జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 17 జూన్ 2025
www.ntnews.com

షాంపూతో ప్రమాదమా?

రోజువారీ శరీర శుభ్రతలో షాంపూ వినియోగం చాలా సహజమైన అంశంగా మారిపోయింది. అందరూ తమ తల వెంట్రుకలు శుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలి, అందంగా కనిపించాలని కోరుకుంటారు. అయితే, ఇటీవలి కొన్ని అధ్యయనాలు షాంపూలో వాడే కొన్ని రసాయనాలతో క్యాన్సర్ ముప్పు పొంచి ఉండొచ్చని ఆందోళన రేకెత్తిస్తున్నాయి. కాబట్టి, షాంపూ వాడకంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.
సంప్రదాయ, ప్రజాదరణ పొందిన షాంపూలు తల శుభ్రం చేయడానికి, నురగ రావడానికి, సువాసన వేయడానికి ఎన్నో రసాయనాలను మేళవించి ఉంటాయి. ప్రిజర్వేటివ్స్ కూడా ఉండే అవకాశం ఉంది. వీటిని వాడుతుంటే దీర్ఘకాలంలో వీటిలో ఉండే కొన్ని రసాయనాలకు క్యాన్సర్, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలతో లంకె ఉంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే, స్వల్ప పరిమాణంలో వాడితే మాత్రం అంత హానికరం కావని చెబుతున్నారు.

ఎలాంటి రసాయనాలు?

ఫార్మాల్డీహైడ్, ఫార్మాల్డీహైడ్ విడుదల చేసే ప్రిజర్వేటివ్స్: వీటిని బ్యాక్టీరియా వృద్ధిని అరికట్టడానికి వాడతారు. అయితే, ఫార్మాల్డిహైడ్‌ను క్యాన్సర్ కారకంగా పరిగణిస్తారు.

సోడియం లారైల్ సల్ఫేట్, సోడియం లారేత్ సల్ఫేట్: ఇవి నురగ వచ్చేలా చేస్తాయి. మాడు దురదకు కారణమవుతాయి. వీటిలో 1, 4– డయాక్సేన్ మూలాలు ఉంటాయి. ఇవి కూడా క్యాన్సర్ కారకాలే.

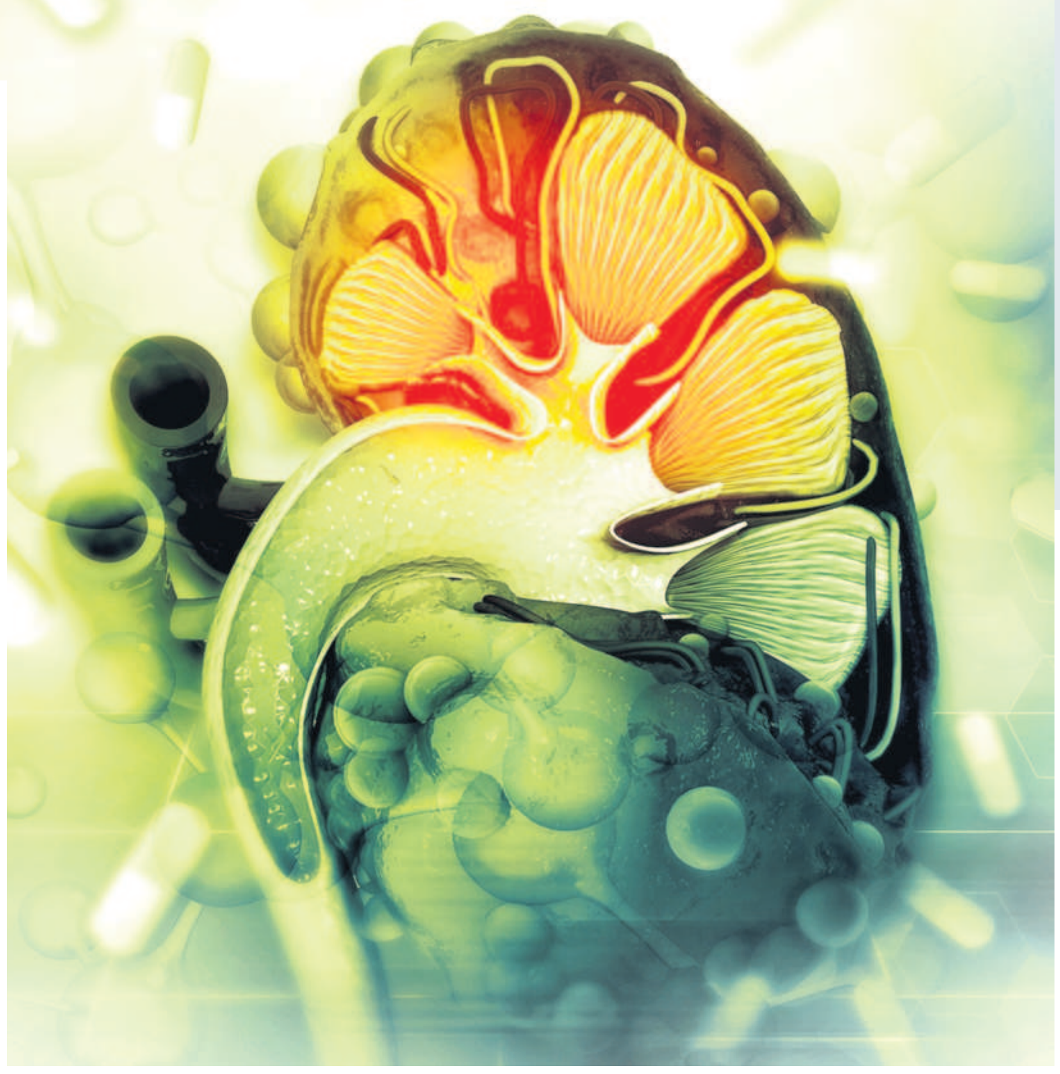
థాలేట్స్: ఇది కృత్రిమ సువాసన కారకం. హార్మోన్ల పనితీరు దెబ్బతీయడం, రొమ్ము క్యాన్సర్ల లాంటివాటితో సంబంధం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పారాబెన్స్: వీటిని ప్రిజర్వేటివ్స్‌గా వాడతారు. కొన్ని అధ్యయనాల మేరకు పారాబెన్స్‌కు రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు లంకె ఉంది. అయితే, తగిన ఆధారాలు లేవు.

