జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ కరీంనగర్ 13
మంగళవారం 9 జూలై 2024 www.ntnews.com

పిల్లల్లో అపెండిసైటిసా?

పిల్లల పెంపకం

మా బాబుకు ఆరేండ్లు. వారం కిందట జ్వరం వచ్చింది. పీడియాట్రీషియన్‌కు చూపించి, మందులు వాడాం. తర్వాత కూడా అడపాదడపా కడుపు నొప్పి అంటున్నాడు. డాక్టర్ ఇచ్చిన మందులు వేస్తే నొప్పి తగ్గుతున్నది. అయితే, మూడు రోజులుగా బాబుకు కడుపునొప్పి అధికమైంది. జ్వరంతో బాధపడుతున్నాడు. ఆకలి కూడా పూర్తిగా మందగించింది. వెంటనే పిల్లల డాక్టర్‌ను కలిశాం. వాళ్లు రక్త పరీక్ష, స్కాన్ చేశారు. తర్వాత అపెండిసైటిస్ ఉన్నదేమో అని అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. చిన్నపిల్లలకు కూడా అపెండిసైటిస్ వస్తుందా? దీని పరిష్కారానికి శస్త్రచికిత్స ఒకటే మార్గమా? తెలియజేయండి..

• ఓ పాఠకురాలు

చిన్నపిల్లలకు కూడా అపెండిసైటిస్ రావొచ్చు. మీ బాబు లక్షణాలు, వైద్య పరీక్షల ఆధారంగా దీనిని నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది. జ్వరం రావడం, ఆకలి మందగించడం, పొట్టలో నొప్పి ఇవన్నీ కొంచెం అనుమానించదగ్గ లక్షణాలే! సాధారణంగా అల్ట్రా సౌండ్ స్కానింగ్‌లో అపెండిసైటిస్ ఎలా ఉందని తెలుసుకోవాలి. అంటే ఎంత పొడవుగా ఉంది, ఎంత వాపు ఉంది ఇలా కొన్ని అంశాల ఆధారంగా అపెండిక్స్ ఇన్‌ఫెక్ట్ అయ్యిందో లేదో నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది. రక్తపరీక్ష కూడా చేస్తారు. ఇన్ఫెక్షన్‌కు సంబంధించి ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉండటం, తెల్ల రక్తకణాలు పెరిగిపోవడం గమనిస్తే.. అపెండిక్స్ సమస్య ఉందని అంచనాకు రావొచ్చు. బాబు లక్షణాలు, రక్తపరీక్ష ఫలితాల్లో మార్పులు, స్కానింగ్ రిపోర్టు అన్నిటినీ బేరీజు వేసుకొని నిర్ధారణకు రావాలి. అపెండిక్స్ ఉందని వైద్యుడు నిర్ణయానికి వచ్చి.. ఆపరేషన్ చేయాలని సూచిస్తే.. శస్త్రచికిత్స చేయించడమే మంచిది. కొన్ని సందర్భాల్లో ఇన్ఫెక్షన్ తక్కువగా ఉండి, బిడ్డ యాక్టివ్‌గా ఉన్నట్లయితే యాంటి బయోటిక్స్ కూడా ఇచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. మొత్తానికి వైద్యుడి సలహా మేరకు నడుచుకోవడం మంచిది. వారి సూచన ప్రకారం చికిత్స చేయించండి.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

ఒత్తిడి తిండి.. ముప్పేనండి

ఉరుకులు పరుగుల జీవితం కొన్నిసార్లు ఒత్తిడి, కుంగుబాటు, ఆందోళన, తలనొప్పులు, గుండె, శ్వాస సమస్యలు తదితర మానసిక, శారీరక దుష్ప్రభావాలకు దారితీస్తున్నది. ముఖ్యంగా ఉద్యోగాలు చేస్తున్న వారిలో గడిచిన కొన్నేళ్లుగా ఒత్తిడి తిండిగా పిలిచే–స్ట్రెస్ ఈటింగ్ పెరిగిపోతున్నది. ఇది రాత్రిళ్లు ఉద్యోగాలు చేసేవారిలో మరీ అధికంగా ఉందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే, చాలామందికి తమ జీవిత విధానం ఎలా ఉందో గమనించుకునే తీరిక లేకుండా పోయింది. ఈ సమస్యను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి.

