జిందగీ ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 30 జనవరి 2024 www.ntnews.com

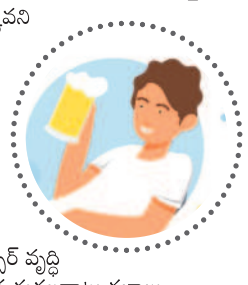
క్యాన్సర్ మహమ్మారి కారణంగా ఏటా లక్షలమంది మరణిస్తున్నారు. శరీరంలో.. అసాధారణ కణాలు అదుపులేకుండా పెరగడమే క్యాన్సర్. ఈ మహమ్మారి విజృంభణకు ఎన్నో కారణాలు. కానీ, మనిషిని చుట్టుముట్టే దురలవాట్లే అతడిని క్యాన్సర్ రుగ్మతకు దగ్గర చేస్తాయి. పొగ, మితిమీరిన మద్యం, పోషకాల్లేని ఆహారం, శారీరక శ్రమ తగ్గిపోవడం.. ఇలా ఎన్నో శత్రువులు. నిజానికి క్యాన్సర్ వయసు, లింగం, జీవనశైలితో నిమిత్తం లేకుండా ఎవరికైనా రావచ్చు. కాకపోతే ఉత్తమమైన జీవనశైలితో దాన్ని సమర్థంగా ఎదుర్కోవచ్చు. త్వరగా తరిమికొట్టొచ్చు.

నీ వ్యసనాలే.. నీ శత్రువులు!

ధూమపానం

సిగరెట్‌కు ఒక వైపు నిప్పు, మరో వైపు ముప్పు ఉంటాయంటారు. క్యాన్సర్ ప్రధాన కారకాల్లో ధూమపానం ఒకటి. ఇది ఓ పట్టాన వదిలించుకోలేని దురలవాటు. 85 శాతం ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ల విషయంలో ధూమపానమే ప్రధాన ముద్దాయి. ఒక్క ఊపిరితిత్తులే అని కాదు.. గొంతు, నోరు, అన్నవాహిక, మూత్రాశయం, మూత్రపిండాలు, పాంక్రియాస్, పొట్ట క్యాన్సర్లకు కూడా పొగ అలవాటుతో లంకె ఉంటుంది. సిగరెట్‌లోని టార్, నికోటిన్, కార్బన్ మోనాక్సయిడ్, ఇతర క్యాన్సర్ కారకాలు అతి హానికరమైన రసాయనాలు. ఇవి మన డీఎన్ఏలోని కణాలను కూడా ధ్వంసం చేసేస్తాయి. క్యాన్సర్ కణాలు అంతులేకుండా పెరిగిపోవడానికి దోహదపడతాయి. పొగతాగని వారికంటే, తాగేవారిలోనే ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ముప్పు 15 శాతం ఎక్కువని వివిధ అధ్యయనాల్లో తేలింది.

మద్యం



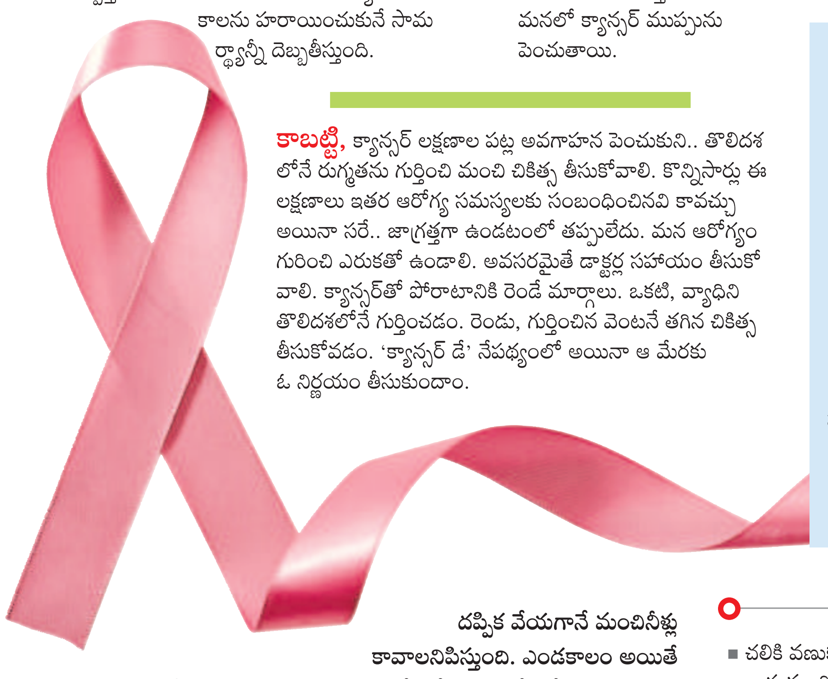
మితిమీరిన మద్యపానం క్యాన్సర్‌కు కారణమవుతుంది. హద్దులు దాటే వ్యసనం వల్ల నోరు, గొంతు, అన్నవాహిక, కాలేయం, పేగులు, రొమ్ము క్యాన్సర్ వృద్ధి చెందే ఆస్కారం ఉంది. మద్యపాన దురలవాటు కణాలు, కణజాలం మీద దుష్ప్రభావం చూపుతుంది. శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. అంతేకాదు, అత్యవసర పోషకాలను హరాయించుకునే సామర్థ్యాన్నీ దెబ్బతీస్తుంది.