అయినప్పటికీ షాంపూ వల్లే క్యాన్సర్లు వస్తాయని నిపుణులు బలంగా చెప్పడం లేదు. ఎన్నిసార్లు వాడుతున్నారు, జన్యుపరమైన కారణాలు, ఎంతమేరకు ప్రభావం చూపుతుంది, టాక్సిన్లు ఎంతమోతాదులో ఉన్నాయి తదితర అంశాల మీద ఇది ఆధారపడి ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.

రక్షణ ఎలా?

షాంపూలు వాడకుండా ఉండలేం కాబట్టి, ఫార్మాల్డిహైడ్, పారాబెన్స్, డీఎండీఎం హైడన్‌టోయిన్, థాలేట్స్, ఫ్రాగ్రాన్స్ లాంటివి ఉంటే ఆ ఉత్పత్తులను ఎంచుకోకూడదు. షాంపూల లేబుల్స్ జాగ్రత్తగా చదవాలి. పారాబెన్, సల్ఫేట్ లేనివి ఎంచుకోవాలి. ఈడబ్ల్యూజీ వెరిఫైడ్, యూఎస్‌డీఏ ఆర్గానిక్ వెరిఫై చేసిన వాటిని ఎంపిక చేసుకోవాలి. మీరూ సొంతంగా తగినన్ని వివరాలు తెలుసుకుని ఉంటే మంచిది.



మానవ శరీర ప్రధాన వ్యవస్థల్లో మూత్రపిండాలు ఒకటి. రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో, రక్తపోటును నియంత్రించడంలో ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. రక్తపోటు, మధుమేహం నియంత్రణలో లేకపోతే కిడ్నీలు ప్రమాదంలో పడినట్టే. కాబట్టి, బీపీ, షుగర్ ఉన్నవారు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులు, జీవితకాలం మందులు వాడేవారు, పెయిన్ కిల్లర్స్, యాంటిబయాటిక్స్‌కు అలవాటుపడిన వారు.. తరచూ మూత్రపిండాల పనితీరును పరీక్షించుకోవాలి. అందులోనూ, ఈ మధ్యకాలంలో కిడ్నీ వ్యాధులు పెరిగిపోతున్నాయి. డయాలసిస్ రోగుల సంఖ్య కూడా అధికం అవుతున్నది. మనదేశంలో 18 శాతానికి పైగా జనాభాకు ఏదో ఒక రకం కిడ్నీ జబ్బులు ఉన్నట్టు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇక పెయిన్ కిల్లర్స్, యాంటిబయాటిక్స్ కూడా మూత్రపిండ వ్యాధులకు దారితీస్తున్నాయి. అందువల్ల, ఈ తరహా ఔషధాలు అనివార్యమైనప్పుడు తరచూ వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా మూత్రపిండ వ్యాధులకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చు. నేటి ఊపిరిలో దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉన్నవాళ్లు కిడ్నీల విషయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి అవగాహన చేసుకుందాం.

