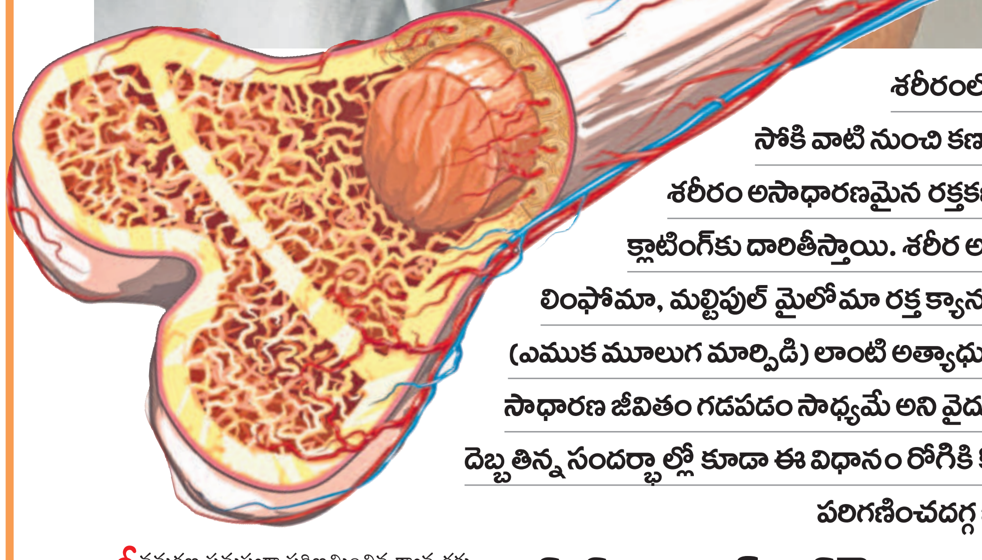

శరీరంలో రక్తకణాలు, ఎముక మూలుగ (బోన్‌మ్యారో), లేదా లింఫటిక్ వ్యవస్థకు సోకి వాటి నుంచి కణాల ఉత్పత్తి, ఆ కణాల పనితీరును దెబ్బ తీసేదే రక్త క్యాన్సర్. ఇలాంటప్పుడు శరీరం అసాధారణమైన రక్తకణాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇవి రోగ నిరోధక వ్యవస్థను దెబ్బ తీస్తాయి. బ్లడ్ క్లాటింగ్‌కు దారితీస్తాయి. శరీర అవయవాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా కాకుండా అడ్డుకుంటాయి. లుకేమియా, లింఫోమా, మల్టిపుల్ మైలోమా రక్త క్యాన్సర్లలో ప్రధానమైన రకాలు. వీటికి ఇప్పుడు బోన్‌మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ (ఎముక మూలుగ మార్పిడి) లాంటి అత్యాధునిక చికిత్సలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. వీటితో బ్లడ్ క్యాన్సర్ రోగులు సాధారణ జీవితం గడపడం సాధ్యమే అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. లింఫోమా, మల్టిపుల్ మైలోమా, ఎముక మూలుగ దెబ్బ తిన్న సందర్భాల్లో కూడా ఈ విధానం రోగికి కొత్త జీవితాన్ని ప్రసాదించగలుగుతుంది. రక్త క్యాన్సర్లపై వజ్రాయుధంగా పరిగణించదగ్గ బోన్‌మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ గురించి నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

