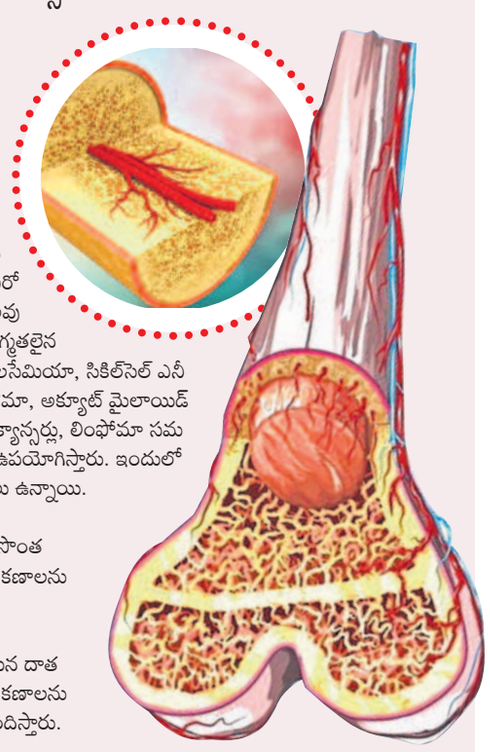
జిందగీ
ఆరోగ్య
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 28 మే 2024
www.ntnews.com
11

రక్త క్యాన్సర్‌పై బ్రహ్మాస్త్రం
ఎముక మూలుగ మార్పిడి

జీవన్మరణ సమస్యగా పరిణమించిన క్యాన్సర్లకు తగిన చికిత్స పొందడం రోగులకు పెద్ద పరీక్షే. కీమోథెరపీ, రేడియేషన్, ఇమ్యునోథెరపీ, బయలాజికల్ ఏజెంట్స్ లాంటివి రక్త క్యాన్సర్ల చికిత్స తొలిదశల్లో ప్రామాణికమైనవి. అయితే, కొంతమందిలో మాత్రం ఇవి శాశ్వతమైన ఉపశమనం కలిగించలేకపోవచ్చు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఎముక మూలుగ (అస్థిమజ్జ) మార్పిడి (బోన్‌మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్-బీఎంటీ) తగిన ఎంపికగా నిలుస్తుంది. విషమించిన రక్త క్యాన్సర్ల విషయంలో ఎముక మూలుగ మార్పిడి విజయవంతమైన చికిత్సగా అవతరించింది.



బీఎంటీ చికిత్సలో భాగంగా రోగి రక్తంలోకి ఆరోగ్యకరమైన మూలకణాలను ఎక్కిస్తారు. దీంతో రోగి శరీరం అత్యవసరమైన రక్త కణాలను ఉత్పత్తి చేసే సామర్థ్యాన్ని సంతరించుకుంటుంది. అలా రోగ నిరోధక శక్తి పునరుత్తేజితం అవుతుంది. తీవ్రమైన రక్త రుగ్మతలైన అప్లాస్టిక్ ఎనీమియా, తలసేమియా, సికిల్‌సెల్ ఎనీమియా, మల్టిపుల్ మైలోమా, అక్యూట్ మైలాయిడ్ 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 చేయనప్పుడు, 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 ప్రబలే ప్రమాదం లాంటి సమస్యలు పొంచి ఉంటాయి. కాబట్టి ఎముక మూలుగ మార్పిడి చికిత్స జరుగుతున్నన్ని రోజులూ రోగిని నిపుణులైన వైద్యులు, నర్సులు, పోషకాహార నిపుణులు, ఇతర సంబంధిత నిపుణులు అంటిపెట్టుకుని ఉండాల్సి వస్తుంది. రోగికి ఇన్ఫెక్షన్ల ముప్పు తగ్గించి, వ్యాధి నుంచి కోలుకోవడం కోసం వారిని క్రిమి రహితం చేసిన స్టెరైల్ గదిలో ఉంచాలి. రోగి కోలుకోవడం మీదే దృష్టిపెట్టి చికిత్స అందించాలి.