కిడ్నీలకు గండాలు దీర్ఘకాలపు మందులు

మూత్రపిండాల వైఫల్యానికి తొలికారణం మధుమేహం. రెండో కారణం హైపర్‌టెన్షన్. మూడో కారణం కిడ్నీలో రాళ్లు. ఇవన్నీ కాకుండా.. విచ్చలవిడిగా మందుల వాడకమూ రోగుల పాలిట గండంగా మారుతున్నది. అందులోనూ పెయిన్ కిల్లర్స్ తొలి ముద్దాయిగా నిలుస్తున్నాయి. బీపీ, షుగర్, క్యాన్సర్, హెచ్ఐవీ, టీబీ, కాలేయ వ్యాధులు, గుండె రుగ్మతలు, థైరాయిడ్, ఆర్థరైటిస్ లాంటివి హైరిస్క్ రుగ్మతల కేటగిరీలోకి వస్తాయి. ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు చాలాకాలం పాటు శక్తిమంతమైన మందులు, పెయిన్ కిల్లర్స్, యాంటిబయాటిక్స్ వాడాల్సి ఉంటుంది. అవన్నీ శరీరంపై దుష్ప్రభావం చూపుతాయి. మూత్రపిండాలనూ దెబ్బతీస్తాయి. కాబట్టి, ఆ పరిధిలోకి వచ్చేవారు కనీసం సంవత్సరానికి ఒకసారి కిడ్నీల పనితీరు పరీక్షలు చేయించుకోవాల్సిందే.

రెండు రకాల ప్రభావాలు

మూత్రపిండాలపై మందుల ప్రభావం రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. ఒకటి.. అక్యూట్ కిడ్నీ డిసీజ్, సంక్షిప్తంగా ఏకేడీ. రెండోది.. క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్. దీన్నే సీకేడీగా వ్యవహరిస్తారు. తరచూ ఏకేడీకి గురయ్యేవారు సీకేడీ దశలోకి వెళ్లిపోయి, చివరికి డయాలసిస్ స్థితికి చేరుకుంటారు. సాధారణంగా, తొంభై రోజుల్లోపు కిడ్నీ సమస్యలతో బాధపడే వారిని ఏకేడీ రోగులుగా పరిగణిస్తారు. తొంభై రోజులు దాటితే సీకేడీ రోగుల కింద లెక్క కడతారు.

అక్యూట్ కిడ్నీ డిసీజ్ (ఏకేడీ)

కొన్నిరకాల మందులు వాడుతున్న సమయంలో మూత్రపిండాల పనితీరు మందగిస్తుంది. అలా రోగి మూత్రపిండాల సామర్థ్యం తగ్గిపోయిన మొదటి ఏడు రోజుల కాలాన్ని 'అక్యూట్ కిడ్నీ ఇంజురీ'గా పరిగణిస్తారు. ఆ తర్వాత నుంచి.. 90 రోజులలోపు వరకు 'అక్యూట్ కిడ్నీ డిసీజ్' అంటారు. మందులు మానేసిన తర్వాత, అక్యూట్ కిడ్నీ డిసీజ్ రోగుల్లో మూత్రపిండాల పనితీరు మళ్లీ మెరుగుపడవచ్చు. తాత్కాలికంగా రోగికి ఉపశమనాన్ని కలిగించే కొన్ని ఔషధాలు మూత్రపిండాల విషయంలో మాత్రం.. దీర్ఘకాలంలో విషతుల్యంగా మారతాయి. ప్రాణాంతకం అవుతాయి. అవి...

- పెయిన్ కిల్లర్స్.
- యాంటిబయాటిక్స్.
- ఎసిడిటీ కోసం వాడే పీపీఐఎస్ (ప్రొటాన్ పంప్ ఇన్‌హిబిటర్స్).
- నాటువైద్యం (కషాయాలు, మూలికలు, పసర్లు వంటివి).
- హెచ్ఐవీ, క్యాన్సర్ ఔషధాలు.