కారణాలు

ప్రతికూల ఆలోచనలు ఉన్నవాళ్లు వాటిని నియంత్రించుకోవడం ఎలాగో తెలియకపోవడంతో ఏదో ఒకటి ఆబగా తినేస్తుంటారు.

అధిక ఒత్తిడి శరీరంలో సెరటోనిన్ స్థాయుల మీద ప్రభావం చూపుతుంది. దీనివల్ల ఎక్కువ కొవ్వు, చక్కెర ఉన్న ఆహారం పట్ల నాలుక గుంజుతుంది.

మితిమీరిన ఆందోళన కూడా తిండి ఎక్కువగా తినడానికి కారణమవుతుంది.

వ్యాయామం చేయకపోవడం వల్ల విసుగ్గా ఉంటుంది. దీంతో మనసు అనారోగ్యకరమైన జంక్‌ఫుడ్ వైపు మళ్లుతుంది.

దుష్ప్రభావాలు

- కావాల్సిన దానికంటే ఎక్కువగా తింటాం. తినే తిండి మీద నియంత్రణ ఉండదు.
- టీవీ చూస్తూ, స్మార్ట్‌ఫోన్లు వాడుతూ పరిమితికి మించి తింటూ ఉంటాం. ఇది ఊబకాయానికి దారితీస్తుంది.
- టైప్ 2 డయాబెటిస్, అధిక రక్తపోటు, దీర్ఘకాలిక శ్వాసకోశ సమస్యలు, గుండె కవాటాలకు సంబంధించిన సమస్యల బారినపడతాం.

ఇవి తినొచ్చు

- ఆపిల్, అరటి, ద్రాక్ష, నారింజ, జామ, బాదం, కాజు లాంటి ఆరోగ్యాన్నిచ్చే పండ్లు, గింజలు తీసుకోవాలి.
- విటమిన్లు, ఐరన్‌తో నిండిన తాజా పండ్లరసాలను తాగాలి.
- గుమ్మడి గింజలు, గ్రీన్ టీ, చేమంతి టీ (చమోమైల్ టీ), గుడ్లు లాంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి.
- బటర్ లేకుండా స్వీట్‌కార్న్, పాప్‌కార్న్ తీసుకుంటే మంచిది.

కొన్ని చిట్కాలు

- తినే మోతాదు తగ్గించుకోవాలి.
- రోజూ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తగిన మోతాదులోనే తీసుకోవాలి.
- శ్వాస వ్యాయామాలు, ధ్యానం, యోగా లాంటివి సాధనచేయాలి.
- బరువును గమనించుకుంటూ ఉండాలి.
- టీవీలు చూస్తున్నప్పుడు, పనులు చేస్తున్నప్పుడు తినడం మానుకోవాలి.
- కాఫీ, స్వీట్లను పక్కనపెట్టాలి. ఇవి ఆందోళనను పెంచుతాయి.
- అవసరమైతే ఆహార నిపుణులను, డాక్టరును సంప్రదించాలి.

