జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ కరీంనగర్
మంగళవారం 12 మార్చి 2024 www.ntnews.com

శరీరంలోని అతి కీలక గ్రంథుల్లో థైరాయిడ్ ఒకటి. ఈ హార్మోన్ తక్కువగా విడుదలయ్యే సమస్యను 'హైపోథైరాయిడిజం' అంటారు. ఈ ఇబ్బంది ఉన్నవారికి యోగా చక్కని ఉపశమనాన్ని ఇస్తుందని చెబుతారు నిపుణులు. అందులోనూ 'హైపో..' మహిళలు ఆరు నెలలపాటు యోగా చేయడం వల్ల థైరాక్సిన్ మందుల మీద ఆధారపడాల్సిన అవసరం గణనీయంగా తగ్గిందని ఓ అధ్యయనం తెలిపింది.

ఆరునెలల యోగాతో..

1. విపరీత కరణీయ ఆసనం
ఈ ఆసనంలో శరీరాన్ని గోడకు ఆనించి కాళ్లు పైకి ఎత్తాలి. ఈ భంగిమ థైరాయిడ్ గ్రంథికి రక్త సరఫరా సాఫీగా జరిగేలా చేస్తుంది. థైరాయిడ్ పనితీరును క్రమబద్ధీకరిస్తుంది.

2. సర్వాంగాసనం
భుజం నుంచి పాదాల వరకు శరీరాన్ని పైకెత్తాలి. ఈ ఆసనం శరీరంలో ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థ నిర్వహణలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథి మీద ఒత్తిడి కలిగిస్తుంది. దీంతో రక్త సరఫరా సాఫీగా జరుగుతుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరును ఎంతగానో మెరుగుపరుస్తుంది.

3. ఉష్ట్రాసనం
ఈ ఆసనం ఒంటె ఆకారాన్ని పోలి ఉంటుంది. మెడ వెనక్కి సాగదీయడంతో థైరాయిడ్ గ్రంథిలో రక్త సరఫరా సక్రమంగా సాగుతుంది. ఒక్క థైరాయిడ్ గ్రంథికి మాత్రమే కాకుండా.. వెన్ను సమస్యల నుంచి కూడా ఉష్ట్రాసనం ఉపశమనం ఇస్తుంది.

4. సేతుబంధాసనం
ఈ భంగిమ వంతెన ఆకారంలో ఉంటుంది. మెడను కొంత సాగదీస్తూ వేసే సేతుబంధాసనం థైరాయిడ్ గ్రంథిలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది.

అయితే.. థైరాయిడ్ గ్రంథి ఆరోగ్యం విషయంలో యోగాను మాత్రమే నమ్ముకోకూడదు. ఇతర చికిత్సలతోపాటు అనుసరించాలి. నిపుణుల సలహా తప్పనిసరి.

పసిబిడ్డకు శుక్లాలా?

వారం రోజుల క్రితం మాకు పాప పుట్టింది. చాలా ఆరోగ్యంగా ఉందని చెప్పారు. బరువు కూడా బాగానే ఉంది. పాలు తాగుతుంది. ప్రసవ సమయంలోనూ ఇబ్బందులు ఎదురు కాలేదు. ఈ మధ్యనే పరీక్షించిన పిల్లల నేత్ర వైద్య నిపుణుడు మాత్రం.. బిడ్డ కంట్లో శుక్లం ఉందని చెబుతున్నారు. శస్త్ర చికిత్స చేయాలని అంటున్నారు. అసలు, రోజుల బిడ్డకు శుక్లాలు వస్తాయా? మాకు ఆందోళనగా ఉంది. మీరే పరిష్కారం చెప్పాలి.