రెండో జన్మ లాంటిదే

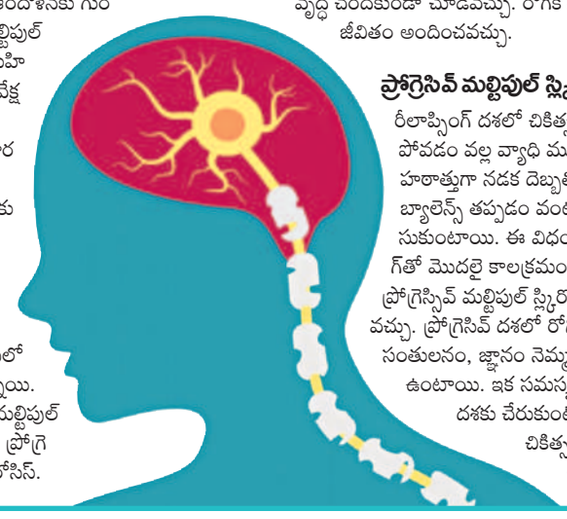
రక్త క్యాన్సర్ రోగులకు కీమోథెరపీ, కీమో ఇమ్యునోథెరపీ, బయలాజికల్ ఏజెంట్స్, ఇతర చికిత్సలను కలగలిపి తొలిదశలో (ప్రాథమికంగా) చికిత్స అందిస్తారు. ఎంత ఉత్తమ చికిత్స అందించినా, కొన్ని రక్త క్యాన్సర్లు తొలి దశ చికిత్స తర్వాత మళ్లీ తిరగబెట్టే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఎముక మూలుగ మార్పిడి (బీఎంటీ) రోగులకు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

'మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్'... నాడీవ్యవస్థకు సంబంధించిన వ్యాధి. ఇది రెండు ప్రధాన అవయవాలైన మెదడు, వెన్నుపాముకు సంబంధించిన వ్యాధి అన్నమాట. ఇది ఆటో ఇమ్యూన్ డిసీజ్. అంటే మన రోగ నిరోధక శక్తి ఒక్కోసారి మన శరీరంలోని మన సొంత కణాలనే శత్రుకణాలుగా పరిగణించే అవకాశం ఉంది. అంటే కంచె చేను మేసినట్టుగా అన్నమాట. అయితే ప్రధానంగా జన్యువులలో తేడా ఉండి వాటిపై వైరల్ లేదా బ్యాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ వంటివి బాల్యంలో వచ్చినప్పుడు, వాటికి బయటి వాతావరణ పరిస్థితులు తోడైనప్పుడు మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్(ఎంఎస్) వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని చెబుతున్నారు వైద్యనిపుణులు. ఎంఎస్ వ్యాధి రావడానికి గల కారణాలేంటి? దీనివల్ల కలిగే అనర్థాలు, వ్యాధి లక్షణాలు, నిర్ధారణ పద్ధతులు, చికిత్సా విధానం మొదలైన అంశాలను నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

నాడీ వ్యవస్థను పీడించే మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్

సాధారణంగా నరాలు వేరు. రక్తనాళాలు వేరు. శరీరంపై మనకు కనిపించేవి రక్త నాళాలు. ఇక నరాలేమో కండరాల మధ్యలో మైలిన్ అనే పొరతో కప్పబడి ఉంటాయి. అందువల్ల అవి బయటకు కనిపించవు. కరెంటు వైర్‌లో రాగి తీగపై రబ్బరు తొడుగు ఎలా ఉంటుంటో ప్రతి నరంపై దాన్ని సంరక్షించేందుకు ఒక తొడుగు ఉంటుంది. మైలిన్ పొర అంటే ఇదే. నరాలపై ఉన్న ఈ మైలిన్ పొర దెబ్బతినడాన్ని డీమైలేషన్ అంటారు. డీమైలేషన్ కారణంగా మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్ వ్యాధి వస్తుంది.

