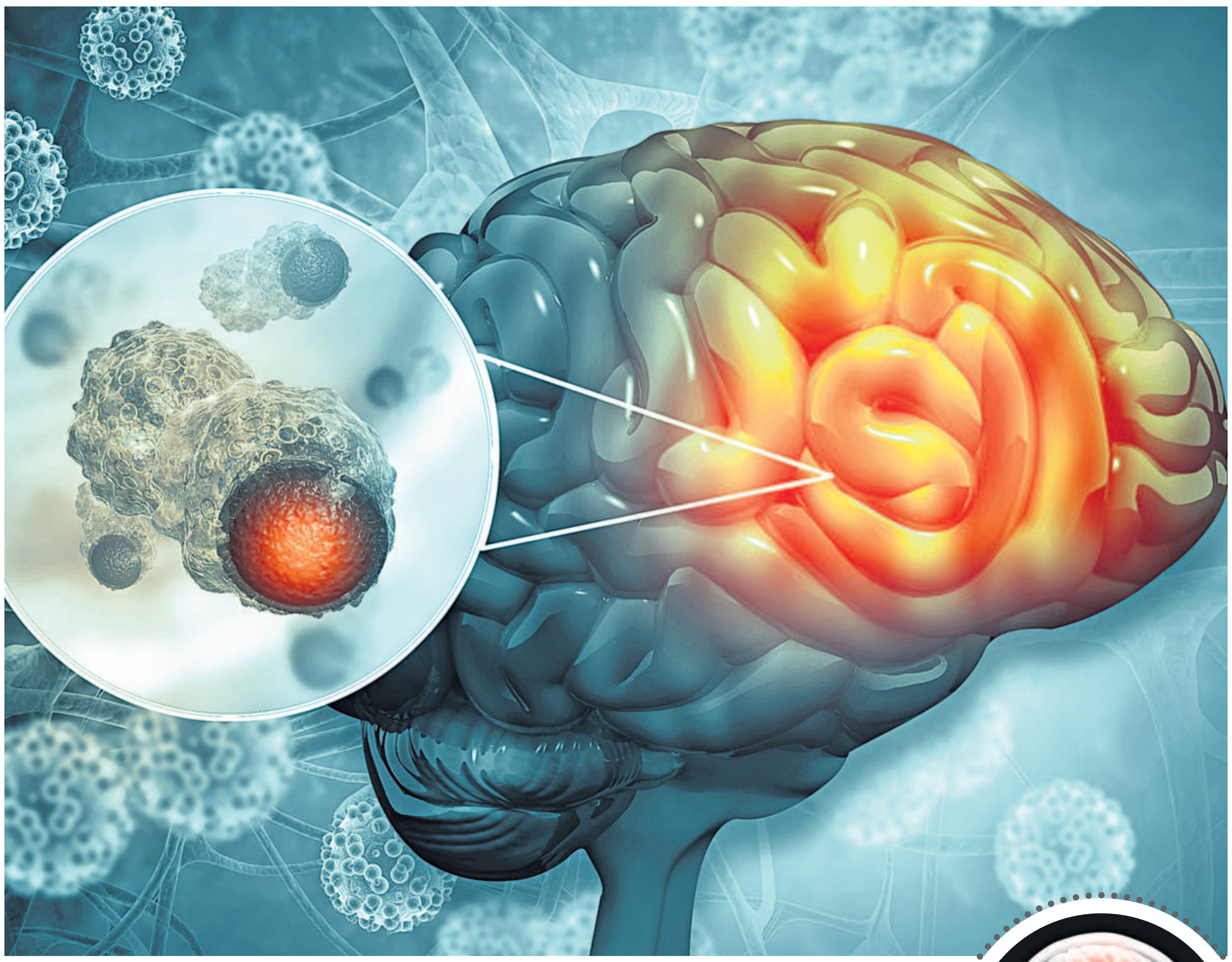
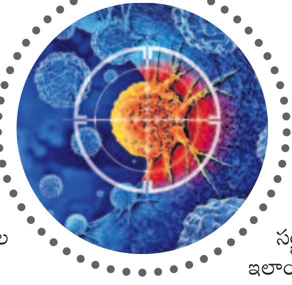
జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 24 సెప్టెంబర్ 2024
www.ntnews.com
II



నాడులు చెదరకుండా..
మెదడుకు అండాదండా!