క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ (సీకేడీ)

దీర్ఘకాలం నుంచి కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్న రోగులు క్రమంగా డయాలసిస్ వైపు వెళ్తారు. అంటే, మూత్రపిండాల వైఫల్యానికి చేరువ అవుతారు. మనదేశంలో ఏటా కొత్తగా 2 లక్షల నుంచి 5 లక్షల మంది డయాలసిస్ దశకు చేరుతున్నారు. వీరిలో సంవత్సరానికి 10 వేల మందికి మాత్రమే మూత్రపిండాల మార్పిడి జరుగుతున్నది. మిగిలిన 4.9 లక్షల మంది డయాలసిస్‌పైనే ఆధారపడాల్సి వస్తున్నది. దీనికి ప్రధాన కారణం మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు (హైపర్‌టెన్షన్) తదితర కారణాలతోపాటు యథేచ్ఛగా పెయిన్ కిల్లర్స్, యాంటిబయాటిక్స్ వాడటం. దీంతో కిడ్నీలు పూర్తిగా దెబ్బతింటాయి. ఫలితంగా అక్యూట్, క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్‌లకు గురవుతున్నారు. అంటే, పదేండ్ల తర్వాత రావాల్సిన డయాలసిస్ దశ రెండేండ్లకే వచ్చేస్తున్నది.

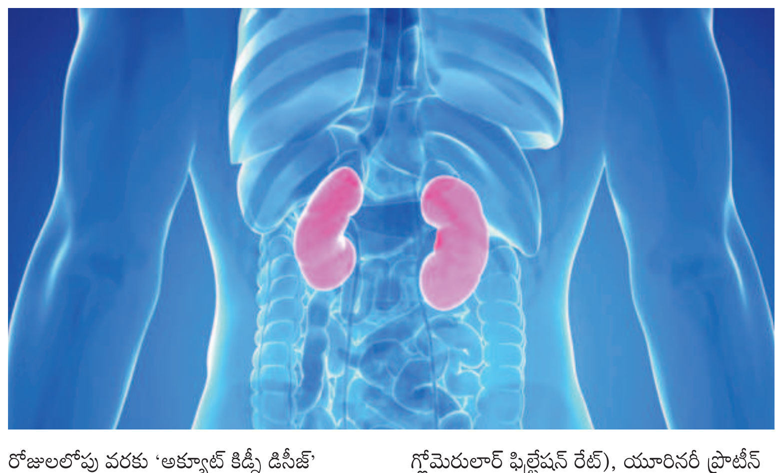
డయాలసిస్ సంకేతాలు..

శరీరంలో వ్యర్థ జలాలు (యూరెమిక్ టాక్సిన్స్) పేరుకుపోవడం వల్ల పొటాషియం, ఆమ్లాలు పెరిగిపోయి, రక్తంలో పోగైన సీరం క్రియాటినిన్ ఇతర శరీర భాగాల పనితీరుమీద దుష్ప్రభావం చూపుతుంది. అప్పుడు రక్తంలో విషపూరిత పదార్థాలు అధికమైపోయి, ఆకలి పూర్తిగా మందగిస్తుంది. ఇలాంటివి డయాలసిస్ చేయించుకోవడానికి సంకేతాలుగా చెప్పవచ్చు.

కిడ్నీల పనితీరు ఆధారంగా..

దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులు క్రమం తప్పకుండా మూత్రపిండాల పనితీరు పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఆ నివేదికల ఆధారంగా నిపుణులు మందుల డోసేజీ నిర్ణయిస్తారు. కిడ్నీలపై చెడు ప్రభావం చూపే మందులను మార్చడమో, డోసేజీ తగ్గించడమో చేస్తారు. అదే సమయంలో.. సీరం క్రియాటినిన్, ఈజీఎఫ్ఆర్ (ఎస్టిమేటెడ్ గ్లోమెరులార్ ఫిల్ట్రేషన్ రేట్), యూరినరీ ప్రొటీన్ ఎస్టిమేషన్.. పరీక్షలు రుగ్మతను బేరీజు వేయడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. రక్తంలో క్రియాటినిన్ పెరిగినా, మూత్రంలో ప్రొటీన్ పెరిగినా మందులు మార్చాల్సి ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులు 'నెఫ్రో టాక్సిక్' మందులు వాడకూడదు. ఇవి నేరుగా మూత్రపిండాలను దెబ్బతీస్తాయి. వైద్యుడి సిఫారసు లేకుండా.. ప్రతి చిన్న దానికి మందులు వాడటం మంచిదికాదు. అందులోనూ పెయిన్ కిల్లర్స్, యాంటిబయాటిక్స్ అస్సలు వాడకూడదు. తరచూ ఎసిడిటీ మందులు (పాంటోప్రాజోల్ మొదలైనవి) వేసుకోవడం ప్రమాదకరం.

