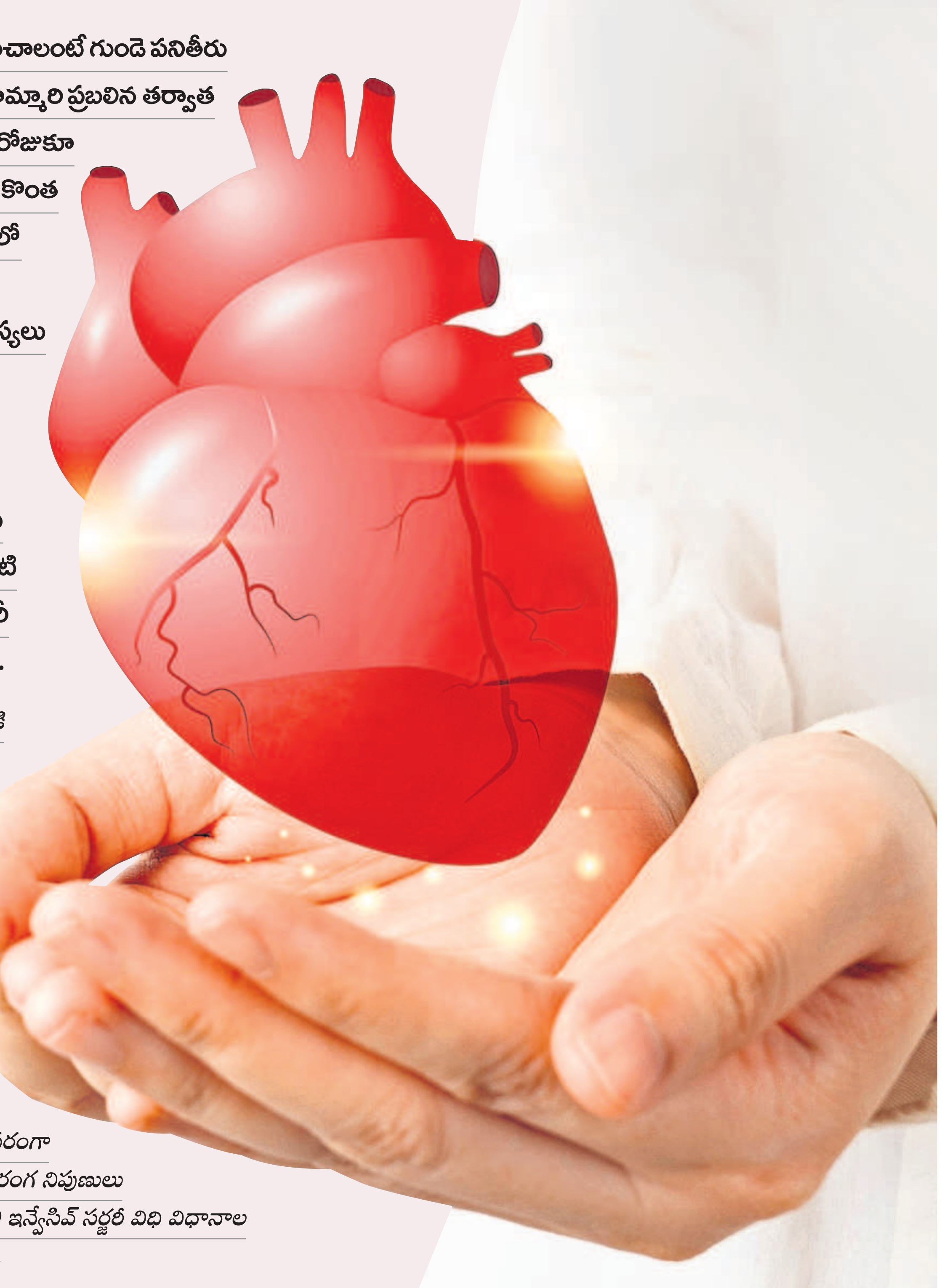


మనిషి ఆరోగ్యంగా మనుగడ సాగించాలంటే గుండె పనితీరు బాగుండాలి. అయితే, కరోనా మహమ్మారి ప్రబలిన తర్వాత రకరకాల గుండె సమస్యలతో రోజురోజుకూ హృద్రోగుల సంఖ్య పెరుగుతున్నది. కొంత మంది పిల్లలకు పుట్టుకతోనే గుండెలో రంధ్రం ఉండటం, గుండె కవాటాలు బలహీనంగా ఉండటం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. ఇక కొంతమంది పెద్దవారిలో గుండెపై ట్యూమర్ ఏర్పడటం, గుండె కండరాలు బలహీనపడటం తదితర సమస్యలు ఏర్పడుతున్నాయి. ఒకప్పుడు ఇలాంటి గుండె సమస్యలకు ఓపెన్ హార్ట్ సర్జరీ ఒక్కటే పరిష్కార మార్గంగా ఉండేది.

