. గతంలో, ఇలాంటి సమస్యలున్న మహిళలు వివాహానికి దూరంకావాల్సి వచ్చేది. ప్రస్తుతం, ఆరోగ్య శ్రీ పరిధిలోనూ ఈ సర్జరీలను ఉచితంగా చేస్తున్నారు. నిరుపేద మహిళలు సైతం ధైర్యంగా శస్త్ర చికిత్సకు సిద్ధపడవచ్చు.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ పలుకూరి లక్ష్మి
ప్రొఫెసర్, ప్లాస్టిక్ సర్జరీ డిపార్ట్‌మెంట్
ఉస్మానియా జనరల్ హాస్పిటల్ అండ్ మెడికల్ కాలేజ్, హైదరాబాద్

పొట్ట క్యాన్సర్.. ఐదు హెచ్చరికలు

పొట్ట క్యాన్సర్.. అంతగా చర్చకురాని తీవ్ర వ్యాధి. రుగ్మత లక్షణాలను గుర్తించకుండా నిర్లక్ష్యం చేస్తే మాత్రం ప్రాణాంతకంగా పరిణమిస్తుంది. పొట్ట క్యాన్సర్ విషయంలో ఐదు సాధారణ లక్షణాలను గమనించాలి. కచ్చితమైన నిర్ధారణ కోసం త్వరగా వైద్యులను సంప్రదించి, మంచి చికిత్స తీసుకుంటే ఫలితాలు మెరుగ్గా ఉంటాయి.

కడుపులో అసౌకర్యం

కడుపులో తీవ్ర అసౌకర్యం, నొప్పి. దీన్ని అజీర్తిగానో, చిన్నపాటి జీర్ణ సమస్యగానో అపోహపడతారు చాలామంది. కడుపు పైభాగంలో ఎడతెగని నొప్పి ఉందంటే అది పొట్ట క్యాన్సర్ సంకేతం కావచ్చు. మామూలు మందులు వాడినా, జీవనశైలి మార్పులు చేసుకున్నా.. సమస్య తగ్గలేదంటే వైద్యులను సంప్రదించడం తప్పనిసరి.

అకస్మాత్తుగా బరువు తగ్గడం

ఎలాంటి ప్రయత్నాలూ లేకుండానే బరువు తగ్గడం పొట్ట క్యాన్సర్‌కు తొలి హెచ్చరిక. బరువు తగ్గడం ఒక్కటే కాకుండా.. కడుపునొప్పి లాంటివి కూడా బాధిస్తుంటే జాగ్రత్తపడాల్సిన సమయం వచ్చిందని అర్థం.

వికారం, వాంతులు

విడువకుండా వికారం, వాంతులు ఇబ్బంది పెడుతుంటే.. ముఖ్యంగా ఆహారం తిన్న తర్వాత ఈ సమస్య ఉంటే తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు. తక్షణం వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

మింగడంలో ఇబ్బంది

వైద్య పరిభాషలో ఈ ఇబ్బందిని డిస్ఫేజియా అని పిలుస్తారు. ఇది తక్షణమే దృష్టి సారించాల్సిన లక్షణం. మొదట్లో ఘన పదార్థాలు తినడం ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది. క్యాన్సర్ పెరుగుతున్న కొద్దీ ద్రవ పదార్థాలు కూడా లోపలికి వెళ్లవు.

అకారణమైన అలసట

ఏ శ్రమా లేకుండానే అలసట, బలహీనత పీడిస్తున్నాయంటే... పొట్ట క్యాన్సర్ సహా బయటికి కనిపించని ఆరోగ్య సమస్యకు ఇది సంకేతం కావచ్చు. రోజువారీ ఒత్తిళ్ల కారణంగా అలసటను అంతగా పట్టించుకోరు చాలామంది. వెంటనే, వైద్యులను సంప్రదించి విశ్లేషించుకోవాల్సిన అవసరం ఉంటుంది.

చక్కెర వ్యాధికి చెక్!

