

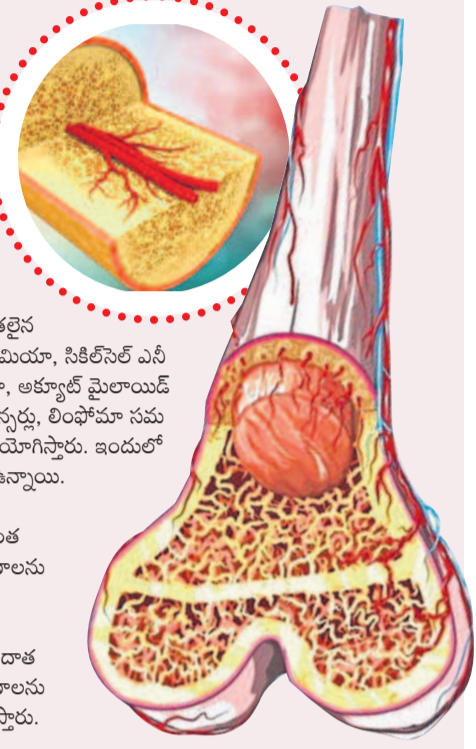
రక్త క్యాన్సర్పై బ్రహ్మాస్త్రం

ఎముక మూలుగ మార్పిడి

జీవన్మరణ సమస్యగా పరిణమించిన క్యాన్సర్లకు తగిన చికిత్స పొందడం రోగులకు పెద్ద పరిశ్రమే. కీమోథెరపీ, రేడియేషన్, ఇమ్యూనోథెరపీ, బయాలజికల్ ఏజెంట్స్ లాంటివి రక్త క్యాన్సర్ల చికిత్స తొలిదశలో ప్రామాణికమైనవి. అయితే, కొంతమందిలో మాత్రం ఇవి శాశ్వతమైన ఉపశమనం కలిగించలేకపోవచ్చు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఎముక మూలుగ (అస్టిమజ్జ) మార్పిడి (ట్రాన్స్ప్లాంట్ షిఫ్ట్-బీఎంబీ) తగిన ఎంపికగా నిలుస్తుంది. విజయవంతమైన చికిత్సగా అవతరించింది.

బీఎంబీ చికిత్సలో భాగంగా రోగి రక్తంలోకి ఆరోగ్యకరమైన మూలకణాలను ఎక్కిస్తారు. దీంతో రోగి శరీరం అత్యవసరమైన రక్త కణాలను ఉత్పత్తి చేసే సామర్థ్యాన్ని సంతరించుకుంటుంది. అలా రోగి నిరోధక శక్తి పునరుద్ధితం అవుతుంది. తీవ్రమైన రక్త గర్భితలైన ఆప్టాస్టిక్ ఎనీమియా, తలసీమియా, సిటిలోసిల్ ఎనీమియా, మల్టిపుల్ మైలోమా, అక్కూట్ మెలాయిడ్ లుకేమియా లాంటి రక్త క్యాన్సర్లు, లింఫోమా సమస్యల్లోనూ ఈ చికిత్సను ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో ప్రధానంగా రెండు రకాలు ఉన్నాయి.

- 1. ఆటోలోగస్**
ఈ రకం చికిత్సలో రోగి సొంత హీమోపోయిటిక్ మూల కణాలను ఉపయోగిస్తారు.
- 2. అలోజెనీక్**
ఈ రకంలో ఆరోగ్యకరమైన దాత హీమోపోయిటిక్ మూల కణాలను ఉపయోగించి చికిత్స అందిస్తారు.



నిపుణుల పర్యవేక్షణ

రక్త క్యాన్సర్ల చికిత్సలో ఇతర చికిత్సలు పని చేయనిప్పుడు, రోగుల దీర్ఘకాల జీవితానికి హామీ ఇవ్వాలంటే ఎముక మూలుగ మార్పిడి ప్రభావవంతమైన చికిత్స. ఇది చాలా సంక్లిష్టమైన చికిత్సా విధానం. దీని వల్ల... అలసట, వికారం (నాజియా), నోట్లో పుండ్లు (అల్సర్లు), రక్తం ఎక్కించాల్సి రావడం, ఇన్ఫెక్షన్లు ప్రమాదం లాంటి సమస్యలు పొంది ఉంటాయి. కాబట్టి ఎముక మూలుగ మార్పిడి చికిత్స జాలగుతున్నప్పుడు రోజూ రోగిని నిపుణులైన వైద్యులు, నర్సులు, షోషాహార నిపుణులు, ఇతర సంబంధిత నిపుణులు అంది పెట్టాల్సి ఉండాలి వస్తుంది. రోగికి అన్ని క్షణ ముప్పు తగ్గించి, వ్యాధి నుంచి కోలుకోవడం కోసం వారిని క్రిమి రహితం చేసిన స్టైరల్ గదిలో ఉంచాలి. రోగి కోలుకోవడం మీద దృష్టిపెట్టి చికిత్స అందించాలి.