పోషకాల్లేని ఆహారం

రోగ నిరోధక వ్యవస్థ ఆరోగ్యంలో, క్యాన్సర్ నియంత్రణలో పోషకాలు ప్రధానపాత్ర పోషిస్తాయి. క్యాన్సర్ ముప్పునకు పోషకాలు లేని ఆహారం కూడా ఓ కారణమే. ప్రాసెస్ చేసిన చిరుతిళ్లు, రెడ్ మీట్, శుద్ధిచేసిన చక్కెరలు, అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులతో నిండిన పదార్థాలు ఆరోగ్యానికి తీవ్ర హానిచేస్తాయి. తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, సిరి ధాన్యాలకు ఎంత దూరమైతే క్యాన్సర్‌కు అంత దగ్గరైనట్టు. పేగులు, పొట్ట, ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్లకు కూడా పోషక విలువల్లేని ఆహారమే మూలం. విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ లోపించిన తిండి.. శరీరంలో క్యాన్సర్‌కు వ్యతిరేకంగా పోరాడే వ్యవస్థలను బలహీనపరుస్తుంది. క్యాన్సర్ కణాల వ్యాప్తిని పెంచుతుంది. పైగా వ్యాయామం, శారీరక శ్రమ లేకుండా ఇలాంటి ఆహారం తీసుకుంటే ఊబకాయం దాపురిస్తుంది. రొమ్ము, పేగులు, పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్లకు, ఊబకాయానికి దగ్గర సంబంధం ఉంది.

జీవనశైలి లోపాలు

తగినంత శారీరక శ్రమ లేకపోవడమూ పెద్ద అనర్థమే. కదలికలు లేని జీవనశైలి ఊబకాయాన్ని, దాంతోపాటు క్యాన్సర్ ముప్పునూ పెంచుతుంది. ఇన్సులిన్ నిరోధకత, రోగ నిరోధక వ్యవస్థ వైఫల్యానికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి, క్రమం తప్పకుండా కసరత్తు చేయాలి. శారీరక శ్రమ రొమ్ము, పేగులు, ఎండోమెట్రియల్ (గర్భాశయ) క్యాన్సర్ ముప్పును తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో హార్మోన్లను సమతూకంలో ఉంచుతుంది. మొత్తంమీద మన దురలవాట్లే మనలో క్యాన్సర్ ముప్పును పెంచుతాయి.



కాబట్టి, క్యాన్సర్ లక్షణాల పట్ల అవగాహన పెంచుకుని.. తొలిదశలోనే రుగ్మతను గుర్తించి మంచి చికిత్స తీసుకోవాలి. కొన్నిసార్లు ఈ లక్షణాలు ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు సంబంధించినవి కావచ్చు అయినా సరే.. జాగ్రత్తగా ఉండటంలో తప్పులేదు. మన ఆరోగ్యం గురించి ఎరుకతో ఉండాలి. అవసరమైతే డాక్టర్ల సహాయం తీసుకోవాలి. క్యాన్సర్‌తో పోరాటానికి రెండే మార్గాలు. ఒకటి, వ్యాధిని తొలిదశలోనే గుర్తించడం. రెండు, గుర్తించిన వెంటనే తగిన చికిత్స తీసుకోవడం. 'క్యాన్సర్ డే' నేపథ్యంలో అయినా ఆ మేరకు ఓ నిర్ణయం తీసుకుందాం.

