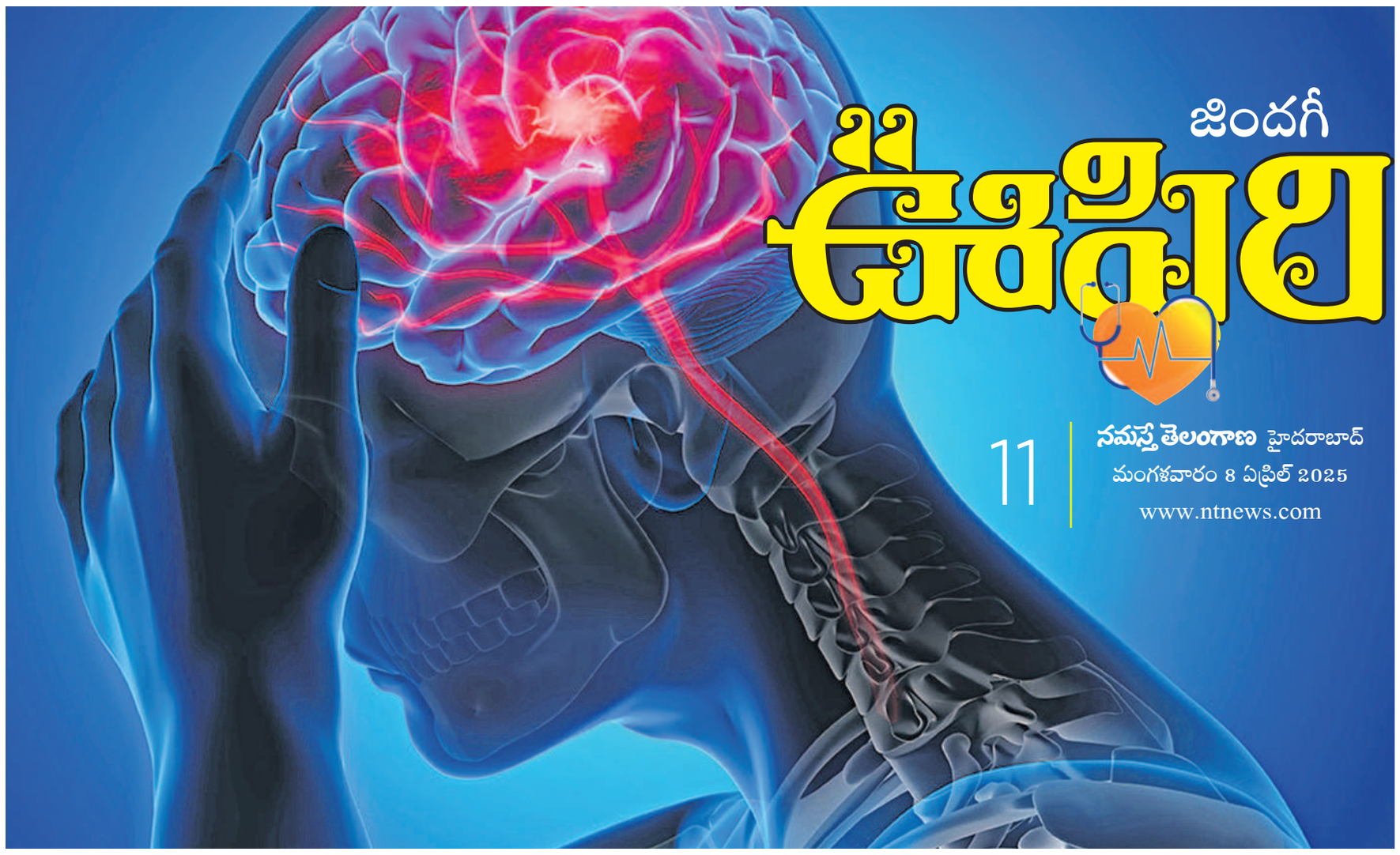


జిందగీ
హెల్త్
11
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 8 ఏప్రిల్ 2025
www.ntnews.com