మధుమేహం... తీవ్రంగా మోగుతున్న ప్రమాదఘంటిక. శారీరక శ్రమ కరువైన జీవనశైలి, పోషకాలు అందని ఆహారం కారణంగా మధుమేహం చుట్టుముట్టే ప్రమాదం ఎక్కువ. దీనికి తోడు, భారతీయులు జన్యుపరంగా కూడా మధుమేహానికి దగ్గరి చుట్టాలు. ఈ సందర్భంగా మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుకునేందుకు కొన్ని చిట్కాలు..

- ఆహారాన్ని తక్కువ మోతాదులో ఎక్కువ సార్లు తీసుకోవడం. చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం. రోజులో ఏం తిన్నాం, ఏం తింటున్నాం అనే అంచనా తప్పనిసరి.
- ఎంతోకొంత కదులుతూ ఉంటే ఒంటికి వ్యాయామం ఉంటుంది. కొవ్వు కరిగేందుకు, కండరాలు చురుగ్గా ఉండేందుకు, షుగర్ లెవల్స్‌ను అదుపులో ఉంచుకునేందుకు ఈ కదలికలు సహకరిస్తాయి.
- రోజంతా షుగర్ లెవల్స్ మీద దృష్టి పెట్టేందుకు అనేక సాంకేతిక పరికరాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటి సాయమూ తీసుకోవచ్చు.
- నిద్రకు, మధుమేహానికి దగ్గర సంబంధం ఉంది. తగినంత గాఢ నిద్ర వల్ల శరీరానికి ఉపశమనం ఉంటుంది. షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంటాయి.

- ఒత్తిడి కారణంగా కూడా మధుమేహం పెరుగుతుందని చాలామంది గ్రహించరు. ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచేందుకు సంగీతం, నృత్యం, యోగా, ధ్యానం సహకరిస్తాయి.

ప్రాణాంతకం.. పాలిఫార్మసీ!

అవసరానికి మించి మందులు వాడటాన్నే 'పాలిఫార్మసీ' అంటారు. ఏ ప్రిస్క్రిప్షన్ లేకుండా.. ఒకేసారి నాలుగైదు రకాల ఔషధాలు వేసుకుంటున్నామంటే అది పాలిఫార్మసీ కిందికే వస్తుంది. దీనివల్ల మరిన్ని వైద్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. జీవనశైలిలోనూ ప్రతికూల మార్పులు వస్తాయి. ఒక మందు మరో మందుతో కలవడం వల్ల ముప్పు పెరుగుతుంది.

పాలిఫార్మసీ.. మామూలుగా ఒక మందు బదులుగా మరో మందు వాడితే వచ్చే సాధారణ రియాక్షన్ లాంటిది కాదు. ఇది శరీరంపై తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఆ ఔషధాలు క్రమంగా ఆ వ్యక్తి శరీరంపై సమర్థంగా పని చేయవు. ఇదో వృథా వ్యయం కూడా.

మలబద్ధకం

ట్రైసైక్లిక్ యాంటీడిప్రెసెంట్స్, ఓపియాయిడ్ అనల్జీసిక్స్, క్యాల్షియం సప్లిమెంట్లు, మొదటి తరం యాంటీహిస్టమైన్స్, వెరాపమిల్ లేదా డిలిటియాజెం లాంటి మందులు మలబద్ధకానికి కారణమవుతాయి.

నోరు, కండ్లు పొడిబారడం

నోరు, కండ్లు పొడిబారడాన్ని ఓరల్ పాలిఫార్మసీ అంటారు. డైయూరిటిక్స్, డీకంజెస్టెంట్స్, యాంటీహిస్టమైన్స్ మందులు కండ్లను పొడిబారుస్తాయి. పెద్దల్లో నోరు పొడిబారడం సాధారణం. పాలిఫార్మసీ దాన్ని మరింత తీవ్రం చేస్తుంది. నోరు పొడిబారడం– డ్రైమౌత్ సింగ్రోమ్ లేదా జిరోస్టోమియా సమస్య గుండె రక్తనాళాల మందులు, సెడేటివ్స్, యాంటీడిప్రెసెంట్స్, సెంట్రల్ అనల్జీసిక్స్, యాంటాసిడ్స్ మొదలైన వాటివల్ల వస్తుంది.