# రక్త క్యాన్సర్లపై వజ్రాయుధం / బోన్‌మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్

జీవన్మరణ సమస్యగా పరిణమించిన క్యాన్సర్లకు తగిన చికిత్స పొందడం రోగులకు పెద్ద పరీక్షే. కీమోథెరపీ, రేడియేషన్, ఇమ్యునోథెరపీ, బయలాజికల్ ఏజెంట్స్ లాంటివి రక్త క్యాన్సర్ల చికిత్స తొలిదశల్లో ప్రామాణిక చికిత్సలు. అయితే, కొంతమందిలో మాత్రం ఇవి శాశ్వతమైన ఉపశమనం కలిగించలేకపోవచ్చు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఎముక మూలుగ మార్పిడి (బోన్‌మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్– బీఎంటీ) తగిన ఎంపికగా నిలుస్తుంది. విషమించిన రక్త క్యాన్సర్ల విషయంలో ఎముక మూలుగ మార్పిడి విజయవంతమైన చికిత్సగా అవతరించింది. మన శరీరంలో పొడవుగా ఉండే తొడ, తుంటి లాంటి కొన్ని ఎముకలలో ఉండే కొవ్వుతో కూడిన మెత్తటి స్పాంజిలాంటి పదార్థమే ఎముక మూలుగ (బోన్‌మ్యారో). దీనిలో పరిపక్వత చెందని కణాలు, స్టెమ్ సెల్స్ (మూలకణాలు) ఉంటాయి. ఇవి మనిషి జీవితకాలంపాటు స్టెమ్ సెల్స్‌లాగా ఉండగలవు. అదే విధంగా ఇవి ఎర్ర రక్తకణాలు, తెల్ల రక్తకణాలు, ప్లేట్‌లెట్స్‌గా కూడా అభివృద్ధి చెందగలవు. రక్తంలో ఉండే ఎర్ర రక్తకణాలే శరీరంలో అన్ని అవయవాలు, వాటిలోని కణాలకు ఆక్సిజన్‌ను అందజేస్తాయి. తెల్ల రక్తకణాలు శరీరంలోకి ప్రవేశించిన బ్యాక్టీరియా, వైరస్ వంటి రోగకారక సూక్ష్మక్రిములతో పోరాడతాయి. వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి. ప్లేట్‌లెట్స్ రక్తం గడ్డకట్టడంలో దోహదపడతాయి.

**అంటువ్యాధులు,** కీమోథెరపీ, వివిధ రకాల తీవ్రమైన వ్యాధుల వల్ల దెబ్బతిన్న ఎముక మూలుగను తొలగించి, దాని స్థానంలో కొత్త ఆరోగ్యకరమైన స్టెమ్‌సెల్స్‌ను ప్రవేశపెట్టడమే బోన్‌మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్. ఈ కణాలు ఎముకలో మూలుగలో స్థిరపడి రక్తకణాలను ఉత్పత్తి చేయటంతోపాటు కొత్త మూలుగ అభివృద్ధికి తోడ్పడతాయి. స్టెమ్‌సెల్స్ ప్రవేశపెట్టడమే ప్రధానమైన ప్రక్రియ కావటం వల్ల దీన్ని మూలకణ మార్పిడి శస్త్రచికిత్స అని కూడా అంటారు. ఈ వైద్య ప్రక్రియకు కావాల్సిన ఆరోగ్యకరమైన మూలకణాలు ఎవరైన దాత నుంచి సేకరించవచ్చు. లేదా కొన్ని సందర్భాల్లో రోగి నుంచే ముందుగా సేకరించి భద్రపర్చినవి కూడా కావచ్చు. క్యాన్సర్ రోగులకు కీమోథెరపీ, రేడియేషన్ చికిత్స ప్రారంభించడానికి ముందు ఆ వ్యక్తి ఎముకల నుంచి మూలకణాలను సేకరించి అభివృద్ధి చేస్తారు. ఆపైన రేడియేషన్, కీమోథెరపీ చికిత్సలు పూర్తయిన తర్వాత బోన్‌మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ చేస్తారు.

**ఏమిటీ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్?**

### ఎవరికి, ఎందుకు?

కొంతమందిలో ఎముక మూలుగ తన ప్రధాన విధి అయిన రక్త కణాలను ఉత్పత్తి చేయటంలో విఫలమవుతుంది. వైద్య పరిభాషలో దీన్ని ఎప్లాస్టిక్ ఎనీమియా అంటున్నారు. వీరిలో మళ్లీ సహజంగా రక్త కణాల ఉత్పత్తికి మూలకణ మార్పిడి ప్రక్రియ ద్వారా ఏర్పాటుచేయాల్సి వస్తుంది. అదే విధంగా లుకేమియా, లింఫోమా, మల్టిపుల్ మైలోమా వంటి క్యాన్సర్లు ఉన్నప్పుడు, కిమోథెరపీ వల్ల ఎముక మూలుగ పుర్తిగా దెబ్బతిన్నప్పుడూ మూలకణ మార్పిడి అనివార్యం అవుతుంది. పెద్దమొత్తంలో కీమోథెరపీ, రేడియేషన్‌తో చికిత్స అనంతరం మూలకణ మార్పిడి చేస్తారు.