పక్షవాతం (స్ట్రోక్) చికిత్సను 2014వ సంవత్సరం కొత్తపుంతలు తొక్కించింది. ఆ ఏడాది అధునాతనమైన చికిత్సా పద్ధతి అందుబాటులోకి వచ్చింది. అదే.. థ్రాంబెక్టమీ. జనరల్ అనెస్తీషియా అవసరం లేని సర్జరీ ఇది. కేవలం లోకల్ అనెస్తీషియాతో స్ట్రోక్ వచ్చిన 24 గంటల్లోగా థ్రాంబెక్టమీ చేస్తే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. పక్షవాతంతో పోలిస్తే గుండెపోటు నుంచి బయటపడటం చాలా సులువు. గుండె ఎక్కడ ఉంటుందో గుండెపోటు లక్షణాలు కూడా అక్కడే ఉంటాయి. కానీ మెదడులో సమస్య వల్ల తలెత్తే పక్షవాతం లక్షణాలు ఏ కాళ్లూ చేతుల్లోనో కనిపిస్తాయి. అందుకే దీన్ని తొందరగా గుర్తించలేకపోతారు. అంతేకాదు.. గుండెపోటుకు ఒక్క ఈసీజీ చూసి చికిత్సకు సిద్ధం కావొచ్చు. పక్షవాతానికి మాత్రం సీటీ ఆంజియోగ్రామ్, సీటీ స్కాన్ లేదా ఎంఆర్ఐ ఆంజియోగ్రామ్, ఎంఆర్ఐ స్కాన్లు చేస్తారు. వీటిద్వారా వచ్చింది ఏ రకమైన పక్షవాతమో తెలియడం మాత్రమే కాకుండా, నాడీ కణజాలం ఎంతమేరకు ప్రభావితం అయ్యిందనే విషయం కూడా నిర్ధారణ అవుతుంది. ఇలా వైద్యులు సమస్యను పూర్తిగా గుర్తించి, తగిన చికిత్స చేస్తారు.

థ్రాంబెక్టమీతో.. స్ట్రోక్‌కు చెక్

శరీరంలో కణాలన్నీ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కణ కణానికీ నిరంతరం రక్తం సరఫరా కావాలి. మెదడులోని కణాలు కూడా అంతే. ఏ కారణం చేతనైనా మెదడుకు తగినంత రక్తం అందకపోతే ఆయా కణాలు దెబ్బతిని చనిపోతాయి. ఇలా రక్తం అందకపోవడానికి ప్రధానంగా రెండు రకాల కారణాలున్నాయి. మొదటిది ఇస్కిమిక్ స్ట్రోక్. అంటే... మెదడుకు మొత్తం నాలుగు రక్తనాళాలు వెళ్తాయి. ఇందులో రెండు రక్తనాళాలు మెదడు ఎడమవైపుకి, రెండు కుడివైపుకి వెళ్తాయి. వీటిలో ఎక్కడైనా రక్తం గడ్డకడితే అది రక్త ప్రసరణకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. దాంతో మెదడుకు రక్తసరఫరా సరిగా జరగక పక్షవాతం వస్తుంది. దాదాపు 80 శాతం స్ట్రోక్ కేసులకు ఇదే కారణం. ఇక రెండో రకం హెమరేజిక్ స్ట్రోక్. ఈ రకం దానిలో రక్తనాళాల్లో ఏదైనా చిట్లిపోయి, రక్తం బయటికి రావడంతో మెదడులో కణాలు దెబ్బతింటాయి. ఇలాంటప్పుడు వచ్చే పక్షవాతం ఇది. దాదాపు 20 శాతం పక్షవాతం కేసులకు కారణం హెమరేజిక్ స్ట్రోక్.

ఎందుకు వస్తుంది?

పక్షవాతం రావడానికి ప్రధాన కారణం అధిక రక్తపోటు. మధుమేహం కూడా కారణమవుతుంది. బీపీ, మధుమేహం ఇంతకుముందైతే అరవయ్యేండ్ల వయసులో కనిపించేవి. కానీ ఇప్పుడు ముప్పైల్లోనే దాపురిస్తున్నాయి. అందుకే ఈ వయసు వాళ్లలో కూడా పక్షవాతం కనిపిస్తున్నది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోకుండా జంక్‌ఫుడ్‌కు తినడం, ధూమపానం, మద్యపానం, డ్రగ్స్‌కు ఇప్పటి యువత అలవాటు పడుతున్నది. ఇవన్నీ కూడా పక్షవాతానికి కారణమయ్యేవే. మరో ముఖ్య కారణం అధిక ఒత్తిడి. కార్పొరేట్ ఉద్యోగాలు పెరిగిన తర్వాత చిన్న వయసులోనే అధిక ఒత్తిడి ఎదుర్కొంటున్నారు. దాంతో నలభై ఏండ్లు దాటకుండానే పక్షవాతానికి గురవుతున్నారు. ఇలాంటి జీవనశైలి కారణాలతోపాటు జన్యుపరమైన అంశాలు కూడా పక్షవాతం రావడానికి దోహదపడతాయి.

