జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 11 ఫిబ్రవరి 2025
www.ntnews.com

మాడు దురద ఇలా పరార్

ఆయుర్వేదం ప్రకారం మాడు దురదకు... మనం తినే ఆహారానికి సంబంధం ఉంటుంది. తినకూడని పదార్థాలు శరీరంలో వాత, పిత్త, కఫాల సమతూకాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. దీంతో మాడు దురదగా అనిపిస్తుంది. ఇదేకాకుండా చుండ్రు వల్ల, షాంపూ, తల నూనెలు, పేల కారణంగా కూడా మాడు దురద పుడుతుంది. తలలో ఇన్ఫెక్షన్ కూడా ఈ సమస్యకు దారితీస్తుంది. సోరియాసిస్, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, పొక్కులు, అటాపిక్ డెర్మటైటిస్ అనే చర్మ సమస్య

మొదలైన వాటి వల్ల కూడా మాడుపై విపరీతమైన దురదగా అనిపిస్తుంది. ఈ సమస్య లక్షణాలు, దీన్నుంచి విముక్తి పొందడానికి ఆయుర్వేద వైద్యులు కొన్ని పరిష్కార మార్గాలను సూచిస్తున్నారు.

లక్షణాలు
- మాడు పొడిబారడం
- చర్మం ఇరిటేషన్‌కు గురవడం
- చర్మం ఎర్రబారడం (కందిపోవడం)
- ఎరుపుతో కూడిన వాపు
- తలపై తెల్లటి పొలుసులు (వైట్ క్రస్ట్)
- చీముతో కూడిన కురుపులు

పరిష్కార మార్గాలు
కొబ్బరినూనె: దురద ఉన్నచోట కొబ్బరినూనె రాసుకోవాలి. దీంతో మాడుకు తగినంత తేమ సమకూరుతుంది. చర్మం పొడిబారే సమస్య దూరమైపోతుంది. దురద కూడా మాయమైపోతుంది.

పెరుగు: చుండ్రు, ఇతర ఇన్ఫెక్షన్ల కారణంగా దురద నుంచి విముక్తి పొందడానికి పెరుగు కూడా ఉపయోగపడుతుంది. షాంపూ పెట్టుకోవడానికి ముందు మాడును పెరుగుతో మసాజ్ చేసుకోవాలి. దీంతో దురద పోవడమే కాకుండా జుట్టు కూడా మెరుస్తూ ఉంటుంది. ఇలా వారంలో నాలుగుసార్లు చేస్తే మంచిది.

ఉల్లి రసం: మాడు దురదకు ఉల్లి రసం మంచి మందు. దీనికోసం ఉల్లి రసాన్ని దూదిలో ముంచి, మాడుపై బాగా పట్టించాలి. ఓ 20 నిమిషాల పాటు అలా వదిలేయాలి. తర్వాత తలను కడిగేసుకోవాలి.

వేప ఆకులు: జుట్టు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల నివారణలో వేప ఆకుల ఉపయోగం తెలిసిన విషయమే. నీళ్లను బాగా మరిగించి.. అందులో వేప, మందార ఆకులు వేయాలి. తర్వాత ఈ నీళ్లతో తలను కడిగేసుకోవాలి. ఇది కూడా తలకు దురద నుంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది. జుట్టును బలంగా చేస్తుంది.

నువ్వుల నూనె: నువ్వుల నూనెతో మాడుకు మర్దనా చేయడం కూడా దురద, పొడిబారే సమస్యల నుంచి విముక్తి ప్రసాదిస్తుంది. పడుకునే ముందు గోరువెచ్చటి నువ్వుల నూనెను మాడుకు పట్టించుకోవాలి. పొద్దునే షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి.

అకస్మాత్తుగా మెల్లకన్ను వస్తే ప్రమాదమా?

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

మా బాబు వయసు ఆరేండ్లు. బడికి చక్కగా వెళ్తున్నాడు. ఆటపాటల్లో హుషారుగా ఉన్నాడు. చదువులోనూ చురుకే. కానీ, రెండు వారాలుగా చూపులో తేడా వచ్చింది. కంటిలో మెల్ల అనిపిస్తోందని కంటి వైద్యులకు చూపించాం. పరీక్ష చేసి సమస్య లేదన్నారు. కానీ, న్యూరాలజీ డాక్టర్‌కి చూపించాలన్నారు. మేం కొంచెం కంగారు పడ్డాం. మెల్లకన్ను ప్రమాదకరమా?