నాణ్యమైన ఆహారం అందరి బాధ్యత

ప్రపంచవ్యాప్తంగా కల్తీ ఆహారం తిన్న కారణంగా రోజుకు దాదాపు లక్షలాది మంది జబ్బు పడుతున్నారట. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ జూన్ 7న 'ప్రపంచ ఆహార భద్రత దినం' సందర్భంగా పేర్కొన్న ఈ విషయం ఆందోళన కలిగించే అంశం. ఇక కల్తీ ఆహారం కాటుకు గురయ్యేవారిలో నలభై శాతం వరకు ఐదేండ్ల లోపు చిన్నారులే ఉంటున్నారు. ఆహారం నాణ్యత పట్ల శ్రద్ధ వహించాల్సిన అవసరాన్ని ఇది నొక్కి చెబుతున్నది. కాగా, కల్తీ ఆహారం కారణంగా జరుగుతున్న ఆర్థిక నష్టమైతే పదకొండు వేల కోట్ల డాలర్ల వరకు ఉంటుందని అంచనా. ఇది కూడా ప్రధానంగా అల్ప, మధ్యాదాయ దేశాల్లో ఉండటం గమనార్హం. ఇది ఉత్పాదకత మీదనే కాకుండా ఆరోగ్య వ్యవస్థల మీద కూడా తీవ్రమైన దుష్ప్రభావం చూపుతుంది. కల్తీ ఆహారం కారణంగా ప్రతి ఏటా సుమారు పదిహేను కోట్ల మంది జబ్బు పడుతుంటే, 1,75,000 మంది మరణిస్తున్నారని అంచనా. ఇక ఆహార కల్తీకి కారణాలు ఎన్నో! ముఖ్యంగా వేడి వాతావరణంలో చీడపీడల బాధ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఆహార పదార్థాలపై సహజంగానే టాక్సిన్లు ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది. పైగా వాతావరణంలో సంభవిస్తున్న అనూహ్యమైన మార్పులు కూడా ఆహార కల్తీకి కారణమవుతున్నాయి. కాబట్టి, ''ఆహార భద్రత అనేది ప్రభుత్వాలు, ఉత్పత్తిదారులు, వినియోగదారుల ఉమ్మడి బాధ్యత. తినే తిండి నాణ్యత విషయంలో అందరికీ పాత్ర ఉంటుంది'' అంటారు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రాంతీయ విభాగం డైరెక్టర్ సయీమా వాజెద్. అందరూ భద్రతా చర్యలు తీసుకుంటేనే ప్రజల ఆరోగ్యం సురక్షితంగా ఉంటుంది. ప్రతి ఒక్కరికీ నాణ్యమైన పోషకాహారం అందుబాటులో ఉంటుంది.

వానల్లో కండ్ల కలకలం

వానకాలంలో పరిసరాలు ఆకుపచ్చగా మారిపోతాయి. కంటికి ఆహ్లాదాన్ని ఇస్తాయి. అయితే, ఇది నాణేనికి ఒకవైపు మాత్రమే. మరో వైపు ఈ కాలం సహజంగానే రోగాలకు అనువైన కాలం. వేసవితో పోలిస్తే వర్షాకాలంలో ఫ్లూ, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్స్, బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ వంటివి ప్రజలను అనారోగ్యాలకు గురిచేస్తుంటాయి. ఇవే కాకుండా వివిధ రకాలైన ఇన్ఫెక్షన్లు కండ్లను కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ కాలంలో కండ్లకు వచ్చే రోగాల్లో ప్రధానమైనది కండ్లకలక.

దీనిలో బ్యాక్టీరియా లేదా వైరస్‌తో కూడిన కండ్లకలక ఉండవచ్చు. ఇది అంటువ్యాధి. ఒకరినుంచి మరొకరికి సోకుతుంది. సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఇది కంటి అల్సర్లకు దారితీస్తుంది. ఒక్కోసారి కంటి చూపు పోయే ప్రమాదమూ ఉంటుంది. కాబట్టి వానకాలంలో కంటి ఆరోగ్యం కోసం తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, అనుసరించాల్సిన చికిత్స మొదలైన అంశాలపై అవగాహన ఉండాలి.