పక్షవాతానికి మరో కారణం డైసెక్షన్. దీనిలో రక్తనాళం లోని రెండు పొరలు విచ్చుకుంటాయి. సాధారణంగా రక్తనాళంలో 3 పొరలు ఉంటాయి. వీటిలో మొదటి రెండు పొరలు తెరుచుకుని అందులోకి రక్తం వెళ్తుంది. దానివల్ల పక్షవాతం వస్తుంది. ఎక్కువగా మసాజ్ చేయించుకోవడం, లాంగ్ డ్రైవ్ చేయడం, డ్రైవ్ చేస్తూ మెడ వెనక్కి తిప్పడం వల్ల రక్తనాళాలు మెలితిరిగిపోయి ఇలాంటి సమస్య రావొచ్చు. చిన్నారుల్లో గుండెజబ్బుల వల్ల పక్షవాతం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఆ తర్వాత సికిల్‌సెల్ ఎనీమియా, మోయా–మోయా అనే వ్యాధి (దీనిలో రక్తనాళాలు సన్నగా అవుతాయి) లాంటివి చిన్నపిల్లల్లో పక్షవాతానికి కారణమవుతాయి.

ఏం జరుగుతుంది?

మెదడులో నాడీ కణజాలానికి రక్త సరఫరాలో ఆటంకం ఏర్పడినప్పుడు ఆ కణాలకు పోషకాలు, ఆక్సిజన్ అందక అక్కడి కణాలు నశిస్తాయి. ఇలాంటప్పుడు ఏ నాడీ కణజాలం మన శరీరంలో ఏ పనిని నిర్వర్తిస్తుందో... ఆ కణజాలం దెబ్బతినడం వల్ల ఆయా పనులు చేయలేకపోతాం. ఉదాహరణకు కాలు, చెయ్యి కదలికలను నియంత్రించే నాడీ కణజాలానికి రక్తం అందక అది చచ్చుబడిపోతే ఇక కాలు, చెయ్యి కదిలించలేం. మాటకు సంబంధించిన నాడీ కణజాలం దెబ్బతింటే మాట పడిపోవడం, సరిగ్గా మాట్లాడలేకపోవడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి.

ఎలా గుర్తించాలి?

మాటలో తేడా రావడం, నత్తి, సరిగ్గా మాట్లాడలేకపోవడం, విన్నది అర్థం చేసుకోలేకపోవడం, మూతి పక్కకు వెళ్లిపోవడం (ఫేషియల్ పెరాలిసిస్), ఒకవైపు చెయ్యి, కాలు బలహీనం కావడం, ఒక కాలు లేదా ఒక చెయ్యి బలహీనం కావడం, నడిస్తే అడుగులు తడబడటం, మనుషులు ఒక్కరే ఇద్దరుగా కనిపించడం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే సీటీ స్కాన్ చేయించాలి. పక్షవాతం నిర్ధారణ జరిగితే చికిత్స మొదలుపెట్టాలి.

చికిత్సతో బాగవుతుందా?

పక్షవాతానికి ఒకప్పుడు చికిత్స లేదు. కానీ గత 15– 20 ఏండ్లుగా మంచి చికిత్స అందుబాటులో ఉన్నది. లక్షణాలు కనిపించిన మొదటి నాలుగున్నర గంటలలోగా హాస్పిటల్‌లో చేరాలి. వెంటనే తగిన చికిత్స తీసుకుంటే శరీరంలో ఎలాంటి అవకరాలు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. రోగిని హాస్పిటల్‌లో చేర్చగానే వైద్యులు సీటీ స్కాన్ చేస్తారు. ఇందులో రక్తనాళం చిట్లి రక్తస్రావం కావడం వల్ల పక్షవాతం వచ్చిందా, లేదా బ్లాక్ వల్ల వచ్చిందా అనేది తెలుస్తుంది. రక్తస్రావం వల్ల కాకుండా బ్లాక్ వల్ల వచ్చిన ఇస్కిమిక్ స్ట్రోక్ అయితే వెంటనే క్లాట్ కరగడానికి ఒక ఇంజెక్షన్ ఇస్తారు. ఇది టిష్యూ ప్లాస్మోజెన్ యాక్టివేటర్ (టిపిఎ) లేదా టెనెక్టిప్లేస్ ఇంజెక్షన్. ఇలా ఇంజెక్షన్ ఇవ్వడాన్ని థ్రాంబోలైటిక్ థెరపీ అంటారు. ఈ ఇంజెక్షన్ వల్ల రక్త సరఫరాకు ఆటంకంగా ఉన్న గడ్డ కరిగిపోయి రక్తనాళం తెరుచుకుంటుంది. దాంతో రక్త సరఫరా సాఫీగా జరుగుతుంది. ఫలితంగా కొన ఊపిరితో కొట్టుమిట్టాడుతున్న నాడీ కణాలకు ఆక్సిజన్ అంది, అవి మెరుగుపడతాయి. ఇంజెక్షన్ ఇచ్చినప్పటికీ రక్తనాళంలో గడ్డ కరగకుండా రక్తనాళం తెరుచుకోకపోతే, మెకానికల్ థ్రాంబెక్టమీ చేస్తారు. అంటే ఎండోవాస్క్యులర్ థెరపీ ద్వారా కేథటర్ పంపి, క్లాట్ తీసేస్తారు. ఇది 6 గంటల లోపు చేయాలి. కొందరిలో 24 గంటల లోపు కూడా చేయవచ్చు.