### మూలకణ మార్పిడిలో రకాలు

ఎందుకోసం మార్పిడి చేయాల్సి వస్తున్నది? అన్నదాన్నిబట్టి ఈ బోన్‌మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్‌లో మూడు రకాలు ఉంటాయి. ఆటోలోగస్ లేదా రెస్క్యూ బోన్‌మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్, రెండోది అల్లోజెనిక్ బోన్‌మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్, మూడోది అంబ్లికల్ కార్డ్ బ్లడ్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్.

**ఆటోలోగస్** విధానంలో రోగికి సొంత స్టెమ్‌సెల్స్‌తో చికిత్స చేస్తారు. ఇందుకోసం ముందుగానే ఆ వ్యక్తి ఎముకల నుంచి మూలకణాలను సేకరించి భద్రపరుస్తారు. వీటిని బయట అభివృద్ధిపరచి మార్పిడికి సిద్ధం చేస్తారు. రేడియేషన్, కీమోథెరపీ చికిత్సలు పూర్తయిన తర్వాత వాటితోనే ఆ వ్యక్తికి బోన్‌మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ చేస్తారు. అంటే ఈ విధానంలో వ్యక్తి మూలకణాలే తిరిగి అతని శరీరంలోకి చేరుతాయి. కాకపోతే, అన్ని సందర్భాల్లో ఇది సాధ్యం కాదు. వ్యక్తి ఎముక మూలుగ ఆరోగ్యకరమైనదిగా ఉండాలి. క్యాన్సర్ చికిత్సకు వచ్చిన సందర్భంలో అతని మూలకణాలను ముందుగానే సేకరించి కీమో, రేడియేషన్ కొనసాగినంత కాలం వాటిని బయట అభివృద్ధి పరచవచ్చు. దీనిలో మూలకణాల మార్పిడి వల్ల ఎటువంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉండదు.

**బోన్‌మ్యారో** ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్‌లో రెండోదైన అల్లోజెనిక్ విధానం ఆటోలోగస్‌కు పూర్తిగా భిన్నమైనది. ఆటోలోగస్ విధానంలో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ వీలు కాని పరిస్థితుల్లో మరో వ్యక్తి (దాత) నుంచి సేకరించిన మూలకణాలతో ఈ ప్రక్రియను నిర్వహిస్తారు. అలా దాత నుంచి తీసుకున్న స్టెమ్‌సెల్స్‌తో చేసే చికిత్సను అల్లోజెనిక్ బోన్‌మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ అంటారు. ఇందులో మూలకణాలు స్వీకరించే వ్యక్తికి దాత జన్యురీత్యా సంబంధించిన వారై ఉండాలి. చాలా సందర్భాల్లో దగ్గరి బంధువులే దాతలవుతారు. కానీ జన్యురీత్యా సరిపడే బయటి వ్యక్తులు కూడా ఈ విధానానికి ఉపయోగపడతారు. బ్లడ్ క్యాన్సర్ రోగిలో ఎముక మూలుగ పాడైపోయి, పనిచేయలేని స్థితికి చేరుకున్నప్పుడు అల్లోజెనిక్ పద్ధతి ఆదుకుంటుంది. అయితే, దీనిలో గ్రాఫ్ట్ వైరస్ హోస్ట్ డిసీజ్ (జీవీహెచ్‌డీ) వంటి కొన్ని సమస్యలు ఎదురుకావచ్చు. అదే సమయంలో మార్పిడి ద్వారా దాత నుంచి వచ్చిన మూలకణాలను స్వీకర్త శరీరం తిరస్కరించకుండా ఉండటానికి ఇమ్యునో సప్రెసివ్ మందులను ఇస్తారు. ప్రాణరక్షణ ప్రక్రియ అయిన మూలకణ చికిత్స కొన్ని సమస్యలతో వైద్యులకు సవాలు విసురుతున్నది. బీపీ తగ్గటం, వికారంగా అనిపించటం, చలితో కూడిన వణుకు, కొంత మందిలో జ్వరం వంటివి కనిపిస్తాయి. అయితే, ఇవన్నీ స్వల్పకాలం ఉండే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ మాత్రమే. మొత్తంమీద అల్లోజెనిక్ బోన్‌మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ విజయవంతం కావటం చాలావరకు దాత మూలకణాలు స్వీకర్త మూలకణాలతో సరిపడటం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