భారతదేశంలో మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్ తీవ్రత పెరుగుతూ వస్తున్నది. గతంలో కేవలం విదేశాలలో మాత్రమే ఉండేదని భావించేవాళ్లు. కానీ, మనదగ్గర వైద్యరంగంలో వచ్చిన సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వల్ల ఈ సమస్య మన దేశంలో కూడా ఎక్కువగా ఉన్నట్టు గుర్తించారు. మామూలుగా మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్ ఎక్కువగా 15 నుంచి 40 ఏండ్ల మధ్య వయసు యువతులు, మహిళల్లో కనిపిస్తుంది. పురుషులతో పోల్చితే ఈ వ్యాధి మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా 30-40 ఏండ్ల వారిలో ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల కొంతమంది మహిళలు గర్భధారణ విషయంలో ఆందోళనకు గురవుతారు. కానీ, మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్ పీడిత మహిళలు వైద్యుల పర్యవేక్షణలో చికిత్స పొందుతూ గర్భధారణకు వెళ్లవచ్చు. ఇప్పుడు గర్భిణులకు సైతం పలు రకాల మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కాగా, మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్‌లో రెండు దశలు ఉన్నాయి. ఒకటి రీలాప్సింగ్ మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్, రెండోది ప్రోగ్రెసివ్ మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్.



రీలాప్సింగ్ మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్

సాధారణంగా ఒక అవయవంపై మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్ దాడిచేసి కోలుకున్న తర్వాత, మరో అవయవంపై ఈ వ్యాధి దాడిచేస్తుంది. ఉదాహరణకు కంటిలో వాపు లేదా చూపు మందగించడం జరిగినప్పుడు చికిత్సతో కోలుకున్న కొంతకాలం తర్వాత మరో అవయవం దెబ్బతింటుంది. అంటే మెదడు లేదా వెన్నుపాము లోని కాలు లేదా చేయికి సంబంధించిన నాడీకణాల మీద డీమైలేషన్ ప్లాక్ ఏర్పడుతుంది. కొన్ని రోజులకు ఇది కూడా తగ్గిపోతుంది. అయితే, రోగి కొన్నిసార్లు ఎలాంటి చికిత్స లేకుండానే కోలుకుంటాడు. కానీ, ఇది మళ్లీమళ్లీ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. నాడీకణాలపై తరచుగా దాడిచేస్తుంది కాబట్టి దీనిని 'రీలాప్సింగ్ మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్'అని పేర్కొంటారు. ఈ వ్యాధిని ఎంఆర్ఐ ద్వారా లేదా 'సెరెబ్రో స్పైనల్ ఫ్లూయిడ్' (సీఎస్ఎఫ్)– వెన్నుపూసలో నుంచి నీరు తీయడం వంటి వైద్యపరీక్షల ద్వారా గుర్తించవచ్చు. ఎంఆర్ఐ ద్వారా భవిష్యత్తులో మళ్లీ నాడీ వ్యవస్థ ఎంత తరచుగా డీమైలేషన్‌కు గురవుతుందో కూడా ఓ అంచనాకు రావచ్చు. 1995 వరకు దీనికి మందులు అందుబాటులో లేవు. ఇప్పుడు చాలా రకాల ఔషధాలు లభిస్తున్నాయి. సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స చేయించుకుంటే రీలాప్సింగ్ మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్ అభివృద్ధి చెందకుండా చూడవచ్చు. రోగికి సాధారణ జీవితం అందించవచ్చు.

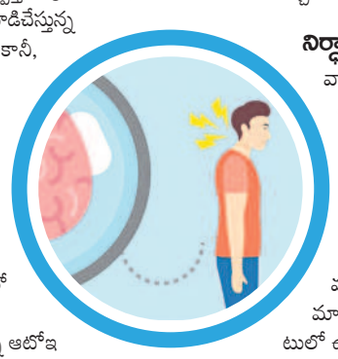
ప్రోగ్రెసివ్ మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్