> **మొబైల్ స్ట్రోక్ యూనిట్స్**
>
> చాలా దేశాల్లో పక్షవాతానికి త్వరగా చికిత్స అందించడానికి ప్రత్యేకమైన అంబులెన్స్ యూనిట్లు ఉంటాయి. వీటిని మొబైల్ స్ట్రోక్ యూనిట్స్ అంటారు. ఈ అంబులెన్స్‌లోనే సీటీ స్కాన్, డాక్టర్, నర్సు అందరూ ఉంటారు. రోగి దగ్గరికి వెళ్లగానే అదే అంబులెన్సులో సీటీ స్కాన్ చేసి, అక్కడే ఇంజెక్షన్ ఇస్తారు. ఇలాంటి యూనిట్లను హైదరాబాద్‌లో కూడా ప్రారంభించే ఆలోచన ఉంది. అయితే మన దగ్గరి మొబైల్ స్ట్రోక్ యూనిట్లో సీటీ స్కాన్‌ను ఉంచలేం. అందువల్ల రోగిని సీటీ స్కాన్ చేయించుకోమని, ఆ రిపోర్ట్స్ వాట్సాప్‌లో పంపించమని వైద్యులు సూచిస్తారు. ఈలోపు అంబులెన్స్ పేషెంట్ దగ్గరికి చేరుకుంటుంది. అక్కడే వెంటనే ఇంజెక్షన్ చేసి రోగిని హాస్పిటల్‌కు తరలిస్తారు. పైగా రోగి హాస్పిటల్ దాకా వచ్చే సమయం మిగిలిపోతుంది కూడా!

ఫిజియోథెరపీ అవసరమే

పక్షవాతం నుంచి కోలుకోవడానికి ఫిజియోథెరపీ అత్యంత ముఖ్యమైన చికిత్స. ఫిజియోథెరపీలో స్ట్రెంథెనింగ్ వ్యాయామాలు చేయిస్తారు. కండరాల్లో స్టిఫ్‌నెస్ పోవడానికి ఇంజెక్షన్లు ఇస్తారు. వాకింగ్ చేయిస్తారు. ఇలాంటి వాటివల్ల పక్షవాతానికి గురైన అవయవాలు తిరిగి శక్తి పుంజుకుంటాయి. వాటి పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. థ్రాంబోలైటిక్ థెరపీ ఇంజెక్షన్లు జిల్లా స్థాయిలో అందుబాటులో ఉంటే చికిత్స అక్కడికక్కడే వెంటనే ఇవ్వొచ్చు. అలా హైదరాబాద్ వరకూ వచ్చే టైం మిగులుతుంది. రోగి కోలుకునే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.

సర్జరీ ఏంటి?

సాధారణంగా పక్షవాతం (స్ట్రోక్) వస్తే ప్రతి పదిమందిలో నలుగురికి ఇంజెక్షన్ అవసరమైతే, ఇద్దరికి సర్జరీ అవసరం అవుతుంది. అయితే, సర్జరీ అనగానే ఇదేదో పెద్ద కోతపెట్టి చేసే ఆపరేషన్ అని భయపడనక్కర్లేదు. కాలి రక్తనాళం ద్వారా కేథటర్ గుండా స్టెంట్ రిట్రీవర్ అనే పరికరాన్ని క్లాట్ దగ్గరికి పంపించి, దాన్ని తొలగిస్తారు. దీన్ని థ్రాంబెక్టమీ అంటారు. రోగి తొడ భాగంలో చిన్న కోత పెట్టి ఆప్టిక్ ఫైబర్ కేబుల్‌ను రక్తనాళం గుండా మెదడులో మూసుకుపోయిన రక్తనాళంలోకి పంపిస్తారు. తర్వాత సున్నితమైన గొడుగు లాంటి స్టెంట్ రిట్రీవర్‌ను కేథటర్ గుండా పంపిస్తారు. మెదడు రక్తనాళంలో పూడిక ఉన్న చోట స్టెంట్ రిట్రీవర్ గొడుగు లాగా తెరుచుకుని అక్కడ అడ్డంగా ఉన్న గడ్డను తనలోకి లాగేసుకుంటుంది. అప్పుడు దాన్ని బయటికి లాగేస్తారు. రక్తనాళంలో ఏర్పడ్డ గడ్డ తొలగిపోవడంతో రక్త ప్రసరణ సాఫీగా కొనసాగుతుంది.