మెదడులో గడ్డ అనగానే ఉలికిపడతాం. ప్రాణభయంతో వణికిపోతాం. కానీ గడ్డ ఎలాంటిదైనా, ఎంత పరిమాణంలో ఉన్నా, ఏ రకమైనా... దాన్నుంచి విముక్తి కలిగించి ప్రాణాలను తిరిగి నిలబెట్టే సురక్షితమైన, అంతిమ చికిత్స 'ఇంట్రా ఆపరేటివ్ న్యూరో మానిటరింగ్' ఆపరేషన్. మెదడుకు సంబంధించిన గడ్డల విషయంలో ఈ సర్జరీ విధానాన్ని మించిన సమర్థమైన, ఫలవంతమైన, సురక్షితమైన చికిత్స ఇప్పటివరకు ఇంకొకటి లేదు.

కిరణ్ సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్.. 32 ఏండ్లు. ఆఫీసులో సహోద్యోగులతో మాట్లాడేటప్పుడు అతనికి ఉన్నట్టుండి నాలుక సహకరించడం మానేసింది. ఎందుకిలా జరుగుతుందని వైద్యులను కలిసి పరీక్షలు చేయిస్తే, మెదడులో క్యాన్సర్ గడ్డ మాటలకు సంబంధించిన నాడిని నొక్కేస్తున్నట్టు తేలింది. మెదడులో క్యాన్సర్ గడ్డ అనగానే కిరణ్ సర్జరీ గురించి ఎంతో భయపడిపోయాడు. మెదడుకు సర్జరీ అంటే ఏమైనా జరగవచ్చు. ఏమాత్రం పొరపాటు జరిగినా నాడులు దెబ్బతిని మాట పూర్తిగా పోవచ్చు. అంతకుమించిన నష్టం కూడా జరిగే ప్రమాదం ఉంది. అయితే తన భయాలన్నీ అర్థం లేనివని సర్జరీ తర్వాత కిరణ్‌కు అర్థమైంది. సర్జరీతో క్యాన్సర్ నుంచి శాశ్వత విముక్తి పొందడమే కాకుండా, మునుపటిలా ధారాళంగా మాట్లాడగలుగుతున్నాడు. మెదడులో గడ్డల చికిత్సలో ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న అత్యాధునిక ఇంట్రా ఆపరేటివ్ ఎంఆర్ఐ, న్యూరో నేవిగేషన్, న్యూరో మానిటరింగ్ పరికరాలు, సౌకర్యాలు, అనుభవజ్ఞులైన న్యూరో సర్జన్ డాక్టర్ల వల్లే ఇది సాధ్యపడింది. క్లిష్టమైన నాడీ విభాగానికి సంబంధించిన మెదడు సర్జరీలలో ఉపయోగించే ఇంట్రా ఆపరేటివ్ న్యూరో మానిటరింగ్ టెక్నిక్‌ల గురించి, ఈ చికిత్స ఉపయోగాల గురించి తెలుసుకోవాలి.



