పదే పదే ఫిట్స్ వస్తే?

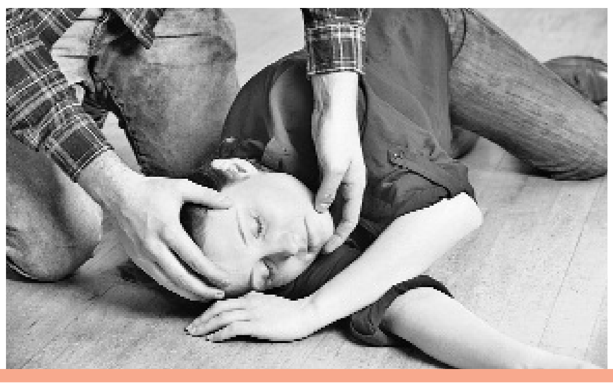
మా బాబు వయసు ఏడేండ్లు. గత వారం ఒక్కసారిగా ఫిట్స్ వచ్చాయి. దవాఖానకు తీసుకెళ్లేలోపు తగ్గిపోయాయి. ఏవో మందులు రాసిచ్చారు. గతంలో జ్వరంతో బాధపడుతున్నప్పుడు కూడా ఇలానే జరిగింది. మళ్లీ ఇప్పుడు. దీనివల్ల బాబుకు ఏమైనా ఇబ్బందా? మాకు భయంగా ఉంది.

• ఓ పాఠకురాలు

పిల్లల పెంపకం

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

గతంలో మీ బాబుకు జ్వరంతో పాటు ఫిట్స్ వచ్చాయని చెబుతున్నారు. జ్వరంతో ఉన్నప్పుడు ఫిట్స్ సహజం. ఐదారేండ్ల వయసులో కొందరు పిల్లలకు ఇలా జరుగుతూ ఉంటుంది. ఆ తర్వాత అదే తగ్గిపోతుంది. ఈసారి మాత్రం జ్వరం లేకుండానే ఫిట్స్ వచ్చాయని అన్నారు. ఫిట్స్‌ను వైద్య పరిభాషలో 'ఎపిలెప్సీ' అంటారు. జ్వరంతో వచ్చే ఫిట్స్‌తో పోలిస్తే, జ్వరం లేకుండా వచ్చే ఫిట్స్ కొంతమేర ప్రమాదకరమే. ఈ రుగ్మత కొన్నిసార్లు వారసత్వమూ కావచ్చు. మీ బాబు ఎదుగుదల గురించి మీరు ఎలాంటి సమాచారం ఇవ్వలేదు. పిల్లల వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి.. ఈఈజీతో పాటు వివిధ పరీక్షలు చేయించడం మంచిది. ఈ దశలోనే ఫిట్స్‌ను నియంత్రిస్తే.. భవిష్యత్తులో ఎలాంటి సమస్యా ఉండదు. ఫిట్స్ తీవ్రతను బట్టి కచ్చితమైన అంచనాకు రావచ్చు. ఈ విషయంలో పీడియాట్రిక్ న్యూరాలజిస్ట్ సలహా కూడా తీసుకోండి. రెండు మూడు సంవత్సరాలు మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది.



శరీర నిర్మాణానికి ఎముకలు దన్నుగా నిలుస్తాయి. కీలక అవయవాలను రక్షిస్తాయి. వయసు పెరిగేకొద్దీ ఎముకల క్షయం సహజమే. దీంతో పగుళ్లు, చీలికలు రావచ్చు. సమస్యను గుర్తించి, తగిన చికిత్స తీసుకోకపోతే ఆస్టియోపోరోసిస్‌లాంటి రుగ్మతల బారినపడతారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి, సమతులాహారంతో ఎముకల సత్తువను కాపాడుకోవచ్చు.

ఎముక.. లుకలుక!

చిన్న గాయాలు మొదలు పుటుక్కున విరగడం వరకు.. తరచుగా పగుళ్లు, చీలికలు రావడం బలహీనమైన ఎముకలకు సంకేతం. అంతేకాదు ఈ గాయాలు మానేందుకు కూడా ఎక్కువ కాలం పడుతుంది. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే డాక్టర్లను సంప్రదించాలి.