డాక్టర్ జి.పి.వెంకట్ చౌదరి
సీనియర్ న్యూరో ఇంటర్వెన్షనల్ రేడియాలజిస్ట్.
యశోద హాస్పిటల్స్, సికింద్రాబాద్.

సర్జరీ.. ఎప్పుడు?

- రక్తనాళంలో చిన్న చిన్న గడ్డలు లేదా క్లాట్స్ ఏర్పడినప్పుడు చేతికి ఇంజెక్షన్ ఇస్తే అవి కరిగిపోతాయి. కానీ రక్తనాళంలో ఏర్పడే పెద్ద పెద్ద క్లాట్స్‌ను కరిగించాలంటే ఈ థ్రాంబోలైటిక్ థెరపీ ఇంజెక్షన్‌తోపాటు సర్జరీ కూడా అవసరం అవుతుంది.
- పక్షవాతం వచ్చిన నాలుగున్నర గంటల తర్వాత హాస్పిటల్‌కు తీసుకువచ్చినా సర్జరీ తప్పనిసరి.
- ఇంజెక్షన్ ఇవ్వలేని పరిస్థితులు ఉన్నవాళ్లకు కూడా సర్జరీ అవసరం ఏర్పడుతుంది. అంటే థ్రాంబోలైటిక్ ఏజెంట్స్ లాంటి మందులు తీసుకున్నవాళ్లు, అంతకు ముందు నెలలోపు సర్జరీ అయినవాళ్లు, ఇటీవలే స్ట్రోక్ వచ్చినవాళ్లకు థ్రాంబోలైటిక్ థెరపీ చేయలేం. ఇలాంటి వాళ్లకు థ్రాంబెక్టమీ సర్జరీ చేస్తారు.
- సాధారణంగా స్ట్రోక్ వచ్చిన నాలుగున్నర గంటల్లోగా థ్రాంబోలైటిక్ థెరపీ తీసుకోవాలి. ఏ కారణం చేతనైనా హాస్పిటల్‌కు రావడం ఆలస్యం అయినవాళ్లకు ఈ థ్రాంబెక్టమీ మరో దారి చూపిస్తుంది. ఈ సర్జరీని పక్షవాతం వచ్చిన 24 గంటల్లోగా చేయవచ్చు.
- ఒకసారి చేసిన తర్వాత కూడా ఈ సర్జరీని ఎన్నిసార్లయినా చేయొచ్చు.
- సర్జరీ తర్వాత పక్షవాత రోగుల్లో 5 నుంచి 20 శాతం మందిలో మెదడులో వాపు రావొచ్చు. వారికి ఓపెన్ సర్జరీ అవసరం పడొచ్చు.

పక్షవాతంతో ఇక భయం లేదు!

ఎంత చెట్టుకు అంత గాలి... ఇది ఒకప్పటి సామెత. ఎన్ని చెడ్డ అలవాట్లుంటే అన్ని రోగాలు.. ఇది ఇప్పటి మాట. మారిన ఆహార పద్ధతులు, చిన్న వయసులోనే దుర్వ్యసనాల బారినపడటం.. వెరసి ఎప్పుడో 60 ఏండ్లు దాటాక వచ్చే జబ్బులు ఇప్పుడు పాతికేండ్లకే వచ్చిపడుతున్నాయి. అలాంటి వ్యాధుల సరసన పోటీ పడుతున్న జబ్బుల్లో పక్షవాతం ఒకటి. చిన్నవయసులోనే పక్షవాతం బారినపడుతున్న వాళ్ల సంఖ్య రోజురోజుకూ ఎక్కువవుతున్నది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా మరణాలకు, అంగవికలత్వానికి పక్షవాతం రెండో కారణంగా మారింది. అలాగని పక్షవాతం బారినపడ్డామని కుంగిపోనవసరం లేదు. త్వరగా హాస్పిటల్‌లో చేరితే పక్షవాతం వచ్చినా కూడా ఎప్పట్లా జీవించే వీలుంది. పక్షవాతం లక్షణాలు, చికిత్సల గురించి అవగాహన పెంచుకుని సకాలంలో గుర్తించి, చికిత్స తీసుకోవాలి.

సమయం.. అత్యంత కీలకం!

