జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 4 జూన్ 2024 www.ntnews.com

అన్నం తిన్న వెంటనే కొంతమందికి తేన్పులు మొదలైపోతాయి. అజీర్తి సమస్య కూడా తలెత్తుతుంది. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందంటే... పొట్టలోని ఆమ్లం ఛాతివైపు ఎగబాకడం వల్ల పుల్లటి తేన్పులు వస్తుంటాయి. దీన్ని గ్యాస్ట్రోపేరెసిస్ అంటారు. అపసవ్యమైన ఆహారపు అలవాట్లు కూడా ఈ సమస్యకు కారణమవుతాయి. వేళాపాళా లేకుండా తినడం వల్ల తిన్న తర్వాత పొట్టలో గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం ఏర్పడుతుంది. ఆ తర్వాత ఎసిడిటీ, తేన్పులు మొదలైపోతాయి. ఇలాంటి పరిస్థితిలో తిన్న తర్వాత పొట్ట ఉబ్బిపోతుంది కూడా. భోజనం తర్వాత ఈ సమస్య తలెత్తితే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు ఉపశమనాన్ని ఇస్తాయి.

తిన్న వెంటనే తేన్పులా?

అల్లం ముక్కలు: రాత్రి భోజనం తర్వాత అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం వేధిస్తుంటే అల్లం చిన్నచిన్న ముక్కలుగా చేసుకుని తినాలి. అంతేకాదు, అల్లాన్ని సలాడ్లలో కూడా కలుపుకోవచ్చు. దీంతో తినడం సులువైపోతుంది. అల్లం అజీర్తి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

సోంపు: భోజనం తర్వాత పుల్లటి తేన్పులు, గ్యాస్ సమస్యలు తలెత్తితే సోంపు నమలడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

సెలెరీ నీళ్లు: కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్ణ సమస్యల నుంచి బయటపడటానికి సెలెరీ (కొత్తిమీరను పోలిన మొక్క) నీళ్లు కూడా చాలా మంచివి. రాత్రి పడుకునే ముందు ఓ టేబుల్‌స్పూన్ సెలెరీ ఆకులను గ్లాసు నీళ్లలో వేసి మరిగించాలి. తర్వాత ఆ నీళ్లను తాగేయాలి. దీంతో వెంటనే ఉపశమనం దొరుకుతుంది.

ఈ సమస్య రావొద్దంటే...

- తింటున్నప్పుడు నీళ్లు తాగొద్దు. తిన్న తర్వాత రెండు మూడు గంటల విరామం తర్వాత నీళ్లు తాగాలి.
- అవసరమైన దానికంటే కొంచెం తక్కువే తినాలి. కొద్దికొద్ది మొత్తాల్లో తినాలి.
- తిన్న తర్వాత అరగంట నడవాలి.
- రాత్రి భోజనం ఏడు ఎనిమిది గంటలకల్లా ముగించేయాలి.
- బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

పిల్లల పెంపకం

జాండిస్‌కు ఆపరేషనా?

మాకు ఆరు వారాల క్రితం పాప పుట్టింది. పుట్టినప్పుడు చిన్నారి బరువు మూడు కిలోలు. కామెర్ల (జాండిస్) సమస్య వచ్చింది. ఫొటో థెరపీ పెట్టమన్నారు. లైట్ ట్రీట్‌మెంట్ ఇస్తే కొంత తగ్గింది. మూడు వారాల తర్వాత కూడా జాండిస్ పూర్తిగా తగ్గలేదు. అదే సమయంలో మోషన్ (మలం) కూడా సాధారణంగా పసుపు పచ్చగా కాకుండా తెల్లగా, సుద్దలాగా వచ్చేది. దీంతో పీడియాట్రీషియన్‌ను సంప్రదిస్తే.. స్కాన్ చేయించారు. సాధారణ కామెర్లు కాదు, డైరెక్ట్ జాండిస్ అని చెప్పారు. ఆపరేషన్ అవసరం అంటున్నారు. నవజాత శిశువులకు జాండిస్ సహజమే కదా.. అందరికీ మందులతోనే తగ్గిపోతుందని అంటారు. జాండిస్‌కు ఆపరేషన్ చేస్తారని ఎప్పుడూ వినలేదు. దయచేసి సలహా ఇవ్వండి.