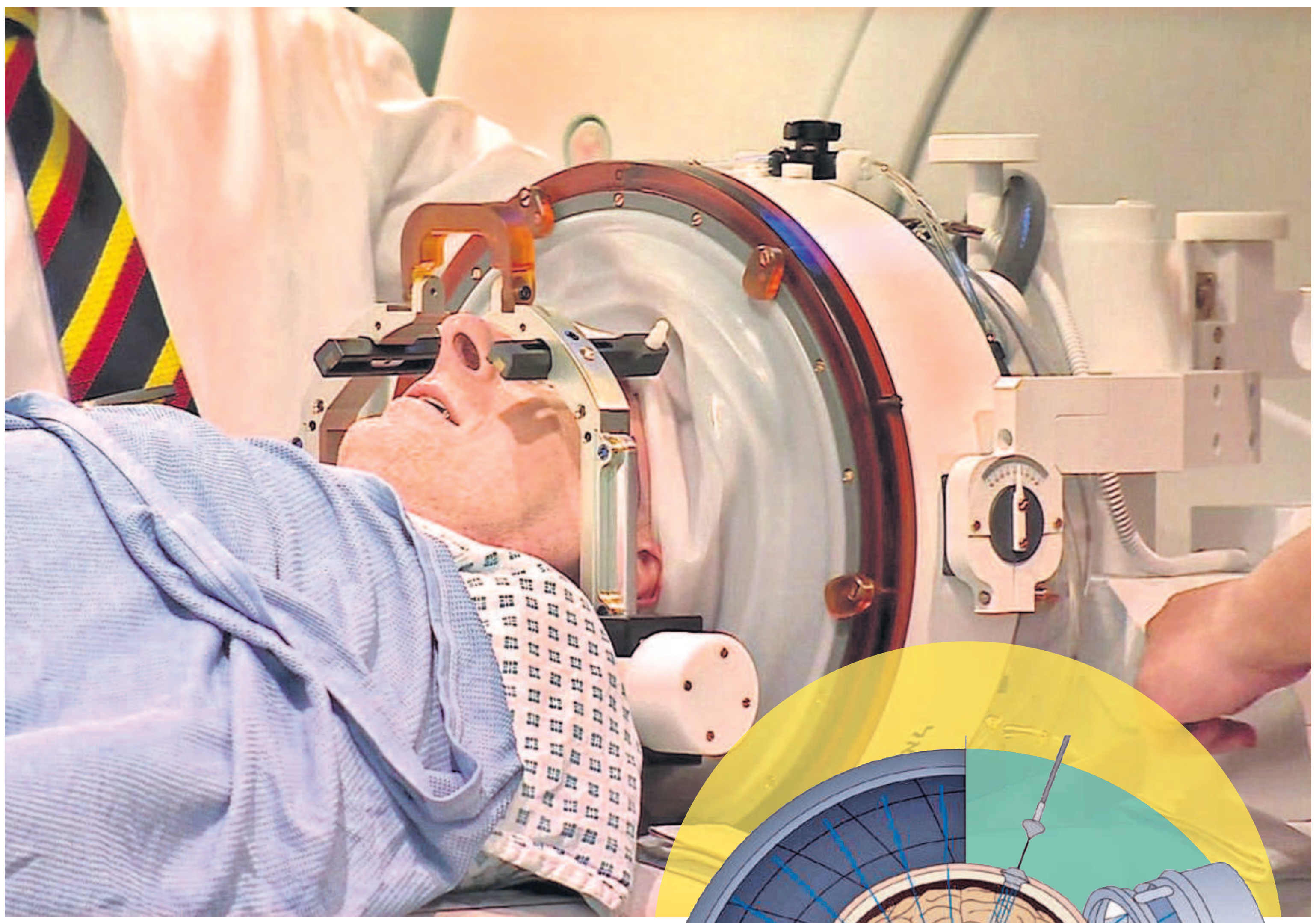
పిల్లల పెంపకం

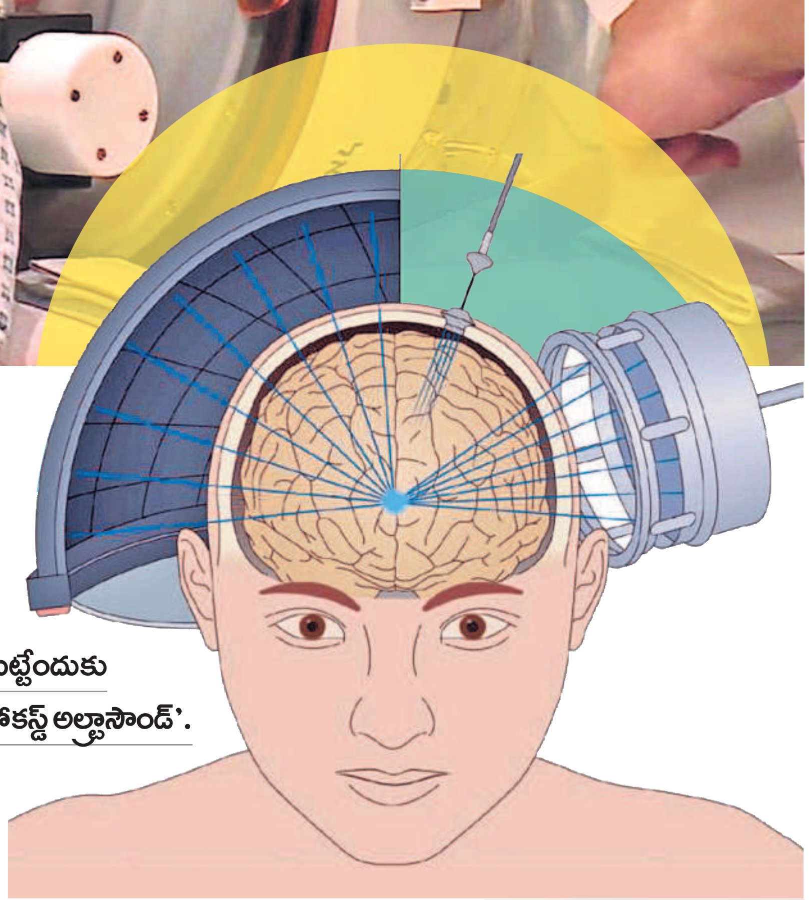
కంటిలో నిర్మాణ పరంగా ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా మెల్లకన్ను ఉంటే ప్రమాదకరం కాదు. పిల్లల్లో మొదటి ఆరు నెలల వయసులో కొంత మెల్ల ఉంటుంది. కంటి చూపుతోపాటు కంటి కదలికలు బాగుంటే కంగారు పడేది ఏమీ లేదు. రెండు కండ్లూ ఒకేవైపు చూడకుండా ఒక కన్ను ఒకవైపు, మరో కన్ను ఇంకోవైపు ఉండి, రెండు కండ్ల మధ్య దృష్టి సమన్వయం లేకపోతే దాన్ని మెల్ల అంటారు. రెండు కండ్లకు అనుసంధానమై ఉన్న నాడులపై ఇతర ప్రభావాల వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. మెదడు నిర్మాణంలో లోపాలు ఉన్నా, మెదడులో కణుతులు ఏర్పడినా కూడా మెల్లకన్ను రావొచ్చు. అందుకే న్యూరాలజిస్ట్‌కి చూపించమని కంటి వైద్యులు మీకు సలహా ఇచ్చారు. ఆలస్యం చేయకుండా పీడియాట్రిక్ న్యూరాలజిస్ట్‌కి చూపించండి. అవసరమైన పరీక్షలు చేయించండి. ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు. మెదడులో ఏ సమస్యా లేకుంటే ఇబ్బంది లేదు. చూపులో తేడా ఉంటే అంధత్వానికి దారితీసే ప్రమాదం ఉంది. న్యూరాలజిస్ట్‌కి చూపించిన తర్వాత కంటి వైద్యుల పర్యవేక్షణలో తగిన చికిత్స అందించడం బిడ్డకు ఎంతో అవసరం.