**ఇక** రక్త క్యాన్సర్ రోగుల బోన్‌మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్‌లో మూడోదైన అంబ్లికల్ కార్డ్ (బొడ్డుతాడు) బ్లడ్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ కూడా దాతపై ఆధారపడే అల్లోజెనిక్ విధానం లాంటిదే. అయితే, దీనిలో అప్పుడే పుట్టిన శిశువు బొడ్డుతాడు నుంచి మూలకణాలను సేకరించి వాడతారు. ఈ మూలకణాలను అతిశీతల వాతావరణంలో నిల్వచేస్తారు. ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ అవసరమైనపుడు బయటికి తీసి ఉపయోగిస్తారు. ఈ రక్తకణాలు అపరిపక్వమైనవి. మూలకణ మార్పిడికి చాలా అనుకూలమైనవి. అయితే మూలకణాలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల స్వీకర్త పూర్తిగా కోలుకోవటానికి కొంత ఎక్కువ సమయం పడుతుంది.

### మూలకణాల సేకరణ ఎలా?

దీనికి రెండు పద్ధతులను అనుసరిస్తున్నారు. మొదటి దానిలో తొడ, తుంటి ఎముకల నుంచి నేరుగా మూలకణాలను సేకరిస్తారు. ఇందుకోసం ముందుగా రోగికి నొప్పి తెలియకుండా మత్తు మందు ఇస్తారు. బలంగా ఉన్న పొడవైన సూదిని ఉపయోగించి మూలకణాలను సేకరిస్తారు. రెండో పద్ధతిలో మూలకణ దాతకు అయిదు ఇంజెక్షన్లు ఇస్తారు. దాంతో ఎముకల్లోని మూలకణాలు రక్త ప్రవాహంలోకి వస్తాయి. అప్పుడు సిరల నుంచి రక్తాన్ని తీసుకుంటారు. ఓ యంత్రం సాయంతో ఆ రక్తంలోని తెల్ల రక్తకణాలను వేరుచేసి సేకరిస్తారు. వాటితోపాటే మూలకణాలు ఉంటాయి. ఇక ఎముక మూలుగ మార్పిడి చేపట్టడానికి ముందు కొన్ని నిర్ధారణ పరీక్షలు చేస్తారు. రక్త క్యాన్సర్ రోగిలో ఎలాంటి ఎముక మూలుగ ఉన్నదో కచ్చితంగా తెలుసుకుంటారు. రేడియేషన్ లేదా కీమోథెరపీ ద్వారా క్యాన్సర్ సోకిన కణాలను పూర్తిగా నిర్మూలిస్తారు. బోన్‌మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ ప్రక్రియ మొత్తం పూర్తవటానికి వారం రోజులు పడుతుంది. ఈ చికిత్స సమయంలో రోగ నిరోధక వ్యవస్థ కొంత బలహీనపడుతుంది. తేలికగా అంటువ్యాధులు సోకే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందువల్ల ఆస్పత్రిలో ప్రత్యేక విభాగంలో ఉంచి వ్యాధుల నుంచి రోగికి తగిన రక్షణ కల్పిస్తారు. ఆపైన కూడా దాదాపు నెలరోజులపాటు వైద్యుల పర్యవేక్షణ కొనసాగుతుంది.

