

పళ్లెంలో శత్రువులు

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతోనే... ఆరోగ్యకరమైన మెదడు సాధ్యం. అయితే, మనం తెలిసో తెలియకో మెదడుకు హాని కలిగించే పదార్థాలు తింటాం. వీటిని, మరీ ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల దీర్ఘకాలంలో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుంది. ఆందోళన, కుంగుబాటు లాంటి అవలక్షణాలూ దాపురిస్తాయి. అలా మెదడు సామర్థ్యం దెబ్బతింటుంది.



వర్షల్స్ అధికంగా ఉండే పదార్థాలు క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలకు దారితీస్తాయి. జ్ఞాపకశక్తి మీద కూడా ప్రభావం చూపుతాయి.

కుంగురగుల ప్యాకెట్లలో విక్రయించే ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ తయారీలో ఉపయోగించే పదార్థాలు, రసాయనాలు తీవ్ర హానికరం. ఇవి మెదడుకు కీడుచేస్తాయి. వేయించిన (ఫ్రైడ్) ఆహారాలు పిల్లల్లో హైపర్ యాక్టివిటీకి కారణమవుతాయి.

రెడ్-టు-కుక్ పదార్థాల్లో కూడా యాడిటివ్స్, ప్రొజెక్టెడ్ టిప్స్ ఎక్కువగానే ఉంటాయి. వీటిని మెదడు సంబంధ వ్యాధులైన అల్జీమర్స్ లాంటివాటికి ప్రేరణకాగా గుర్తించారు.

జంక ఫుడ్స్ లో ఎన్నో రసాయనాలు, కృత్రిమ రుచి కారకాలు కలుపుతారు. ఇవి మెదడు రసాయన గుణాలను మార్చేస్తాయి. ఆందోళన, కుంగుబాటు లాంటి మానసిక సమస్యలకు దారితీస్తాయి. పైగా వీటిలో ఉప్పు కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది.

ఇక ఉప్పు అనారోగ్యాలకు బాటలువేస్తుంది. శరీరం, మెదడు పనితీరు మీద దుర్భుజావం చూపుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి క్షీణతతోపాటు మదెన్నో సమస్యలకు మూలం అవుతుంది.

మద్యం వ్యసనంగా మారితే వినాశకారే. కాలక్రమంలో బ్రెయిన్ ఫాగింగ్ (దిమ్మ తిరిగినట్లు ఉంటుంది) కు దారితీస్తుంది. మద్యం తాగేవాళ్లకు దీర్ఘకాలంలో జ్ఞాపకశక్తి క్షీణత, కుంగుబాటు, ఆందోళన మొదలైన మానసిక సమస్యలు ముమ్మరిస్తాయి.



మధ్యాహ్నం కాసేపు కునుకుతీయడం చాలామందికి అలవాటు. దీని మంచిచెడుల చర్చ ఎలా ఉన్నా... కూసినంత పగటి నిద్ర ఆరోగ్యకరమే అంటున్నారు స్లీప్ సైంపులిస్టులు. అందుకు కారణాలు అనేకం..

కునుకు మంచిదే..

- మధ్యాహ్నం సేదతీరడం వల్ల అలసట తీరుతుంది, మెదడు మళ్ళీ చురుగ్గా మారుతుంది.
- చిన్నపాటి నిద్రతో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది, గుండె మరింత ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.
- గాఢనిద్రలోకి జారుకోక ముందు ఏర్పడే NREM స్థితి వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గి, కండరాలు రిలాక్స్ అవుతాయి, జీవక్రియలు నిదానిస్తాయి.
- మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత జీర్ణాశయం మీద భారం పెరిగి, మిగతా అవయవాలకు రక్తప్రసరణ తగ్గుతుంది. కాసేపు నిద్రపోతే అంతా సర్దుకుంటుంది.

• కొద్దిపాటి కునుకుతో సుజన, సామర్థ్యం పుంజుకుంటాయని నిపుణుల మాట. మధ్యాహ్నం వేళ 15 నిమిషాల కునుకు సరిపోతుందని చెబుతున్నారు స్లీప్ సైంపులిస్టులు. దీనివల్ల, మళ్ళీ రాత్రి దరకగా గాఢనిద్రలోకి జారుకోకుండా ఉంటారు. అయితే ఆ ఇర్రెజిబిలిటీ కునుకు సమయంలో.. సెల్ ఫోన్ దూరం పెట్టాలి. వెలుతురు, శబ్దాలు లేనికోట పడుకోవాలి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉద్యోగులకు పని ఒత్తిడి పెరుగుతున్నది. దీన్ని తగ్గించేందుకు కార్పొరేట్ సంస్థలు సిబ్బందికి కాసేపు కునుకు తీసే అవకాశం కల్పిస్తున్నాయి. ప్రత్యేక వాంబల్స్ ఏర్పాటు చేస్తున్నాయి.