పది హెచ్చరికలు

ధూమపానం, మితిమీరిన మద్యపానం, పోషకాల్లేని ఆహారం, శారీరక శ్రమ తగ్గిపోవడం.. ఇవన్నీ శరీరంలో కణాలను, కణజాలాన్ని ధ్వంసం చేస్తాయి. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ రాజీపడేలా వ్యవహరిస్తాయి. క్యాన్సర్ కణాల వ్యాప్తికి దోహదపడతాయి. కాబట్టి, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితో వ్యాధుల ముప్పును వీలైనంత వరకు తగ్గించుకోవాలి. అయితే, తొలిదశలోనే గుర్తిస్తే కనుక క్యాన్సర్ వ్యాధి సులభంగా చికిత్సకు లొంగిపోతుంది. అందుకే క్యాన్సర్ లక్షణాల గురించి తెలుసుకుని ఉండాలి. క్యాన్సర్ ముప్పును గుర్తించడంలో ఈ పదీ ప్రధాన హెచ్చరికలు.

1 బరువు తగ్గడం

ఎలాంటి ప్రయత్నమూ లేకుండానే శరీర బరువు ఐదు కిలోల వరకు తగ్గారంటే అది... పాంక్రియాస్, పొట్ట, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ లాంటి వివిధ రకాలైన క్యాన్సర్లకు సంకేతం కావచ్చు. అకస్మాత్తుగా బరువు తగ్గడానికి వేరే కారణాలూ ఉండొచ్చు.

2 తీవ్రమైన అలసట

ఎంత విశ్రాంతి తీసుకున్నా.. రోజంతా అలసట పీడిస్తూ ఉన్నదంటే క్యాన్సర్ లక్షణమే కావచ్చు. కాబట్టి నిస్సత్తువగా అనిపిస్తే ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

3 పేగుల పనితీరు

డయేరియా (అతిసారం), మలబద్ధకం, మూత్రం, మలంలో రక్తం, తరచుగా మూత్రానికి వెళ్లడం లాంటివి పేగులు, మూత్రాశయం, ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు సంకేతాలు.

4 దీర్ఘకాలిక నొప్పి

కొన్ని వారాలపాటు శరీరంలో ఎడతెగని నొప్పి ఉందంటే.. ఎముకలు, అండాశయం, మూత్రాశయం లాంటి క్యాన్సర్లకు హెచ్చరిక అనుకోవాలి. అసాధారణమైన నొప్పి బాధిస్తున్నప్పుడు నిర్లక్ష్యం పనికిరాదు.

5 చర్మంలో మార్పులు

చర్మం పరిమాణంలో, రూపంలో తేడా రావడం, హఠాత్తుగా పుట్టుమచ్చల్లాంటివి ఏర్పడటం తదితర మార్పులు కనిపించినా, చర్మంపై గాయాల్లా అనిపించినా అస్సలు విస్మరించకూడదు. అది చర్మ క్యాన్సర్ లక్షణం కావచ్చు.

6 ఎడతెగని దగ్గు

విడువకుండా దగ్గు రావడం, ముఖ్యంగా దగ్గుతోపాటు రక్తం పడితే గనుక దాన్ని ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కు హెచ్చరికగా భావించాలి.

7 మింగడంలో ఇబ్బంది

ఆహారం మింగడంలో ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంటే దాన్ని అన్నవాహిక లేదా గొంతు క్యాన్సర్ సూచనగా పరిగణించాలి. మింగే సమయంలో గొంతులో ఏదైనా అడ్డుపడుతున్నట్టు అనిపిస్తే స్పష్టత కోసం డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లాలి.

8 రొమ్ములో మార్పులు

రొమ్ము పరిమాణం, రూపం, అమరికలో ఏవైనా మార్పులు తలెత్తడం, గడ్డలు, గట్టిపడటం లాంటివన్నీ రొమ్ము క్యాన్సర్ సూచనలు. అందులోనూ స్త్రీలు. క్రమం తప్పకుండా రొమ్మును పరీక్షించుకోవాలి. ఏ చిన్న మార్పులు కనిపించినా వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి.

9 అజీర్తి

ఎప్పుడూ అజీర్ణ సమస్య వేధిస్తుండటం, తినడంలో ఇబ్బంది ఉంటే.. పొట్ట, అన్నవాహిక క్యాన్సర్‌గా అనుమానించాలి. స్త్రీలలో అయితే అండాశయ క్యాన్సర్‌కు సంకేతంగా గుర్తించాలి. సాధారణ మందులతో తగ్గకపోతే నిపుణులను సంప్రదించాలి.