నాడీకణాలు ఒకసారి చచ్చిపోతే ఇక కొత్త నాడీకణాలు ఏర్పడవు. కాబట్టి అవి నశించిపోకుండా చూసుకోవాలి. పక్షవాతం వచ్చినప్పుడు రక్త సరఫరా ఆగిపోయిన చోట ఉన్న కొన్ని కణాలు వెంటనే దెబ్బతింటాయి. నిమిష నిమిషానికీ ఇలా దెబ్బతినే కణాల సంఖ్య పెరుగుతూ పోతుంది. ఒక నిమిషానికి ఏడు వందల కోట్ల (7 బిలియన్ల) న్యూరాన్లు చనిపోతాయి. అందుకే పక్షవాతం వచ్చినప్పుడు ప్రతీ నిమిషం కీలకమైనదే. బ్లాక్ దగ్గర ఉన్న కణాల చుట్టూ కొంతమేర ఉండే కణజాలాన్ని పెనెంబ్రా అంటారు. దీన్ని రిస్క్‌లో ఉన్న కణజాలంగా పరిగణిస్తారు. ఈ కణజాలం ఎంత ఎక్కువ భాగం డ్యామేజి అయితే అంత ఎక్కువ నష్టం ఉంటుంది. సమయం మించిపోతున్న కొద్దీ ఫలితం వేరుగా ఉంటుంది. రిస్క్ కణజాలం మొత్తం డ్యామేజీ అయ్యిందంటే ఇక ఏ చికిత్సా అందించలేం. అందుకే పక్షవాతం వచ్చినప్పుడు రోగిని ఎంత తొందరగా హాస్పిటల్‌లో చేరిస్తే అంత మంచిది.

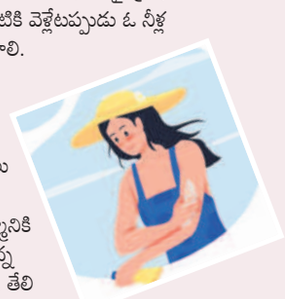
తీవ్రమైన సూర్యతాపం కారణంగా ఎండకాలంలో ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. సెలవుల ఆనందాన్ని ఆస్వాదించాలంటే ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవాలి. డీహైడ్రేషన్ మొదలుకుని ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వరకు వేసవిలో మనం జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిన అంశాలు ఎన్నో ఉంటాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఎండకాలంలో వచ్చే చిక్కులను, వాటి నివారణ గురించి తెలుసుకుందాం.

వేసవి తాపం.. కావొద్దు శాపం..

డీహైడ్రేషన్

ఎండకాలంలో చెమట ఎక్కువగా పడుతుంది. ఈ కారణంగా శరీరం నీళ్లు, మినరల్స్‌ను కోల్పోతుంది. ఇలాంటప్పుడు తగినన్ని నీళ్లు తాగకపోతే డీహైడ్రేషన్ తలెత్తుతుంది. దీంతో తలతిప్పడం, తలనొప్పి, అలసట, చర్మం పొడిబారడం లాంటివి బాధిస్తాయి. కాబట్టి, దాహంగా అనిపించనప్పటికీ రోజంతా వీలైనన్ని సార్లు నీళ్లు తాగుతూ ఉండాలి. పుచ్చకాయ, కీరదోస, నారింజ లాంటివి ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. కెఫీన్, ఆల్కహాల్ మోతాదుకు మించి తీసుకోకూడదు. ఇవి డీహైడ్రేషన్ సమస్యను తీవ్రం చేస్తాయి. ఎండలో బయటికి వెళ్లేటప్పుడు ఓ నీళ్ల బాటిల్ తప్పనిసరిగా దగ్గర ఉంచుకోవాలి.

చర్మ సమస్యలు

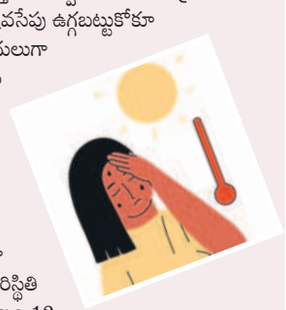


ఎండలో ఎక్కువసేపు ఉంటే చర్మం కందిపోవడం, దద్దుర్లు, చెమటకాయలు సహా ఎన్నో చర్మ సమస్యలు వస్తాయి. అందువల్ల బయటికి వెళ్లేటప్పుడు చర్మానికి ఎస్‌పీఎఫ్ 30, అంతకంటే ఎక్కువ ఉన్న సన్‌స్క్రీన్ లోషన్ అప్లయ్ చేసుకోవాలి. తేలికైన, గాలి ధారాళంగా వచ్చే కాటన్ దుస్తులు ధరించాలి. దీంతో చెమట అంతగా పట్టదు. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు సోకకుండా చల్లటి నీళ్లతో స్నానం చేయాలి. చర్మం కమిలినప్పుడు చికిత్స కోసం అలోవెరా జెల్ కానీ, ఏదైనా కూలింగ్ మాయిశ్చరైజర్ కానీ వాడాలి.