మెదడులో గడ్డలు

మెదడులో క్యాన్సర్ (మాలిగ్నెంట్) లేదా క్యాన్సర్ కాని (బినైన్) రెండు రకాల గడ్డలు తలెత్తుతూ ఉంటాయి. ఇవి ఏర్పడ్డ ప్రదేశాన్ని బట్టి అక్కడి నాడులతో సంబంధం ఉన్న అవయవాలు ప్రభావితమవుతూ ఉంటాయి. ఇలాంటప్పుడు సర్జరీతో ఆ ప్రదేశంలో గడ్డను తొలగించాలి. ఇంట్రా ఆపరేటివ్ న్యూరో మానిటరింగ్ కుందాం. ఆ ప్రదేశంలో నాడి చుట్టూ పరుచుకుని ఉన్న ఆ గడ్డను తొలగిస్తున్నప్పుడు మెదడు నుంచి ఆ నాడికి సంకేతాలు అందుతున్నాయో, లేదో గమనిస్తూ సర్జరీ చేయవలసి ఉంటుంది. ఇలాంటి వీలు ఉంటేనే వైద్యులు గడ్డను నూటికి నూరు శాతం తొలగించగలుగుతారు. ఇందుకు ఇంట్రా ఆపరేటివ్ సర్జరీలోని 'న్యూరో మానిటరింగ్' అనే అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం దోహదపడుతుంది. అయితే, ఈ చికిత్సలో నాడులకు మెదడు నుంచి అందే స్పందనలను తెలుసుకోవాలంటే రోగిని మెలకువతో ఉంచి సర్జరీ చేయాలి. అందువల్ల మిగతా సర్జరీల్లో లాగ రోగికి జనరల్ అనస్తీషియా ఇవ్వడం సాధ్యపడదు. కాబట్టి నొప్పి తెలియకుండా, రోగిని మెలకువగా ఉంచే ప్రత్యేకమైన మత్తు ఇంజెక్షన్లు ఇస్తారు. ఇలాచేసే సర్జరీని అవేక్ సర్జరీ అంటారు.

విధానం అందుబాటులోకి రాకముందు మెదడులోని గడ్డలను తొలగించే సర్జరీ సమయంలో కేవలం కంటికి కనిపించినంత మేరకే గడ్డను తొలగించేవారు. ఆ సమయంలో అక్కడి నాడులు ఎంతమేరకు పనిచేస్తున్నాయి? వాటికి స్పందనలు ఉన్నాయా? అనే విషయాలను వైద్యులు తెలుసుకునే వీలు ఉండేది కాదు. దాంతో నాడికి నష్టం జరగకుండా గడ్డను తొలగించడం మీదే వైద్యులు దృష్టి పెట్టేవారు. ఆ జాగ్రత్తలో భాగంగా నాడికి నష్టం జరగకుండా ఉండటం కోసం తొలగించే వీలున్నా కొంత క్యాన్సర్ గడ్డను అలాగే వదిలేసి, కుట్లు వేసేవారు. అలా సర్జరీ ముగిసిన తర్వాత రేడియేషన్, కీమోథెరపీలతో క్యాన్సర్ నయం చేసేవారు. కానీ, పూర్తిగా తొలగించకుండా వదిలేసిన ఆ కొద్ది క్యాన్సర్ గడ్డ తర్వాతి కాలంలో పెరిగి సమస్యలు తెచ్చి పెడుతుంది. దీంతో రెండోసారి సర్జరీ అవసరం పడేది. అయినా కూడా పూర్తి ప్రయోజనం దక్కడం అనుమానమే.

నాడులు పదిలంగా...

కాబట్టి, బ్రెయిన్ ట్యూమర్ సర్జరీ సమయంలో నాడులు దెబ్బతినకుండా ఉండాలంటే క్యాన్సర్ గడ్డ చుట్టూ ఉన్న నాడులకు ఏయే అవయవాలతో సంబంధం ఉందో, ఆ అవయవాలు స్పందిస్తున్నాయా లేదా అనేది గమనిస్తూ ఉండాలి. ఉదాహరణకు, కాలుకు సంబంధించిన నాడులకు స్పందనలు ప్రసారం చేసే మెదడులోని ఓ భాగంలో గడ్డ ఏర్పడింది అను