10 అకారణ రక్తస్రావం

స్త్రీలలో నెలసరి మధ్యలో, మెనోపాజ్ తర్వాత.. మూత్రంలో, మలంలో రక్తం పడుతుంటే మాత్రం, దాన్ని వివిధ క్యాన్సర్లకు హెచ్చరికగా భావించాలి. వీటిలో గర్భాశయ, మూత్రాశయ, పేగులకు సంబంధించిన క్యాన్సర్లు ప్రధానమైనవి.

డాక్టర్ నిఖిల్ ఎస్ ఘడ్యాల్ పాటిల్
సీనియర్ మెడికల్ ఆంకాలజిస్ట్ అండ్ హెమటో ఆంకాలజిస్ట్
యశోద హాస్పిటల్స్, సోమాజిగూడ, హైదరాబాద్

వేడినీళ్లు.. మంచివేనా?

దప్పిక వేయగానే మంచినీళ్లు కావాలనిపిస్తుంది. ఎండకాలం అయితే ఫ్రిజ్‌లోంచో, కుండలోంచో తీసుకుంటాం. కానీ, చైనా సంప్రదాయం ప్రకారం వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా వేడినీళ్లు లేదా గోరువెచ్చటి నీళ్లను తాగడమే మంచిది. చైనా వైద్యంలో 'యిన్-యాంగ్' అనే భావనలు ఉంటాయి. యిన్ కిందికి వచ్చే చల్లని నీళ్లు తాగితే శరీర సమతౌల్యం దెబ్బతింటుంది. అందుకే, వేడినీళ్లు కానీ, గోరువెచ్చటి నీళ్లు కానీ ఎంచుకోవాలని అంటారు. తగిన మోతాదులో నీళ్లు తాగితే శరీరంలో తేమ ఉంటుందని తెలిసిందే. అదే వేడినీళ్లు తాగితే మరిన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు దక్కుతాయి. అలాగని అతిగా తాగొద్దనీ హెచ్చరిస్తున్నారు.

- చలికి వణుకుపుడుతుంది. దీంతో శరీరం వెచ్చబడుతుంది. అదే వేడినీళ్లు తాగితే వణుకు తగ్గుతుంది. దీనివల్ల శరీర శక్తి ఎంతో ఆదా అవుతుంది.
- వేడినీళ్లు శరీర ఉష్ణోగ్రతను పెంచుతాయి. ఇది చెమటకు, మూత్రానికి కారణమవుతుంది. అలా శరీరంలో వ్యర్థాలు బయటికి వెళ్లడానికి దోహదం చేస్తుంది.
- జలుబు, దగ్గు బాధిస్తున్నప్పుడు వేడినీళ్లు ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.
- వేడినీటి ఆవిరిని పీల్చడం ద్వారా సైనస్, అలర్జీలు, గొంతులో కఫం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది.
- వేడినీళ్లు చర్మకణాలను పునరుత్తేజితం చేస్తాయి. హానికరమైన ఫ్రీ రాడికల్స్ ముప్పును తగ్గిస్తాయి. వయసు మీదపడటాన్ని నివారిస్తాయి.
- తగినన్ని నీళ్లు తాగకపోతే కేంద్ర నాడీ మండల వ్యవస్థ మీద ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది.

కొత్త అధ్యయనాల ప్రకారం.. వేడినీళ్లు తాగితే మానసికంగా సంతృప్తి లభించిన అనుభూతి కలుగుతుందట.

- సాయంత్రం వేళలో వేడినీళ్లు తాగితే విశ్రాంతిగా ఉంటుందట. మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి, శరీరం రాత్రి నిద్రకు సిద్ధమవుతుందని చెబుతారు.
- జీవాధారమైన నీటిని తగిన మోతాదులో తాగుతూనే ఉండాలి. వేడినీళ్లకు కొంచెం నిమ్మరసం, అల్లం చేర్చుకుంటే మరీ మంచిది. విటమిన్ సి ప్రయోజనాలు కూడా అందుతాయి.

సోషల్ స్మైల్ లేదా?