ముక్తసరిగా.. నెలసరి వైద్యం!

ఆధునిక యుగంలో వైద్యరంగం రోజురోజుకూ కొత్త పుంతలు తొక్కుతున్నది. ఎప్పటికప్పుడు పుట్టుకొస్తున్న రోగాలకు తగ్గట్టుగా.. సాంకేతికతను అందిపుచ్చుకుంటూ అభివృద్ధి చెందుతున్నది. అయితే, మహిళలకు ఇప్పటికీ 'సరైన వైద్యం అందని ద్రాక్షే' అవుతున్నది. ముఖ్యంగా, ఆడవాళ్లు ఎదుర్కొనే అతిసామాన్యమైన 'నెలసరి' విషయంలో.. ముక్తసరి వైద్యమే అందుతున్నది. సులభ్ శానిటేషన్ మిషన్ ఫౌండేషన్ నిర్వహించిన తాజా పరిశోధన ఒకటి.. ఈ విషయాలను వెలుగులోకి తీసుకొచ్చింది. ముంబై మహానగరంతోపాటు దేశంలోని 14 జిల్లాల్లో చేపట్టిన ఈ అధ్యయనం.. బాలికలు, మహిళల రుతుక్రమ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అనేక విషయాలు వెల్లడించింది. మహిళా వైద్యుల కొరత వల్ల 91.7% మంది మహిళలు.. రుతుక్రమ ఆరోగ్య సమస్యలపై వైద్యులను సంప్రదించడం లేదని సర్వే తేల్చింది. దేశంలో గైనకాలజిస్టుల కొరత తీవ్రంగా ఉన్నదనీ.. దాంతో, మహిళలు నెలసరి సమస్యలపై వైద్యులను సంప్రదించలేక పోతున్నారని చెబుతున్నది. ముఖ్యంగా.. చెరుకు పొలాలు, ఇటుకబట్టీలు, గనులు, కర్మాగారాల్లో పనిచేస్తున్న వలస కార్మికుల్లో ఈ సమస్య మరీ ఎక్కువగా ఉన్నట్టు సర్వే ప్రతినిధులు గుర్తించారు. మారుమూల పల్లెల్లోనే కాదు.. దేశ ఆర్థిక రాజధాని ముంబైలోనూ ఇదే పరిస్థితి. అతిపెద్ద మురికివాడగా ప్రసిద్ధి చెందిన ధారావిలోనే.. వైద్యులు అందుబాటులో లేరంటూ 70.4 శాతం మంది మహిళలు చెప్పారు. గర్భాశయ సమస్యల కోసం సంప్రదించాలన్నా.. సరైన వైద్యులు అందుబాటులో లేరని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. అదే సమయంలో.. పాఠశాల విద్యార్థినులు కూడా నెలసరి విషయంలో ఇబ్బందులు పడుతున్నట్టు సర్వే గుర్తించింది. పాఠశాలల్లో సరైన వసతులు లేక.. ఆ నాలుగైదు రోజులు విద్యార్థినులు తరగతులకు గైర్హాజరు అవుతున్నారని వెల్లడించింది. విశ్రాంతి గదుల్లో నీళ్లు లేకపోవడం, తలుపులు లాంటి సరైన రక్షణ లేకపోవడంతో.. వాటిని ఉపయోగించడానికి బాలికలు భయపడుతున్నారని అధ్యయనం కనుగొన్నది.

పాఠశాలల్లో రుతుక్రమ పరిశుభ్రత సౌకర్యాలు లేకపోవడంతో.. బాలికలు ఆ సమయంలో ఇంట్లోనే ఉండిపోతున్నారు. ఫలితంగా, ఏడాదిలో 60 రోజుల దాకా పాఠశాలకు దూరం అవుతున్నారు. ఈ పరిస్థితిపై సర్వే ప్రతినిధులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ కారణంగా విద్యార్థినులు పాఠశాలలకు గైర్హాజరు కావడం వల్ల.. డ్రాపవుట్లకు దారితీస్తాయనీ, వారిని ఉన్నత విద్యకు దూరం చేస్తాయని అంటున్నారు. ఫలితంగా, బాల్య వివాహాలు పెరిగే అవకాశాలూ ఉంటాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో.. వలస కుటుంబాలకు చెందిన మహిళలు, బాలికలకు చదువుతోపాటు మెరుగైన సౌకర్యాలు, ఆరోగ్య సంరక్షణ కావాల్సిన అవసరం ఉన్నదని సర్వే ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు. స్థానిక జనాభాకు అనుగుణంగా రుతుక్రమ పరిశుభ్రత నిర్వహణ కార్యక్రమాలు అమలు చేయాలంటూ పలు సిఫార్సులను అందిస్తున్నారు.