ఇప్పుడు వైద్యరంగంలో అందుబాటులోకి వస్తున్న అత్యాధునిక వైద్య పరికరాలతో గుండె శస్త్రచికిత్సలు సరళతరం అవుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో గుండె సంబంధ శస్త్రచికిత్సలకు ఓపెన్ హార్ట్ సర్జరీకి ప్రత్యామ్నాయంగా సులభతరమైన 'మినిమల్లీ ఇన్వేసివ్' (కీహోల్) సర్జరీ అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఈ పద్ధతిలో చేసే సర్జరీ వల్ల రోగి త్వరగా కోలుకోవడంతో పాటు ఆరోగ్యపరంగా అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయని వైద్యరంగ నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మినిమల్లీ ఇన్వేసివ్ సర్జరీ విధి విధానాల గురించి నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

మినిమల్లీ ఇన్వేసివ్ సర్జరీ.. గుండెకు మ్యాగ్జిమం హామీ!

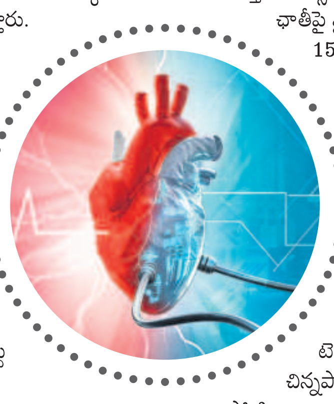
పెద్ద కోత లేకుండా చిన్నపాటి రంధ్రంతో గుండెకు చేసే శస్త్రచికిత్స విధానాన్నే మినిమల్లీ ఇన్వేసివ్ హార్ట్ సర్జరీ అంటారు. ఇంకా వివరంగా చెప్పాలంటే గుండె శస్త్రచికిత్సలో ఛాతీలోని ఎముకను కత్తిరించకుండా చిన్నపాటి రంధ్రంతో శస్త్రచికిత్సను పూర్తి చేస్తారన్నమాట. అందుకే దీన్ని మినిమల్లీ ఇన్వేసివ్ హార్ట్ సర్జరీ, కీహోల్ హార్ట్ సర్జరీ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పద్ధతిలో ఛాతీ భాగంలో ఒకటి లేదా రెండు రంధ్రాలు చేస్తారు. చిన్న కెమెరాలు, రోబోటిక్ పరికరాలు, ఇతర సర్జరీ సాధనాలను చిన్నపాటి రంధ్రాల ద్వారా పక్కటెముకల మధ్య ఉన్న గుండె దగ్గరికి పంపిస్తారు.

ఓపెన్ హార్ట్ సర్జరీ అంటే...

సంప్రదాయ ఓపెన్ హార్ట్ సర్జరీ అనేది ప్రామాణిక విధానం. ఈ పద్ధతిలో ఛాతీ మధ్యభాగంలో ఎముకను కత్తిరిస్తారు. దీన్ని వైద్య పరిభాషలో 'స్టెర్నోటమీ' అంటారు. దీనివల్ల వైద్యులు గుండెను నేరుగా తమ కళ్లతో స్పష్టంగా చూడగలుగుతారు. అందుకే దీనికి ఓపెన్ హార్ట్ సర్జరీ అనే పేరు వచ్చింది. సాధారణంగా, స్టెర్నోటమీ కోతలు ఎనిమిది నుంచి పది అంగుళాల పొడవు ఉంటాయి. అంటే ఛాతీ భాగంలో 10 నుంచి 15 సెంటీమీటర్ల వ్యాసార్థం మేరకు కోత పెట్టాల్సి ఉంటుంది.