పిల్లల పెంపకం

మా బాబు వయసు మూడు నెలలు. కాన్పు సజావుగానే జరిగింది. పుట్టగానే కామెర్లు వచ్చాయి. చికిత్సతో తగ్గిపోయాయి. అంతా బాగానే ఉంది కానీ, తను మా మాటలకు స్పందించడం లేదు. నవ్వడం లేదు. బాబు తర్వాత పుట్టిన మా చెల్లి పాప మాత్రం చాలా హుషారుగా ఉంటున్నది. కేకలేస్తుంది. నవ్వుతుంది. ఎందుకింత తేడా?

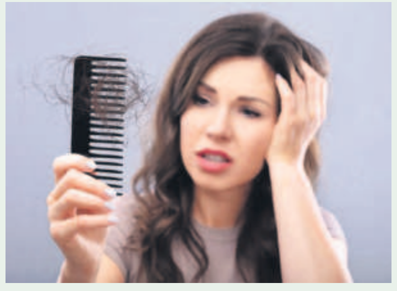
• ఓ పాఠకురాలు

పాలు ఇస్తున్నప్పుడు, బట్టలు మారుస్తున్నప్పుడు, ఎత్తుకుని ముద్దాడుతున్నప్పుడు.. బిడ్డ స్పందన ఎలా ఉంటుందన్నది కన్నతల్లికే బాగా తెలుస్తుంది. పిల్లలు ఆ ప్రేమకు, శ్రద్ధకు స్పందిస్తారు. ఆస్వాదిస్తారు. చిరునవ్వులు చిందిస్తారు. దీన్నే సోషల్ స్మైల్ అంటారు. మూడు నెలలు నిండినా కూడా మీ బాబు స్పందించడం లేదంటే.. ఓ సారి వైద్యులను సంప్రదించండి. గదిలో లైటు వేయగానే.. మీ బిడ్డ కళ్లు ఎలా స్పందిస్తాయన్నదీ గమనించండి. ఆ సమయంలో తలతిప్పి చూస్తాడా, లేదా? అనేది ఒకసారి పరిశీలించండి. కొన్నిసార్లు దృష్టి లోపం కారణంగా కూడా పిల్లలు స్పందించరు. కాబట్టి నేత్ర పరీక్షలు చేయించండి. వినికిడి లోపాలు ఉన్నా పిల్లలు స్పందించలేరు. కాబట్టి, చెవి పరీక్షలు కూడా చేయించండి. అవసరమైతే, బిడ్డ ఎదుగుదల క్రమాన్ని సాధికారికంగా విశ్లేషించగల డెవలప్‌మెంటల్ పీడియాట్రీషియన్‌ను కలిస్తే మరీ మంచిది.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

కేశాల విటమిన్

శీతకాలం జుట్టుకు కష్టకాలమే. పొడిగాలుల వల్ల చుండ్రు దాడి చేస్తుంది. దీంతోపాటు అనేక కారణాల వల్ల చలికాలంలో జుట్టు రాలిపోతుంది. ఈ సమస్యకు విటమిన్-ఇ అడ్డుకట్ట వేసి తీరుతుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. విటమిన్-ఇలో పుష్కలంగా ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్స్ వల్ల జుట్టు కుదుళ్లు దృఢంగా ఉంటాయి. కణాలు దెబ్బతినకుండా, మళ్లీ వెంట్రుకలు పెరగడంలో లోపం లేకుండా చూస్తాయి. వయసుతో పాటే కేశాలు బలహీనపడటంలో ఫ్రీ రాడికల్స్, ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ పాత్ర కీలకం. విటమిన్-ఇ లోని యాంటీఆక్సిడెంట్స్ వీటిని అదుపు చేస్తాయి. పాలిష్ పట్టని బియ్యం, బొప్పాయి, పాలకూర, బాదం పప్పు.. లాంటి ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్-ఇ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. విటమిన్-ఇ జోడించిన షాంపూ, కండిషనర్, తలనూనెలను వాడటం వల్ల కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. సప్లిమెంట్ల రూపంలో ఈ విటమిన్‌ను తీసుకోవాలనుకుంటే మాత్రం తప్పనిసరిగా వైద్యులను సంప్రదించాలి.