ఏ వ్యాధి విషయంలో అయినా చికిత్సలు, శస్త్రచికిత్సలకంటే ముందస్తు జాగ్రత్తలే ఉత్తమం. ప్రతి రుగ్మతకు ముందు శరీరం కొన్ని సంకేతాలను పంపుతుంది. వాటిని అర్థం చేసుకోవాలి. జాగ్రత్తపడాలి. జీవనశైలి మార్చుకోవాలి. దురలవాట్లను వదిలించుకోవాలి. మూత్రపిండాలకు సంబంధించి.. మూత్ర విసర్జనలో వచ్చే మార్పులను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. తరచుగా మూత్ర విసర్జన జరిగినా, మూత్రంలో రక్తం కనిపించినా, బుడగలు, నురగలు ఎక్కువైనా, కళ్ల చుట్టూ ఉబ్బు ఏర్పడినా.. ప్రమాద సంకేతాలుగానే అర్థం చేసుకోవాలి. తక్షణం వైద్యులను సంప్రదించాలి. చిట్కాలు, పసరు మందులను ఆశ్రయించడమంటే నిండు ప్రాణాలను బలిపెట్టడమే.



కిడ్నీ వ్యాధులకు కారణాలు

- డయాబెటిస్
- హైపర్‌టెన్షన్
- కిడ్నీల్లో రాళ్లు
- మూత్ర సంబంధ ఇన్ఫెక్షన్స్
- కుటుంబ చరిత్ర
- దీర్ఘకాలికంగా పెయిన్ కిల్లర్స్, యాంటిబయాటిక్స్ వాడకం
- ఊబకాయం
- జన్మతః వచ్చే వ్యాధులు
- గ్లోమెరులోనెఫ్రైటిస్ (మూత్రపిండం లోని చిన్నచిన్న ఫిల్టర్లకు వచ్చే రుగ్మత)
- ఇంటర్‌స్టీషియల్ నెఫ్రైటిస్ (మూత్ర పిండ ట్యూబులకు వాపులు రావడం వల్ల కలిగే ఇబ్బంది)

మధుమేహులూ జాగ్రత్త!

మరీ ముఖ్యంగా, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు మూత్రపిండాల పట్ల మరింత జాగ్రత్త వహించాలి. కిడ్నీలు పూర్తిగా పనికిరాకుండా పోయే పరిస్థితి రాకుండా ఉండాలంటే, డయాబెటిస్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవడంతో పాటు, తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాలి. మధుమేహాన్ని మందులతో, ఆహార నియమాలతో అదుపులో పెట్టుకుంటే సరిపోతుంది అనుకుంటాం. ఇది అక్షరాలా నిజం. అయితే ఈ రుగ్మతతో పాటు, ఇతరత్రా ఇన్ఫెక్షన్లు, కొన్ని రకాల చికిత్సలు మూత్రపిండాల మీద ఎంతో ప్రభావం చూపిస్తాయి. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా చాలావరకు దెబ్బతినే వరకూ మూత్రపిండాలు ఎటువంటి లక్షణాలనూ బయల్పరచవు. కాబట్టి, సమస్యను మొదట్లోనే పసిగట్టడం కోసం క్రమం తప్పకుండా కిడ్నీ పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి.

ఫాస్టింగ్ షుగర్ పరీక్షతో..

రక్తంలో చక్కెర అదుపు తప్పితే, మూత్రపిండాలు ప్రొటీన్‌ను వడగట్టే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతాయి. దాంతో మూత్రంతోపాటు ప్రొటీన్‌ను కోల్పోతూ ఉంటాం. కాబట్టి, మధుమేహాన్ని గుర్తించిన తొలినాళ్లలో మందులు వాడుకుంటూ, చక్కెర అదుపులోకి వచ్చేవరకూ ప్రతిరోజూ గ్లూకోమీటరుతో షుగర్ పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి. చక్కెర అదుపులోకి వచ్చిన తర్వాత వారానికోసారి, తర్వాత రెండు వారాలకోసారి, తర్వాత నెలకోసారి, మూడు నెలలకోసారి పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి. దీర్ఘకాలంగా మధుమేహంతో బాధపడుతున్నవాళ్లు నెలకొకసారి తప్పనిసరిగా ఫాస్టింగ్ షుగర్ పరీక్షించుకోవాలి.