### తర్వాత పరిస్థితి...

ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ పూర్తయిన తర్వాత కొంతకాలం పాటు పరిస్థితిని వైద్యులు జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తారు. మార్పిడి జరిగిన తర్వాత పది నుంచి ఇరవై ఎనిమిది రోజుల వరకూ అబ్జర్వేషన్ కొనసాగుతుంది. మూలకణ మార్పిడి తర్వాత కనిపించే మొట్టమొదటి మార్పు రక్తంలో తెల్ల రక్తకణాల సంఖ్య భారీగా పెరుగుతుంది. శరీర రక్షణ వ్యవస్థలో భాగమైన తెల్ల రక్తకణాల ఉత్పత్తి జరుగుతుండటమే ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ పనిచేస్తున్నదనడానికి ఒక నిదర్శనం. సాధారణంగా మూలకణ మార్పిడి ప్రక్రియ నుంచి రోగి కోలుకోవటానికి మూడు నెలలు పడుతుంది. అయితే, పూర్తిగా కోలుకోవటానికి దాదాపు ఏడాది పట్టొచ్చని వైద్యులు గుర్తించారు. దాత, స్వీకర్తల కణాల మధ్య సహజ సయోధ్య ఏర్పడటం ఈ ప్రక్రియ విజయానికి ప్రాథమిక ఆధారం. ఆపైన రేడియేషన్, కీమోథెరపీ, ఏ సందర్భంలో ఎక్కడ ఈ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ జరిగిందన్న వాటి ప్రభావమూ ఉంటుంది. మొత్తం మీద బోన్‌మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ రక్త క్యాన్సర్ రోగిపై జీవితకాలం ప్రభావం చూపగల అంశం. ప్రక్రియను సులభమైనదిగా భావించి ఏమాత్రం అజాగ్రత్త వహించినా ఫలితాలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. కాబట్టి రోగులు అత్యాధునిక వైద్య సౌకర్యాలు, అనుభజ్ఞులైన వైద్యుల సమక్షంలో, సరైన సమయంలో చికిత్స తీసుకోవడం కీలకమని గుర్తుంచుకోవాలి.

**డాక్టర్ గణేష్ జైషెట్వార్**
సీనియర్ హెమటో–ఆంకాలజిస్ట్ అండ్
బోన్‌మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ స్పెషలిస్ట్
యశోద హాస్పిటల్స్, హైటెక్ సిటీ
హైదరాబాద్

---

మాతృత్వ మాధుర్యాన్ని కోరుకునే స్త్రీలకు హీట్‌వేవ్ (వడగాలి) ఉపద్రవంలా మారింది. విపరీతమైన ఎండ మహిళల పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుందని, వేడి వాతావరణం, వడగాలుల కారణంగా మానసికంగా, శారీరకంగా స్త్రీలలో ఒత్తిడి పెరుగుతున్నట్టు వైద్యులు చెబుతున్నారు. అధిక ఉష్ణోగ్రతలకు ఎక్కువసేపు గురికావడం వల్ల కార్టిసాల్ వంటి ఒత్తిడిని పెంచే హార్మోన్ల ఉత్పత్తి పెరగడం, స్త్రీలలో ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్ వంటి హార్మోన్లపై ప్రభావం చూపుతున్నట్టు పేర్కొంటున్నారు. ఈ హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా రుతుక్రమ సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నట్టు చెప్పారు. దీని ప్రభావం అండాల విడుదల (ఓవులేషన్)పై పడుతున్నదని.. ఈ రెండు అంశాలు గర్భధారణకు సవాలుగా మారుతున్నట్టు వెల్లడించారు. వేసవిలో జరిగే ఈ మార్పులను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తూ ఉంటే ఇంబాలెన్సెస్ (అసమానతల)ను గుర్తించవచ్చని వైద్యులు అంటున్నారు.

# సంతాన సఫలతకు వడదెబ్బ

వేసవిలో శరీరం నుంచి చెమట ద్వారా ఎక్కువ ఫ్లూయిడ్స్‌ను కోల్పోతారు. కాబట్టి, ఎప్పటికప్పుడు శరీరానికి అవసరమైన ద్రవ పదార్థాలను తగిన మొత్తంలో తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. వీర్యం అండాన్ని చేరడానికి సహాయపడే గర్భాశయ శ్లేష్మం హైడ్రేషన్‌పైనే ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటుంది. శ్లేష్మం తక్కువగా ఉన్నా.. లేదా మందంగా ఉన్నా.. అది వీర్యం కదలికకు ఆటంకం కలిగిస్తుందని తెలిపారు. గర్భధారణ కోరుకునే మహిళలు వడగాలుల సమయంలో ప్రతీరోజు 8 నుంచి 10 గ్లాసుల నీరు తప్పనిసరిగా తాగడం ద్వారా సంతాన సామర్థ్యం పెరుగుతుందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