• ఓ పాఠకురాలు

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

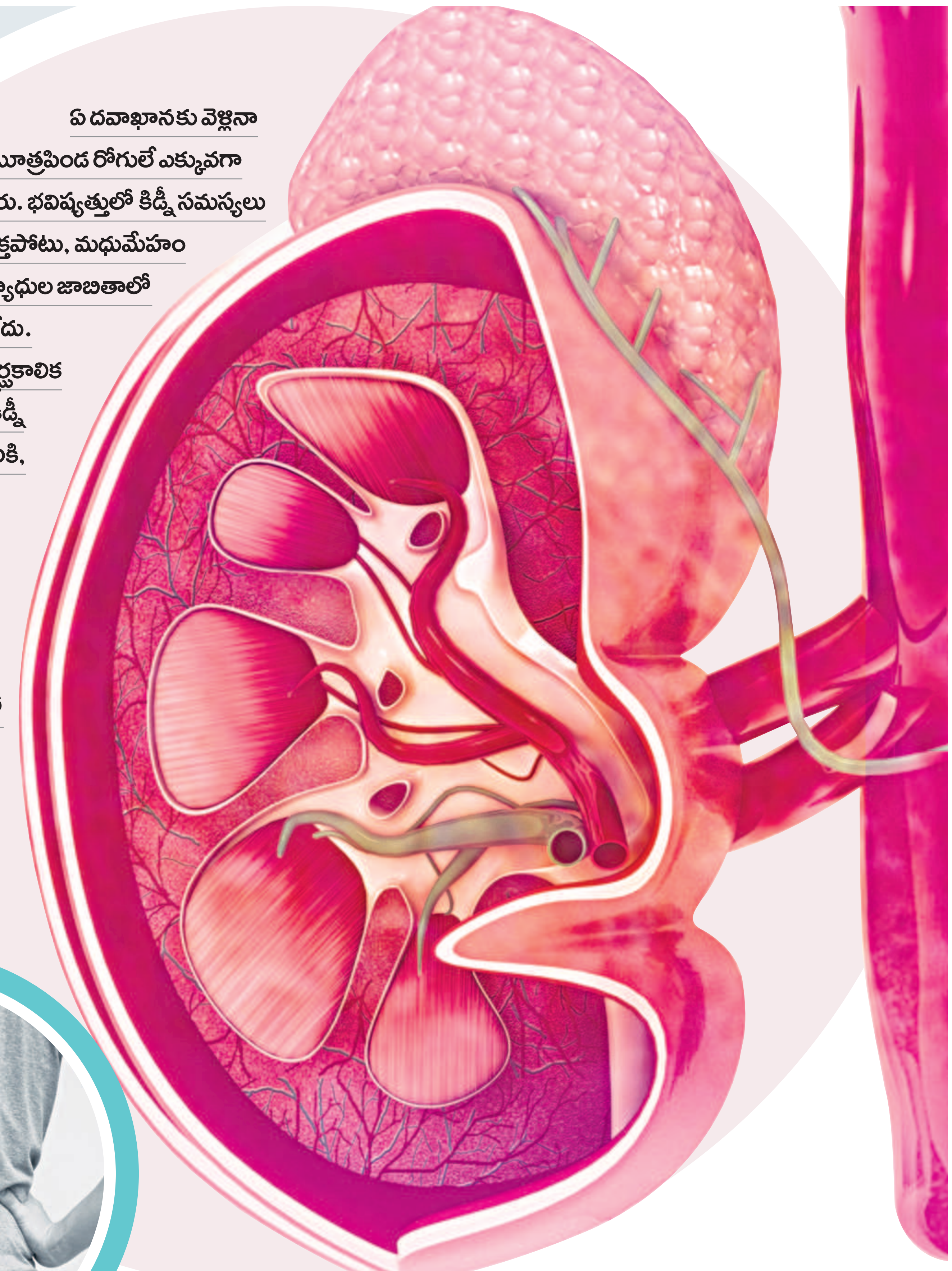
పిల్లల పెంపకం

అవును. నవజాత శిశువులకు కూడా శుక్లాలు రావచ్చు. దీన్ని 'కంజెనిటల్ కాటరాక్ట్' అంటారు. తల్లి గర్భంలో ఉన్నప్పుడు.. బిడ్డ ఏవైనా ఇన్ఫెక్షన్లకు గురైతే పుట్టుకతోనే శుక్లాలు రావచ్చు. ఇన్ఫెక్షన్‌తో సంబంధం లేకుండా సాధారణంగానూ రావచ్చు. కొన్నిసార్లు వంశపారంపర్యమూ కావచ్చు. మీ పాప విషయంలో మిగతా అంతా బావుందని అంటున్నారు కాబట్టి, జన్యులోపం కాకపోవచ్చు. పసిబిడ్డలో ఈ లోపాన్ని గుర్తించిన వైద్యుడిని అభినందించాల్సిందే. లేకపోతే, మీ బిడ్డ జీవిత కాలం ఇబ్బందిపడాల్సి వచ్చేది. మొదటి రెండు నెలల్లో వైద్యం అందకపోతే బతుకంతా చీకటే. కంగారు పడకుండా ఆపరేషన్‌కు ఏర్పాట్లు చేసుకోండి.

నీళ్ల సీసాల్లో ప్లాస్టిక్ రేణువులు

పనిమీద బయటికి వెళ్తాం. దారిలో ఎక్కడో దాహమేస్తుంది. వెంటనే మినరల్ వాటర్ బాటిల్ కొనుక్కున్ని దాహార్తి తీర్చుకుంటాం. అయితే, ప్లాస్టిక్ నీళ్ల బాటిళ్లలో వేలకొద్దీ అతిసూక్ష్మమైన ప్లాస్టిక్ రేణువులు ఉంటాయని తాజా అధ్యయనం ఒకటి హెచ్చరించింది. కంటికి కనిపించని ఈ ప్లాస్టిక్ రేణువులు మన ఆరోగ్యానికి నష్టం చేస్తాయని తెలిపింది. అమెరికాలోని కొలంబియా విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకుల

బృందం నిర్వహించిన ఈ అధ్యయనం 'ప్రొసీడింగ్స్ ఆఫ్ ద నేషనల్ అకాడమీ ఆఫ్ సైన్సెస్' జర్నల్‌లో ప్రచురితమైంది. ఇక బాటిళ్లలోని నీటిలో ప్లాస్టిక్ రేణువులను గుర్తించడానికి స్టిమ్యులేటెడ్ రామన్ స్కాటరింగ్ మైక్రోస్కోపీని ఉపయోగించారు. తమ అధ్యయనం కోసం పరిశోధకులు మూడు ప్రముఖ వాటర్ బ్రాండ్లను ఎంచుకున్నారు. ప్లాస్టిక్ రేణువులను 100 నానోమీటర్ల వరకు విభజించుకుని విశ్లేషించారు. ఒక లీటరు నీళ్లలో 1,10,000 నుంచి 3,70,000 వరకు రేణువులు ఉన్నట్టు గుర్తించారు. వీటిలో 90 శాతం నానోప్లాస్టిక్ అయితే, మిగిలినవి అంతకంటే పెద్దవైన మైక్రోప్లాస్టిక్ రేణువులు. ఇంతకు ముందు అంచనాలతో పోలిస్తే ఈ సంఖ్య పది నుంచి వంద రెట్లు ఎక్కువ. మైక్రోప్లాస్టిక్‌తో పోలిస్తే నానోప్లాస్టిక్ కణాలు మన పేగులు, ఊపిరితిత్తుల ద్వారా నేరుగా రక్తంలో కలిసిపోతాయి. రక్తం ద్వారా గుండె, మెదడు తదితర అవయవాలకు చేరుకుంటాయి. కణాల్లోకి నేరుగా కూడా చొచ్చుకుపోతాయి. గర్భిణి బొడ్డుతాడు నుంచి కడుపులో ఉన్న పిల్లల శరీరాలకూ చేరుకుంటాయి. 'ఇంతకుముందు ఇదో బ్రహ్మపదార్థం (డార్క్ ఏరియా). అయితే, టాక్సిసిటీ అధ్యయనాలు బాటిళ్లలో ఏముందనే గుట్టు విప్పే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయి'' అంటారు కొలంబియా విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన పర్యావరణ రసాయన శాస్త్రవేత్త బీజాన్ యాన్. మొత్తానికి, ఇప్పటివరకు మనకు తెలియని ప్రపంచాన్ని గమనించడానికి ఈ పరిశోధన తలుపులు తెరుస్తుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. కాకపోతే, నోరు పిడచకట్టుకుపోతుంటే మాత్రం.. ఇవన్నీ పక్కనపెట్టి అందుబాటులో ఉన్న మంచినీళ్లు తాగేయాలని పరిశోధకులు సూచించారు.