• ఓ పాఠకురాలు

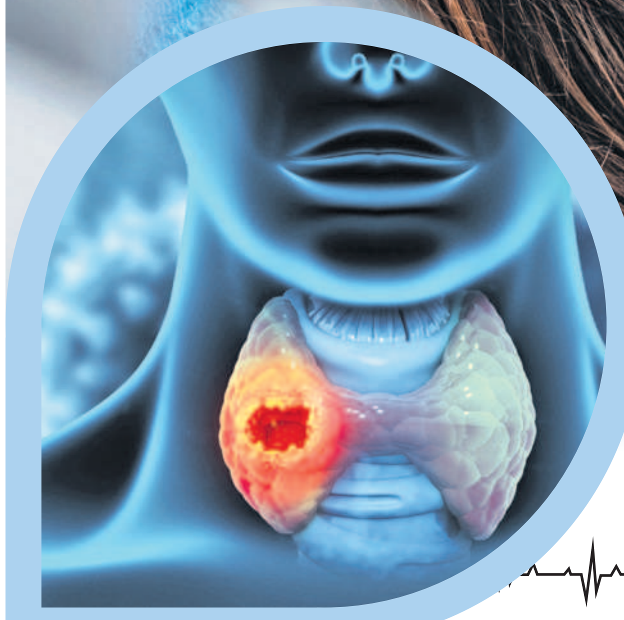
మీరు చెప్పిన వివరాల ప్రకారం చూస్తే.. మీ బిడ్డకు పుట్టుకతోనే లివర్ (కాలేయం)లో ఇబ్బందిగా ఉన్నట్టు తెలుస్తున్నది. ఎర్ర రక్త కణాలు విచ్ఛిన్నమై వచ్చే రంగు పదార్థమే జాండిస్ అంటాం. ఇది కాలేయంలో ఉత్పన్నం అవుతుంది. ఈ పదార్థాన్ని 'బిలిరుబిన్' అని పిలుస్తాం. అది బైల్ (పైత్య రసం)లో కలిసి పైత్యరస నాళం ద్వారా పేగుల్లోకి స్రవించబడుతుంది. అది ప్రయాణించే మార్గం ఏదైనా కారణంగా మూసుకుపోయి పైత్య రస నాళం సరిగ్గా ఏర్పడకపోతే బిడ్డకు ఇలాంటి సమస్య వస్తుంది. ఎప్పుడైతే చేదు (పైత్యరసం) పేగుల్లోకి రావట్లేదో అప్పుడు మలం సాధారణ రంగును కోల్పోతుంది. తెల్లగానో, చాక్‌పీస్ రంగులోనో, క్రీమ్ కలర్‌లోనో ఉండే మలం సీరియస్ జాండిస్‌కు సంకేతం. ఇది 'బిలియరీ అట్రేసియా' అనే కండిషన్ అయి ఉండవచ్చు. దీనికి ఎంత త్వరగా ఆపరేషన్ చేస్తే అంత మంచిది. అంతేకాకుండా 'కొలిడోకల్ సిస్ట్' కూడా కావొచ్చు. ఈ సమస్య ఉంటే సిస్ట్ (తిత్తి)లాగా ఏర్పడి బిలిరుబిన్ (ఎర్ర రక్త కణాల విచ్ఛిన్నంతో ఉత్పన్నమయ్యే రంగు పదార్థం)కు అడ్డుపడుతుంది. ఇది కూడా ప్రమాదకరమే. ఏదేమైనా ఈ రెండు సమస్యలకూ ఆపరేషన్ తప్పనిసరి.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