రీలాప్సింగ్ దశలో చికిత్స అందించకపోవడం వల్ల వ్యాధి ముదిరిపోయి హఠాత్తుగా నడక దెబ్బతినడం, కాళ్లు బ్యాలెన్స్ తప్పడం వంటివి చోటుచేసుకుంటాయి. ఈ విధంగా రీలాప్సింగ్‌తో మొదలై కాలక్రమంలో ప్రోగ్రెస్సివ్ మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్‌గా మారవచ్చు. ప్రోగ్రెసివ్ దశలో రోగిలో నడక, సంతులనం, జ్ఞానం నెమ్మదిగా క్షీణిస్తూ ఉంటాయి. ఇక సమస్య ప్రోగ్రెసివ్ దశకు చేరుకుంటే రోగికి చికిత్స అందించడం చాలా కష్టం.

నిజం చెప్పాలంటే రీలాప్సింగ్ దశలో ఉన్నప్పుడే తగిన చికిత్స చేయకపోతే ఓ పది పదిహేను ఏండ్లలో రోగి చక్రాల కుర్చీకే పరిమితమై పోతాడు. అయితే, ప్రోగ్రెసివ్ మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్‌కు కూడా ఇప్పుడు మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

ఇన్ఫెక్షన్లే ప్రధాన కారణం

ఏవైనా వైరల్ కానీ, బ్యాక్టీరియల్ కానీ ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చినప్పుడు అవి మన రోగ నిరోధక వ్యవస్థతో పోరాడతాయి. ఈ క్రమంలో మన శరీరంలో కొన్ని రకాల కణాలు, యాంటీబాడీస్ ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి రోగ నిరోధక వ్యవస్థ మీద దాడిచేస్తున్న ఇన్ఫెక్షన్లను అడ్డుకుంటాయి. కానీ, కొన్నిసార్లు మన సొంత కణాలు, ఇన్ఫెక్షన్లలోని రోగ కారకాల (ఇన్ఫెక్షన్ ఏజెంట్స్)కు దగ్గరగా ఉంటాయి. దీంతో మన శరీరంలో ఉత్పత్తి అయిన కణాలు మన శరీరంపైనే దాడిచేస్తాయి. అంటే మన రోగ నిరోధక వ్యవస్థనే మన శరీరంపై దాడి చేస్తుందన్నమాట. దీన్నే ఆటోఇమ్యూన్ కండిషన్ అంటారు. ఈ పరిస్థితి దాపురించినప్పుడు నరాలపై రక్షక కవచంగా ఉన్న మైలిన్‌పొర దెబ్బతిని డీమైలేషన్ జరుగుతుంది. అలా మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్ సంక్రమిస్తుంది.



లక్షణాలు

- కండ్లు మసకబారడం
- రంగులు గుర్తించలేకపోవడం
- నీరసంగా ఉండటం
- ముఖంపై షాక్ కొట్టినట్లు కావడం
- స్పర్శ తెలియకపోవడం, లేదా మొద్దుగా తెలియడం
- కాళ్లు, చేతులలో తిమ్మిర్లు రావడం
- ఒక కాలు, చేయి బలహీనమవడం
- నడకలో సంతులనం తప్పడం, మార్పు రావడం
- నడిచేటప్పుడు బ్యాలెన్స్ కోల్పోయి కిందపడటం
- మూత్రం నియంత్రణలో ఉండకపోవడం
- కాలు లేదా చేయి పడిపోవడం
- లేచి నిలబడలేకపోవడం
- నడవలేక పోవడం
- కాళ్లు, చేతుల్లో వణుకు రావడం, కండరాలు బిగుతుగా మారడం
- బుద్ధి మందగించడం
- అరుదుగా కండ్లు తిరగడం, ఫిట్స్ కూడా ఉండొచ్చు

