అందులోనూ అనారోగ్యమే!

పర్యావరణానికి హానికరం కాదని చెబుతున్న 'బయోడీగ్రేడబుల్' ప్లాస్టిక్.. మానవ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతున్నదట. ముఖ్యంగా పేగులకు హానికలిగించే 'మైక్రోప్లాస్టిక్'ను విడుదల చేసి.. జీవక్రియను దెబ్బతీస్తున్నదట. తాజాగా, అమెరికా-చైనా పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనం ఈ విషయాలను వెల్లడించింది. బయోడీగ్రేడబుల్ ప్లాస్టిక్ తయారీలో ఎక్కువగా 'పాలీలాక్టిక్ యాసిడ్'ను వినియోగిస్తారనీ, ఇది 'మైక్రోప్లాస్టిక్'ను విడుదల చేస్తుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఈ మైక్రోప్లాస్టిక్ కణాలు దీర్ఘకాలంలో మెటబాలిజంపై ప్రభావం చూపుతాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఎలుకలలో నిర్వహించిన వివిధ పరిశోధనల్లో ఈ ప్లాస్టిక్ కణాలు పేగులను దెబ్బతీసి.. వాటి జీవక్రియలనూ మార్చినట్టు కనుగొన్నారు. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. సగటున ప్రతివ్యక్తి ఏటా తనకు తెలియకుండానే 39,000 నుంచి 52,000 మైక్రోప్లాస్టిక్ కణాలను తీసుకుంటున్నాడట. ఇక గాలిద్వారా శరీరంలోకి వెళ్లేవాటినీ కలుపుకొంటే.. ఆ సంఖ్య మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇప్పటికే.. మనుషుల రక్తం, కాలేయం, ఊపిరితిత్తులతోపాటు తల్లి పాలలోనూ మైక్రోప్లాస్టిక్ కనుగొన్నట్లు వెల్లడించారు. ఇవి మానవుల్లో జీవక్రియను ప్రభావితం చేస్తాయనీ, రోగనిరోధక వ్యవస్థను దెబ్బతీస్తాయనీ పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కాబట్టి, బయోడీగ్రేడబుల్ అయినప్పటికీ.. ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని పూర్తిగా తగ్గించాలని సూచిస్తున్నారు. వాటికి ప్రత్యామ్నాయాలను ఎంచుకోవాలని చెబుతున్నారు.

జిందగీ ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 10 జూన్ 2025
www.ntnews.com
10

ఐటీపీ అంటే ఏమిటి?

మా బాబుకు ఏడు సంవత్సరాలు. హుషారుగానే ఉంటాడు. కాళ్ల మీద మచ్చలు వస్తే హాస్పిటల్‌కి వెళ్లాం. మా బాబుకు 'ఇమ్యూన్ థ్రాంబోసైటోపీనిక్ పర్‌ప్యూర' (ఐటీపీ) ఉందని నిర్ధారించారు. తనకు జ్వరం వంటి సమస్యలేవీ లేవు. బాగానే ఆడుకుంటున్నాడు. అన్ని పనులూ చేస్తున్నాడు. ఈ మచ్చలు బ్లీడింగ్ అని డాక్టర్ చెప్పారు. అదే తగ్గిపోతుందని భరోసా ఇచ్చారు. రక్తంలో ప్లేట్‌లెట్స్ సంఖ్య తక్కువగా ఉంటే డెంగ్యూ వంటి ఇన్‌ఫెక్షన్లు వస్తే ప్రమాదం కదా... ఏం చేయాలి?