ఊ.. ఆ.. లే మాటల మూలాలు

పసిపిల్లలు ఊ ఆ అని అరవడం, గుర్రుగుర్రుమని శబ్దాలు చేయడం ముద్దుగా అనిపిస్తుంది. మరి అర్థంలేని ఈ అరుపుల అంతరార్థం ఏమైనా ఉంటుందా? అంటే శిశువు మాటలు మొదలుపెట్టడానికి ముందుగా చేసే కసరత్తే ఈ అరుపులట. పదమూడు నెలల లోపు వయసున్న 130 మంది పిల్లలను పరిశోధకులు తమ అధ్యయనం కోసం ఎంచుకున్నారు. వారిని రెండు నెలల వయసు పెరుగుదల చొప్పున మొత్తం ఆరు వర్గాలుగా విభజించారు. వాళ్లు అరుస్తున్నప్పుడు ఇంట్లో పెద్దలకు వీడియో రికార్డు చేయమని నిర్దేశించారు. అలా సేకరించిన రికార్డుల నుంచి పిల్లల అరుపులను భాషలో అచ్చులను పోలిన ధ్వనులుగా పరిశోధకులు విశ్లేషించారు. అంతేకాకుండా... మూడు నాలుగు నెలల పిల్లల్లో ఈ అరుపుల స్థాయి తక్కువగా ఉన్నట్టు, ఐదు నెలలు పైబడిన వారిలో ఎక్కువగా ఉన్నట్టు పరిశోధకులు గమనించారు. స్వరపేటిక మీద నియంత్రణ రావడమే దీనికి కారణమనే నిర్ధారణకు వచ్చారు. ఇక తల్లిదండ్రులు, పెద్దలు కూడా పిల్లల అరుపులను అనుకరించడం ద్వారా వారి గొంతు సామర్థ్యం పెరగడానికి దోహదపడతారని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. ఇలా చేయడం పిల్లల భాషాభివృద్ధిలో సహాయకరంగా ఉంటుందని పరిశోధకులు అభిప్రాయపడ్డారు.

థైరాయిడ్ మన శరీరంలోని కీలకమైన గ్రంథుల్లో ఒకటి. ఇది మన శరీరంలో చాలా జీవక్రియలను క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. అంతేకాదు మనం తినే ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడంలో ముఖ్య పాత్ర థైరాయిడ్‌దే. ఒకవేళ థైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగ్గా పనిచేయలేని పరిస్థితి వచ్చిందంటే అది మన శరీరం మొత్తం మీద ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ప్రస్తుతం థైరాయిడ్ రుగ్మతలు చాపకింద నీరులా వ్యాపిస్తున్నాయి. వయసుతో సంబంధం లేకుండా తలెత్తే థైరాయిడ్ సమస్యలను ఏ మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.



థైరాయిడ్‌తో హైరానా

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితో బీపీ, షుగర్ లాంటి వ్యాధులు దరిచేరకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. కానీ, థైరాయిడ్ విషయంలో అలాంటి వెసులుబాటు లేదంటున్నారు వైద్యులు. ప్రజల్లో అవగాహన కొరవడటంతో రోజురోజుకూ థైరాయిడ్ బాధితుల సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగిపోతున్నది. ఈ పరిస్థితుల్లో అసలు థైరాయిడ్ అంటే ఏంటి? థైరాయిడ్ సమస్యలు, వాటివల్ల కలిగే అనర్థాలు? చికిత్స తదితర అంశాల పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండాలి.

థైరాయిడ్... మెడ భాగంలో సీతాకోకచిలుక ఆకారంలో ఉండే ప్రధానమైన గ్రంథి. ఈ గ్రంథి నుంచి థైరాయిడ్ హార్మోన్లు విడుదలవుతాయి. ఇవి మన శరీరం పనితీరులో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. ముఖ్యంగా మనిషి పుట్టిన దగ్గర నుంచి ఎదగడానికి అంటే... మెదడు అభివృద్ధికి, ఎత్తు పెరగడానికి, బాలికల్లో అయితే రజస్వల కావడానికి, స్త్రీలలో నెలసరి, గర్భం దాల్చడం ఇలా వివిధ శరీర జీవక్రియల్లో థైరాయిడ్ గ్రంథిదే కీలకపాత్ర. పిల్లలు ఎత్తు పెరగడం లేదంటే అది థైరాయిడ్ గ్రంథిలో ఏదైనా లోపం కావచ్చు. బాలికలు రజస్వల కాలేదంటే థైరాయిడ్ సమస్య కావచ్చు. లేదా మహిళలు గర్భం దాల్చడంలో అవరోధాలు ఏర్పడుతున్నాయంటే అక్కడ కూడా థైరాయిడ్ సమస్యనే ముందుండొచ్చు. అందుకని గర్భధారణ సమస్యలు వచ్చిన స్త్రీలకు మొట్టమొదటగా థైరాయిడ్ పరీక్షలు చేయిస్తారు. ఇంతటి ప్రధానమైన థైరాయిడ్ గ్రంథిలో ఏర్పడే లోపాలు లేదా సమస్యలనే థైరాయిడ్ సమస్యలుగా లేదా వాడుక భాషలో థైరాయిడ్ ఉన్నట్టుగా పేర్కొంటారు. ప్రధానంగా థైరాయిడ్‌లో మూడు రకాల సమస్యలు తలెత్తే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఒకటి హైపోథైరాయిడిజం, రెండోది హైపర్‌థైరాయిడిజం, మూడోది థైరాయిడ్ క్యాన్సర్. సమస్యలను సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స తీసుకుంటే థైరాయిడ్‌ను నియంత్రణలో ఉంచవచ్చు. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి ఎలాంటి పథ్యం అవసరం ఉండదు. అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు.