వెన్ను సమస్యలకు కూడా

పుట్టుకతో కొంత మంది పిల్లలకు వెన్ను తెరుచుకొని ఉంటుంది. మరికొందరికి వెన్నుపాము వంకరగా ఉంటుంది. తెరుచుకుని ఉన్న వెన్నును సర్జరీతో మూయడానికి కూడా ఇంట్రా ఆపరేటివ్ న్యూరో మానిటరింగ్ ఉత్తమ చికిత్సగా నిలుస్తుంది. ఇక వెన్నుపాము మధ్యలో ఉండే నాడుల సముదాయం దెబ్బతింటే అవయవాలు శాశ్వత పక్షవాతానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి, ఈ నాడులకు మెదడు నుంచి స్పందనల ప్రసారాన్ని గమనిస్తూ సర్జరీ చేయవలసి ఉంటుంది. ఈ వెసులుబాటు ఇంట్రా ఆపరేటివ్ న్యూరో మానిటరింగ్ విధానంలోనే ఉంది. అలాగే వంకరగా ఉన్న వెన్నుపూసలను సరిచేసే (స్కోలియాసిస్), వెన్ను నిటారుగా మార్చడానికి కూడా ఈ విధానాన్ని ఆశ్రయించవచ్చు. వెన్నులోని నాడులు దెబ్బ తినకుండా సురక్షితంగా ఉండేలా జాగ్రత్తపడుతూ, వెన్నును సరిచేయడం ఈ విధానంతోనే సాధ్యం. అంతేకాకుండా, వెన్నుపాములో గడ్డలను తొలగించడానికి కూడా ఈ విధానమే శ్రేయస్కరం.

వైద్యులు అప్రమత్తంగా...

న్యూరో మానిటరింగ్ సాయంతో ఆపరేషన్ థియేటర్‌లో ఉండే టెక్నీషియన్లు... సర్జరీ చేస్తున్నప్పుడు నాడుల స్పందనను గమనిస్తూ, ఏ చిన్న తేడా వచ్చినా వైద్యులను అప్రమత్తం చేస్తారు. దాంతో వైద్యులు నాడి దెబ్బతినకుండా ఎంతో జాగ్రత్తగా గడ్డను తొలగిస్తారు. నాడి దెబ్బతింటున్నది అని హెచ్చరికలు వస్తే, మరింత లోతుకు వెళ్లకుండా ఆగిపోతారు. మరీ ముఖ్యంగా ఇలాంటి గడ్డల కారణంగా నాడులు దెబ్బతిని ముఖాన్ని అందవిహీనంగా మార్చేసే పాక్షిక పక్షవాతానికి గురికాకుండా ఉండాలంటే ఇంట్రా ఆపరేటివ్ న్యూరో మానిటరింగ్ చికిత్సనే ఆశ్రయించాలి. మిగిలిపోయిన గడ్డను కీమోథెరపీ, రేడియేషన్లతో కరిగించవచ్చు. ఇలా జాగ్రత్త పడటం వల్ల నాడి సురక్షితంగా ఉండి, ముఖం యథాతథంగా ఉంటుంది. దాంతో జీవన నాణ్యత పెరుగుతుంది. అదే సమయంలో క్యాన్సర్ నుంచి పూర్తి విముక్తి దక్కుతుంది.

గడ్డకు త్రీడి రూపం..

న్యూరో నేవిగేషన్

నేవిగేషన్ అంటే 'దారి చూపించడం'. మెదడు, దానిలో గడ్డ, అది పెరిగిన తీరు, మెదడులో అది చొచ్చుకువెళ్లిన దూరం, గడ్డవల్ల నాడుల మీద పడే ఒత్తిడి.. ఇవన్నీ కంటితో చూసి కనిపెట్టలేం! కానీ ఇంట్రా ఆపరేటివ్ న్యూరో మానిటరింగ్ చికిత్సా విధానంలోని న్యూరో నేవిగేషన్ మెదడు, గడ్డ, నాడులు... ఈ మూడిటిని మూడు కోణాల్లో స్పష్టంగా చూపిస్తుంది. ఈ సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అందుబాటులోకి రాని రోజుల్లో వైద్యులు కేవలం తమ అనుభవాన్ని బట్టి గడ్డ పరిమాణాన్ని, ప్రదేశాన్ని అంచనా వేసి సర్జరీతో తొలగించేవారు. ఇలా చేయడం వల్ల నాడులు దెబ్బతినవచ్చు. గడ్డ ఎంతోకొంత మెదడులోనే మిగిలిపోవచ్చు. లేదంటే గడ్డను తొలగించే క్రమంలో నాడులకు నష్టం జరిగి పక్షవాతం కూడా రావచ్చు. కానీ, న్యూరో నేవిగేషన్‌తో నాడులకు ఏమాత్రం నష్టం జరగకుండా నేర్పుగా, సమూలంగా గడ్డను తొలగిస్తున్నారు.