ట్రెమర్స్... అంటే కాళ్లు, చేతుల్లో వణుకు రావడం. ఇదొక దీర్ఘకాలిక సమస్య. దీనికి ఇప్పటివరకు శాశ్వత పరిష్కారం లేదు. కొన్ని రకాల మందులతో చికిత్స చేస్తారు. దీంతో తాత్కాలిక ఉపశమనం మాత్రమే లభిస్తుంది. కొన్నిసార్లు ఆ చికిత్సతో దుష్ప్రభావాలు కూడా తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. అయితే, కాలంతోపాటు మార్పు చెందుతున్న వైద్యరంగంలో ట్రెమర్స్‌కు చెక్ పెట్టేందుకు ఓ అత్యాధునిక పద్ధతి అందుబాటులోకి వచ్చింది. అదే 'ఎంఆర్ గైడెడ్ ఫోకస్డ్ అల్ట్రాసౌండ్'. సాధారణంగా ఎంఆర్ఐ స్కానింగ్‌తో రోగాన్ని కచ్చితంగా గుర్తించి, నిర్ధారిస్తారు. కానీ, ఎంఆర్ గైడెడ్ పద్ధతిలో వినియోగించే ఎంఆర్ఐతో చికిత్స కూడా చేస్తారు. అదే దీని ప్రత్యేకత.

వణుకుడుకు విరుగుడు

ఎంఆర్ గైడెడ్ ఫోకస్డ్ అల్ట్రాసౌండ్

ఎంఆర్ గైడెడ్ ఫోకస్డ్ అల్ట్రాసౌండ్ పద్ధతిలో చికిత్స మనదేశంలో కేవలం రెండు ప్రాంతాల్లో మాత్రమే అందుబాటులో ఉంది. ఒకటి తమిళనాడులోని ఒక హాస్పిటల్ కాగా, రెండోది హైదరాబాద్‌లోని కిమ్స్ హాస్పిటల్. ఈ నేపథ్యంలో అసలు వణుకుడు వ్యాధి అంటే ఏంటి, ఎందుకు, ఎలా వస్తుంది, పాత చికిత్సా పద్ధతులకు, కొత్తగా అందుబాటులోకి వచ్చిన ఎంఆర్ గైడెడ్ ఫోకస్డ్ అల్ట్రాసౌండ్‌కు మధ్య ఉన్న తేడా ఏంటి? తదితర అంశాలను నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

ట్రెమర్స్ అంటే వణుకు రావడం. వణుకుడుకు సంబంధించి ప్రధానంగా రెండు రకాల జబ్బులు ఉన్నాయి. 1. ఎసెన్షియల్ ట్రెమర్, 2. ట్రెమర్ డామినెంట్ పార్కిన్‌సన్. ఈ వ్యాధులతో బాధపడే రోగులకు కొత్తగా అందుబాటులోకి వచ్చిన ఎంఆర్ గైడెడ్ ఫోకస్డ్ అల్ట్రాసౌండ్‌తో మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. వీటికి గతంలో ఉన్న చికిత్స కంటే ఇది చాలా కచ్చితమైన, సత్వర ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

ఎసెన్షియల్ ట్రెమర్
ఇది జన్యుపరం (జెనెటికల్)గా వచ్చే సమస్య. అంటే కుటుంబంలో ఎవరికైనా ఈ జబ్బు ఉంటే వంశపారంపర్యంగా ఇతర కుటుంబసభ్యులకు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఎసెన్షియల్ ట్రెమర్ అనేది 20 నుంచి 60 ఏళ్ల వయసులో ఎప్పుడైనా రావచ్చు.