నిర్ధారణ - చికిత్స

వ్యాధిని ఎంత త్వరగా గుర్తిస్తే అంత మెరుగైన చికిత్స అందించవచ్చు. ఎంఆర్ఐ, సీఎస్ఎఫ్ పరీక్షల ద్వారా వ్యాధి తీవ్రతను గుర్తించి వైద్యులు తగిన చికిత్స చేస్తారు. మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్ స్వల్పంగా ఉంటే తక్కువ మోతాదులో మందులు ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. మాత్రలు, ఇంజెక్షన్లు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. మల్టిపుల్ స్క్లిరోసిస్ రోగులకు ప్రధానంగా రెండు రకాల చికిత్స అందించవచ్చు. ఒకటి అక్యూట్ రీలాప్స్ ట్రీట్‌మెంట్. రెండోది రీలాప్స్ ప్రివెన్షన్ ట్రీట్‌మెంట్. అక్యూట్ ట్రీట్‌మెంట్ విధానంలో స్టిరాయిడ్స్, ప్లాస్మా మార్పిడి, ఇమ్యునోగ్లోబ్యులిన్ ఇంజెక్షన్‌తో చికిత్స చేస్తారు. రీలాప్సింగ్ ప్రివెన్షన్ (డీఎంటీ ట్రీట్‌మెంట్)లో ఇంజెక్షన్లు, మాత్రలు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. అత్యవసరమైతే కొంతమందికి హిమాటోపైటిక్ స్టెమ్‌సెల్ మార్పిడి చికిత్స కూడా చేస్తారు. ఇది అందరికీ సాధ్యపడదు.

..✍ మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ నీహారిక మత్తుకుమల్లి
సీనియర్ కన్సల్టెంట్ న్యూరాలజిస్ట్,
స్టార్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

ఉన్నట్టుండి బరువు తగ్గితే..

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

ఎవరిని కలవాలి?: మొదట మీకు దగ్గరగా ఉన్న ప్రాథమిక వైద్యుడి దగ్గరికి వెళ్లాలి. ఆయన సిఫారసు చేస్తే, అవసరం అనుకుంటే సంబంధిత వైద్య నిపుణుడి దగ్గరికి వెళ్లాలి.

చికిత్సలు: కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (సీబీసీ) లాంటి రక్తం పనితీరు పరీక్షలు, థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (టీఎస్‌హెచ్), కాంప్రహెన్సివ్ మెటబాలిక్ ప్యానెల్ (సీఎంబీ), ఇక ఒత్తిడి, కుంగుబాటు ఉన్నప్పుడు డాక్టర్లు ఇచ్చే ప్రశ్నావళిని పూర్తిచేయాల్సి ఉంటుంది.

సమతుల్య పోషకాలు

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం అంటే ఏంటో చాలామందిలో గందరగోళం ఉంటుంది. ఈ విషయంలో ఇంటర్‌నెట్, సోషల్‌మీడియా చిట్కాలు అంతగా సహాయపడవు. కానీ, భారతీయ వైద్య పరిశోధన మండలి (ఐసీఎంఆర్) పోషకాహారం గురించి కొన్ని మార్గదర్శకాలను జారీచేసింది. ఇలాంటి ఆహారంతో అంటువ్యాధులు కాని రోగాలైన ఊబకాయం, డయాబెటిస్, గుండెజబ్బులలాంటి వాటిని నివారించవచ్చు.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం అంటే తక్కువ క్యాలరీలు తీసుకోవడం, కొన్ని రకాలైన తిండ్లను అసలే ముట్టుకోకపోవడం మాత్రం కాదు. సూక్ష్మ, స్థూల పోషకాలు కలిగిన ఎనిమిది రకాలైన ఆహార వర్గాలను మన పళ్లెంలో భాగం చేసుకుంటేనే అది సమతులాహారం అవుతుంది. కాబట్టి... సూపర్ ఫుడ్ మాయలో పడి ఏదో ఒకదానిని అతిగా తిన డమూ మంచిది కాదు. మంచి ఆరోగ్యానికి మంచి ఆహార విధానమే మూలమనే విషయాన్ని మరిచిపోవద్దు.