ఏ దవాఖానకు వెళ్లినా మూత్రపిండ రోగులే ఎక్కువగా కనిపిస్తారు. భవిష్యత్తులో కిడ్నీ సమస్యలు కూడా అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం లాంటి సాధారణ వ్యాధుల జాబితాలో చేరే ప్రమాదం లేకపోలేదు. గతంలో వయోధికులు, దీర్ఘకాలిక రుగ్మతలతో బాధపడేవారికే కిడ్నీ వ్యాధులు వచ్చేవి. ప్రస్తుతం ఎవరికి, ఎందుకొస్తున్నాయో తెలియని అయోమయ పరిస్థితి. సమస్య ముదిరిపోయి డయాలసిస్ లేదా ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్‌కు దారితీస్తున్నది. దీనికి కారణం అవగాహన లోపమే. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్ని దృష్టిలో పెట్టుకునే ప్రతి సంవత్సరం మార్చి రెండో గురువారాన్ని 'ప్రపంచ కిడ్నీ దినం'గా పరిగణిస్తున్నారు. ప్రజల్లో చైతన్యం నింపుతున్నారు.

అవగాహన లోపం.. అసలు గండం

మూత్రపిండాలు శరీరంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. రోజుకు రెండొందల లీటర్ల నీటిని శుద్ధి చేసే శక్తి వాటికి ఉంది. అత్యాధునిక వాటర్ ఫిల్టర్ కూడా దానిముందు దిగదుడుపే. కానీ నిర్లక్ష్యం, నిర్లిప్తత కారణంగా మనిషి తన మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని పట్టించుకోవడం లేదు. తీరా వ్యాధి ముదిరిన తర్వాత దవాఖాన చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేస్తున్నాడు. కిడ్నీ సమస్యలు ప్రధానంగా రెండు రకాలు.

1. దీర్ఘకాలిక రుగ్మతలు
ఇవి చాలా నెమ్మదిగా ప్రభావం చూపుతాయి. సమస్య కనీసం మూడు నెలలపాటు ఉంటేనే దాన్ని 'క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్'గా పరిగణిస్తారు. ఈ మంద గమనం వల్ల వ్యాధి లక్షణాలు వెంటనే బయటపడవు. దీంతో చివరి దశకు చేరుకున్న తరువాతే రోగి అప్రమత్తం అవుతాడు. కానీ, అప్పటికే జరగాల్సిన నష్టం జరిగిపోయి ఉంటుంది.