కీహోల్ హార్ట్ సర్జరీ

కీహోల్ హార్ట్ సర్జరీలో భాగంగా తొలుత ఛాతీ భాగంలో 5 నుంచి 6 సెంటీమీటర్ల రంధ్రం చేస్తారు. ఈ రంధ్రాన్ని వైద్య పరిభాషలో 'వర్కింగ్ పోర్ట్' అంటారు. ఇందులోంచే సర్జరీ చేస్తారు. ఈ వర్కింగ్ పోర్ట్ పక్కనే పక్కటెముకల మధ్య అదనంగా మరో 2 నుంచి 4 సెంటీమీటర్ల చిన్నపాటి రంధ్రం చేస్తారు. ఈ చిన్నపాటి రంధ్రాన్ని మినీథొరాకొటమీ అంటారు. కీహోల్ హార్ట్ సర్జరీ ప్రక్రియలో భాగంగా వర్కింగ్ పోర్ట్ నుంచి థొరాకోస్కోప్ అనే సన్నటి పొడవైన ట్యూబ్‌ను గుండె దగ్గరికి పంపిస్తారు. అనంతరం మినీథొరాకొటమీ రంధ్రంలోంచి టెలిస్కోప్, రోబోటిక్ చేతులను పంపిస్తారు. ఇలా పంపిన టెలిస్కోప్ ద్వారా గుండెలో ఉన్న సమస్యను మానిటర్‌లో స్పష్టంగా చూస్తూ, వర్కింగ్ పోర్ట్ ద్వారా పంపిన థొరాకోస్కోప్ ద్వారా శస్త్రచికిత్స జరుపుతారు. ఈ సర్జరీ చేయడానికి 3 నుంచి 4 గంటల సమయం పడుతుంది. కొన్ని క్లిష్టమైన పరిస్థితుల్లో ఇంకొంచెం ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు.



గుండెలో రంధ్రం మూసివేసే విధానం

గుండె బయట ఉండే 'పెరికార్డియం' అనే పొర గుండెకు రక్షణ కవచంగా ఉంటుంది. అయితే, పుట్టుకతోనే గుండెకు రంధ్రం ఉన్న రోగులకు కీహోల్ హార్ట్ సర్జరీ పద్ధతిలో భాగంగా గుండె బయట ఉన్న 'పెరికార్డియం' లోంచి చిన్నముక్కను తీసుకుని గుండెకు ఉన్న రంధ్రాన్ని మూసివేస్తారు.

వాల్వ్ రిపేర్

గుండె వాల్వ్ (కవాటం)కు మరమ్మతు అవసరమైతే... కీహోల్ పద్ధతిలోనే దెబ్బతిన్న వాల్వ్‌కు కుట్లు వేస్తారు. అదే వాల్వ్‌ను రీప్లేస్ చేయాల్సి వస్తే దాన్ని పూర్తిగా కత్తిరించేసి, కృత్రిమ వాల్వ్‌ను అమరుస్తారు. ఈ సర్జరీని పిల్లలు, పెద్దల్లో కూడా చేయవచ్చు.

కీహోల్... ఓపెన్ హార్ట్ మధ్య భేదం

ఓపెన్ హార్ట్ సర్జరీలో ఛాతీ భాగంలో ఉన్న ఎముకను కత్తిరించాల్సి ఉంటుంది. అందుకోసం ఛాతీపై వైద్యులు కనీసం 10 నుంచి 15 సెంటీమీటర్ల మేర కోత పెడతారు. దీనివల్ల తీవ్రమైన నొప్పితో ఎక్కువ రోజులు గడపాల్సి ఉంటుంది. అదే కీహోల్ పద్ధతిలో అయితే ఛాతీ భాగంలో ఎముకను కత్తిరించాల్సిన అవసరం ఉండదు. పెద్ద కోత పెట్టాల్సిన అవసరమూ పడదు. కేవలం పక్కటెముకల (రిబ్స్) మధ్యలో చిన్నపాటి రంధ్రం చేసి థొరాకోస్కోపి ద్వారా సర్జరీ చేస్తారు. ఓపెన్ పద్ధతిలో అయితే గుండె సమస్యను నేరుగా వైద్యులు కంటితో చూస్తూ సర్జరీ చేయాల్సి ఉంటుంది. కీహోల్ పద్ధతిలో చిన్నపాటి రంధ్రం ద్వారా పంపిన టెలిస్కోప్ ద్వారా మానిటర్‌లో చూస్తూ సర్జరీ చేస్తారు.