ఇది స్కార్లెట్ ఫీవరా?

మా పాప వయసు ఆరేండ్లు. గత మూడురోజులుగా జ్వరం ఎక్కువగా ఉంటున్నది. శరీరమంతా ఎర్రటి దద్దుర్లు. గొంతు నొప్పి ఉంది. దీంతో ఏమీ తినలేకపోతున్నది. యాంటీబయోటిక్స్ వాడుతున్నాం. 'స్కార్లెట్ ఫీవర్' కావచ్చు అంటున్నారు. ఇది ప్రమాదకరమా? సలహా ఇవ్వగలరు.



• ఓ సారకురాలు

గొంతునొప్పి, తీవ్రజ్వరం, దద్దుర్లు.. ఉన్నాయంటే బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ కావచ్చు. గత రెండు నెలల నుంచి స్ట్రెప్టోకోక్కి అనే బ్యాక్టీరియాతో ముడిపడిన ఈ ఇన్ఫెక్షన్ ను ఎక్కువగా చూస్తున్నాం. ఈ బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చే జ్వరాన్ని స్కార్లెట్ ఫీవర్ అని పిలుస్తారు. తీవ్ర జ్వరం, నోరు పొక్కిపోవడం, గొంతులో మంట, నాలుక ఎర్రగా కందిపోవడం (స్ట్రాబెర్రి లింగ్), సీరసం, ఏమీ తినాలనిపించకపోవడం.. వ్యాధి లక్షణాలు. సరైన సమయంలో మంచి యాంటీ బయోటిక్ వాడితే ఏమంత ప్రమాదకరం కాదు. కొన్నిసార్లు ఒళ్లంతా ఒత్తిడి ఉంటుంది. ఇలాంటివి కూడా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ తయారీలో ఉపయోగించే పదార్థాలు, రసాయనాలు తీవ్ర హానికరం. ఇవి మెదడుకు కీడుచేస్తాయి. వేయించిన (ఫ్రైడ్) ఆహారాలు పిల్లల్లో హైపర్ యాక్టివిటీకి కారణమవుతాయి.

హాట్ డాగ్స్ లాంటివి కూడా ప్రాసెస్ చేసిన ప్రాటీన్ ఆహార పదార్థాల కిందికే వస్తాయి. శరీరంలో కండరాల నిర్మాణానికి, కణాలు ఆరోగ్యంగా పనిచేయడానికి ప్రాటీన్లు అత్యవసరం. కాకపోతే ప్రాసెస్ చేసిన ప్రాటీన్ పదార్థాల్లో ఎన్నో యాడిటివ్స్ ఉంటాయి. కాబట్టి, వీటి విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ఎండోమెట్రియోసిస్.. మహిళల్లో నెలసరి నొప్పితో వచ్చే తీవ్ర సమస్య. ప్రస్తుత కాలంలో మధుమేహంలా ఇది సర్వ సాధారణంగా మారిపోయింది. కాకపోతే జనంలో అవగాహన తక్కువ. ప్రతి పదిమందిలో ఇద్దరు ఈ రుగ్మతతో బాధపడుతున్నారని అంచనా. ప్రపంచవ్యాప్తంగా రెండుకోట్ల మంది మహిళలకు ఎండోమెట్రియోసిస్ సమస్య ఉన్నట్లు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. భారత్ లో ఆ సంఖ్య యాభై లక్షల పైమాటే. ఇది కూడా క్యాన్సర్ లాంటిదే. శరీరంలోని ఒక భాగం నుంచి మరీ భాగానికి వ్యాపిస్తుంది.

నొప్పి.. నొప్పి!