లక్షణాలు
- చేతులు విపరీతంగా వణుకుతాయి.
- కనీసం మంచినీళ్ల గ్లాసు, టీ కప్పు కూడా పట్టుకోలేరు.
- నిల్చుని భోజనం చేయలేరు.
- రాత రాయలేరు.
- టైపింగ్ చేయలేరు.
- ఉద్యోగం చేయడంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు.
- సంతకం పెట్టలేరు.
- కనీసం బ్రష్, షేవింగ్ కూడా చేసుకోలేరు.
- సాధారణ రోజువారీ జీవితం ఇబ్బందిగా మారుతుంది. దీంతో సామాజికంగా సమస్యలు ఎదుర్కొంటారు.

ట్రెమర్ డామినెంట్ పార్కిన్‌సన్ డిసీజ్
యాభై ఏళ్లు పైబడిన వారిలో పార్కిన్‌సన్ వ్యాధి సర్వసాధారణం. ఇది మూడు రకాలు.. 1. ట్రెమర్ డామినెంట్, 2. ఎకైనటిక్ రిజిడ్ టైప్, 3. పీఐజీడీ (పోస్చరల్ ఇన్‌స్టెబిలిటీ గేయిట్ డిజార్డర్). వీటిలో ప్రస్తుతం ట్రెమర్ డామినెంట్ రకానికి మాత్రమే ఎంఆర్ గైడెడ్ ఫోకస్ అల్ట్రాసౌండ్ ద్వారా చికిత్స అందిస్తున్నారు.

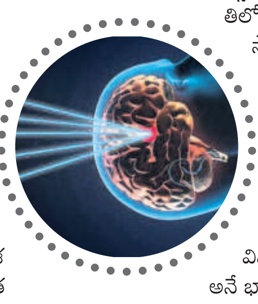
ట్రెమర్ డామినెంట్
మెదడులో సబ్‌స్టాన్షియా నైగ్రా అనే భాగంలో డోపమైన్ అనే హార్మోన్ తగ్గడం వల్ల పార్కిన్‌సన్ డిసీజ్ వస్తుంది. సాధారణంగా 60 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో ఈ సమస్య సర్వసాధారణం. ఇది కాకుండా అధిక రక్తపోటు (బీపీ), మధుమేహం, పక్షవాతం (బ్రెయిన్ స్ట్రోక్), గుండె సమస్యలు ఉన్నవారితోపాటు వ్యవసాయంలో రసాయన పురుగుమందులకు (పెస్టిసైడ్స్) గురయ్యేవారికి ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

లక్షణాలు
- ఇందులో ఏదైనా పనిచేసినప్పుడు కాకుండా, ఏ పనిచేయకుండా విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే వణుకు వస్తుంది.
- ఒక చేయి లేదా కాలికి వచ్చి, ఆ తర్వాత రెండో చేయి లేదా కాలికి వస్తుంది.
- దవడకు కూడా వణుకు వస్తుంది.
- నడక మందగిస్తుంది.
- చేతులతో చేసే పనులు కూడా నెమ్మదిస్తాయి.
- రోజువారీ పనుల్లో కూడా మందకొడితనం ఏర్పడుతుంది.
- శరీరం సమతుల్యం కోల్పోయి కింద పడిపోవడం.
- మతిమరుపు.
- నిద్ర లేమి.
- వాసన చూసే గుణం తగ్గడం.
- మూత్ర విసర్జనపై నియంత్రణ కోల్పోవడం.
- మలబద్ధకం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

ఎకైనటిక్ రిజిడ్‌టైప్
ఎకైనటిక్ బాధితుల్లో వణుకు అనేది ఎక్కువగా ఉండదు. ఇందులో స్టిఫ్‌నెస్, స్లోనెస్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది కూడా శరీరంలో ఏదైనా ఒకవైపున మొదలవుతుంది. దీనివల్ల కాళ్లు చేతులు ఆడించలేరు. అంతేకాకుండా కీళ్లనొప్పులు వస్తాయి. దీంతో చాలామంది రోగులు కీళ్ల వైద్యుల దగ్గరికి వెళ్తారు. కానీ అది కీళ్ల సమస్య కాదు.