వర్షాకాలంలో కండ్లకు సంబంధించిన సమస్యల్లో ప్రధానమైంది కండ్లకలక. కంటిలో తెల్లటి భాగాన్ని, కనురెప్పల లోపలి భాగాలను కప్పి ఉంచే పల్చటి శ్లేష్మపు పొరను కంజంక్టివా అంటారు. ఈ పొరకు వచ్చే ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను కండ్లకలక (కంజంక్టివైటిస్) అని పిలుస్తారు. ఇది వైరస్, బ్యాక్టీరియాల మూలంగా వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లు, పారాసైట్ల పీడనం, అలర్జీల వల్ల తలెత్తుతుంది. అంతే కాకుండా ఎడినోవైరస్ వంటి ఒక ప్రత్యేక వైరస్‌ల సమూహం కారణంగా కూడా ఫోలిక్యులర్ కండ్లకలక రావడానికి అవకాశాలు ఉంటాయి. ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది కంటి అల్సర్లకు దారితీస్తుంది. సకాలంలో సరైన చికిత్స అందించకపోతే ఈ అల్సర్ల కారణంగా చూపు దెబ్బతినే ప్రమాదం పొంచి ఉంది. కాగా, కండ్లకలకలో ప్రధానంగా రెండు రకాలు ఉన్నాయి. ఒకటి.. ఫారింగో–కంజంక్టివల్ ఫీవర్(పీసీఎఫ్). రెండోది ఎపిడెమిక్ కెరటో కంజంక్టివైటిస్.

ఫారింగో కంజంక్టివల్ ఫీవర్ (పీసీఎఫ్)

ఫారింగో కంజంక్టివల్ ఫీవర్ రకం కండ్లకలక వచ్చినవారిలో గొంతునొప్పి ఉంటుంది. దీని తీవ్రత తేలికపాటిగానే ఉన్నప్పటికీ ఇది తరచుగా వస్తుంది. శ్వాసకోశ సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్స్ ఉన్న పిల్లలు, యువతరంలో ఈ రకమైన కండ్లకలక ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. పైగా వాన కాలంలో వ్యాపించే కండ్లకలక కేసుల్లో పీసీఎఫ్ కేసులే అధికం.

ఎపిడెమిక్ కెరటో కంజంక్టివైటిస్

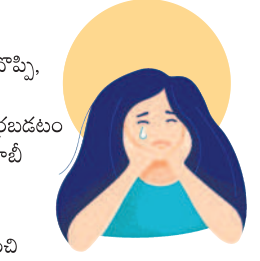
ఇది తీవ్రమైన కండ్లకలక. ఇది చాలా తక్కువ మందిలో కనిపిస్తుంది. దీని ప్రభావం కొంచెం తీవ్రంగానే ఉంటుంది. నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఇది కంటి ముందుభాగాన్ని– అంటే కార్నియాను ప్రభావితం చేస్తుంది. దీనివల్ల దీర్ఘకాలిక దృష్టి సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది.

> **కండ్లకలక** అంత ప్రమాదకరమైన వ్యాధి కాదు. కానీ వ్యాధి వచ్చినప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే కంటి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. వైద్యుడి సూచన మేరకు యాంటి బయాటిక్ మందులు, ఐ డ్రాప్స్, ఆయింట్‌మెంట్ వాడాల్సి ఉంటుంది.
>
> చికిత్స

ఆ వైరస్ వల్లనే..

కండ్లపై ఎడినోవైరస్ ప్రభావం వల్ల కండ్లకలక సోకుతుంది. సాధారణంగా వర్షాకాలంలో వాతావరణంలో తేమ శాతం అధికంగా ఉంటుంది. వైరస్‌లు వృద్ధి చెందడానికి ఈ తేమ అనుకూలంగా మారుతుంది. దీంతో వర్షాకాలంలో రకరకాల వైరస్‌లు వృద్ధి చెందుతాయి. వీటిలో ఒకటే ఎడినోవైరస్. అయితే ఎడినోవైరస్ సోకినంత మాత్రాన కండ్లకలక రాదు. దీనిలోని కొన్ని ప్రత్యేక స్ట్రెయిన్‌ల వల్ల మాత్రమే ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. దీని ప్రభావం వారం నుంచి 10 రోజులపాటు ఉండవచ్చు. ఇక ఇన్ఫెక్షన్ ప్రభావం అందరిలోనూ ఒకేలా ఉండదు. ఒక్కో రోగిలో వైరస్ ఒక్కోలా రూపాంతరం చెంది, వేర్వేరు లక్షణాలను చూపిస్తుంది. ఎడినోవైరస్‌లో 51 రకాల స్ట్రెయిన్స్ ఉంటాయి. వాటిలో 3, 4, 7వ స్ట్రెయిన్స్ వల్లనే కండ్లకలక వస్తుంది. ఈ మూడు స్ట్రెయిన్స్‌ను కలిపి సీరోటైప్స్ అంటారు.