కూరగాయలు, పండ్లు, ఆకుకూరలు, దుంపలు, వేరుదుంపలు మన పళ్లెంలో సగభాగం ఉండేలా చూసుకోవాలి. తృణధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలను 45 శాతానికి పరిమితం చేసుకోవాలి. 15 శాతం మేరకు పప్పుధాన్యాలు, బీన్స్, మాంసం ఉండాలి. మిగిలిన భాగంలో గింజలు, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు చేర్చుకుంటే మంచిది. ఎక్కువ చక్కెరలు, కొవ్వులు, అల్ట్రా ప్రాసెస్ చేసిన పదార్థాలను దూరం పెట్టాలి. వీటిలో ఫైబర్, పోషకాలు ఉండవు. ఇవి మన ఆరోగ్యం మీద దుష్ప్రభావం చూపుతాయి.

ఏవి ఎంత మోతాదులో?

కార్బొహైడ్రేట్లు: మైదా, రిఫైన్డ్ పిండి, పొట్టులేని బియ్యం లాంటి వాటి నుంచి లభించే కార్బొహైడ్రేట్లకు దూరంగా ఉండాలి. వీటి స్థానాన్ని ముతక గోధుమ, చిరుధాన్యాలు, దంపుడు బియ్యంతో భర్తీచేయాలి.

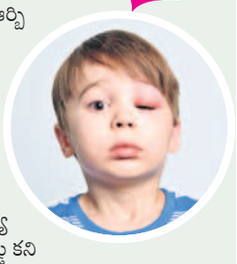
పండ్లు, కూరగాయలు: వీటిలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ప్రీబయాటిక్స్‌లా పనిచేస్తాయి. రోజుకు 500 గ్రాముల కూరగాయలు, పండ్లు తినాల్సిన చోట భారతీయులు కేవలం 100 నుంచి 200 గ్రాములు మాత్రమే తీసుకుంటున్నారు. కాబట్టి, మన పళ్లెంలో రుతువుల వారీ కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, రంగురంగుల కాయలు, పండ్లు ఉంటే మంచిదని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఆలుగడ్డ లాంటి దుంపల కంటే క్యారెట్లు, ముల్లంగి లాంటి వేరుదుంపలు మంచివి. ఇక డయాబెటిస్ రోగులు రోజువారీ పండ్ల మోతాదును 30 గ్రాముల పరిమితి దాటొద్దు. దీన్నీ 15 గ్రాముల చొప్పున రెండు భాగాలుగా విభజించుకొని తినాలి. ఫైబర్, మినరల్స్ నష్టం జరుగుతుంది కాబట్టి పండ్లరసాలు మంచివి కాదు. పైగా వీటిలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచే గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ కూడా ఎక్కువ.

కొవ్వులు: పాలి అన్‌సాచురేటెడ్ ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు ఉండే నూనెగింజలు, సోయాబీన్, చిరుధాన్యాలు, తాజా ఆకుకూరలు, మెంతుల్లో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే కొవ్వులు ఉంటాయి. సాల్మన్, ట్రౌట్, మెకరెల్, ట్యూనా లాంటి సముద్ర చేపల్లోనూ ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఎక్కువే. ఇలాంటి ఆహారం తీసుకుంటే వంటనూనెల అవసరం కూడా తగ్గుతుంది. నెయ్యి, వెన్నలాంటివి కూడా పరిమితి మేరకే వాడాలి. రెడీ టు ఈట్, బేకరీ పదార్థాల్లో ట్రాన్స్, సాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఎక్కువ కాబట్టి వీటిని కూడా చాలా తక్కువగా తినాలి. నూనెను కూడా పదేపదే వేడిచేసి వాడకూడదు.