లక్షణాలు
- నడకలో తేడా రావడం.
- వంగిపోయి నడవడం.
- ఇన్‌బ్యాలెన్స్‌కు గురవడం.
- ఫ్రీజింగ్ ఎపిసోడ్స్ (నడుస్తూ నడుస్తూ ఒక్కసారిగా ఆగిపోతుంటారు).
- దీన్ని లక్షణాల ఆధారంగా నిర్ధారిస్తారు.

పోస్చరల్ ఇన్‌స్టెబిలిటీ గేయిట్ డిజార్డర్
ఇందులో శరీరం బ్యాలెన్స్ కోల్పోయి కిందపడిపోవడం, నడక మందగించడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని కూడా లక్షణాల ఆధారంగానే గుర్తిస్తారు. అయితే, ఈ మూడు రకాల సమస్యలకు దాదాపుగా ఒకే రకమైన చికిత్స ఇస్తారు. చికిత్సలో భాగంగా డాక్టర్లు లివోడోపా, ప్రామిపెక్సోల్ వంటి మాత్రలు సూచిస్తారు. కాకపోతే, ఈ చికిత్స వల్ల మొదటి దశలో 5–6 గంటలపాటు ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఆ తర్వాత సమస్య మళ్లీ మొదలవుతుంది.



ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న చికిత్స
వణుకుడు రోగులకు మెదడులో కొన్ని కణాలు అతి క్రియాశీలకం (హైపర్ యాక్టివ్)గా మారుతాయి. దీంతో కాళ్లు లేదా చేతుల్లో వణుకు వస్తుంది. ఈ హైపర్ యాక్టివ్ కణాలను ధ్వంసం చేయాల్సి ఉంటుంది. దీనికోసం డీప్ బ్రెయిన్ స్టిమ్యులేషన్ (డీబీఎస్) సర్జరీ చేస్తారు. ఇందులో కపాలానికి రంధ్రం చేసి, మెదడులోకి ఎలక్ట్రోడ్స్ పంపించి, ప్రోగ్రామింగ్ ద్వారా నియంత్రిస్తారు. దీనివల్ల వ్యాధి నియంత్రణలో మాత్రమే ఉంటుంది. డీబీఎస్ ఆపేస్తే మళ్లీ వణుకు వస్తుంది. అయితే, సర్జరీలో కొంత మందికి కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండే అవకాశాలు ఉంటాయి. బ్యాటరీ ఆఫ్ అయితే సమస్య మళ్లీ ఉత్పన్నమవుతుంది. ఎలక్ట్రోడ్ వైర్లు బ్రేక్ అయితే వాటిని మళ్లీ సర్జరీ ద్వారా భర్తీ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ ఎసెన్షియల్ ట్రెమర్ జబ్బుకు మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మందులు వాడినప్పుడు మాత్రమే 8 నుంచి 10గంటల సమయం వరకు వణుకు తీవ్రత తగ్గుతుంది. ఆ తర్వాత మళ్లీ సమస్య మొదటికి వస్తుంది.

కోత లేని కొత్త పద్ధతి
ఎసెన్షియల్ ట్రెమర్స్, పార్కిన్‌సన్ వ్యాధికి కోత లేని ఎంఆర్ గైడెడ్ ఫోకస్డ్ అల్ట్రాసౌండ్ పద్ధతిలో చేసే చికిత్స మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది. ఈ పద్ధతిలో రోగికి తలపైన ఫ్రేమ్‌ను అమరుస్తారు. ఆ తర్వాత ఫ్రేమ్‌కు మెంబ్రేన్ అమరుస్తారు. ఎంఆర్ఐ రూమ్‌లో ఎంఆర్ఐ ద్వారా అల్ట్రాసౌండ్ తరంగాలను మెదడులోకి పంపించి హీట్ రీజియన్‌ను సృష్టిస్తారు. దీన్నే వైద్య పరిభాషలో థర్మో అబ్లేషన్ అంటారు. విమ్ న్యూక్లియస్ ఆఫ్ థలామస్ అనే భాగంలో థర్మో అబ్లేషన్ ద్వారా వణుకును తగ్గిస్తారు. దీనికి కనీసం 3 నుంచి 4 గంటల సమయం పడుతుంది. ఈ చికిత్సలో ఉన్న గొప్పతనం ఏంటంటే చికిత్స పూర్తయిన వెంటనే రోగికి సమస్య తగ్గిపోతుంది. ఈ విధానంలో రోగికి ఎలాంటి మత్తుమందూ ఇవ్వరు. ఎందుకంటే ఇది శస్త్రచికిత్స కాదు. పైగా ఈ పద్ధతిలో రోగి చికిత్స ప్రక్రియను మొత్తం గమనించే వీలుంది. చికిత్స అయిపోయిన మర్నాడే రోగిని డిశ్చార్జ్ చేస్తారు. సర్జరీ లేకుండా చేసే చికిత్స కనుక ఎలాంటి నొప్పి ఉండదు. రోగి వెంటనే కోలుకుంటాడు.