లక్షణాలు

- బరువు తగ్గిపోతుంది
- ఆకలి ఎక్కువగా వేస్తుంది
- వెంట్రుకలు ఊడిపోతాయి
- గుండెలో దడ, వేగంగా కొట్టుకోవడం
- కాళ్లు చేతులు వణకడం
- అలసట
- నీళ్ల విరేచనాలు
- సరిగ్గా నిద్ర పట్టదు
- కంటి సమస్యలు
- స్త్రీలలో నెలసరి సమస్యలు
- గర్భధారణ సమస్యలు

హైపోథైరాయిడిజం

థైరాయిడ్ గ్రంథి నుంచి వెలువడే హార్మోన్ స్థాయులు రక్తంలో సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉంటే దాన్ని హైపోథైరాయిడిజం అంటారు. ఈ సమస్యను రక్త పరీక్ష ద్వారా నిర్ధారిస్తారు. కింది లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే థైరాయిడ్ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

- బరువు పెరగడం
- నీరసంగా, డల్‌గా ఉండడం
- వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం
- మహిళల్లో నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవడం
- గర్భధారణ సమస్యలు
- మెడ దగ్గర వాపు

పిల్లల్లో...

- ఎత్తు పెరగకపోవడం
- రజస్వల ఆలస్యంగా కావడం లేదా త్వరగా కావడం
- మెదడు అభివృద్ధి చెందకపోవడం

హైపర్‌థైరాయిడిజం

రక్తంలో సాధారణ స్థాయి కంటే ఎక్కువ మోతాదులో థైరాయిడ్ హార్మోన్లు ఉండటమే హైపర్‌థైరాయిడిజం. అంటే థైరాయిడ్ గ్రంథి ఎక్కువ మోతాదులో హార్మోన్లను స్రవిస్తుందన్న మాట. దీన్ని కూడా రక్త పరీక్ష ద్వారానే నిర్ధారిస్తారు.

అంచనా ఇలా...

సాధారణంగా థైరాయిడ్ హార్మోన్లను టీ3, టీ4, టీఎస్‌హెచ్‌గా పిలుస్తారు. థైరాయిడ్ పనితీరు పరీక్షలు చేసినప్పుడు టీ3, టీ4, టీఎస్‌హెచ్ విలువల ఆధారంగానే రోగికి ఏ రకమైన థైరాయిడ్ ఉందో నిర్ధారిస్తారు. టీ3, టీ4 తక్కువగా ఉండి, టీఎస్‌హెచ్ ఎక్కువగా ఉంటే వారికి హైపోథైరాయిడిజం ఉన్నట్టు నిర్ధారిస్తారు. అదే హైపర్‌థైరాయిడిజం రోగుల్లో అయితే టీ3, టీ4 ఎక్కువగా ఉండి, టీఎస్‌హెచ్ తక్కువగా ఉంటుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథిలో వాపు ఉంటే మెడ దగ్గర అల్ట్రా సౌండ్ స్కానింగ్ చేస్తారు.

ఇవీ కారణాలు...

ఆటో ఇమ్యూనిటీ అనేది సర్వసాధారణ కారణంగా చెప్పవచ్చు. అంటే మన శరీరం మన కణజాలానికి వ్యతిరేకంగా యాంటిబాడీస్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీని వల్ల థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరు దెబ్బతిని, దానినుంచి విడుదలయ్యే హార్మోన్లలో వ్యత్యాసాలు ఏర్పడతాయి. ఆ వ్యత్యాసాల ఆధారంగా హైపో లేదా హైపర్‌థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉత్పన్నమయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఈ ఆటో ఇమ్యూనిటీ సమస్య వంశపారంపర్యంగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అలా కాకుండా ఏదైనా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కూడా థైరాయిడ్ సమస్య వస్తుంది.