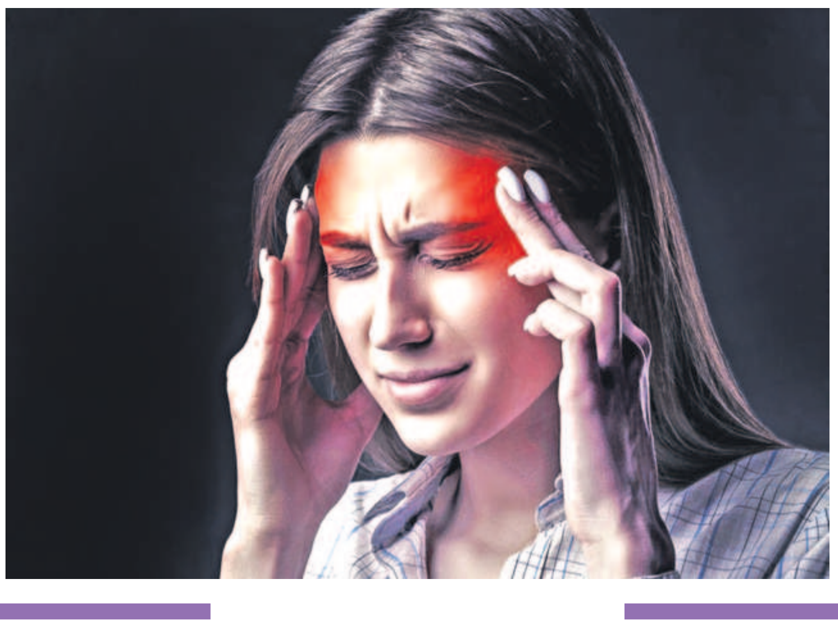
ప్రాణాల్ని పిండేసే.. పార్శ్వపునొప్పి

పదేపదే వేధించే తలనొప్పుల్లో పార్శ్వపునొప్పి ప్రధానమైంది. దీనివల్ల తలలో సూదులతో పొడుస్తున్నట్టు ఉంటుంది. సాధారణంగా ఒకవైపునే బాధ ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు రెండు వైపులా ఉండే ఆస్కారం ఉంది. పార్శ్వపునొప్పి మన రోజువారీ జీవితాన్ని దుర్భరం చేస్తుంది. వికారం, వాంతి, కాంతిని, శబ్దాలను ఓర్చుకోకపోవడం ఇతర లక్షణాలు. పార్శ్వపునొప్పి పురుషుల కంటే స్త్రీలలో ఎక్కువ. కౌమారదశలో, మలి వయసు తొలిదశలో మొదలవుతుంది. తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలకు ఇదొక హెచ్చరిక కూడా.

పార్శ్వపునొప్పిని తేలిగ్గా తీసుకోలేం. సాధారణ ఆరోగ్యవంతులతో పోలిస్తే.. పార్శ్వపునొప్పి ఉన్నవారికి గుండె సంబంధ రుగ్మతలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువని అధ్యయనాల్లో తేలింది. పార్శ్వపునొప్పి జీవితాంతం వేధిస్తుంది. అయినా, కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఆ తీవ్రతను తగ్గించుకోవచ్చు.

కారణాలు

పార్శ్వపునొప్పికి కచ్చితమైన కారణం తెలియదు. కానీ, జన్యుపరమైన, పర్యావరణపరమైన ప్రభావాల్ని కాదనలేం. హార్మోన్లలో సమతౌల్యం లోపించడం (ముఖ్యంగా స్త్రీలలో), ఒత్తిడి, కొన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలు, డీహైడ్రేషన్, నిద్రలేమి, వాతావరణంలో మార్పులు కూడా ఓ కారణమే.

లక్షణాలు

పార్శ్వపునొప్పితో బాధపడే రోగుల్లో.. వికారం, వాంతి వచ్చినట్టు ఉండటం, కాంతిని, శబ్దాలను ఓర్చుకోలేకపోవడం, మసకగా కనిపించడం, కండ్లు తిరగడం, అలసట, మెడ పట్టేసినట్టు అనిపించడం, ముక్కు పూడుకుపోవడం తదితర లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. న్యూరాలజిస్ట్ సూచన మేరకు ఎంఆర్ఐ, సీటీ స్కాన్ ద్వారా నొప్పికి కారణాలు తెలుస్తాయి. మందులు, జీవనశైలి మార్పులతో సమస్యను నియంత్రించుకోవచ్చు. తగినంత నిద్ర, వ్యాయామం, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం చాలా అవసరం. ఆహార విధానంలో కూడా మార్పులు చేసుకోవాలి.