2. తాత్కాలిక రుగ్మతలు
'ఎక్యూట్ కిడ్నీ డిసీజెస్'లో వ్యాధి అకస్మాతుగా మొదలవుతుంది. అతివేగంగా విస్తరిస్తుంది. ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ దాపురించినప్పుడు, హఠాత్తుగా రక్తపోటు పడిపోయినప్పుడు కిడ్నీలకు రక్త సరఫరా తగ్గుతుంది. దీనివల్ల వాటి పనితీరు దెబ్బతింటుంది. ఈ సమస్యను ఏటీఎన్ (ఎక్యూట్ ట్యూబులర్ నెక్రోసిస్) అని పిలుస్తారు. కొన్ని ఔషధాల ప్రభావం వల్ల కూడా కిడ్నీల పనితీరు తగ్గిపోతుంది. కిడ్నీలో రాళ్లు పడటం వల్ల, మోతాదుకు మించి పెయిన్ కిల్లర్స్ వాడటం వల్ల మూత్రపిండంలోని 'పాపిలా' అనే భాగం ఊడిపోయి కిడ్నీ ట్యూబ్‌లో అడ్డం పడుతుంది. ఫలితంగా, ఆ వడపోత వ్యవస్థ సామర్థ్యం దెబ్బతింటుంది. కిడ్నీలోని ఫిల్టర్లు (గ్లోమెరులార్స్) వాపునకు గురైనప్పుడు 'గ్లోమెరులోనెఫ్రైటిస్'కు గురవుతారు. దీనివల్ల కూడా కిడ్నీల పనితీరు తగ్గిపోతుంది.

ముఖ్య కారణాలు
కిడ్నీ సమస్యలకు మూల కారణాలను మూడు రకాలుగా విభజిస్తారు.

రీనల్ కాజెస్
మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, ఇన్ఫెక్షన్స్, ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌తో పాటు వివిధ ఔషధాల ప్రభావంతో ఉత్పన్నమైన సమస్యలను.. 'రీనల్ కాజెస్' అంటారు.

ప్రీ రీనల్ కాజెస్
శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గినప్పుడు, వాంతులు, విరేచనాలు వంటివి ఇబ్బంది పెట్టినప్పుడు, గుండె, కాలేయం పని తీరు మందగించినప్పుడు.. కిడ్నీల పనితీరు చురుగ్గా ఉండదు. కిడ్నీలకు రక్త సరఫరా తగ్గినప్పుడు కూడా ఇలానే జరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితులను 'ప్రీ రీనల్ కాజెస్' అంటారు.

పోస్ట్ రీనల్ కాజెస్
కిడ్నీలో రాళ్లు పడటం, బ్లాడర్‌లో రాళ్లు అడ్డం పడి మూత్ర ప్రసరణ తగ్గిపోవడమే కాదు.. మూత్రం వెనక్కి వెళ్లిపోయి ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల కూడా సహజంగానే కిడ్నీల పనితీరు తగ్గిపోతుంది. వీటినే 'పోస్ట్ రీనల్ కాజెస్' అంటారు. ప్రొస్టేట్ సమస్య వల్ల మూత్ర ప్రసరణ తగ్గిపోయి, వ్యర్థాలన్నీ బ్లాడర్‌లో నిలిచిపోయి.. కిడ్నీలపై భారం పడటం కూడా ఓ కారణమే.

అతను వర్సెస్ ఆమె
లింగభేదంతో సంబంధం లేకుండా ఎవరికైనా కిడ్నీ సమస్యలు రావచ్చు. కాకపోతే ఆ వ్యాధి స్త్రీ, పురుషులను వేరువేరుగా ప్రభావితం చేస్తుంది. పురుషుల విషయంలో మూత్రపిండ వ్యాధుల వల్ల కిడ్నీలు త్వరగా పాడవుతాయి. హార్మోన్ స్థాయిలో మార్పు (టెస్టోస్టిరాన్), అనారోగ్యకర జీవన విధానం (పొగ, ఊబకాయం) తదితర కారణాల వల్ల పురుషుల్లో వ్యాధి వేగంగా ముదిరిపోయి.. కిడ్నీలు దెబ్బతినే ఆస్కారం ఉంది. అదే మహిళల విషయంలో ఇంత వేగం ఉండదు. అయితే మహిళలు రోగ నిర్ధారణ పరీక్షలకు ముందుకు రావడం తక్కువ కాబట్టి, వారిలో సమస్య ఆలస్యంగా బయటపడుతుంది. కిడ్నీ మార్పిడి శస్త్రచికిత్సల విషయానికి వస్తే .. ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ ఎక్కువగా పురుషుల్లోనే జరుగుతుంది. కానీ, ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ జరిగిన తరువాత.. ఆ మార్పిడి చేసిన కిడ్నీలు ఎక్కువ రోజులు పని చేసేది మాత్రం మహిళలకే.