వయసుతో నిమిత్తం లేదు

థైరాయిడ్ సమస్యకు వయసుతో సంబంధం లేదు. ఏ వయసు వారికైనా రావచ్చు. కడుపులో ఉన్నప్పుడు థైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగ్గా పరిపక్వత చెందకపోతే ఆ శిశువుకు పుట్టుకతోనే థైరాయిడ్ సమస్య రావచ్చు. నవజాత శిశువుల్లో థైరాయిడ్ లక్షణాలు కనిపించవు. అందుకని పిల్లలు పుట్టిన వెంటనే కచ్చితంగా థైరాయిడ్ పరీక్షలు కూడా చేస్తారు. ఈ విషయం చాలా మందికి తెలియదు. మరో విషయం ఏమిటంటే థైరాయిడ్ సమస్య సాధారణంగా పురుషుల కంటే స్త్రీలలోనే ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

చికిత్స విధానం

థైరాయిడ్ స్థాయులు, వాటికి సంబంధించిన యాంటిబాడీస్ ఆధారంగా చికిత్స ఉంటుంది. సాధారణంగా థైరాయిడ్ లక్షణాలు ఉండి, టీఎస్‌హెచ్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే వెంటనే చికిత్స మొదలుపెట్టాలి. ఒక్కసారి థైరాయిడ్ చికిత్స ప్రారంభిస్తే ఇక జీవితాంతం తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. హైపోథైరాయిడ్, హైపర్‌థైరాయిడ్ రోగులకు చికిత్సా విధానం వేర్వేరుగా ఉంటుంది. హైపోథైరాయిడ్ రోగులకు 'థైరాక్సిన్' అనే థైరాయిడ్ హార్మోన్ మాత్ర ఇస్తారు. రోగి రక్తంలో థైరాయిడ్ విలువల ఆధారంగా వైద్యులు మాత్రల డోసు సూచిస్తారు. కాగా, హైపర్‌థైరాయిడ్ రోగులకు మూడు రకాల చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఒకటి థైరాయిడ్ మాత్రలు ఇవ్వడం. రెండోది 'రేడియో అయోడిన్ అబ్లేషన్' చికిత్స. ఇది చుక్కల మందు రూపంలో ఉంటుంది. ఈ మందు వేయడం వల్ల అధిక పరిమాణంలో ఉన్న థైరాయిడ్ హార్మోన్లు సాధారణ స్థాయికి వస్తాయి. థైరాయిడ్ గ్రంథిలో వాపు వచ్చి పరిమాణం పెరిగినప్పుడు శస్త్రచికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. అయితే గ్రంథి పరిమాణం పెద్దగా ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ సర్జరీ అవసరం ఉండదు. కొంతమందికి మాత్రమే కొన్ని సందర్భాలలో శస్త్రచికిత్స అవసర పడుతుంది.

జాగ్రత్తలు

- స్త్రీలు ముఖ్యంగా గర్భధారణకు ముందు కచ్చితంగా థైరాయిడ్ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. లేకపోతే పుట్టబోయే బిడ్డలో మెదడు సరిగ్గా అభివృద్ధి చెందకపోవచ్చు. సాధారణంగా గర్భం దాల్చిన 11-12 వారాల తర్వాతనే కడుపులో ఉన్న శిశువులో థైరాయిడ్ గ్రంథి ఏర్పడుతుంది. అంటే అప్పటివరకు శిశువు తల్లి థైరాయిడ్ గ్రంథిపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. కాబట్టి, గర్భధారణ సమయంలో తల్లి తీవ్రమైన థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడుతూ ఉంటే దాని ప్రభావం కడుపులోని శిశువు మెదడుపై పడుతుంది.
- థైరాయిడ్ ఉన్న మహిళలు గర్భం దాల్చినప్పుడు వెంటనే ఎండోక్రైనాలజీ వైద్యులను సంప్రదించి, థైరాయిడ్ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఎందుకంటే గర్భం దాల్చిన థైరాయిడ్ బాధిత గర్భిణులకు థైరాయిడ్ డోస్ అనేది వారి ఆరోగ్యస్థితి ఆధారంగా మార్చాల్సి ఉంటుంది. అంతే కాకుండా వారిని వైద్యులు సాధారణ గర్భిణుల కంటే జాగ్రత్తగా పర్యవేక్షించాల్సి ఉంటుంది.
- నెలసరి సరిగ్గా రాకపోయినా లేదా గర్భధారణలో సమస్యలు ఏర్పడినా వెంటనే థైరాయిడ్ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.
- ముఖ్యంగా పిల్లలు వయసుకు తగిన ఎత్తు పెరగకపోయినా లేదా బాలికలు రజస్వల కావడంలో ఆలస్యమైనా లేదా త్వరగా రజస్వల అయినా వారికి థైరాయిడ్ పరీక్షలు చేయించాలి.
- పైన పేర్కొన్న లక్షణాల్లో ఏవి కనిపించినా థైరాయిడ్ పరీక్షలు చేయించడం ఉత్తమం.
- సైంధవ లవణం, పింక్ సాల్ట్ లాంటివాటిలో అయోడిన్ ఉండదు. అయోడిన్ లేని ఉప్పు వల్ల కూడా థైరాయిడ్ సమస్యలు వస్తాయి. అందువల్ల అయోడిన్ ఉన్న ఉప్పునే వాడాలి.