డాక్టర్‌కు చూపించారు. పరీక్షలు చేయించారు. వ్యాధి నిర్ధారించారు. మీరు చెప్పే లక్షణాల ప్రకారం.. ఆ సమస్య ఐటీపీ అవ్వడానికే ఆస్కారం ఉంది. మీరు కొన్ని వారాలుగా ఉన్న సమస్య అన్నారు. డెంగ్యూ లాంటి ఇన్‌ఫెక్షన్‌లో కూడా రక్తంలో ప్లేట్‌లెట్స్ తగ్గుతాయి. జ్వరంతో నీరసపడతారు. క్రమంగా ప్లేట్‌లెట్స్ తగ్గుతాయి. తర్వాత క్రమంగా పెరుగుతాయి. డెంగ్యూలో వేరే రక్త కణాలు కూడా తగ్గుతాయి. అటువంటి లక్షణాలు ఏవీ ఉన్నట్టు మీరు రాయలేదు. కొన్ని వారాలు ఉంది కాబట్టి కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ చూసి.. అందులో ప్లేట్‌లెట్స్ ఎలా ఉన్నాయి? ఎర్ర రక్తకణాలు, తెల్ల రక్తకణాల సంఖ్య ఎలా ఉందో లెక్కిస్తారు. ఇప్పటికే డాక్టర్‌కు చూపించారు. కాబట్టి ఆ అవసరం లేదు. దాదాపు తొంభై శాతం మంది పిల్లల్లో ఐటీపీ దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది. ఒక పది శాతం మందిలో ఎక్కువ రోజులపాటు... అంటే దాదాపు ఆరు నెలలు దాటి ఉంటుంది. దీనిని 'క్రానిక్ ఐటీపీ' అంటారు. చాలా మంది పిల్లలకు వైద్యం అవసరం ఉండదు. ప్లేట్‌లెట్స్ కణాలకు వ్యతిరేకంగా కొన్ని ప్రొటీన్లు మన శరీరంలో తయారవుతాయి. ఆ ప్రొటీన్లు ఏదైనా ఇన్‌ఫెక్షన్ బారినపడినప్పుడు రక్తంలోని ప్లేట్‌లెట్స్‌ని తింటాయి. ఐటీపీ బాధితుల్లో ఉన్న కొద్దిపాటి ప్లేట్‌లెట్స్ బాగానే పనిచేస్తాయి. ఈ సమస్య ఉన్నప్పుడు తక్కువ పరిమాణంలో రక్తస్రావం (పర్‌ప్యూర) అవుతుంది. అంతేతప్ప ఇంకేమీ కాదు. కొన్నిసార్లు చిగుళ్ల నుంచి రక్తస్రావం కావొచ్చు. విరేచనంలో కూడా రక్తం పడొచ్చు. అరుదుగా కొందరిలో అధిక రక్తస్రావం అవుతుంది. ఇది కొంత ప్రమాదకరం. ముక్కులోంచి కూడా బ్లీడింగ్ వస్తుంది. ఇవన్నీ ఐటీపీ సమస్య హెచ్చరికలు. పిల్లలకు ఈ సమస్య ఉంటే బడిలో టీచర్లకు ముందే చెప్పాలి. అకస్మాత్తుగా రక్తస్రావం అయితే చూసుకుంటారు. నొప్పులు నివారించే మందులు వాడకూడదు. అనారోగ్య సమస్యతో డాక్టర్ దగ్గరకు పోయినప్పుడు ఐటీపీ ఉందని ముందుగా చెప్పాలి. ఐటీపీ సమస్య ఆరు నెలలకు పైగా ఉంటే ఎముక మజ్జ (బోన్ మారో) పరీక్ష చేయించాలి. డాక్టర్ చెప్పిన విధంగా చేస్తూ, వైద్యుల సూచనలు పాటిస్తూ ఉండాలి.

పిల్లల పెంపకం

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

బొద్దింకలు వ్యాధుల కారకాలు

బొద్దింకల్ని చూడగానే చిరాకు పుడుతుంది. ఈ విషయం అలా ఉంచితే బొద్దింకలు ఎన్నో వ్యాధులకు కారణమవుతాయి. రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండే చిన్నారులు, వృద్ధులు బొద్దింకల విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వీటి ద్వారా వ్యాపించే కొన్ని ముఖ్యమైన వ్యాధుల గురించి తెలుసుకుని ఉండాలి.

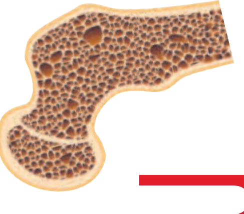
ఫుడ్ పాయిజనింగ్: అపరిశుభ్ర వాతావరణంలో తిరిగే బొద్దింకలు తాకితే మనం తాగేనీళ్ల, తినే ఆహారం కలుషితమవుతాయి. దీంతో ఫుడ్ పాయిజనింగ్ జరుగుతుంది. దీనివల్ల కడుపునొప్పి, వాంతులు, డయేరియా (అతిసారం), జ్వరం లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వీటిని ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సాల్ట్ (ఓఆర్ఎస్)తో తగ్గించుకోవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో యాంటి బయాటిక్స్ అవసరమూ ఉంటుంది.