పరీక్షలు తప్పనిసరి

కిడ్నీ డ్యామేజీ ఆలస్యంగా బయల్పడుతూ ఉంటుంది. లక్షణాలు ఆలస్యంగా మొదలవడమే ఇందుకు కారణం. ఒక కిడ్నీ పాడైనా, రెండోది ఆ భారాన్నంతా భరిస్తూ సమర్థంగా (హైపర్ ఫిల్ట్రేషన్) పనిచేస్తుంది. దాంతో దీర్ఘకాలంలో ఉన్న ఆ ఒక్క కిడ్నీ కూడా డ్యామేజీ అవుతుంది. కాబట్టి ప్రతి ఆరు నెలలకోసారి చక్కెర, రక్తపోటు పరీక్షతోపాటు, మూత్రపిండాల పనితీరును తెలిపే 'సీరం క్రియాటినిన్' పరీక్ష కూడా చేయించుకుంటూ ఉండాలి. అలాగే మూత్రంలో ప్రొటీన్ లీకేజీ పరీక్ష కూడా చేయించుకుంటూ ఉండాలి. ఎటువంటి లక్షణాలూ లేకపోయినప్పటికీ, మధుమేహం ఉందని తెలిసినప్పటి నుంచి ఈ పరీక్షలన్నీ క్రమం తప్పకుండా చేయించుకుంటూ ఉంటే, మూత్రపిండాల డ్యామేజీకి ప్రారంభంలోనే అడ్డుకట్ట వేయవచ్చు.

జాగ్రత్తలు:

- మందులతో మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవాలి.
- బీపీ కంట్రోల్‌లో ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- మూత్రంలో ప్రొటీన్ పరీక్షించుకుంటూ, నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలి.
- క్రమం తప్పకుండా రోజూ కనీసం గంట పాటైనా వ్యాయామం చేయాలి.
- మధుమేహుల్లో కొలెస్ట్రాల్ పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి అవసరాన్ని బట్టి స్టాటిన్స్ వాడుకోవాలి.
- అనవసరంగా జ్వరం, ఇతరత్రా ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం మందులను వాడకూడదు.
- వైద్యుల సలహా తీసుకోకుండా పెయిన్ కిల్లర్లు వాడకూడదు.
- ఉప్పు, నూనెల వాడకం సగానికి తగ్గించాలి.
- డైరెక్ట్ షుగర్స్ (పంచదార, బెల్లం) మానేయాలి.
- రక్తంలో హీమోగ్లోబిన్ 12కు తగ్గకుండా చూసుకోవాలి.
- హెపటైటిస్, న్యూమోకోకల్ ఇన్ఫెక్షన్ల బారినపడిన కొందరు మధుమేహుల్లో కిడ్నీ డ్యామేజ్ జరుగుతుంది. కాబట్టి ఈ వ్యాక్సిన్స్ వేయించుకోవాలి.
- మద్యం, ధూమపానం మానేయాలి.

డాక్టర్. రాజశేఖర చక్రవర్తి
సీనియర్ నెఫ్రాలజిస్ట్,
కిడ్నీ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ స్పెషలిస్ట్
యశోద హాస్పిటల్స్
హైటెక్‌సిటీ, హైదరాబాద్

వంకరకాళ్లు ప్రమాదకరమా?

మా బాబు వయసు ఆరు సంవత్సరాలు. మోకాళ్లు (లోపలికి) దగ్గరగా, పాదాలు దూరంగా ఉన్నాయి. కొంచెం ఇబ్బందిపడుతూ నడిపిస్తున్నట్టుగా అనిపిస్తున్నది. పిల్లల డాక్టర్‌కి చూపించాము. భయపడేంత పెద్ద సమస్య కాదన్నారు. వయసు పెరిగే కొద్ది వంకరకాళ్లు (నాక్ నీస్) సరిగా అవుతాయని చెప్పారు. ఎందువల్ల వచ్చింది? ఏం చేస్తే పోతుంది? కచ్చితంగా పోతుందా?