ఎండోమెట్రియోసిస్ కావచ్చు

నెలసరి సమయంలో నొప్పి సర్వసాధారణం. కానీ ఆ బాధ పరిమితంగా ఉంటే, అది చిన్నపాటి పెయిన్ క్లియర్ తో దారికొస్తే ఎలాంటి సమస్య లేదు. కానీ కొంతమంది మహిళలు భరించలేనంత నొప్పితో సతమతం అవుతుంటారు. అలాంటి పరిస్థితి ఎదురైతే.. నిర్లక్ష్యం చేయడానికి వీలేదు. నిర్దిష్ట అస్సలు పనికొరదు. దాన్ని ఎండోమెట్రియోసిస్ లక్షణంగా అనుమానించాల్సింది. ఈ వ్యాధి కారణంగా సంతానలేమితో బాధపడుతున్నవారు ఉన్నారు. ఇబ్బందిని బయటికి చెప్పకోలేక.. చెప్పినా వైద్యులు సమస్య మూలాలపై దృష్టిసారించక.. రుగ్మత ముదిరిపోయి ప్రాణాల మీదకి తప్పకుండా అదుపు ఉండాలి అనేకం. అందుకని, మితిమీరిన నెలసరి నొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. అవసరమైతే మనమే, 'ఎండోమెట్రియోసిస్' గా అనుమానించి చాలిన్ అవసరాన్ని నిపుణులకు గుర్తు చేయాలి.

రక్తస్రావం జరుగుతుంది. అయితే గర్భాశయం లోపల ఉండే ఎండోమెట్రియం పొర మారిపోతే, గర్భాశయం బయట కూడా ఒక కణజాలం ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు, నెలసరి సమయంలో ఈ కణజాలం నుంచి రక్తస్రావం జరుగుతుంది. దీంతో అక్కడ వాపు ఏర్పడి.. నొప్పిగా అనిపిస్తుంది. ఇలా ఎండోమెట్రియం పోలిన కణజాలం నుంచి జరిగే రక్తస్రావాన్నే 'ఎండోమెట్రియోసిస్' అంటారు. సాధారణంగా ఈ కణజాలం శరీరంలో ఎక్కడా ఉండొచ్చు. కానీ ఎక్కువమందిలో పెల్విస్ లేదా పెల్విస్ లోని అందాశయం వద్ద ఉంటుంది. అందుకనే, ఎండోమెట్రియోసిస్ సమస్య వచ్చినప్పుడు అది కేవలం అందాశయం పైన మాత్రమే కాకుండా దానిమట్లా ఉన్న పెరిటోనియం, బ్లాడర్, పేగులపైనా ప్రభావం చూపుతుంది. ఎండోమెట్రియోసిస్ కూడా క్యాన్సర్ లానే శరీరంలోని అంతర్గత భాగాలకు వ్యాపిస్తుంది. ఫలితంగా మూత్రపిండాల, కాలేయం తదితర కీలక అవయవాల విఫలమవుతాయి. ఇది గర్భాశయం, అందాశయంపై ప్రభావం చూపడం వల్ల సంతానోత్పత్తి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఈ వ్యాధికి కచ్చితమైన కారణాలు తెలియవు. కుటుంబ సభ్యులు, జన్మపరమైన అంశాలను తేలిగ్గా తీసుకోలేం. దుర్మత మూలాలు తెలుసుకునేందుకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విస్తృతమైన పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి.

కాలేయం తదితర కీలక అవయవాల విఫలమవుతాయి. ఇది గర్భాశయం, అందాశయంపై ప్రభావం చూపడం వల్ల సంతానోత్పత్తి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఈ వ్యాధికి కచ్చితమైన కారణాలు తెలియవు. కుటుంబ సభ్యులు, జన్మపరమైన అంశాలను తేలిగ్గా తీసుకోలేం. దుర్మత మూలాలు తెలుసుకునేందుకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విస్తృతమైన పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి.