సత్వర స్కానింగ్..

ఇంట్రా ఆపరేటివ్ ఎంఆర్ఐ

మెదడులో అవసరమైనంత మేరకు గడ్డ తొలగించి కుట్లు వేసిన తర్వాత, ఎంఆర్ఐ పరీక్షలో మరికొంత క్యాన్సర్ గడ్డ మిగిలిపోయిందని తేలితే? ఆ గడ్డను తొలగించడం కోసం మరొక సర్జరీ చేయడం శ్రమ, ఖర్చుతో కూడుకున్న వ్యవహారం. అలాగని ఆ గడ్డను వదిలేస్తే అది తిరిగి పెరిగిపోయి ప్రాణాంతకం కావచ్చు. కాబట్టి ఇలాంటి పొరపాట్లకు వీలు లేకుండా సర్జరీ చేస్తున్నప్పుడే, గడ్డను తొలగించి, తెరిచిన పుర్రెను మూయక ముందే ఎంఆర్ఐ స్కానింగ్ చేసే వెసులుబాటు ఈ ఇంట్రా ఆపరేటివ్ న్యూరో మానిటరింగ్ సర్జరీలో ఉంది. దీంతో అక్కడికక్కడే, అప్పటికప్పుడే

> ### యశోదా ఆస్పత్రిలోనే..
>
> ఇంట్రా ఆపరేటివ్ ఎంఆర్ఐ సదుపాయం దక్షిణ భారతదేశం మొత్తంలో ఒక్క సికింద్రాబాద్ యశోదా ఆస్పత్రిలోనే అందుబాటులో ఉంది. ఈ పరికరాలను ఉపయోగించాలంటే శిక్షణ పొందిన మెరుగైన సాంకేతిక నిపుణులు అవసరం. ఇలాంటి ట్రెయిన్డ్ అనస్థీషియన్లు యశోదా ఆస్పత్రిలో పనిచేస్తున్నారు.

గడ్డను పూర్తిగా తొలగించిందీ లేనిదీ తెలుసుకోవచ్చు. ఎంఆర్ఐ ఫలితాన్నిబట్టి గడ్డ ఇంకా మిగిలి ఉంటే వైద్యులు దాన్నికూడా సమూలంగా తొలగించి సర్జరీ ముగిస్తారు. దీనివల్ల క్యాన్సర్ నుంచి శాశ్వత విముక్తి కలుగుతుంది.

ముదరక ముందే చికిత్స

క్యాన్సర్ అయినా, కాకపోయినా మెదడులో తలెత్తిన గడ్డలను తొలగించక తప్పదు. అయితే గడ్డ పరిమాణం పెరిగేకొద్దీ సమస్యలూ, నష్టం ఎక్కువవుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి గడ్డ చిన్నదిగా ఉన్నప్పుడే త్వరపడాలి. చిన్నగడ్డ అయితే నరాలు దెబ్బతినకుండా ఉంటాయి. సర్జరీ తర్వాత క్యాన్సర్ నుంచి పూర్తిగా కోలుకునే అవకాశాలూ పెరుగుతాయి. క్యాన్సర్ తిరగబెట్టే పరిస్థితులూ తగ్గిపోతాయి. అలా కాకుండా గడ్డ పెద్దగా మారిన తర్వాత సర్జరీకి వెళ్తే ఎక్కువ నాడులకు నష్టం జరుగుతుంది. పైగా సర్జరీ తర్వాత కిమోథెరపీ, రేడియేషన్ అవసరం పెరుగుతుంది కూడా! ఇంకా క్యాన్సర్ తిరగబెట్టే ప్రమాదమూ ఎక్కువే.