మూత్ర సంబంధ ఇన్ఫెక్షన్లు

డీహైడ్రేషన్, అధిక చెమట మూత్రం పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఇది మూత్రనాళంలో బ్యాక్టీరియా ముప్పును పెంచుతుంది. దీంతో మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. స్త్రీలు మరీ జాగ్రత్తగా ఉండాలి. శరీరం నుంచి టాక్సిన్లు బయటికి వెళ్లడానికి నీళ్లు, ఫ్లూయిడ్లు తాగుతూ ఉండాలి. పబ్లిక్ టాయిలెట్ ఉపయోగిస్తే ఆ తర్వాత శరీర పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. మూత్రాన్ని ఎక్కువసేపు ఉగ్గబట్టుకోకూడదు. బ్యాక్టీరియా నివారణ కోసం వదులుగా ఉండే కాటన్ అండర్‌వేర్‌ను ధరించడం మంచిది.

వడదెబ్బ



ఎండలో ఎక్కువసేపు గడిపితే తలతిప్పడం, వికారం, అధిక చెమట లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. దీంతో చాలా మంది వడదెబ్బకు గురవుతారు. ఈ పరిస్థితి రాకుండా ఎండ బాగా ఉండే మధ్యాహ్నం 12 గంటల నుంచి 4 గంటల మధ్య బయటికి వెళ్లకూడదు. ఎలక్ట్రోలైట్లు సమృద్ధిగా ఉండే కొబ్బరినీళ్ల లాంటి ఫ్లూయిడ్స్ తీసుకోవాలి.

తరచూ రక్త విరేచనాలు అవుతున్నాయి

పిల్లల పెంపకం

మా బాబుకు పద్నాలుగు ఏండ్లు. ఆరు నెలల నుంచి తరచుగా విరేచనాలు అవుతున్నాయి. విరేచనం కొద్దికొద్దిగా అయ్యింది. కొన్నిసార్లు రక్తం కూడా పడింది. డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్తే మందులు ఇచ్చారు. వాటిని వాడినప్పుడు తగ్గడం.. కొన్నాళ్లకు మళ్లీ విరేచనాలు అవ్వడం సాధారణమైపోయింది. ఈ ఆరు నెలల్లో బరువు తగ్గాడు. ఎప్పుడూ నీరసంగా ఉంటున్నాడు. పరిష్కారం ఏంటి?

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

పిల్లలకు అప్పుడప్పుడూ విరేచనాలు కావడం సాధారణమే. వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల అలా జరుగుతుంది. అప్పుడప్పుడూ నీళ్ల విరేచనాలు కూడా అవుతాయి. కొన్నిసార్లు వాంతులతో మొదలవుతాయి. కొన్నిరోజులకు తగ్గుతాయి. తగ్గకపోతే లక్షణాన్ని బటి వైద్యం చేయించాల్సి ఉంటుంది. ఓఆర్ఎస్ నీళ్లు తాగడం, ప్రో బ్యాక్టీరియా పదార్థాలు తినడం వల్ల సాధారణ విరేచనాలు తగ్గుతాయి. కానీ ఆరు నెలల నుంచి పదే పదే విరేచనాలు అవ్వడం, రక్తం పడటం, బరువు తగ్గడం, నీరసంగా ఉండటం మంచి లక్షణాలు కావు. దీనికి ఏదైనా బలమైన కారణం ఉందేమో తెలుసుకోవాలి. ఇన్‌ఫ్లమేటరీ బవల్ సిండ్రోమ్ అనే పేగు సంబంధమైన సమస్యలు ఉంటే ఇలాగే అవుతుంది. దానిని క్రాన్స్ డిసీజ్ అంటారు. ఇది పిల్లలకే కాదు పెద్దలకూ వస్తుంది. పేగుల్లో రియాక్షన్ వల్ల ఇన్‌ఫ్లమేషన్ కలుగుతుంది. ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం, రక్తం పోవడం వల్ల రక్తహీనత బారినపడతారు. అందువల్ల నీరసంగా ఉంటారు. మీ ఇంట్లో ఇలాంటి లక్షణాలతో ఎవరైనా ఉన్నారా? అన్నది రాయలేదు. బహుశా లేకపోవచ్చేమో! పిల్లల వైద్యులను.. అలాగే గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించి తీవ్రమైన, దీర్ఘకాల వ్యాధి కాదని నిర్ధారించుకోవాలి. ఒకవేళ ఇది ఇన్‌ఫ్లమేటరీ బవల్ సిండ్రోమ్ అయితే దానికి చికిత్స ఉంది. ప్రత్యేకమైన మందులు వాడుతూ, కొన్ని ఆహార నియమాలు పాటిస్తే తగ్గుతుంది. ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా పీడియాట్రీషియన్, గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజిస్ట్‌ని కలవండి.