కీహోల్‌తో ప్రయోజనాలు

- ఓపెన్ సర్జరీలో రోగిని వారం నుంచి 10 రోజుల తర్వాత డిశ్చార్జ్ చేస్తారు. ఇందులో ఎముకను కత్తిరించడం వల్ల అది అతుక్కోవడానికి 2 నుంచి 3 నెలల సమయం పడుతుంది. అప్పటివరకు బరువులు ఎత్తకూడదు. డ్రైవింగ్ చేయకూడదు. ఓపెన్‌లో అయితే ఛాతీ భాగంలో మరక కనిపిస్తుంది. ఇది మహిళలకు కొంత ఇబ్బందికరంగా పరిణమిస్తుంది. ఇందులో రక్తస్రావం అధికంగా ఉండటం వల్ల రోగికి రక్తం అవసరం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. వెంటిలేటర్ కూడా ఎక్కువ సమయంపాటు అవసరమవుతుంది.
- కీహోల్ పద్ధతిలో చేసే గుండె శస్త్రచికిత్సలో అయితే రోగి త్వరగా కోలుకుంటాడు. కేవలం 4–5 రోజుల్లోనే డిశ్చార్జ్ చేస్తారు.
- ఈ పద్ధతిలో ఎముకను కత్తిరించరు. కాబట్టి, 15 రోజుల్లోనే అన్ని రకాల పనులు చేసుకోవచ్చు. బరువులు ఎత్తడం, డ్రైవింగ్ చేయడం వంటి పనులు కూడా చేసుకోవచ్చు.
- కీహోల్‌లో పద్ధతిలో సర్జరీ చేసిన మరక కూడా కనిపించదు. ముఖ్యంగా మహిళలకు ఈ మరక సమస్య నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది.
- ఈ పద్ధతిలో రక్తస్రావం తక్కువగా ఉండటం వల్ల రక్తం అవసరం కూడా తక్కువగానే ఉంటుంది.
- వెంటిలేటర్ అవసరం కూడా ఓపెన్ హార్ట్ సర్జరీతో పోలిస్తే తక్కువగానే ఉంటుంది.
- ఓపెన్ సర్జరీతో పోలిస్తే నొప్పి కూడా చాలా తక్కువ.
- ఇన్ఫెక్షన్ రేటు సైతం తక్కువగా ఉంటుంది

కీహోల్ పద్ధతిలో గుండె శస్త్రచికిత్సలు

- గుండెలో రంధ్రం మూసివేయడం.
- వెంట్రిక్యులర్ సెప్టల్ లోపం.
- కర్ణిక దడ కోసం మేజ్ ప్రక్రియ.
- గుండె కవాట మరమ్మతు లేదా మార్పిడి.
- గుండె నుంచి ట్యూమర్ల (కణితుల)ను తొలగించడం.
- కొరోనరీ ఆర్టరీ బైపాస్ సర్జరీ.
- ఆరోహణ బృహద్ధమని మార్పిడి లేదా బెంటాల్ ఆపరేషన్.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డా. ప్రమోద్‌రెడ్డి కందకురె
క్లినికల్ డైరెక్టర్ కార్డియోథొరాసిక్ అండ్ వాస్క్యులర్, మినిమల్లీ ఇన్వేసివ్ సర్జన్, కేర్ హాస్పిటల్ గచ్చిబౌలి, హైదరాబాద్

బాబుకు సర్కంసిషన్ అవసరమా?

మా బాబు వయసు ఏడాది. మూత్రం వెళ్లే దగ్గర రంధ్రం సరిగ్గా కనిపించడం లేదు. మిగతా అంతా బాగానే ఉంది. యూరిన్‌కు వెళ్లేటప్పుడు కూడా ఏ ఇబ్బందీ లేదు. ఇలా ఉందని డాక్టర్లను కలిశాం. ఒకరేమో.. ఏమీ కాదనీ, పెరిగేకొద్దీ మామూలుగా అయిపోతుందని చెప్పారు. ఇంకొకరేమో.. సర్కంసిషన్ (సున్తీ) చేయిస్తే మంచిదని అన్నారు. ఇలా ఎందుకయ్యింది? మా బిడ్డకు నిజంగానే సున్తీ చేయించాలా? సలహా ఇవ్వండి.