సర్జరీతో ఉపయోగాలు

మెదడులో గడ్డలను సమూలంగా తొలగించడంతోపాటు, ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలకూ తావులేకుండా రోగికి నాణ్యమైన, మెరుగైన జీవితాన్ని అందించే ఉన్నతమైన చికిత్స ఇంట్రా ఆపరేటివ్ న్యూరో మానిటరింగ్. ఈ సర్జరీతో మెదడులో గడ్డలను నూటికి నూరు శాతం తొలగించవచ్చు. అదే సమయంలో నాడులతోపాటు వాటినుంచి అవయవాలకు అందే స్పందనలను గమనిస్తూ, వాటిని కాపాడుకోవచ్చు. క్యాన్సర్ నుంచి శాశ్వత విముక్తి పొందవచ్చు. సర్జరీ నుంచి కోలుకునే సమయాన్నీ తగ్గించుకోవచ్చు. ఇన్ని ఉపయోగాలు మెదడులో గడ్డలను తొలగించే మరే ఇతర చికిత్సల్లోనూ ఉండవు.

డాక్టర్. ఆర్. అయ్యదురై
సీనియర్ న్యూరోసర్జన్
యశోద హాస్పిటల్స్, సికింద్రాబాద్

యూరిన్ రంగులో ఆరోగ్య మర్మాలు

మూత్రం రంగు మన ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన వివిధ అంశాలను సూచిస్తుంది. డీహైడ్రేషన్ మొదలుకుని తీవ్రమైన అనారోగ్యాల వరకు ఎన్నో ఆరోగ్యపరమైన అంశాల హెచ్చరికలు ఇందులో దాగి ఉంటాయి. మూత్రం రంగులో దాగిన ఆరోగ్య రహస్యాలను తెలుసుకుందాం.

స్వచ్ఛంగా ఉంటే

మన శరీరం తగినంత హైడ్రేషన్‌తో, ఆరోగ్యకరమైన ఫ్లూయిడ్ బ్యాలెన్స్‌తో ఉందనడానికి క్లియర్ యూరిన్ సంకేతం. అంటే మనం సరైన పరిమాణంలో నీళ్లు తాగుతున్నామని అర్థం. దీంతో కిడ్నీల పనితీరు సాఫీగా జరిగి టాక్సిన్లు బయటికి వెళ్లిపోతున్నాయని తెలుస్తుంది. అయితే ఒక్కోసారి ఓవర్ హైడ్రేషన్ వల్ల కూడా ఇలా జరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

లేత పసుపు

మన శరీరం తగినంత హైడ్రేటెడ్‌గా ఉందని లేత పసుపు రంగు తెలియజేస్తుంది. కిడ్నీలు బాగా పనిచేస్తున్నాయని, వ్యర్థాలను సమర్థంగా తొలగిస్తున్నాయని సూచిస్తుంది.

ముదురు పసుపు

ఇది ఓ మోస్తరు డీహైడ్రేషన్‌కు సిగ్నల్. అంటే మన శరీరానికి మరిన్ని ఫ్లూయిడ్స్ అవసరమన్న మాట. మూత్రంలో వ్యర్థ పదార్థాల గాఢత పెరగడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. నీళ్లు తీసుకునే మోతాదు పెంచితే గాఢత తగ్గి రంగు మామూలు స్థితికి వస్తుంది. శరీరంలో హైడ్రేషన్ స్థాయులు కూడా మెరుగుపడతాయి.

ఎర్రటి మూత్రం

మూత్రంలో రక్తం ఉంటే ఇలాంటి పరిస్థితి వస్తుంది. మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్లు, కిడ్నీల్లో రాళ్లు, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల మూత్రం ఎర్రగా ఉండొచ్చు.

నారింజ రంగులో

డీహైడ్రేషన్ వల్లగానీ, లేదంటే కొన్ని రకాలైన ఆహార పదార్థాలు, మందుల వల్ల మూత్రం నారింజ రంగులో వస్తుంది. కాలేయం లేదా బైల్ జ్యూస్ సమస్యలకు హెచ్చరిక కూడా కావొచ్చు.

ఆకుపచ్చ, నీలం

ఇది చాలా అరుదుగా తలెత్తుతుంది. ఆహార పదార్థాల రంగులు, కొన్ని ప్రత్యేకమైన మందులు, లేదంటే వైద్య చికిత్సలో ఉపయోగించే కొన్ని రంగులు మొదలైన వాటివల్ల వస్తుంది. అయితే, బయటి కారకాల వల్ల కాకపోతే మాత్రం ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యల మూలంగా వచ్చి ఉండొచ్చని అనుమానించాలి.