లక్షణాలు:



- కంటిలో నొప్పి, మంట.
- కండ్లు ఎర్రబడటం లేదా గులాబీ రంగుకు మారడం.
- కంటి నుంచి తరచూ నీరు కారడం.
- స్వల్ప జ్వరం.
- కండ్ల కింద వాపు.
- కండ్లలో దురద.
- వెలుతురును చూడలేకపోవడం.
- కొంతమందిలో జ్వరం, తేలికపాటి గొంతునొప్పి కూడా ఉండవచ్చు.
- కండ్లలోంచి ఊసులు ఎక్కువగా రావడం.

నీరే ప్రధాన కారణం

వర్షం కురిసినప్పుడు కండ్లలోకి నీరు పోవడం, కలుషితమైన నీటితో ముఖం కడుక్కున్నప్పుడు నీరు కండ్లలోకి వెళ్లడం వల్ల కండ్లకలక వస్తుంది. అంతేకాకుండా బ్యాక్టీరియల్, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ కండ్లపై ప్రభావం చూపినప్పుడు, కండ్లకలక సోకిన వ్యక్తి ద్వారా కూడా ఇతరులకు వ్యాధి వ్యాపిస్తుంది.

జాగ్రత్తలు

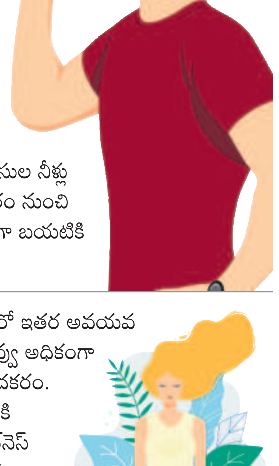
- కండ్లకలక అంటువ్యాధి. కనుక వ్యాధి సోకిన వారు ఇతరులకు దూరంగా ఉండాలి.

- కండ్లకలక బాధితులు జనం ఎక్కువగా ఉండే చోటుకు వెళ్లకూడదు.
- తరచూ చేతులను శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- కండ్లను చేతితో తాకకూడదు.
- టవల్స్ లాంటి వ్యక్తిగత వస్తువులను ఇతరులతో పంచుకోకూడదు.
- కండ్లలోకి నీరు పోకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.
- కండ్లకలక ఏ రకమైందో నిర్ధారణ చేసుకొని తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి.
- గోరువెచ్చటి కాపడాలు, ఐ డ్రాప్స్, మంట నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి అనెల్జిసిక్స్ వాడవచ్చు.
- కాంటాక్ట్ లెన్సులు పెట్టుకోవడం మంచిది.
- మెత్తటి, తడిగా ఉన్న టవల్‌తో కంటి స్రావాన్ని సున్నితంగా శుభ్రపర్చాలి.

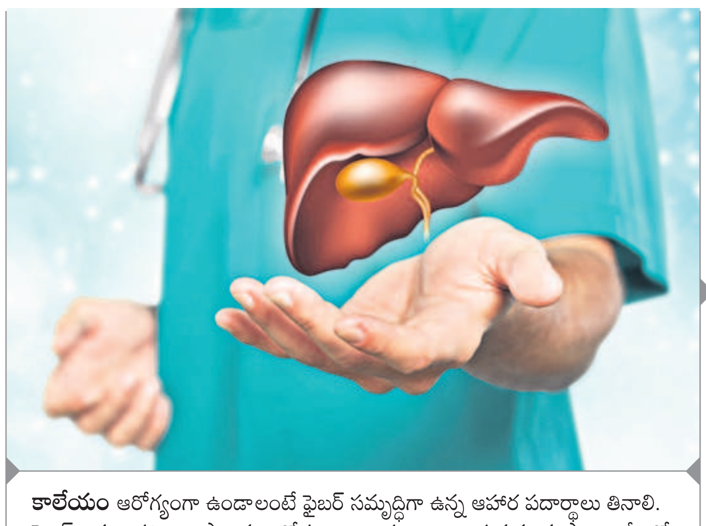
... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ రాజలింగం
సూపరింటెండెంట్
సరోజినీదేవి కంటి దవాఖాన