ప్రొటీన్లు: కండరాల ద్రవ్యరాశి ఎక్కువగా ఉంటే ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ తగ్గుతుంది. అలా మధుమేహం, గుండెపోటు, పక్షవాతం ముప్పు తగ్గుతుంది. తినే ఆహారంలో ప్రొటీన్ శరీరానికి ఉపయోగపడాలంటే తగినన్ని కార్బొహైడ్రేట్లు, కొవ్వులు ఉండాల్సిందే. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం కూడా చేయాల్సి ఉంటుంది. శరీర బరువులో కిలోకు 0.83 గ్రాముల చొప్పున ప్రొటీన్లు తీసుకోవాలి. అంటే 70 కిలోల వ్యక్తికి రోజుకు 58 గ్రాముల ప్రొటీన్ అవసరం అవుతుందన్నమాట. రోజువారీ సగటు ప్రొటీన్ వినియోగం 60 నుంచి 70 గ్రాములు ఉండాలి. తృణధాన్యాలు, పప్పులు, గింజలు, మొలకలు మనకు అమైనో ఆమ్లాలను ఇస్తాయి. పాల పదార్థాలు, గుడ్లు, లేత మాంసంలోనూ నాణ్యమైన ప్రొటీన్లు లభిస్తాయి.

కంటి ఇన్ఫెక్షన్‌కు సీటీ స్కాన్ అవసరమా?

పిల్లల పెంపకం



మా బాబు వయసు ఆరు సంవత్సరాలు. ఒక కన్ను నుంచి కొంచెం నీరు కారి ఎర్రగా మారితే పీడియాట్రిక్ ఫిజీషియన్‌కు చూపించాం. రెండు రోజుల్లోనే కళ్లు ఉబ్బడం, పూర్తిగా తెరుచుకోని పరిస్థితి ఏర్పడింది. మళ్లీ వెళ్తే యాంటిబయాటిక్స్ రాసిచ్చారు. ఇప్పటికి ఐదారు రోజులు అవుతున్నది. మళ్లీ వెళ్తే సీటీ స్కాన్ చేయాలని అంటున్నారు. ఈ పరిస్థితులు బిడ్డ చూపును ఏమైనా దెబ్బతీస్తాయా? కంటి ఇన్ఫెక్షన్ ఏదైనా ప్రమాదానికి సంకేతమా? ఆందోళనగా ఉంది సలహా ఇవ్వండి.

• ఓ పాఠకురాలు

మాములుగా కంటి లోపల తెల్లగుడ్డు భాగం ఎర్రగా మారడం, చీము రావడం, కన్ను అంటుకట్టుకుపోవడం, కళ్ల చుట్టూ ఎక్కువ వాపు లేకపోవడం వంటి లక్షణాలు ఉంటే దాన్ని 'కన్‌జన్క్టివైటిస్' అంటాం. కన్ను చుట్టూరా ఉన్న భాగం బాగా మూసుకుపోయి, ఉబ్బుగా ఉంటే సెల్యులైటిస్ అంటాం. మీరు చెప్పిన లక్షణాలను బట్టి మీ బాబుకు 'సెల్యులైటిస్ కండిషన్' అనిపిస్తున్నది. మీ బిడ్డ 'ఆర్బిటాల్ సెల్యులైటిస్'తో బాధ పడుతున్నట్టు తెలుస్తున్నది. కన్ను చుట్టూ ఉన్న కణజాలంలో ఇన్ఫెక్షన్ రావడం, చీము పట్టుకొని ఉండటం ఈ సమస్య ప్రధాన లక్షణం. కనుగుడ్డు కనిపించి, కన్ను సరిగ్గానే కదులుతుంటే.. 'ప్రీ సెప్టల్ సెల్యులైటిస్' అంటాం. దీన్ని కంటి ముందుభాగంలో ఉన్న కణజాలపు ఇన్ఫెక్షన్‌గా గుర్తిస్తాం. అదే కంటి వెనుక భాగంలో అయితే 'పోస్ట్ సెప్టల్ సెల్యులైటిస్'గా చెప్తాం. ఇన్ఫెక్షన్ కంటి వెనకాల ఉంటే అది బ్రెయిన్‌కు పాకే ప్రమాదం ఉంటుంది. అలా ఉందా? లేదా? అనే విషయం నిర్ధారణ చేసుకోవడానికే డాక్టర్ సీటీ స్కాన్ చేయాలని చెప్తున్నట్టున్నారు. కంటి వెనుక ఉన్న చీమును వీలైనంత త్వరగా తీయాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. ఆలస్యం చేయకుండా మళ్లీ డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్