మీరు చెప్పిన వివరాల ప్రకారం.. మీ బిడ్డకు 'ఫిజియలాజికల్ ఫైమోసిస్' అనే పరిస్థితి ఉన్నది. దీంట్లో మగపిల్లల్లో జననాంగం ముందు ఉండే చర్మం బయటికి లేకుండా.. అంతా మూసుకుపోయి ఉంటుంది. ఇది చిన్నపిల్లల్లో సాధారణ విషయమే! అయితే, మూత్రం పోసేటప్పుడు ధార (స్ట్రీమ్) మంచిగా ఉంటూ, బిడ్డకు ఇబ్బంది లేకుంటే.. ఎలాంటి ఆపరేషన్ చేయించాల్సిన అవసరం లేదు. కొందరిలో ఎదుగుదలలో భాగంగా సహజంగానే ఇలా ఉంటుంది. ఆ చర్మాన్ని లాగడం కానీ, సర్కంసిషన్ చేయించడం కానీ అవసరం లేదు. అయితే, ఇది ఫిజియలాజికల్ ఫైమోసిస్ సమస్యనేనా? కాదా? అనేది తెలుసుకోవాలి. అందుకోసం మీరు ఒకసారి పీడియాట్రిక్ సర్జన్‌ను కలవండి. ఇప్పటికే మీరు చూపించిన డాక్టర్.. బహుశా పీడియాట్రీషియన్ కావొచ్చు. అయినా.. పీడియాట్రిక్ సర్జన్‌కు కూడా చూపించండి. వాళ్లయితేనే అవసరం మేరకు స్కాన్ చేయిస్తారు. ఒకవేళ సమస్య ఇదేనని నిర్ధారిస్తే.. కంగారు పడాల్సిన అవసరం లేదు. మీ బిడ్డ మూత్రం పోసేటప్పుడు ధారను గమనించే ఉంటారు. ఆ ధార (స్ట్రీమ్) చక్కగా వస్తున్నట్టయితే ఆందోళన అవసరంలేదు. అయితే, కొంతమంది పిల్లల్లో మూత్రం వెళ్లే దారి చిన్నగా అయిపోవడం, చర్మం మొత్తం ఇబ్బందికరంగా ఉండటం లాంటి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. అలాంటి కొన్ని సందర్భాల్లో మాత్రం సర్కంసిషన్ అవసరం ఏర్పడుతుంది. అయితే, తప్పకుండా పీడియాట్రిక్ సర్జన్‌ను కలిసి, ఆయన సలహా మేరకే ఆపరేషన్ చేయించాలి. ఎందుకంటే కొన్ని సందర్భాల్లో సర్కంసిషన్ చేయించకూడదు. కాబట్టి మీరు డాక్టర్‌ను సంప్రదించి సరైన చికిత్స పొందండి.

పిల్లల పెంపకం

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

జంక్ ఫుడ్‌లో ఎక్కువమొత్తంలో శాచురేటెడ్ కొవ్వులు, రిఫైన్డ్ చక్కెరలు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహార పదార్థాలు ప్రధానంగా ఉంటాయి. కాలేయ ఆరోగ్యానికి ఇవెంతో ప్రమాదకరం అంటున్నారు వైద్యులు. క్రమం తప్పకుండా జంక్ ఫుడ్ తింటూ ఉంటే కాలేయ వ్యాధులు ముమ్మరిస్తాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ (ఎన్ఏఎఫ్ఎల్‌డీ) బారినపడే ప్రమాదం ఉందంటున్నారు. భారతదేశంలో కాలేయ వ్యాధుల్లో నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ ప్రముఖంగా ఉండటం ఆందోళనకర పరిణామం.

జంక్ ఫుడ్ జర మానండి

శరీర జీవక్రియలను క్రమబద్ధం చేయడం, శరీరం నుంచి మలినాలను బయటికి పంపించే డీటాక్సిఫికేషన్ ప్రక్రియలో కాలేయానిది కీలక పాత్ర. మనం సాధారణంగా తినే ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, చక్కెర పానీయాలు, ప్యాకేజ్డ్ చిరుతిండ్లు, వేపుడు పదార్థాల్లో ట్రాన్స్‌ఫ్యాట్స్, సరళ కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కాలేయం పనితీరుకు చేటు చేస్తాయి. కాలక్రమంలో కాలేయ కణాల్లో అధిక కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. ఇది ఎన్ఏఎఫ్ఎల్‌డీకి సూచిక అయిన హెపాటిక్ స్టియటోసిస్‌కు దారితీస్తుంది.