టైఫాయిడ్: బొద్దింకల నుంచి వచ్చే వ్యాధుల్లో తీవ్రమైనది టైఫాయిడ్. ఇది సాల్మోనెల్లా టైఫి అనే బ్యాక్టీరియా ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. కలుషిత జలం తాగినప్పుడు, కలుషిత ఆహారం తిన్నప్పుడు ఈ క్రిమి మన శరీరాల్లో చేరిపోతుంది. తీవ్రమైన జ్వరం, బలహీనత, తలనొప్పి, కొన్నిసార్లు మలబద్ధకం, ఇంకొన్నిసార్లు డయేరియా (అతిసారం).. ఇవి టైఫాయిడ్ లక్షణాలు. క్రిమి సోకిన 12 నుంచి 72 గంటల్లో టైఫాయిడ్ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. తగినంత విశ్రాంతి, యాంటిబయాటిక్స్‌తో దీన్నుంచి విముక్తి పొందొచ్చు.

కలరా: బొద్దింకల నుంచి వ్యాపించే మరో వ్యాధి కలరా. అపరిశుభ్రమైన పరిసరాల కారణంగా కలరా సోకుతుంది. అతిసారం, నీళ్ల విరేచనాలు, వాంతులు మొదలైనవి దీని లక్షణాలు. డీహైడ్రేషన్ సమస్య ఉంటే ఐవీ ఫ్లూయిడ్స్, యాంటిబయాటిక్స్ అవసరమవుతాయి.

పరిశుభ్రతే ప్రధానం: బొద్దింకల మూలంగా వ్యాధులు రాకూడదనుకుంటే ఇల్లు, పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. ఆహారంపై మూతలు పెట్టాలి. చెత్తబుట్టలను క్రమం తప్పకుండా కడిగి శుభ్రం చేస్తూ ఉండాలి. అవసరాన్ని బట్టి పెస్ట్ కంట్రోల్ చేయిస్తూ ఉండాలి. చికిత్స కంటే వ్యాధి రాకుండా నివారించుకోవడం ఉత్తమం. అనుకోకుండా బొద్దింకల వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ లాంటి సమస్యలు, ఇతర లక్షణాలు కనిపిస్తే సత్వరమే వైద్య సహాయం పొందాలి.

వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ సాధారణంగానే అందరిలో క్యాల్షియం తగ్గుతుంది. దీంతో ఎముకలు బలహీనపడి, పటుత్వం కోల్పోవడం కూడా సహజమైన విషయమే. కాకపోతే ఈ సమస్య ఒకప్పుడు 60 ఏళ్లు దాటిన వారిలో కనిపించేది. ఈ మధ్యకాలంలో మాత్రం చిన్న వయసులోనే.. ముఖ్యంగా స్త్రీలలో ఎముకలు బలహీనంగా మారి కీళ్ల నొప్పులు, నడుం నొప్పి, అలసట వంటి సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోవడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం, సూర్యరశ్మికి దూరంగా ఉండటం, క్యాల్షియం లోపం తదితర కారణాల వల్ల మహిళల్లో ఎముకలు బలహీన పడుతున్నాయి. దీన్నే బోన్‌లాస్ లేదా బోలు ఎముకల వ్యాధి అంటారు. బోన్‌లాస్ వ్యాధి రావడానికి గల ప్రధాన కారణాలు, వ్యాధి లక్షణాలు, నిర్ధారణ పద్ధతులు, చికిత్స పద్ధతులు మొదలైన అంశాలను నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.



క్యాల్షియం లోపం.. ఆమెకు శాపం

ఎముకలు వాటి సాంద్రతను కోల్పోయి పటుత్వం తగ్గిపోతుంది. దీనినే 'బోలు ఎముకల వ్యాధి' లేదా 'బోన్‌లాస్' అంటారు. వైద్య పరిభాషలో 'ఆస్టియోపొరోసిస్' అని కూడా అంటారు. ఈ వ్యాధి పురుషుల కంటే స్త్రీలలోనే అధికంగా కనిపిస్తుంది. మహిళల్లో బోలు ఎముకల వ్యాధి సాధారణంగా సంభవించే వ్యాధిగా పరిగణిస్తారు. దీనికి కారణం రుతుస్రావం ఆగిపోవడం వల్ల హార్మోన్లలో కలిగే మార్పులు. ఎముకలు వాటి సాంద్రతను కోల్పోయి రంధ్రాలమయమై స్పాంజిలా తయారవుతాయి. ఇలా బలహీనపడిపోయిన ఎముకలు పటుత్వం కోల్పోయి విరిగిపోయే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఆస్టియోపొరోసిస్ వ్యాధి రెండు రకాలు. ఒకటి ప్రైమరీ ఆస్టియోపొరోసిస్, రెండోది సెకండరీ ఆస్టియోపొరోసిస్.