పోషకలేమి

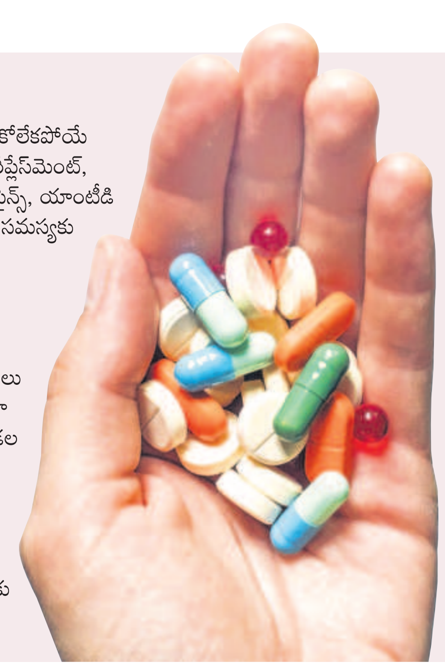
పెద్దల్లో పోషకాల సమస్యలు కూడా సహజంగా వచ్చేవే. పాలిఫార్మసీ వాటికి తోడవుతుంది. 75 ఏండ్లు దాటిన పెద్దల్లో పాలిఫార్మసీ, పోషకలేమికి సంబంధం ఉందని కొన్ని అధ్యయనాలు పేర్కొన్నాయి. ఒకే సమయంలో వివిధ రకాల మందులు వేసుకోవడం వల్ల ఆహార చక్రం దెబ్బతింటుంది. జీవక్రియలపైనా వేటు పడుతుంది. దీంతో పోషకాల సమస్య తలెత్తుతుంది.

మూత్రం ఆపుకోలేక..

పాలిఫార్మసీ పెద్దల్లో మూత్రం ఆపుకోలేకపోయే ఇబ్బందికి దారితీస్తుంది. హార్మోన్ రీప్లేస్‌మెంట్, యాంటీసైకోటిక్స్, బెంజోడయాజెపైన్స్, యాంటీడిప్రెసెంట్స్ మొదలైన మందులు ఈ సమస్యకు కారణమవుతాయి.

తలతిప్పడం

మందుల కారణంగా పెద్దల్లో తలతిప్పడం సహజమే. అయితే, మందులు ఎక్కువయ్యే కొద్దీ ఈ సమస్య ఇంకా తీవ్రమవుతుంది. కేంద్రనాడీ మండల రుగ్మతలకు వాడే మందుల కారణంగా ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. గుండె రక్తనాళాల సమస్యలు, నిద్రలేమి, కుంగుబాటు, ఆందోళన లాంటి మానసిక సమస్యల చికిత్సకు వాడే మందులు దీనికి కారణాలు.



హైపోగ్లైసీమియా

డయాబెటిస్ ఉన్న పెద్దలు మోతాదుకు మించి మందులు వేసుకోవడం వల్ల హైపోగ్లైసీమియా ముప్పు అధికం. రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు అవసరమైన దానికంటే తక్కువ కావడమే హైపోగ్లైసీమియా.

జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు

బెంజోడయాజెపైన్స్, యాంటీహిస్టమైన్స్, ఓపియాయిడ్ అనల్జీసిక్స్, ఆక్సిబ్యుటినిన్ లాంటివి జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలకు కారణమవుతాయి. ఈ మందులు వాడే పెద్దలు కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడం, కొత్తవాటిని గుర్తుంచుకోవడం, రోజువారీ పనుల్లో నిర్ణయాలు తీసుకోవడం కష్టంగా మారుతుంది.