గోధుమ లేదా ముదురు రంగు

తీవ్రమైన డీహైడ్రేషన్‌కు.. లేదంటే కాలేయం, కిడ్నీల సమస్యలకు సంకేతం. కొన్ని రకాలైన ఆహారం, ఔషధాల వల్ల కూడా ఇలా జరిగే అవకాశం ఉంది.

మేఘాల రంగులో

మూత్రంలో బ్యాక్టీరియా, తెల్ల రక్తకణాలు, స్ఫటికాల వంటివి ఉంటే ఇలా జరుగుతుంది. ఇది మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్, కిడ్నీల్లో రాళ్లకు సంకేతం.

నురగలా వస్తే..

డీహైడ్రేషన్ వల్ల గానీ, లేదంటే వెంటవెంటనే మూత్రానికి వెళ్లే పరిస్థితి వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. దీర్ఘకాలం పాటు ఇలా జరుగుతుంటే అది ప్రొటీనూరియాకు సంకేతం. అంటే మూత్రంలో ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే సమస్య అన్నమాట. కిడ్నీల వ్యాధులు, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు దీన్ని సంకేతంగా భావించాలి.

తెల్లగా వస్తుంటే..

కొవ్వుతో కూడిన లింఫటిక్ ఫ్లూయిడ్స్ మూత్రంలోకి విడుదలయ్యే సమస్య.. కైలూరియా కారణంగా మూత్రం తెల్లగా వెలువడుతుంది. దీన్ని లింఫటిక్ లేదంటే కిడ్నీ సమస్యలకు సంకేతంగా భావించాలి.

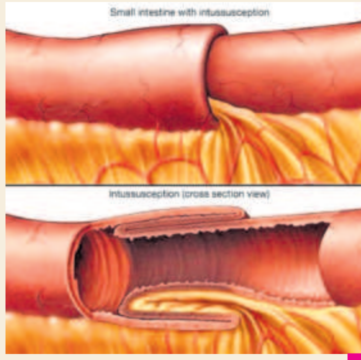
ఒక పేగు మరో పేగులోకి చొరబడితే..

పిల్లల పెంపకం

మా అబ్బాయి వయసు తొమ్మిది నెలలు. అప్పుడప్పుడు.. ఒక్కసారిగా ఏడ్వడం మొదలుపెడతాడు. అప్పుడు బాగా ఇబ్బందిపడతాడు. ఓసారి హాస్పిటల్‌కి తీసుకుపోయాం. గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య ఉందేమోనని మందులు ఇచ్చారు. కొంత ఉపశమనం ఉంది. కానీ, మళ్లీ మళ్లీ అలానే అవుతున్నది. కొన్నాళ్ల తర్వాత మలంలో రక్తం పడటం గమనించాం. కంగారుపడి హాస్పిటల్‌కి వెళ్లాం. స్కాన్ చేసి పేగులు మడతపడ్డాయని చెప్పారు. మా అబ్బాయికి ఇన్‌టు ససెప్షన్ సమస్య ఉందని చెప్పారు. వెంటనే ఆపరేషన్ థియేటర్‌కి తీసుకుపోయారు. కొంత ప్రొసీజర్ చేసి తగ్గించారు. ఇలా ఎందుకు జరిగింది. మళ్లీ ఈ సమస్య రావచ్చా?