ప్రైమరీ ఆస్టియోపొరోసిస్

రోగికి ఎలాంటి ఇతర వ్యాధులు లేకున్నా వచ్చే బోన్ లాస్ వ్యాధిని ప్రైమరీ ఆస్టియోపొరోసిస్ అంటారు. ఇది ఎముక ఏర్పడటం తగ్గిపోవడం, రిసార్ప్షన్ వల్ల వస్తుంది. ప్రైమరీ ఆస్టియోపొరోసిస్ వ్యాధిని... 'పోస్ట్ మెనోపాజ్ ఆస్టియోపొరోసిస్', 'సెనైల్ ఆస్టియోపొరోసిస్' అని రెండు రకాలుగా విభజించారు.

1. పోస్ట్ మెనోపాజ్ ఆస్టియోపొరోసిస్

ఈ వ్యాధి స్త్రీలలో అధికంగా కనిపిస్తుంది. పోస్ట్ మెనోపాజ్ అంటే మహిళల్లో రుతుస్రావం ఆగిపోవడం. ఈ దశలో కలిగే హార్మోన్ల మార్పిడి వల్ల బోన్ రిసార్ప్షన్‌కు గురవుతుంది. ఫలితంగా క్యాల్షియం ఎముకలలో నుంచి శరీరంలోకి వచ్చేసి ఎముకలు బలహీనపడతాయి. అంటే ఎముకల్లో ఉన్న క్యాల్షియం నిలువలు తగ్గిపోతాయన్నమాట. సాధారణంగా మహిళల్లో 50 ఏళ్లు దాటుతున్న సమయంలో ఈ దశ మొదలవుతుంది. ఈ వయసులోనే పోస్ట్ మెనోపాజ్ ఆస్టియోపొరోసిస్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు అత్యధికం. ఈ మధ్యకాలంలో కొందరు మహిళలు 50 ఏళ్లలోపే పోస్ట్ మెనోపాజ్ ఆస్టియోపొరోసిస్‌కు గురవుతున్నారు.

కారణాలు

ఈ మధ్యకాలంలో 78 శాతం మహిళల్లో 50 ఏళ్ల వయసు లోపే ఆస్టియోపొరోసిస్ (బోలు ఎముక వ్యాధి), ఆర్థ్రైటిస్ (కీళ్లనొప్పులు) సమస్యలకు గురవుతున్నారు. దీనికి రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉన్నాయి. మొదటిది స్త్రీలు తమ ఆరోగ్య సంరక్షణపై దృష్టిపెట్టకపోవడం. రెండోది 45- 50 ఏళ్ల మధ్య వయసులోనే రుతుక్రమం ఆగిపోవడం. సాధారణంగా ఈ వయసులో ఈస్ట్రోజన్స్ (స్త్రీల లైంగిక హార్మోన్లు) తగ్గిపోతుంటాయి. ఫలితంగా మెనోపాజ్‌కు దగ్గరవుతున్న (రుతుక్రమానికి దూరమవుతున్న) మహిళల్లో ఎముకలు పటుత్వం కోల్పోయి, బలహీనమవడం తీవ్రమవుతుంది. కొంత మందిలో మాత్రం మెనోపాజ్‌తో సంబంధం లేకుండానే నడివయసులో వివిధ కారణాల వల్ల బోలు ఎముక వ్యాధి వస్తుంటుంది. దానికి కారణాలు...

- శరీరంలో క్యాల్షియం తగ్గిపోవడం.
- డి- విటమిన్ లోపం.
- తినే ఆహారంలో పోషక విలువలు లేకపోవడం.
- వ్యాయామం చేయకపోవడం.
- మద్యపానం, ధూమపానం అలవాట్లు.
- నియంత్రణలేని థైరాయిడ్, మధుమేహం.
- అధికంగా స్టెరాయిడ్స్ వాడటం, ఫిట్స్‌కు యాంటి ఎపిలెప్సి మందులు అధికంగా వాడటం.