రెండో జన్మ లాంటిదే

రక్త క్యాన్సర్ రోగులకు కీమోథెరపీ, కీమో ఇమ్యూనోథెరపీ, బయాలజికల్ ఏజెంట్స్, ఇతర చికిత్సలను కలగలిపి తొలిదశలో (ప్రాథమికంగా) చికిత్స అందిస్తారు. ఎంత ఉత్తమ చికిత్స అందించినా, కొన్ని రక్త క్యాన్సర్లు తొలి దశ చికిత్స తర్వాత మళ్ళీ తిరగబెట్టే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఎముక మూలుగ మార్పిడి (బీఎంబీ) రోగులకు మళ్ళీ జీవితాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. వైద్య రంగంలో సాధించిన అభివృద్ధి కారణంగా కొత్త ఔషధాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. అలా బీఎంబీ మరింత సురక్షితమైన చికిత్సగా అవతరించింది. రక్త క్యాన్సర్ రోగులకు ఓ ఆశాదీపలా మారిపోయింది.

బరువు తగ్గడాన్ని ఎవ్వరూ కూడా ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలకు లక్షణమని చెప్పలేరు. అయితే, ఎలాంటి డైటింగ్ లేకుండానే, బరువు తగ్గడానికి అవసరమైన వ్యాయామాల చేయకుండానే 6 నెలల్లో శరీర బరువు 5 శాతం తగ్గిపోయిందంటే, అది ఆరోపించాల్సిన విషయమే అంటారు వైద్యులు. ఇక బరువు తగ్గడం గణనీయంగా ఉండేలా దానికి ఎన్నో కారణాలు ఉంటాయి. రక్తహీనత, థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరు సక్రమంగా లేకపోవడం, మధుమేహం, కుంగుబాటు, క్యాన్సర్ మొదలైన లక్షణాలు కారణం కావచ్చు. కాబట్టి, ఆకారణంగా బరువు తగ్గడాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. అయితే వీటిలో చాలావాటిని మంచి ఆహారం, ఔషధాల ద్వారా నయం చేసుకోవచ్చును. సమస్యను తొలిదశలోనే గుర్తిస్తే తగిన చికిత్స లభించే వీలుంది. అలా ఆరోగ్యం మెరుగుపరచుకోవచ్చు.

ఉన్నట్టుండి బరువు తగ్గితే..



ఎవరిని కలవాలి? మొదట మీకు దగ్గరగా ఉన్న ప్రాథమిక వైద్యుడి దగ్గరికి వెళ్ళాలి. ఆయన సీపీఆర్ ను చేస్తే, అవసరం అనుకుంటే సంబంధిత వైద్య నిపుణుడి దగ్గరికి వెళ్ళాలి. **చికిత్సలు:** కంప్యూటర్ థైరాయిడ్ స్ట్రాక్ (సీటీసీ) లాంటి రక్తం పనితీరు పరీక్షలు, థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (టీఎస్ఎచ్), కాంప్రెస్సిబిల్ మెటబాలిక్ ప్యానెల్ (సీఎంబీ), ఇక ఒత్తిడి, కుంగుబాటు ఉన్నప్పుడు దాక్టర్ ఇచ్చే ప్రశ్నావళిని పూర్తిచేయాలి ఉంటుంది.