దీన్ని పట్టించుకోకపోతే కాలేయంలో పేరుకున్న కొవ్వు కాస్తా నాన్ ఆల్కహాలిక్ స్టియటో హెపటైటిస్ (ఎన్ఏఎస్‌హెచ్)గా అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఇది ఫైబ్రోసిస్, సిరోసిస్, ఒక్కోసారి కాలేయ క్యాన్సర్ అయిన హెపటో సెల్యులార్ కార్సినోమా తదితర వ్యాధుల ముప్పును పెంచుతుంది. అయితే, ఈ క్రమం అంతా కూడా ఎలాంటి లక్షణాలూ బయటపడకుండా నిశ్శబ్దంగా జరిగిపోతూ ఉంటుంది. కాబట్టి, తిండి విషయంలో ఆరోగ్యకరమైనవే ఎంచుకోవాలి.

సాఫ్ట్ డ్రింక్స్, స్వీట్స్‌లో ఉండే అధిక ఫ్రక్టోజ్.. హెపటో టాక్సిక్‌గా పనిచేస్తుంది. ఫలితంగా కాలేయంలో పిండి పదార్థాలు కొవ్వుగా మారి పేరుకుపోతాయి. ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్‌కు కారణమవుతాయి.

తాజా పరిశోధనలు కూడా జంక్ ఫుడ్‌కు, పొట్టలో మంచి సూక్ష్మజీవుల వ్యవస్థను దెబ్బతీయడానికి లంకె ఉంటుందని చెబుతున్నాయి. అలా జంక్ ఫుడ్ కాలేయాన్ని అనారోగ్యం పాలుచేస్తున్నది. ముఖ్యంగా జన్యుపరమైన ఇబ్బందులు, మెటబాలిక్ సిండ్రోం ఉన్నవాళ్లు జాగ్రత్తగా ఉండాలని పరిశోధనలు హెచ్చరిస్తున్నాయి.

పిల్లలు, కౌమార వయస్కులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. లేకుంటే భవిష్యత్తులో వారి ఆరోగ్య వ్యవస్థ మీద పెనుభారం పడుతుంది.

అదేపనిగా జంక్ ఫుడ్ తింటూ పోతే దీర్ఘకాలంలో కాలేయ ఆరోగ్యం మీద చెడు ప్రభావం పడుతుంది. కాబట్టి, దీని గురించి ప్రజల్లో అవగాహన పెంచాలి. ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తే తొలిదశలోనే నిర్ధారణ చేయించుకోవాలి. తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి. విధాన నిర్ణేతలు కూడా అనారోగ్యానికి దారితీసే ఆహారాల విషయంలో ముందు జాగ్రత్త చర్యలు చేపడితే బాగుంటుంది.

పిల్లల దంతాలకు రక్షణ చర్యలు

దంతాలు పాడవడం ఈరోజుల్లో పిల్లలు ఎదుర్కొంటున్న సాధారణ సమస్య. ఇద్దరు చిన్నారుల్లో ఒకరికి దంతాల సమస్యలు ఉంటున్నాయి. చాక్లెట్లు, మిఠాయిలు తినడం ఈ సమస్యలకు కారణాలని అంతా అనుకుంటారు. కానీ, డాక్టర్ల ప్రకారం సమస్యకు మూలం పిల్లలకు డబ్బా పాలు పట్టడంలో ఉందట. రాత్రుళ్లు పాలు తాగినప్పుడు పిల్లల దంతాల్లో అవి అలాగే ఉండిపోతాయి. దీంతో నోట్లో బ్యాక్టీరియా పేరుకుపోతుంది. ఎక్కువ సేపు ఇలానే ఉంటే, అది దంతాల మీద ఉండే ఎనామిల్ పొరపై దాడిచేస్తుంది. అలా దంతక్షయం మొదలవుతుంది. అందువల్ల పిల్లల దంతాలు పాడవకుండా ఉండటానికి తల్లిదండ్రులు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ఏం చేయాలి?