2. సెనైల్ ఆస్టియోపొరోసిస్

సెనైల్ ఆస్టియోపొరోసిస్ వ్యాధి వయసుతో ముడిపడి ఉంటుంది. ఇది స్త్రీ, పురుషులు ఇద్దరిలోనూ వస్తుంది. సాధారణంగా మనిషి పుట్టినప్పటి నుంచి వయసు పెరిగే కొద్దీ ఎముకల్లో ఎదుగుదల ఉంటుంది. ఇది 30 ఏళ్ల వరకు ఉంటుంది. ఆ తర్వాత తగ్గిపోతుంది. ఎముకలు పటిష్ఠంగా ఎదగాలంటే అందుకు సరిపడా డి-విటమిన్, క్యాల్షియం కావాలి. మనం తినే ఆహారం ద్వారా క్యాల్షియం లభిస్తుంది. డి- విటమిన్ సూర్యరశ్మి ద్వారా అధికంగా దొరుకుతుంది. అయితే, 70 ఏళ్ల వయసు వచ్చేసరికి బోన్ ఫార్మేషన్ (ఎముక ఏర్పడే క్రమం) తగ్గిపోతుంది. దీంతో ఎముకలు క్రమంగా బలహీనపడతాయి. ఫలితంగా 70 ఏళ్లు దాటిన వారిలో ఆస్టియోపొరోసిస్ రావడం సహజం.

పీక్ బోన్ మాస్‌తో...

సెనైల్ ఆస్టియోపొరోసిస్, పోస్ట్ మెనోపాజ్ ఆస్టియోపొరాసిస్ సమస్యలను అధిగమించాలంటే 'పీక్ బోన్ మాస్' అనేది చాలా కీలకం. పీక్ బోన్ మాస్ అంటే ఎముకల సాంద్రత గరిష్ఠ స్థాయికి చేరుకోవడం. స్త్రీలు, పురుషులు ఇద్దరిలోనూ వయసు పెరిగే కొద్దీ ఎముకలు ఎదుగుతుంటాయి. వాటి నిర్మాణం బలపడుతుంది. 30 ఏళ్ల నాటికి గరిష్ఠ స్థాయికి చేరుకుంటుంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే 30 ఏళ్ల వయసు వరకు ఎముకల్లో క్యాల్షియం నిల్వలు అధిక మొత్తంలో డిపాజిట్ అవుతుంటాయి. అందుకే ఈ వయసులో ఏర్పడిన ఎముకల ఎదుగుదలను బ్యాంక్ డిపాజిట్‌లా భావిస్తారు. దీనివల్ల ఏర్పడిన ఎముకల పటుత్వం మహిళల్లో మెనోపాజ్ తర్వాత, పురుషుల్లో 70 ఏళ్లు దాటిన తర్వాత ఏర్పడే ఆస్టియోపొరోసిస్ సమస్యను అధిగమిస్తుంది. అంటే సెనైల్ దశలో బోన్ ఫార్మేషన్ తగ్గిపోయినప్పుడు పీక్ బోన్ మాస్ ఉపయోగపడుతుంది అన్నమాట. దీనివల్ల ఆస్టియోపొరోసిస్ బాధ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. పీక్ బోన్ మాస్ ప్రధానంగా నాలుగు అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. 1. పౌష్టికాహారం, 2. శారీరక శ్రమ, 3. జన్యుపరమైన కారకాలు, 4. గొనాడల్ యాక్టివిటీస్.. అంటే కొన్ని రకాల హార్మోన్ల పనితీరు.

పీక్ బోన్ మాస్ సమృద్ధిగా ఉండాలంటే...