ఆరు నెలల నుంచి ఏడాదిలోపు పిల్లల్లో పేగు ఒక భాగం ఇంకొక భాగంలోకి వెళ్తుంది. దానిని ఇన్‌టు ససెప్షన్ అంటారు. ఒక పేగు మరో పేగులోకి పోతే ఆ చొచ్చుకుపోయిన భాగంలో రక్త సరఫరా నిలిచిపోతుంది. అందుకే రక్తం కలిసిన మలం పడుతున్నది. ఇలా పడటాన్ని వైద్య పరిభాషలో రెడ్ కరెంట్ జెల్లీ స్టూల్ అంటారు. కొన్నిసార్లు ఈ సమస్య దానంతట అదే తగ్గిపోవచ్చు. అలా తగ్గకపోతే ఆపరేషన్ థియేటర్‌లో హైడ్రోస్టాటిక్ ప్రెజర్ చేస్తారు. ఈ పద్ధతిలో పేగుల్లోకి ద్రవాలను పంపి, పీడనం పెంచడం ద్వారా చొచ్చుకుపోయిన పేగులను సరిచేస్తారు. ఇలాచేసిన తర్వాత ఆ సమస్య మళ్లీ వచ్చే ప్రమాదం తక్కువ. కానీ, అసలే రాదని చెప్పలేం.

చిన్న పేగులు అన్నీ కూడా ట్యూబుల్లా ఉంటాయి. ఒక భాగం ఇంకో భాగంలోకి పోయినప్పుడు పేగులు టెలిస్కోప్‌లోని పైపుల్లా



ఉంటాయి. ఇలా అయినప్పుడు పేగుల్లో పైనుంచి కిందికి పోవాల్సిన ఆహార పదార్థాలు చలనం లేకుండా నిలిచిపోతాయి. ఆ సందర్భంలో వాంతి అవుతుంది. టెలిస్కోపింగ్ వల్ల రక్త సరఫరా తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల ఇన్‌టు ససెప్షన్ జరుగుతుంది. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందో కొన్నిసార్లు కారణం తెలియదు. కానీ కొన్నిసార్లు లక్షణాల ఆధారంగా సమస్యను ముందే తెలుసుకోవచ్చు. కడుపు ఉబ్బరం, మళ్లీ మళ్లీ ఏడ్వడం, వాంతులు, మలంలో రక్తం, నీరసం... ఈ లక్షణాలు ఉంటే వైద్యులను సంప్రదించాలి. కొందరు వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల ఈ సమస్య బారినపడతారు. ఇలాంటప్పుడు పేగుల్లో ఉండే గ్రంథుల్లో వాపు సంభవిస్తుంది. దీనివల్ల ఒక పేగులోకి మరో పేగు చొచ్చుకుపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉంటే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలి.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

అయ్యో.. అతిగా

- చియా గింజలను ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. జీర్ణ వ్యవస్థకు ఇబ్బంది. అందులోనూ తక్కువ నీటిలో ఎక్కువ గింజలను కలిపి తీసుకుంటే.. మరిన్ని తిప్పలు తప్పవు మరి.
- చియా గింజలు పడనివారికి చర్మ సమస్యలు ఎదురుకావొచ్చు. పూర్తిగా నానబెట్టకుండా తీసుకుంటే.. గొంతునొప్పి పలకరించవచ్చు.
- ఫైబర్ గనులు.. చియా గింజలు! ఈ ఫైబర్ పెరిగితే.. ఇతర పోషకాలపై ప్రభావం పడుతుంది. ఇతర ఆహార పదార్థాలలోని పోషకాలను శరీరం గ్రహించకుండా చేస్తుంది. దీంతో పోషకాహార లోపం ఏర్పడుతుంది.
- రక్తపోటు తగ్గడానికి చియా గింజల్ని ఆశ్రయిస్తారు. కానీ, ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే.. లో బీపీ మిమ్మల్ని ఆశ్రయిస్తుంది.
- చియా గింజలు రక్తంలోని చక్కెర స్థాయులను నియంత్రిస్తాయి. అయితే.. పరిమితికి మించి తీసుకుంటే ఆ నియంత్రణ అదుపు తప్పుతుంది. కొత్త ఇబ్బందులను తెచ్చిపెడుతుంది.
- ఈ గింజల్ని అదే పనిగా తీసుకుంటే.. శరీరంలో క్యాలరీలతోపాటు శరీర బరువూ పెరుగుతుంది.

అందుకే, అతి ఎప్పటికీ మంచిది కాదు... కాబట్టి, చియా గింజలను అవసరమైనంత వరకే తీసుకోవాలని న్యూట్రిషనిస్టులు సలహా ఇస్తున్నారు.