పిల్లలు ఎదిగే క్రమంలో కాళ్లు ఒక ఆకృతి నుంచి మరో ఆకృతిలోకి మారతాయి. మొదట్లో పిల్లల కాళ్లు మోకాలి కింద కొంచెం బయటికి వంగినట్లుగా ఉంటాయి. ఆ తర్వాత మూడు నాలుగు సంవత్సరాల నుంచి ఏడు సంవత్సరాల వరకు మోకాలు స్ట్రెయిట్‌గా (తుంటిలోని కీలు, పాదంలోని కీళ్లతో సమాన వరుసలో) ఉంటుంది. అప్పుడు పాదాల మధ్య దూరం కొంచెం పెరుగుతుంది. ఇది పిల్లలు ఎదిగే క్రమంలో సహజంగా జరిగే మార్పు. పిల్లల్లో ఆర్థరైటిస్ (ఎముకల జబ్బు) ఉన్నా, డి విటమిన్ లోపించినా, అధిక బరువు (స్థూలకాయం) ఉన్నా కాళ్లలోని ఎముకలు వంగుతాయి. మామూలుగా వయసు ప్రకారం వచ్చేటువంటి బోలెక్స్ (మోకాలికి దిగువన ఎముకలు బయటికి వంగి ఉండటం) లేదా నాక్ నీస్ (మోకాళ్ల దగ్గర ఎముకలు లోపలికి వంగి ఉండటం) ఇబ్బంది కలుగజేయవు. మీ అబ్బాయిలో ఉన్న నాక్ నీస్ సమస్యకు కారణం తెలుసుకోవడానికి సరైన వివరాలు చెప్పలేదు. మీ అబ్బాయి బరువు ఎంత? విటమిన్ డి లోపం ఉందా? పరీక్షల్లో ఏ స్థాయిలో ఉంది తెలిస్తేనే కచ్చితంగా చెప్పగలం. మీ పిల్లవాడికి ఊబకాయం ఉన్నట్టయితే డాక్టర్ సలహాతో బరువు తగ్గించుకోవాలి. అదే విధంగా ఒకసారి విటమిన్ డి పరీక్ష చేయించుకోండి. డి విటమిన్ లోపం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. ఈ లోపంతో వస్తే కాల్షియం లోపం కూడా ఉండొచ్చు. ఆ పరీక్ష కూడా చేయించుకోండి. అవసరాన్ని బట్టి ఎక్స్‌రే తీయించాలి. పిల్లల డాక్టర్‌తోపాటు, ఎముకల డాక్టర్‌కి కూడా చూపించడం మంచిది. పరీక్షలు చేయించి ఏమీలేదని నిర్ధారించుకోండి. ఏదైనా సమస్య ఉంటే, సరైన వైద్య సలహాలు తీసుకుని పాటించాలి. మీ బాబుది కంగారుపడేంత తీవ్రమైన సమస్య కాదు.

పిల్లల పెంపకం

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

నోటి క్యాన్సర్ హెచ్చరికలు

ప్రపంచవ్యాప్తంగా నోటి క్యాన్సర్ కేసుల సంఖ్య పెరుగుతున్నది. నోరు, పెదవులు, నాలుక, గొంతు భాగాల్లో నోటి క్యాన్సర్ ప్రభావం చూపుతుంది. ఏటా వేలాది మంది ఉసురు తీస్తున్నది. తొలి దశలో వ్యాధిని గుర్తించడమే చికిత్సకు, రోగి త్వరగా కోలుకోవడానికి కీలకంగా నిలుస్తుంది. లక్షణాలు గుర్తించకపోతే క్యాన్సర్ నిర్ధారణ ఆలస్యమైపోతుంది. కాబట్టి, నోటి క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గించుకోవడానికి కొన్ని హెచ్చరికలు కనిపిస్తాయి. వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.

నోట్లో పుండ్లు

నోట్లో ఏర్పడిన పుండ్లు రెండు వారాల్లోగా తగ్గకపోతే అనుమానించాల్సిందే. అయితే, కొన్నిసార్లు పుండ్లు త్వరగా తగ్గిపోయినప్పటికీ, క్యాన్సర్ మాత్రం అలాగే ఉండిపోతుంది. ఈ పుండ్లు పెదవులు, చిగుళ్లు, బుగ్గల లోపలి భాగంలో కనిపిస్తాయి. వీటినుంచి రక్తం కారొచ్చు. లేదంటే ఇబ్బందికరంగా అనిపించవచ్చు. దంత వైద్యుణ్ని కలిసి పరీక్ష చేయించుకోవడం వ్యాధిని తొలిదశలో గుర్తించడానికి వీలు కనిపిస్తుంది.