వయసు పెరిగేకొద్దీ ఎముకల్లో క్యాల్షియం నిల్వలు అధిక స్థాయిలో జమ అవుతుంటాయి. అతి తక్కువ స్థాయిలో విత్‌డ్రా అవుతాయి. 30 ఏళ్ల వరకు ఇలా జరుగుతుంది. ఆ తర్వాత ఎముకల్లో క్యాల్షియం జమ కావడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. విత్‌డ్రా కావడం పెరుగుతుంది. ఎముకల్లో క్యాల్షియం నిల్వలు అధికంగా ఉండాలంటే బాల్య దశ నుంచే పౌష్టికాహారం, సరిపడా క్యాల్షియం అందించే ఆహారంతోపాటు చర్మానికి సూర్యరశ్మి తగిలేలా పిల్లలను రోజూ ఎండలో కనీసం 20 నిమిషాల పాటు ఉంచాలి. దీనివల్ల విటమిన్- డి సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. వీటితోపాటు శరీరానికి మంచి వ్యాయామం కల్పించే ఆటలు ఆడిపించాలి. ఫలితంగా 30 ఏళ్లు వచ్చేటప్పటికి వారిలో పీక్ బోన్ మాస్ సమృద్ధిగా ఏర్పడుతుంది. అయితే, సాధారణంగా మహిళల్లో ఈ 'పీక్ బోన్ మాస్' తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే వారు చిన్నతనం నుంచే పౌష్టికాహారంపై ఎక్కువగా దృష్టిపెట్టాలి.

ఇలా మొదలవుతుంది

ఎవరిలోనైనా ఎముకల సాంద్రత క్షీణిస్తుంటే వారిలో బోలు ఎముకల వ్యాధి మొదలైనట్టుగా భావించాలి. దీనిని ప్రారంభ దశగా పరిగణిస్తారు. ఎముకలు వెంటనే వాటి సాంద్రతను కోల్పోవు. అందుకు కొంత సమయం పడుతుంది. ఈ దశలో రోగిలో ఎలాంటి లక్షణాలు అంతగా బయటపడవు. ఏదైనా గాయమైనప్పుడో, కిందపడినప్పుడు ఏర్పడిన పగుళ్ల వల్లనో వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడతాయి.

సెనైల్ ఆస్టియోపొరోసిస్ లక్షణాలు

- ఇది నిశ్శబ్ద మహమ్మారి (సైలెంట్ ఎపిడెమిక్).
- ఎముకలు విరిగే వరకు తెలియదు.
- వెన్నుపూస వంగిపోతుంది.
- రోగి ఎత్తు తగ్గిపోతుంది.

సెకండరీ ఆస్టియోపొరోసిస్

కొన్ని రకాల జబ్బుల కారణంగా వచ్చే బోలు ఎముకల వ్యాధిని 'సెకండరీ ఆస్టియోపొరోసిస్' అంటారు. లుకేమియా, డయాబెటిస్, ఉదరకుహర వ్యాధి, హైపర్ థైరాయిడిజం, మూత్రపిండ వ్యాధి, అనోరెక్సియా, ఆస్టియోజెనెసిస్, సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్ వంటి వ్యాధులతో బాధపడే వారికి సెకండరీ ఆస్టియోపొరోసిస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఈ వ్యాధి పిల్లల్లోనూ కనిపిస్తుంది. పిల్లల్లో కనిపించే దాన్ని 'జువెనైల్ ఆస్టియోపొరోసిస్' అని పిలుస్తారు.

నిర్ధారణ పరీక్షలు

ఆస్టియోపొరోసిస్‌ను గుర్తించేందుకు ముందుగా రోగి ఆరోగ్యస్థితిపై వైద్య పరీక్ష చేయాల్సి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత వారి కుటుంబంలో ఎవరికైనా ఈ వ్యాధి ఉందా అనే విషయం తెలుసుకోవాలి. అనంతరం రోగికి 'డెక్సా స్కాన్' ద్వారా ఏ రకమైన ఆస్టియోపొరోసిస్ వచ్చిందో కచ్చితంగా నిర్ధారించవచ్చు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ మార్గదర్శకాల ప్రకారం ఈ వ్యాధిని టి-స్కోర్ ద్వారా నిర్ధారిస్తారు.

- టి- స్కోర్ ప్లస్ 1 నుంచి మైనస్ 1 మధ్యలో ఉంటే అది నార్మల్. వ్యాధి లేనట్టు.
- టి- స్కోర్ మైనస్ 1 నుంచి మైనస్ 2.5 మధ్యలో ఉంటే ఆస్టియోఫీనియా ఉన్నట్టుగా పరిగణిస్తారు. ఈ దశలోని రోగులకు సులభంగా చికిత్స చేయవచ్చు.
- టి- స్కోర్ మైనస్ 2.5 కంటే తక్కువగా ఉంటే వారికి ఆస్టియోపొరోసిస్ వ్యాధి ఉన్నట్టు.
- టి- స్కోర్ మైనస్ 2.5 కంటే తక్కువగా ఉండి రోగిలో బోన్ ఫ్రాక్చర్ ఉంటే దాన్ని సివియర్ ఆస్టియోపొరోసిస్‌గా పరిగణిస్తారు. అంటే వ్యాధి తీవ్ర దశకు చేరినట్టుగా భావించవచ్చు.