ప్రభావాలు
ఈ సమస్య మహిళల జీవన శైలిని ప్రభావితం చేస్తుంది. వారి కెరీర్ ను దెబ్బతీస్తుంది. తీవ్రమైన నొప్పి కారణంగా టీనేజీ విద్యార్థినుల గైర్జాబ్ అధికంగా ఉంటుంది. దీంతో చదువులో వెనుకబడతారు. గృహిణుల విషయానికొస్తే.. బాధను పంటి లిగుపునే దాచుకుని.. నిత్యం పడుకునే ఉంటారు. ఓ దశలో పైకి లేచడమూ కష్టం అవుతుంది. కుటుంబ నిర్వహణ భారం అవుతుంది. ఏకాగ్రత రోపించడం వల్ల ఉద్యోగ బాధ్యతల్ని సమర్థంగా నిర్వహించలేరు. కొన్నిసార్లు కుటుంబ చేతనలతో ఓదార్పు కరువై, డిప్రెషన్ కు చేరువై ఆత్మహత్యకు పాల్పడుతున్న దాఖలాలు ఉన్నాయి. దాంపత్య జీవితంలో సైతం సంక్షోభాలు మొదలవుతాయి. సంసారానికి పనికిరాని మహిళగా సమాజం ముద్ర వేస్తుంది. గృహహింసకు ఇదే ప్రధాన కారణం కూడా. అంతిమంగా, ఆలూమగల మధ్య ఆగాధం ఏర్పడి పుర్రణలకు, విడాకులకు దారితీయవచ్చు.

నిర్ధారణ పద్ధతులు
సాధారణంగా, సంవత్సర కాలం వరకు ఎలాంటి వ్యాధి లక్షణాలూ కనిపించవు. నెలసరి సమయంలో వచ్చే

నొప్పిని బట్టి వ్యాధిని అంచనా వేయవచ్చు. నిష్పాతులైన వైద్యులు రోగి కుటుంబ సభ్యుల్ని తేలిక వేయడం ద్వారా సులభంగా వ్యాధి లక్షణాలను గుర్తించారు. అబ్జామినల్, వెజైనల్, బైమాస్కోపిక్ క్లినికల్ పరీక్షలతో అయినా నిర్ధారించవచ్చు. రిజల్ట్ పరీక్షతో కూడా కనిపిస్తున్నాయి. ఈ సమయంలో కొందరు కటిభాగంలో కండరాల నొప్పితో బాధపడతారు. అలాంటి వారికి అసన్నేషియా ఇబ్బంది, పెల్విక్ పరీక్ష చేయాల్సి ఉంటుంది. వీటితో పాటు, ఆల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్, ఎంఆర్ఐతో సైతం నిర్ధారిస్తారు.

చికిత్స-ఔషధాలు
ఈ వ్యాధిగ్రస్తులకు వివిధ వైద్య విభాగాల సమన్వయంతో చికిత్స చేస్తారు. గైనకాలజిస్ట్, కోలరెక్టల్ సర్జన్, యూరాలజిస్ట్ తదితర వైద్యనిపుణులు ఒక బృందంగా ఏర్పడి.. చికిత్స, స్త్రీ చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. సర్జరీ సమయంలో ఎంతో ఆప్రమత్తత అవసరం. అటు రోగులకు, ఇటు వైద్యులకు అవగాహన కొరతమే. సమస్య ముదిరిపోతుంది. చివరికి, వేరంటున్న స్ట్రోమా మారితో మారుతుంది. ఫలితంగా, అందాశయంలో ట్యూమర్ ఏర్పడుతుంది. కొన్నిసార్లు గైనకాలజిస్టులు ఆ మెటాస్టాసిస్ తో బాధపడతారు. అలాంటి వారికి అసన్నేషియా, మూలవ్యాధిని వదిలేస్తారు. దీంతో నొప్పి అలానే ఉండిపోతుంది. ఎండోమెట్రియోసిస్ కు చాలా ఔషధాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎక్కువగా ఇంజక్షన్ రూపంలో ఉన్నాయి. అయితే ఈ మందుల వల్ల దుర్భుజావంలు ఉంటాయి. ఎముకల సాంద్రత దెబ్బతింటుంది అయితే, సమగ్ర చికిత్స అనేది రోగి ఆరోగ్యశక్తి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అవసరాన్ని బట్టి సర్జరీ చేయాలి. కాబట్టి, సమస్యను తొలిదశలోనే గుర్తించి వైద్యం తీసుకోవడం అన్ని విధాలా ఉత్తమం. సమగ్ర వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా.. ఎండోమెట్రియోసిస్ మాత్రమే కాదు, అనేక రుగ్మతల నుంచి మారంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యకర జీవనశైలి కూడా దీనికి తోడు కావాలి.



డాక్టర్ వి.ఎస్. జ్యోతి
ఎండోమెట్రియోసిస్ విభాగం అపోలో హాస్పిటల్, హైదరాబాద్



డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రిషియన్ రెయిన్ బోల్ చిల్డ్రన్ హాస్పిటల్స్

... మహిళాశ్రీరావు బండారి