- పిల్లలతో రోజుకు రెండుసార్లు బ్రష్ చేయించాలి.
- చాలామంది రోజూ పొద్దున లేవగానే, రాత్రివేళ బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. కానీ, రాత్రి పడుకునే ముందు, పొద్దునే టిఫిన్ చేసిన తర్వాత చేయడం మంచిదని నిపుణుల సూచన.
- ఏదైనా తిన్న వెంటనే పండ్లు శుభ్రం చేసుకోవాలి. ప్రతిసారి బ్రష్ చేసుకోవడం కుదరదు కాబట్టి, కనీసం నీళ్లతోనైనా నోరు, దంతాలను శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- ఇలా చేస్తే ఆహారం పండ్ల మధ్య ఇరుక్కోదు. దంతక్షయం నివారణ జరుగుతుంది.

ఎలా నివారించాలి?

- ప్రతిరోజూ రాత్రి తిన్న తర్వాత పండ్లు కడుక్కోవాలని పిల్లలకు చెప్పాలి.
- ఏవైనా తియ్యటి పదార్థాలు తిన్నవెంటనే నోరు కడుక్కోమని హెచ్చరించాలి.
- ఫ్లోరైడ్ ఉన్న టూత్‌పేస్ట్ వాడాలి.
- ఎప్పుడైనా సరే తిన్న తర్వాత పండ్లు శుభ్రం చేసుకోవడం తప్పనిసరి అని పిల్లలకు వివరించాలి.
- రోజుకు ఒక్కసారైనా ఉప్పు, నీళ్ల ఉపయోగించి దంతాలను శుభ్రం చేసుకోవడం మంచిది.

స్క్రీన్లు - క్యాన్సర్లు

ఇప్పుడు మన జీవితాల్ని స్క్రీన్లు శాసిస్తున్నాయి. రోజులో చాలా సమయంపాటు ఫోన్లు, ట్యాబ్స్, కంప్యూటర్లు, టీవీలు చూడటం అలవాటుగా మారిపోయింది. అయితే, ఎక్కువ కాలంపాటు స్క్రీన్లకు అతుక్కుపోవడం క్యాన్సర్ ముప్పును పెంచుతుందని పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. స్క్రీన్ టైమ్‌కు, క్యాన్సర్‌కు ఏదైనా సంబంధం ఉందేమోనని పలు విద్యా సంస్థల పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. క్యాన్సర్ ముప్పు పెరగడానికి డిజిటల్ గ్యాడ్జెట్ల తెరల నుంచి వెలువడే బ్లూ లైట్ ప్రధాన కారణం కావచ్చని వారు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. బ్లూ లైట్ మన నాణ్యమైన నిద్రకు అవసరమైన మెలటోనిన్ హార్మోన్ విడుదలను తగ్గిస్తుందట. దీంతో రాత్రిళ్లు సరిగ్గా నిద్ర పట్టదు. రొమ్ము, పెద్దపేగు, ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ సహా వివిధ క్యాన్సర్లకు నిద్ర లేమికి సంబంధం ఉంటుంది. అయితే, స్క్రీన్లను ఎక్కువ సేపు చూడటం వల్లే క్యాన్సర్ వస్తుందని ఇప్పటికైతే పూర్తి ఆధారాలు లభించలేదని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. ఈ దిశగా మరింత అధ్యయనం అవసరమని వారు పేర్కొన్నారు. కాకపోతే, మన జాగ్రత్తలో మనం ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. కాబట్టి, స్క్రీన్ టైం తగ్గించుకోవడం, చూసేటప్పుడు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం లాంటివాటితో మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

కొన్ని చిట్కాలు

- కంప్యూటర్లు, స్మార్ట్‌ఫోన్లతో గడిపేటప్పుడు 20– 20– 20 నియమం పాటించాలి. అంటే ప్రతి 20 నిమిషాలకు ఓసారి విరామం తీసుకోవాలి. మనం ఉన్న ప్రదేశం నుంచి 20 అడుగుల దూరంలో ఉన్న వస్తువును ఓ 20 సెకండ్లపాటు చూడాలి.
- స్క్రీన్లు చూసేటప్పుడు కళ్లద్దాలు ధరించాలి. లేదంటే స్క్రీన్ల నుంచి వచ్చే బ్లూ లైట్ తొలగిపోయేలా చూసుకోవాలి.
- నిద్రకు ముందు స్క్రీన్లు చూసే అలవాటు మానుకోవాలి. బదులుగా ఏదైనా పుస్తకం చదవడమో, లేదంటే రిలాక్స్ కావడమో చేయాలి.
- రోజూ ఒకే సమయంలో నిద్రించడానికి ప్రయత్నించాలి.