థైరాయిడ్ క్యాన్సర్

కొంతమందిలో థైరాయిడ్ స్థాయులు సాధారణంగానే ఉంటాయి. కాని థైరాయిడ్ గ్రంథిలో మాత్రం గడ్డలు ఏర్పడతాయి. అవి సాధారణ గడ్డలు కావచ్చు లేదా క్యాన్సర్ గడ్డలు కూడా కావచ్చు. అందుకని మెడ దగ్గర వాపులాగా అనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఎండోక్రైనాలజిస్టును సంప్రదించాలి. అతను స్క్రీనింగ్ ద్వారా సమస్యను గుర్తించి, ఒకవేళ అది థైరాయిడ్ క్యాన్సర్ అయితే తగిన చికిత్స సూచిస్తాడు.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్.బియాట్రిస్ ఆని
ఎండీ, డీఎం(గోల్డ్ మెడల్), ఎస్‌సీఈ(యూకే)
ఎండోక్రైనాలజి విభాగాధిపతి
నిమ్స్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

మలంలో రక్తం.. పేగు క్యాన్సర్ కావొచ్చు!

మలంలో రక్తం పడుతుంటే చాలామంది మొలల వ్యాధి (హీమరాయిడ్స్) అనుకుంటారు. కానీ అది పేగు (కొలెరెక్టల్) క్యాన్సర్‌కు సూచిక కూడా కావచ్చు. అయితే కొన్ని దశాబ్దాలుగా పేగు క్యాన్సర్ తగ్గుతూ వస్తున్నది. కానీ, యువతరంలో ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నది. మలంలో రక్తం పడటం, మలం ఆకారంలో, పరిమాణంలో మార్పులు, విసర్జనకు వెళ్లడంలో ఎక్కువ తక్కువలు లాంటివి పేగుల్లో సమస్యలకు సంకేతాలు. ఈ లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు వైద్యుణ్ని సంప్రదించడం ఉత్తమం. ఇక యువకులలో ఈ సమస్య ఎందుకు కనిపిస్తున్నదనే దాని గురించి పరిశోధకులు కూడా సరిగ్గా తెలుసుకోలేకపోయారు. అది ఊబకాయంతో ముడిపడి ఉన్నది కావచ్చు, ధూమపానం, ప్రాసెస్డ్ మాంసంలాంటి అధిక కొవ్వులు ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తినడం, సోమరితనంతో కూడిన జీవనశైలితో సంబంధం ఉండటం వల్ల కూడా అయ్యుండవచ్చు. లేదంటే పేగుల్లో ఉండే బ్యాక్టీరియా, వైరస్, ఫంగస్ అసమతుల్యత కూడా దీనికి కారణం కావచ్చంటున్నారు పరిశోధకులు. అయితే 2030 నాటికి పేగు క్యాన్సర్ 20-34 ఏండ్ల వయసు వారికి 90 % వరకు ముప్పు పొంచి ఉంటే, 35- 49 వయసు వారికి 28 % ముప్పు కారకంగా నిలవనుంది. అందుకే ఇటీవలి కాలంలో ముప్పు ఎక్కువగా ఉన్నవారికి, కుటుంబ చరిత్రలో క్యాన్సర్ ఉన్నవారికి పేగు క్యాన్సర్ నిర్ధారణకు కనీస వయసును 45గా నిర్ణయించారు.

ఎవరిని సంప్రదించాలి? గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజిస్టు

పరీక్షలు: కొలనోస్కోపి ద్వారా గాయాలను గుర్తిస్తారు. తద్వారా అవి క్యాన్సర్లుగా మారకముందే తీసివేస్తారు. ఇంకా పేగుల్లో, మలద్వారంలో అభివృద్ధి చెందుతున్న వ్రణాలు, ఇతర కణుతులను కూడా తొలగిస్తారు.