పిల్లల్లో వాయు కాలుష్యం కాటు

పిల్లలు తమ బాల్యం తొలి సంవత్సరాల్లో ఎక్కువ మోతాదులో కాలుష్యానికి గురవుతే మెదడులో ఆలోచన, శరీర నియంత్రణకు సంబంధించిన భాగాలపై తీవ్రమైన ప్రభావం పడుతుందట. ఎన్విరాన్‌మెంట్ ఇంటర్నేషనల్ అనే జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన ఓ పరిశోధన ఈ విషయం వెల్లడించింది. వాయు కాలుష్యం పిల్లల మెదడు అభివృద్ధికి ముప్పుగా పరిణమిస్తుందని హెచ్చరించింది. స్పెయిన్ దేశానికి చెందిన బార్సెలోనా ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ గ్లోబల్ హెల్త్ ఆధ్వర్యంలో ఈ పరిశోధన జరిగింది. పరిశోధన కోసం 3,626 మంది పిల్లల నుంచి సమాచారం సేకరించారు. వీళ్లంతా పార్టిక్యులేట్ మ్యాటర్ 2.5, పార్టిక్యులేట్ మ్యాటర్ 10, నైట్రోజన్ డై ఆక్సైడ్, నైట్రోజన్ ఆక్సైడ్ల కాలుష్యం బారినపడిన ప్రాంతాల్లో నివసించేవాళ్లే. పుట్టినప్పటి నుంచి మూడేండ్ల వరకు వాయు కాలుష్యం బారినపడితే శరీర కదలికలు, వినికిడికి సంబంధించిన మెదడు భాగాల్లో నాడుల మధ్య అనుసంధానం తక్కువగా ఉంటుందని ఈ పరిశోధన ఫలితాలు వెల్లడించాయి. అయితే, ఈ ఫలితాలను కచ్చితంగా నిర్ధారించడానికి మరింత అధ్యయనం అవసరమని పరిశోధకులు తెలిపారు.

కేసర్ నీళ్లు తాగుతారా!

కుంకుమపువ్వు భారతదేశంలో కశ్మీర్, హిమాచల్‌ప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో పండుతుంది. దీన్ని కేసర్ అని కూడా పిలుస్తారు. పొద్దునే పరగడుపున కేసర్ నీళ్లు తాగితే ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉంటాయంటున్నారు న్యూట్రిషనిస్టులు. క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల చర్మం కాంతిమంతంగా మారుతుంది. తాజాదనం సంతరించుకుంటుంది. స్త్రీల విషయంలో అయితే నెలసరి క్రమబద్ధం అవుతుంది. దీనికోసం నెలసరికి కొద్దిరోజుల ముందు నుంచే కేసర్ నీళ్లు తాగాల్సి ఉంటుంది. అయితే, హెవీ పీరియడ్స్ ఉన్న వాళ్లు మాత్రం కేసర్ నీళ్లు తాగకూడదు. టీ, కాఫీలకు ప్రత్యామ్నాయంగా కేసర్ నీళ్లు ఎంచుకోవడం మంచిది. కుంకుమపువ్వులో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు జుట్టు కుదుళ్లను బలోపేతం చేస్తాయి. జుట్టు పెరుగుదలను ప్రేరేపిస్తాయి. అలా వెంట్రుకలు రాలడాన్ని నివారిస్తాయి. ఇక పొద్దునే కేసర్ నీళ్లు తాగడం వల్ల మనసు చక్కెర వైపు మళ్లదట. దీంతో ఊబకాయం ముప్పు తగ్గించుకోవచ్చు.

తయారీ సులువు: కేసర్ నీళ్ల కోసం కప్ ప్రమాణంలో వేడి నీళ్లు తీసుకోవాలి. వాటిలో 5 నుంచి 7 కుంకుమపువ్వు పోచలు వేసి, పది నిమిషాలు ఉంచాలి. ఈ నీళ్లను పరగడుపునే సేవించాలి. మంచి ఫలితాల కోసం వరుసగా 15 రోజుల పాటు ప్రయత్నించాలి.