ఆరోగ్యకరమైన కాలేయం కోసం



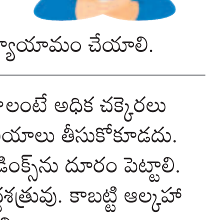
మన శరీర ఆరోగ్యంలో గుండెతో పాటు కాలేయం కూడా ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే, గుండె గురించి తెలుసుకున్నంతగా కాలేయం గురించి చాలామందికి అవగాహన ఉండదు. శరీరంలో అతిపెద్ద గ్రంథి అయిన కాలేయం తనను తాను బాగు చేసుకునే సామర్థ్యం కలిగిన ఏకైక అవయవం. ఎవరికైనా కాలేయంలో కొంత భాగం దానమిచ్చినా మూడు నాలుగు నెలల్లో ముందు రూపంలోకి వస్తుంది. పైగా దానం తీసుకున్న వ్యక్తిలో కూడా కాలేయం పెరిగి పూర్తి రూపాన్ని దాలుస్తుంది. అందుకే కాలేయాన్ని మన శరీర డాక్టర్ అని పిలుస్తారు. కానీ కొన్ని పదార్థాలు కాలేయాన్ని జబ్బుల బారినపడేస్తాయి. మితిమీరిన మద్యపానం, కొవ్వులు ఉన్న ఆహారం తినడం, తగినంత శారీరక శ్రమ లేకపోవడం లాంటివి కాలేయం ఆరోగ్యం మీద దుష్ప్రభావం చూపుతాయి. కాబట్టి, కాలేయం మేలు కోసం ఆహారం, జీవనశైలి విషయాల్లో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తప్పనిసరి.



కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తినాలి. ఫైబర్ ఉన్న ఆహారాలు పొట్టను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. బరువును తగ్గిస్తాయి. దీంతో కాలేయం మీద ఒత్తిడి తక్కువగా పడుతుంది. సలాడ్లలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. సలాడ్లు తినడం వల్ల శరీరంలో పేరుకున్న టాక్సిన్లు బయటికి వెళ్లిపోతాయి.

నూనెలు, మసాలాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం కాలేయానికి చేటు చేస్తుంది. అందువల్ల తక్కువ నూనెతో చేసినవి, డీప్ ఫ్రై చేయనివి తీసుకోవాలి. ఉడికించినవి, వేయించినవి తినడం మంచిది. పూరీలు, పరాఠాలు ఎక్కువగా తినకూడదు. కూరగాయల్లో కూడా నూనె తక్కువగా ఉపయోగించాలి.

కాలేయం సరిగ్గా పనిచేయాలంటే శరీరానికి తగినన్ని నీళ్లు అందాలి. కాబట్టి, రోజుకు కనీసం ఎనిమిది నుంచి పది గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. దీంతో శరీరం నుంచి మలినాలు సహజంగా బయటికి విసర్జితమైపోతాయి.



కాలేయమైనా, మరో ఇతర అవయవమైనా శరీరంలో కొవ్వు అధికంగా పేరుకోవడం ప్రమాదకరం. కాలేయం ఆరోగ్యానికి రోజూ ఏదో ఒక ఫిట్‌నెస్ వ్యాయామం తప్పకుండా చేయాలి. తిన్నది అరగడం కోసం నడవాలి. రోజుకు 40 నుంచి 45 నిమిషాలపాటు వ్యాయామం చేయాలి.

కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అధిక చక్కెరలు ఉన్న ఆహార పదార్థాలు, పానీయాలు తీసుకోకూడదు. ప్యాక్‌డ్ పండ్లరసాలు, సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌ను దూరం పెట్టాలి. మద్యపానం కాలేయానికి బద్ధశత్రువు. కాబట్టి ఆల్కహాల్‌ను పూర్తిగా వదిలించుకోవాలి.