ప్రధాన లక్షణాలు
వ్యాధి స్వభావాన్ని బట్టి లక్షణాలు మారిపోతూ ఉంటాయి. 'ఎక్యూట్' బాధితుల విషయానికొస్తే.. మూత్రం తక్కువగా వస్తుంది. కాళ్లలో, కళ్ల చుట్టూ వాపు వస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల్లో నీరు చేరడం వల్ల ఆయాసం, దగ్గు ఇబ్బంది పెడతాయి. ఒక్కోసారి ఫిట్స్ రావచ్చు. వాంతులు అవుతున్నట్టు ఉంటుంది. తీవ్రమైన నీరసం. తరచూ అయోమయానికి గురవుతారు. కోమాలోకి వెళ్లిన సందర్భాలూ ఉన్నాయి. ఎక్యూట్ బాధితులైతే.. కిడ్నీలు పూర్తిగా దెబ్బతిన్న తరువాత.. అదీ చివరిదశలో బయటపడతాయి. దీంతో వ్యాధులను గుర్తించడం కొంత కష్టం.

అప్పుడే డయాలసిస్
కిడ్నీ పనితీరు పదిశాతం కంటే తక్కువకు పడిపోయినప్పుడు రోగికి డయాలసిస్ తప్పదు. అంతేకాదు, హఠాత్తుగా మూత్రం నిలిచిపోయినప్పుడు, ఊపిరితిత్తుల్లో నీరు చేరి ఆయాసం అనిపిస్తుంది. శరీరంలో యాసిడ్స్, పొటాషియం పెరిగినప్పుడు కిడ్నీ పనితీరుతో సంబంధం లేకుండా రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితి ఆధారంగా డయాలసిస్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఒక్కసారి డయాలసిస్ మొదలైతే.. జీవితాంతం చేయించుకోవాల్సిన అవసరం ఉండదు. తాత్కాలిక రుగ్మతలైతే.. సమస్య పరిష్కారం అయ్యేంతవరకు డయాలసిస్ చేస్తే సరిపోతుంది. కిడ్నీ పనితీరు మెరుగైన తరువాత డయాలసిస్ నిలిపేస్తారు. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య పరిస్థితుల్లో జీవితాంతం చేయాల్సి ఉంటుంది.

▪ జాగ్రత్త.. జాగ్రత్త
కిడ్నీ రోగులలో ఓ పట్టాన వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడవు. కాబట్టి, సంవత్సరానికి ఒకసారైనా కంప్లీట్ యూరిన్ ఎగ్జామినేషన్ (సీయూఈ), సీరం క్రియాటిన్, జీఎఫ్ఆర్ (గ్లోమెరులార్ ఫిల్టరేషన్ రేట్– ఈ పరీక్ష కిడ్నీ పనితీరును తెలియచేస్తుంది)తోపాటు బీపీ, షుగర్ తదితర ప్రాథమిక ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. రక్తపోటు, మధుమేహం నియంత్రణలో ఉండేలా జాగ్రత్త పడాలి. సమతుల ఆహారం తీసుకోవాలి. వ్యాయామం చేయాలి. ధూమపానానికి దూరంగా ఉండాలి. పెయిన్ కిల్లర్స్, సప్లిమెంట్స్ వంటివి సాధ్యమైనంత మేర తగ్గించాలి.

మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ జ్యోత్స్న గుత్తికొండ
నెఫ్రాలజి విభాగాధిపతి
స్టార్ హాస్పిటల్,
హైదరాబాద్

మౌత్‌వాష్.. మంచిదే

మౌత్‌వాష్‌ను ఒకప్పుడు విలాసంగా భావించేవారు. ఇప్పుడలా కాదు. నలుగురిలో మాట్లాడేటప్పుడు అసౌకర్యంగా ఉండకూడదన్నా, నోరు తాజాగా అనిపించాలన్నా.. మౌత్‌వాష్ వాడేస్తున్నారు. ఫ్లోరైడ్ జోడించిన మౌత్‌వాష్ వల్ల పళ్లకు బలమనీ, ఆల్కహాల్ కలవని మౌత్‌వాష్ వల్ల దుష్ఫలితాలు తగ్గుతాయనీ, అలోవెరా లాంటి సహజ పదార్థాలు జోడించిన మౌత్‌వాష్ మరింత ప్రయోజనకరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంకా...

- బ్యాక్టీరియాను అరికట్టి, పంటి ఎనామిల్‌ను కాపాడటంలో ఫ్లోరైడ్ కలిగిన మౌత్‌వాష్‌లు సాయపడతాయి.
- హానికర సూక్ష్మక్రిములను అడ్డుకుని.. చిగుళ్లు గట్టిగా ఉండేలా, వాపులాంటి సమస్యలు రాకుండా చూసుకుంటాయి.
- పంటి మీద మరకల్ని పోగొట్టి, మెరిసేలా చేస్తాయి.
- శ్వాసలో దుర్వాసన హరించి, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి.
- నోటిలో ఏర్పడే పుండ్లను తగ్గించడంలోనూ కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి.

..అయితే ఏ మౌత్‌వాష్ వాడాలి అనే విషయాన్ని దంతవైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాతే నిర్ణయించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్యనిపుణులు.

జుట్టుకు శత్రువు.. పోలియోసిస్!

వెంట్రుకల మీద తెల్లటి అతుకులు ఏర్పడటాన్ని 'పోలియోసిస్' అంటారు. ఈ సమస్య పుట్టుకతో రావచ్చు. మధ్యలోనూ తలెత్తవచ్చు. ఈ రుగ్మత ఉన్నవారిలో జుట్టు కుదుళ్లలో మెలనిన్ తక్కువగా ఉంటుంది. అసలే లేకపోవచ్చు కూడా. కనుబొమలు, తల, కనుపాపలు.. ఎక్కడైనా ఈ అతుకులు రావచ్చు. ఒక్క దగ్గరే ఉండొచ్చు కూడా. తలలో వివిధ ప్రాంతాల్లో వృద్ధిచెందే ఆస్కారమూ ఉంది. కాకపోతే విటిలిగో (బొల్లి), అలోపీసియా అరియాటా (జుట్టు రాలిపోవడం), సర్కోయిడోసిస్ లాంటి రుగ్మతల వల్ల కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. పోలియోసిస్‌ను కనిపెట్టడం సులువే. శరీరంలో ఏ భాగంలోనైనా సరే వెంట్రుకల మీద తెల్లటి ప్యాచెస్ కనిపిస్తాయి. స్త్రీ, పురుషులనే భేదం లేదు. ఏ వయసు వారికైనా రావొచ్చు. ఇది రెండు రకాలుగా వస్తుంది. ఒకటి తల్లిదండ్రుల నుంచి జన్యుపరంగా, రెండోది కొన్ని ఔషధాల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వల్ల. చర్మ క్యాన్సర్, దీర్ఘకాలిక రక్తహీనత ప్రభావాన్నీ కాదనలేం. వృద్ధాప్యం ఓ కారణమే. థైరాయిడ్ సమస్యలు, విటమిన్ బీ12 లోపాలకు ఇదొక సంకేతం. పోలియోసిస్ ప్రాణాంతకం కానేకాదు. యాంటిబయాటిక్స్‌తో, అల్ట్రావయోలెట్–బీ (యూవీ– బీ) ల్యాంపులతో నిపుణులు ఉపశమన చికిత్స అందిస్తున్నారు.