### నిద్ర, పౌష్టికాహారం

పునరుత్పత్తికి దోహదపడే హార్మోన్లను నియంత్రించే ప్రక్రియలో నిద్ర కీలక పాత్ర వహిస్తుంది. అయితే, వేసవిలో స్త్రీలకు తగినంత నిద్రపట్టడం కష్టంగా మారుతుంది. నిద్రలేమి కారణంగా మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ స్థాయి తగ్గి అది అండాల విడుదలపై ప్రభావితం చూపుతుందని వైద్యులు తెలిపారు. అందుకే నిద్రపోయేటప్పుడు యూవీ కిరణాలు, సూర్యకాంతి, వేడిని నిరోధించే బ్లాక్ అవుట్ కర్టెన్లు, కాటన్ బెడ్ షీట్లతోపాటు గది చల్లగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. సంతానోత్పత్తికి కంటి నిండా నిద్ర కీలకమని సూచిస్తున్నారు. వేసవిలో ప్రయాణాలు కూడా కొన్నిసార్లు రుతుచక్రాన్ని దెబ్బతీస్తాయని.. ప్రయాణాలతో కలిగే ఒత్తిడి కూడా అండాల విడుదలపై ప్రభావం చూపుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వడగాలుల సమయంలో వేడి కారణంగా ఆకలి తగ్గుతుంది. దీంతో కొన్నిసార్లు తక్కువ పోషక పదార్థాలు ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకుంటారు. సంతానోత్పత్తి పౌష్టికాహారంపై ఆధారపడి ఉంటుంది కాబట్టి, స్త్రీలు ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

### ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

ఫోలిక్ యాసిడ్, ఐరన్, జింక్, ఒమేగా–3 కొవ్వు ఆమ్లాలు వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఆరోగ్యకరమైన అండాల అభివృద్ధికి దోహదపడతాయి. అందువల్ల, ఆయా కాలాల్లో లభించే పండ్లు, ఆకుకూరలు, తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రొటీన్లు ఉండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. హైడ్రేటింగ్ సమస్యలను తప్పించుకోవడానికి కొబ్బరినీళ్లు క్రమం తప్పకుండా తాగాలి. వేసవిలో ఎండవేడి మానసిక ఆరోగ్యంపై సైతం ప్రభావితం చూపుతుంది. గర్భం దాల్చడానికి ప్రయత్నిస్తున్న స్త్రీలు అప్పటికే భావోద్వేగ ఒత్తిడికి లోనవుతారు. అదనంగా వేసవి కారణంగా ఈ ఒత్తిడి మరింత పెరుగుతుంది. ఇలాంటప్పుడు సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉండటం, మానసిక ప్రశాంతతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఎండలో బయటికి వెళ్లినప్పుడు సన్‌స్క్రీన్ లోషన్లు తప్పనిసరిగా వాడాలని, హైడ్రేటెట్‌గా ఉండాలని సూచించారు.

---

**పిల్లల పెంపకం**

# బ్లూ ఇయర్ అంటే ఏమిటి?

**మా బాబుకు మూడేండ్లు. హుషారుగా ఉండేవాడు. చక్కగా మాట్లాడేవాడు. కానీ, ఈ మధ్య పిలిస్తే పలకడం లేదు. కొంచెం గట్టిగా పిలవాల్సి వస్తున్నది. డాక్టర్‌కు చూపిస్తే లోపల నీరు చేరింది. 'బ్లూ ఇయర్' ప్రాబ్లమ్ అన్నారు. దీనికి ఆపరేషన్ అవసరమా... మందులతో తగ్గుతుందా?**