ఏవి ఎంత మోతాదులో?
కార్యోహార్య: మైదా, రిఫైన్డ్ పిండి, పొటేషియం లోపం కారణంగా ఉండాలి. వీటి స్థానాన్ని ముతక గోధుమ, చిరుదాణ్యాలు, దంపుడు బియ్యంతో భర్తీచేయాలి.
పండ్లు, కూరగాయలు: వీటిలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ప్రీబయోటిక్స్ లా పనిచేస్తాయి. రోజూ 500 గ్రాముల కూరగాయలు, పండ్లు తినాల్సిన వోటా భారతీయులు కేవలం 100 నుంచి 200 గ్రాములు మాత్రమే తీసుకుంటున్నారు. కాబట్టి, మన పళ్లెంలో రుతువుల వారీ కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, రంగురంగుల కాయలు, పండ్లు ఉంటే మంచిదిని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఆలుగడ్డ లాంటి దుంపల కంటే క్యారెట్లు, ముల్లంగి లాంటి వేరుదుంపలు మంచివి. ఇక దయాబెటీస్ రోగులు రోజూవారీ పండ్ల మోతాదును 30 గ్రాముల పరిమితి దాటొద్దు. దీన్ని 15 గ్రాముల చొప్పున రెండు భాగాలుగా విభజించుకొని తినాలి. ఫైబర్, మినరల్స్ వల్ల అధికమైన పండ్ల సాల్లను మంచిది కాదు. ఫైబర్ వీటిలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచే గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ కూడా ఎక్కువ.
కొవ్వులు: పాలి అనీసాచురేటెడ్ ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు ఉండే నూనెగింజలు, సోయాబీన్, చిరుదా

నూలు, తాజా ఆకుకూరలు, మెంతుల్లో ఆరోగ్యనికీ మేలు చేసే కొవ్వులు ఉంటాయి. సోల్యన్, ట్రోట్, మెకరెల్, బ్యూనా లాంటి నముద్ర చేపల్లోనూ ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఎక్కువ. ఇలాంటి ఆహారం తీసుకుంటే పంటనూ నిల అవసరం కూడా తగ్గుతుంది. నెయ్యి, వెన్నలాంటివి కూడా పరిమితి మేరకే వాడాలి. రెడీ టు ఈట్, బేకర్డ్ పదార్థాల్లో ట్రాన్స్, సాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఎక్కువ కాబట్టి వీటిని కూడా చాలా తక్కువగా తినాలి. నూనెను కూడా పడేపడే వేడిచేసి వాడకూడదు.
ప్రాటీన్లు: కండాల ద్రవ్యరాశి ఎక్కువగా ఉంటే ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ తగ్గుతుంది. అలా మధుమేహం, గుండెపోటు, వక్షవాతం ముప్పు తగ్గుతుంది. తినే ఆహారంలో ప్రోటీన్ శరీరానికి ఉపయోగపడాలంటే తగినన్ని కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వులు ఉండాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం కూడా చేయాల్సి ఉంటుంది. శరీర బరువులో కిలోకల 0.83 గ్రాముల చొప్పున ప్రోటీన్ తీసుకోవాలి. అంటే 70 కిలో వ్యక్తికి రోజూ 58 గ్రాముల ప్రోటీన్ అవసరం అవుతుందన్న వస్తు. రోజూవారీ సగటు ప్రోటీన్ వినియోగం 60 నుంచి 70 గ్రాములు ఉండాలి. తృణధాన్యాలు, పప్పులు, గింజలు, మొలకలు మనకు అప్రోప్రీట్ ఆమ్లాలు ఇస్తాయి. పాల పదార్థాలు, గుడ్లు, లేత మాంసంలోనూ నాణ్యమైన ప్రోటీన్ లభిస్తాయి.

కంటి ఇన్ఫెక్షన్ కు సీటీ స్కాన్ అవసరమా?
మా బాలు పయను ఆరు సంవత్సరాలు. ఒక కన్ను నుంచి కొంచెం నీరు కాల ఎర్రగా మారితే పీడీయాట్రిక్ ఫిజిషియన్ కు చూపించాం. రెండు రోజుల్లోనే కళ్ళు ఉబ్బడం, పూర్తిగా తెరుచుకోని పరిస్థితి ఏర్పడింది. మళ్ళీ వైద్య యాంటిబయోటిక్స్ తీసుకున్నాం. ఇప్పటికీ వదరా రోజులు అవుతున్నాయి. మళ్ళీ వైద్య సీటీ స్కాన్ చేయాలని అంటున్నారు. ఈ పరిస్థితులు బిడ్డ చూపుతున్న ఏమైనా డెట్రిమెంట్స్? కంటి ఇన్ఫెక్షన్ ఏదైనా ప్రమాదానికి సంకేతమా? ఆందోళనగా మా నలభై ఇప్పటికీ...
• ఓ పాఠకురాలు
మార్గం మారడం, చీము రావడం, కన్ను అంటుకట్టుకోవడం, కళ్ళ చుట్టూ ఎక్కువ వాపు లేకపోవడం వంటి లక్షణాలు ఉంటే దాన్ని 'కన్జెన్ క్విటీటీస్' అంటారు. కన్ను చుట్టూ ఉన్న భాగం బాగా మూసకపోయి, ఉబ్బుగా ఉంటే సెల్ఫ్-ఇన్ఫ్లేమేషన్ అంటారు. మీరు చెప్పిన లక్షణాలను బట్టి మీ