ఇక ఈ పద్ధతి ద్వారా 100 మందికి చికిత్స చేస్తే 70 మందికి దాదాపు ఐదేళ్ల వరకు మళ్లీ సమస్య ఉత్పన్నం కాదు. మిగిలిన 30 మందిలో సమస్య మళ్లీ రావడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది. అప్పుడు ఆరు నెలల తర్వాత మరోసారి చికిత్స ఇవ్వాలి. మొత్తంగా చూస్తే ఎంఆర్ గైడెడ్ పద్ధతి ద్వారా తక్షణ ఉపశమనం కలగడంతోపాటు బీపీ, షుగర్, గుండె తదితర సమస్యలతో సర్జరీ చేయించుకోలేని రోగులకు ఈ చికిత్స ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ మానస్
న్యూరో సర్జన్
కిమ్స్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

కుంగుబాటును దూరం చేసే లైకోపీన్

భారతీయ ఆహారంలో తరచుగా వాడే టమాటాలు, ఎంతో ఇష్టంగా తినే తర్బూజ (పుచ్చ) పండ్లలో లైకోపీన్ అనే సహజమైన పిగ్మెంట్ ఉంటుంది. ఇది కుంగుబాటు (డిప్రెషన్) లక్షణాలను తగ్గిస్తుందని ఫుడ్ సైన్స్ అండ్ న్యూట్రిషన్ జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన ఓ తాజా అధ్యయనం తెలిపింది. వైద్యపరంగా ఇచ్చే యాంటి డిప్రెసెంట్స్‌తో పోలిస్తే ప్రకృతి సిద్ధంగా దొరికే లైకోపీన్‌తో కుంగుబాటు నుంచి రక్షణ ఎక్కువగా ఉంటుందని ఈ అధ్యయనం వెల్లడించింది. మొక్కల్లో సహజంగా లభించే లైకోపీన్‌లో శక్తిమంతమైన యాంటి ఆక్సిడెంట్, నాడీవ్యవస్థను రక్షించే న్యూరోప్రొటెక్టివ్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇక పరిశోధకులు తమ అధ్యయనం కోసం ఎలుకలను ఎంచుకున్నారు. లైకోపీన్ సహజంగా కెరొటినాయిడ్లలో దొరుకుతుంది. యాంటి ఆక్సిడెంట్ అయిన లైకోపీన్ పండ్లకు ఎరుపు, గులాబి రంగులను ఇస్తుంది. ఇక లైకోపీన్ అత్యధికంగా టమాటాల్లో దొరుకుతుంది. వీటితోపాటు తర్బూజ, గులాబీ ద్రాక్ష పండ్లు, జామ, బొప్పాడి పండ్లలోనూ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఎర్ర క్యాప్సికమ్ (రెడ్ బెల్‌పెప్పర్)లో కూడా కొద్దిమొత్తంలో లభిస్తుంది. కాగా లైకోపీన్ కొవ్వుల్లో కరిగిపోతుంది. ఆలివ్ నూనె, అవకాడో నూనె, పల్లీలు లాంటి గింజల నుంచి తీసిన నూనెల నుంచి లభించే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో కలిపి తీసుకుంటే ఇది బాగా వంటబడుతుంది. అన్నట్టు టమాటాలతో చేసిన వంటలు, సూప్‌లు, సాస్‌లు లైకోపీన్‌కు మంచి వనరులు.