ముందస్తు జాగ్రత్తలు

- వయసుకు సరిపడా క్యాల్షియం తీసుకోవాలి.
- సరిపడా విటమిన్- డి కోసం 20- 25 నిమిషాల పాటు చర్మానికి సూర్యరశ్మి తగిలేలా చూసుకోవాలి.
- తగినంత వ్యాయామం చేయాలి.
- లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే సకాలంలో వైద్యులను సంప్రదించాలి.
- 40 ఏళ్లు దాటిన మహిళలు క్రమం తప్పకుండా ఎముకల ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ఉత్తమం.

చికిత్స పద్ధతి

పోస్ట్ మెనోపాజ్ ఆస్టియోపొరోసిస్ రోగులకు హార్మోనల్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ (హెచ్ఆర్‌టీ) ద్వారా చికిత్స అందిస్తారు. ఇదికాకుండా పారా థైరాయిడ్ హార్మోన్ ద్వారా కూడా చికిత్స అందించవచ్చు. ఈ చికిత్స పోస్ట్ మెనోపాజ్ ఆస్టియోపొరోసిస్‌తో పాటు సెనైల్ ఆస్టియోపొరోసిస్ రోగులకు సైతం ఇవ్వవచ్చు. ఈ చికిత్సలో ఇచ్చే హార్మోన్ల వల్ల ఎముక నుంచి క్యాల్షియం బయటకు పోకుండా అడ్డుకోవడం జరుగుతుంది. ఫలితంగా ఆస్టియోపొరోసిస్‌ను నియంత్రించవచ్చు. ఇది నిశ్శబ్ద మహమ్మారి కాబట్టి, వ్యాధి పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండాలి. జీవన విధానంలో ఆరోగ్యకరమైన మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా ఆస్టియోపొరోసిస్ ముప్పు తప్పించుకోవచ్చు.

.. మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డా. చంద్ర కృష్ణ (ఆర్థో)
కొండాపూర్ ప్రభుత్వ దవాఖాన

ఈ ఆహారాలు థైరాయిడ్ ఔషధాలు

మన శరీర జీవక్రియలు సక్రమంగా సాగడంలో థైరాయిడ్ గ్రంథిది కీలకపాత్ర. పోషకాహార లోపం, మారిన జీవనశైలి వల్ల ఎంతోమంది థైరాయిడ్ సమస్యల బారినపడుతున్నారు. అందువల్ల థైరాయిడ్ ఆరోగ్యానికి అండగా నిలిచే కొన్ని రకాల పదార్థాలను మన రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

ఉసిరి: ఇందులో విటమిన్ సి ఎక్కువ. థైరాయిడ్ ఆరోగ్యానికి ఉసిరి గొప్ప ఉపకారి. ఇది వెంట్రుకలకు మంచి టానిక్ కూడా. చుండ్రును నివారిస్తుంది. కుదుళ్లను బలోపేతం చేస్తుంది. మాడుకు రక్త ప్రసరణ మెరుగుపరుస్తుంది. అలా వెంట్రుకల పెరుగుదలకు దోహదపడుతుంది.

కొబ్బరి: థైరాయిడ్ రోగులకు కొబ్బరి ఉత్తమమైన ఆహారం. మందకొడిగా సాగే జీవక్రియల క్రమాన్ని కొబ్బరి మెరుగుపరుస్తుంది. ఇందులో మీడియం చైన్ ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు (ఎంసీఎఫ్ఏ), మీడియం చైన్ ట్రైగ్లిజరైడ్స్ (ఎంటీసీ) పుష్కలం. ఇవి జీవక్రియ రేటు మెరుగుపడటంలో సహాయపడతాయి.

గుమ్మడి గింజలు: గుమ్మడి గింజల్లో జింక్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. మన శరీరం విటమిన్లు, మినరల్స్‌ను గ్రహించడంలో జింక్‌ది కీలక పాత్ర. శరీరంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్‌ను సమన్వయం చేయడంలో, సమతూకంలో ఉంచడంలో సహాయకారిగా ఉంటుంది.