బాలుకు 'సెల్ఫ్-ఇన్ఫ్లేమేషన్' అనిపిస్తుంది. మీ బిడ్డ 'ఆర్బి టాల్ సెల్ఫ్-ఇన్ఫ్లేమేషన్' తో బాధ పడుతున్నట్లు తెలుస్తుంది. కన్ను చుట్టూ ఉన్న కణజాలంలో ఇన్ఫెక్షన్ కొని ఉండటం ఈ సమస్య ప్రధాన లక్షణం. కన్ను ఉబ్బడం కనిపించి, కన్ను సరిగ్గానే కదులుతుంటే... 'ఫ్రీ సెప్టల్ సెల్ఫ్-ఇన్ఫ్లేమేషన్' అంటారు. దీన్ని కంటి ముందుభాగంలో ఉన్న కణజాలపు ఇన్ఫెక్షన్ గుర్తిస్తారు. అది కంటి వెనుక భాగంలో అయితే 'పోస్టెరియర్ సెల్ఫ్-ఇన్ఫ్లేమేషన్' గా చెప్పారు. ఇన్ఫెక్షన్ కంటి వెనుక ఉంటే అది డ్రైయింగ్ పాకే ప్రమాదం ఉంటుంది. అలా ఉంటే లేదా? అనే విషయం నిర్ధారణ చేసుకోవడానికి డాక్టర్ సీటీ స్కాన్ చేయాలని చెప్పుతున్నట్లున్నారు. కంటి వెనుక ఉన్న చీమును వీలైనంత త్వరగా తీయాలి అవసరం ఉంటుంది. అలెస్సాం చేయకుండా మళ్ళీ డాక్టర్ ను సంప్రదించండి.
డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనెటాలజిస్ట్ అండ్ పీడీయాట్రిషియన్ రెయిన్ బో చిల్డ్రన్ హాస్పిటల్ హైదరాబాద్

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం అంటే ఏంటో చాలామందిలో గందరగోళం ఉంటుంది. ఈ విషయంలో ఇంటర్నెట్, సోషల్ మీడియా చిట్టాలు అంతగా సహాయపడవు. కానీ, భారతీయ వైద్య పరిశోధన మండలి (ఐసీఎంఆర్) పోషకాహారం గురించి కొన్ని మార్గదర్శకాలను జారీచేసింది. ఇలాంటి ఆహారంతో అంటువ్యాధులు కాని రోగాలైన ఊబకాయం, దయాబెటీస్, గుండెజబ్బులలాంటి వాటిని నివారించవచ్చు.
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం అంటే తక్కువ క్యాలరీలు తీసుకోవడం, కొన్ని రకాలైన తిండ్లను అనలే ముట్టకోకపోవడం మాత్రం కాదు. సూక్ష్మ, స్థూల పోషకాలు కలిగిన పనిపని రకాలైన ఆహార పదార్థాలను మన పళ్లెంలో భాగం చేసుకుంటేనే అది సమతుల్యంగా అవుతుంది. కాబట్టి... సుషర్ ఫ్రెష్ మామిడి కాదు. పండి ఏదో ఒకదానిని అతిగా తినడమూ మంచిది కాదు. మంచి ఆరోగ్యానికి మంచి ఆహార విధానమే మూలమనే విషయాన్ని మరిచిపోవద్దు.
కూరగాయలు, పండ్లు, ఆకుకూరలు, దుంపలు, వేరుదుంపలు మన పళ్లెంలో సగభాగం ఉండేలా చూసుకోవాలి. తృణధాన్యాలు, చిరుదాణ్యాలను 45 శాతానికి పరిమితం చేసుకోవాలి. 15 శాతం మేరకు పప్పుధాన్యాలు, బీన్స్, మాంసం ఉండాలి. మిగిలిన భాగంలో గింజలు, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు చేర్చుకుంటే మంచిది. ఎక్కువ చక్కెరలు, కొవ్వులు, అల్ట్రా ప్రొసెస్ చేసిన పదార్థాలను దూరం పెట్టాలి. వీటిలో ఫైబర్, పోషకాలు ఉండవు. ఇవి మన ఆరోగ్యం మీద దుష్ప్రభావం చూపుతాయి.