**మామూలుగా** మధ్య చెవిలో (కర్ణభేరి పొర లేదా టింపానిక్ మెంబ్రేన్ వెనుక) నీరు చేరుతుంది. ధ్వని తరంగాలు సరిగా ప్రసరించకపోవడం వల్ల సరిగా వినిపించదు. బ్లూ ఇయర్‌కి తప్పనిసరిగా వైద్యం అవసరమని చెప్పలేం. కొంతకాలం ఎదురుచూసి వైద్యం చేయించుకోవచ్చు. ఈఎన్‌టీ వైద్యులు పరీక్షలు చేసి.. వినికిడి లోపం ఎంత ఉంది? ఇబ్బంది ఎంత తీవ్రంగా ఉందో గుర్తించి అవసరాన్ని బట్టి చిన్న ట్యూబ్‌ల వంటి గ్రామెట్స్‌ని కర్ణభేరి పొరలో పెడతారు. దీంతో వినికిడి సమస్య మెల్లమెల్లగా తగ్గిపోతుంది. ఆ ట్యూబ్‌లు ఆరు నెలల నుంచి సంవత్సరం లోపు బయట పడిపోతాయి. వినికిడి మెరుగవుతుంది. బ్లూ ఇయర్ సాధారణమైన సమస్యే. పూర్తిగా నయం అవుతుంది. కొన్నిసార్లు మాత్రమే గ్రామెట్స్ అమర్చాల్సి వస్తుంది. ఈఎన్‌టీ డాక్టర్ సలహా ప్రకారం వైద్యం చేయించండి. ఇది పెద్ద ఆపరేషన్ కాదు. కంగారు పడే సమస్య కాదు.

**డాక్టర్ విజయానంద్**
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్
పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

---

# పాదాలు పదిలం

శరీరంలో అన్ని భాగాలపై దాడి చేసే వ్యాధి డయాబెటిస్. ఈ వ్యాధి కారణంగా రక్తంలో ఉండే అధిక చక్కెర స్థాయులు కండ్లు, కిడ్నీలు, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. అయితే, ఈ అవయవాలు మాత్రమే కాదు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల పాదాలకు కూడా ముప్పు పొంచి ఉంటుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో పాదాల సమస్యలు చాలానే ఉంటాయి. దీన్నే డయాబెటిక్ ఫుట్ అంటారు. ఈ సమస్యకు నిర్ణీత సమయంలో చికిత్స తీసుకోకపోతే పాదాల్లో పుండ్లు (అల్సర్లు) ఏర్పడతాయి. కాబట్టి, పొరపాటున కూడా డయాబెటిక్ ఫుట్ లక్షణాలను ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.

**నిజానికి** మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో అధిక చక్కెర స్థాయులు కాలక్రమంలో నాడులను ధ్వంసం చేస్తాయి. దీన్ని డయాబెటిక్ న్యూరోపతి అని పిలుస్తారు. ఈ పరిస్థితిలో పాదాలకు తగినంతగా రక్త ప్రసారం జరగదు. దీంతో పాదాల్లో నొప్పి, గాయాలను గుర్తించడం కష్టమైపోతుంది. కొన్నిసార్లు ఈ గాయాలు తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లకు దారితీస్తాయి. అవి తగ్గడానికి చాలా సమయం పడుతుంది కూడా!

### లక్షణాలు

- పాదాలు, వేళ్ల దగ్గర తిమ్మిర్లు, మొద్దుబారినట్టు ఉండటం.
- కాళ్లలో మంట లేదంటే తీవ్రమైన నొప్పి.
- తొందరగా నయం కాని పుండ్లు, బొబ్బలు.
- ఎక్కడో ఓ చోట గాయం.
- పాదాల చుట్టూతా ఎర్రగా కందిపోవడం, వాపు.
- పాదాల్లో పగుళ్లు, పొడి చర్మం, రక్తస్రావం.
- చర్మంపై గాఢమైన నల్లటి మచ్చలు.
- గాయం నుంచి దుర్వాసన, రసి కారడం.
- పాదాల్లో ఏదైనా అవకరం.

### నివారణ ఎలా?

పాదాలను శుభ్రంగా, పొడిగా ఉంచుకోవాలి. గోళ్లు కత్తిరించుకుని, శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. పాదాలపై పులిపిర్లు, గాయాలు, మంటగా ఉండటం లాంటివాటిని గమనిస్తూ ఉండాలి. పాదాలను గోరువెచ్చటి నీటితో కడుక్కోవాలి. వేళ్ల మధ్య భాగాన్ని పొడిగా ఉంచుకోవాలి. పాదాలకు అసౌకర్యంగా ఉండని తగిన షూస్‌నే ధరించాలి. ధూమపానం చేయొద్దు. ఉట్టి కాళ్లతో నడవకూడదు. వీటికి అదనంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయులను అదుపులో ఉంచుకోవాలి. చక్కెర స్థాయులను క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి. వైద్యుడి సలహాలను అనుసరించాలి.