మొద్దుబారడం, నొప్పి

నోట్లో ఎడతెగకుండా నొప్పి, మొద్దుబారినట్టు ఉండటం, నోరు, గొంతు, పెదవుల భాగాల్లో మంటగా అనిపించడం నోటి క్యాన్సర్‌కు సంకేతం కావొచ్చు. వీటిని సాధారణంగా దంత సమస్యలుగానో, నరాల సమస్యలుగానో పొరబడుతుంటారు.

మింగడంలో ఇబ్బంది

మింగడం, నమలడం, నాలుక, దవడ కదపడంలో ఇబ్బందిగా ఉంటే తేలిగ్గా తీసుకోకూడదు. ఇది నోటి క్యాన్సర్ తొలిదశ సంకేతం కావొచ్చు. గొంతులో గడ్డలా అనిపిస్తుంది. దీంతో ఆహారం లోపలికి వెళ్లడం ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. యాసిడ్ రిఫ్లక్స్, ఇతర ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల కూడా ఇలా జరుగుతుంది. కానీ, ఎక్కువ రోజులు సమస్య కొనసాగితే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.

నోటి దుర్వాసన

నోటి దుర్వాసనను చాలామంది మామూలు విషయంగా భావిస్తారు. అయితే, ఇది ఎక్కువ కాలంపాటు కొనసాగితే జాగ్రత్త వహించాలి. నోటి దుర్వాసన నోటి క్యాన్సర్‌కు తొలిదశ సంకేతం కూడా అవ్వొచ్చు.

గడ్డలు, వాపులు

నోరు, మెడ, దవడల్లో గడ్డలు, మందపాటి ప్యాచెస్, వాపు లాంటివాటిని అంతగా పట్టించుకోరు. తెలుపు, ఎరుపు ప్యాచ్‌ల రూపంలో నోటి క్యాన్సర్ లక్షణాలు బయల్పడతాయి. గడ్డల రూపంలోనూ ఉంటాయి. కాబట్టి, క్రమం తప్పకుండా నిపుణులను సంప్రదిస్తే నోటి క్యాన్సర్‌ను తొలిదశలోనే గుర్తించవచ్చు.

తగ్గించుకోవడం ఎలా

ఒక లక్ష మందిలో 11 మందికి వారి జీవిత కాలంలో నోటి క్యాన్సర్ అభివృద్ధి చెందే ముప్పు ఉంటుంది. పురుషుల్లో ఈ రిస్క్ ఎక్కువ. దీనికి కొన్ని కారణాలు ఉన్నాయి.

ధూమపానం: పొగాకు ఏ రూపంలో తీసుకున్నా నోటి క్యాన్సర్ రావొచ్చు. కాబట్టి, పొగతాగడం, జర్దాలాంటివి తినడం పూర్తిగా మానేయాలి.

మద్యపానం: నోటి క్యాన్సర్ సహా అన్ని రకాల క్యాన్సర్లు ఆల్కహాల్ సేవనం ద్వారా వస్తాయి. కాబట్టి పరిమితికి మించిన మద్యపానం మంచిది కాదు.

పెదవులకు సన్‌బ్లాక్: సూర్యుడి నుంచి వచ్చే అతినీలలోహిత కిరణాల (యూవీ రేస్) బారినుంచి కాపాడుకునేందుకు పెదవులకు సన్‌బ్లాక్ అప్లయి చేయడం ద్వారా నోటి క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గించుకోవచ్చు.

హెచ్‌పీవీ నుంచి రక్షణ: హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్ (హెచ్‌పీవీ) కూడా నోటి క్యాన్సర్‌కు ఓ కారణం. టీకాలు, ఇతర జాగ్రత్తల ద్వారా హెచ్‌పీవీ బారినపడకుండా చూసుకోవాలి.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం

క్రమం తప్పకుండా దంతాల పరీక్ష చేయించుకోవాలి. దంత వైద్యులు నోటి క్యాన్సర్ తొలిదశ సంకేతాలను గుర్తించగలుగుతారు. తొలిదశలో గుర్తించడమే చికిత్సలో కీలకం. కాబట్టి, లక్షణాలను గమనించిన వెంటనే వైద్య సహాయం పొందాలి. తరచుగా స్క్రీనింగ్ చేయించుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవాటు చేసుకోవాలి. నోటి ఆరోగ్యం గురించి శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. పండ్లు, కూరగాయలను భోజనంలో చేర్చుకోవాలి.