గూని

కాలక్రమంలో మనిషి ఎత్తు తగ్గడం (గూని) కూడా ఎముకల బలహీనతకు సూచనే. ఎముకల సాంద్రత తగ్గేకొద్దీ వెన్నెముక కుంచించుకుపోతుంది. కాబట్టి, ఎత్తులో తగ్గుదల గమనించినట్లయితే ఎముకల వైద్యుడి దగ్గరికి వెళ్లాల్సిందే.

వెన్నునొప్పి

వీపు మధ్య, కింది భాగాల్లో నొప్పి విడువకుండా ఉంటే.. అది ఎముకల బలహీనతకు సూచన. వెన్నెముక బలహీనమైనప్పుడే పగుళ్లు వస్తాయి. దీర్ఘకాలికమైన నొప్పి వేధిస్తుంది. కదలికలు కష్టమైపోతాయి. డాక్టర్‌ను కలిసి సమస్య మూలాలు తెలుసుకుని, చికిత్స తీసుకుంటే.. మరింత నష్టం జరగకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

పెళుసు గోళ్లు

గోళ్ల ఆరోగ్యం ఎముకల ఆరోగ్యానికి సంకేతంగా నిలుస్తుంది. బలహీనమైన, పెళుసైన గోళ్లు.. ఎముకల బలానికి కీలకమైన క్యాల్షియం లాంటి ఖనిజలవణాలు, విటమిన్-డి లోపానికి సూచికలు. క్యాల్షియం, విటమిన్-డి సమృద్ధిగా ఉన్న పోషకాహారం తీసుకోవడం ద్వారా ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు.

చిగుళ్లు బలహీనపడటం

ఎముకలు క్షయం చెందినట్టే దవడ ఎముక కూడా క్షీణిస్తుంది. చిగుళ్ల పరిమాణం తగ్గిపోవడం, పళ్లు వదులు కావడం దవడ ఎముక బలహీనతకు సూచనలు. చిగుళ్ల వ్యాధి (పెరియోడాంటల్ డిసీజ్), దవడ ఎముక క్షీణత వల్ల ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. నోటి ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ పెట్టడం, దంత సమస్యల నివారణ ద్వారా దవడ ఎముకను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

ఆకారంలో మార్పులు

తల సరిగ్గా నిలబడకపోవడం కూడా ఎముకల బలహీనతతో సంబంధం ఉన్న సమస్యే. ఎముకల బలహీనత వెన్నెముక నిర్మాణం మీద ప్రభావం పడుతుంది. దాంతో శరీర ఆకృతిలో మార్పులు వస్తాయి. వెన్నెముకలో పగుళ్లు, నిర్మాణంలో అవకరాలు తలెత్తుతాయి. ఎముకలు, వెన్నెముకకు బలాన్నిచ్చే వ్యాయామాలు ఈ సమస్యకు పరిష్కారం.

పట్టు సడలడం

చేతి పట్టు సడలడం.. చేతి, మణికట్టు ఎముకల బలహీనతకు సూచన. వయసు పెరగడం, కండరాల బలహీనత తదితర కారణాల వల్ల ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. అయితే, దీనికి బలమైన నేపథ్యం మాత్రం ఎముకల అనారోగ్యమే. ప్రత్యేకమైన వ్యాయామాలతో ఈ దుస్థితిని నివారించవచ్చు.

ఎముకల బలహీనతను తొలిదశలోనే గమనించి నివారణ చర్యలు చేపట్టాలి. లేదంటే మున్ముందు ఎముకలు గుల్లబారే.. ఆస్టియోపోరోసిస్ లాంటి క్లిష్టమైన రుగ్మతల బారినపడాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి, ఎముకల సమస్యలు ఉంటే వెంటనే డాక్టర్లను కలిసి, తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి. క్యాల్షియం, విటమిన్-డి సమృద్ధిగా ఉన్న సమతులాహారం తినాలి. ధూమపానం, మద్యపానం లాంటి అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లను వదిలించుకోవాలి.

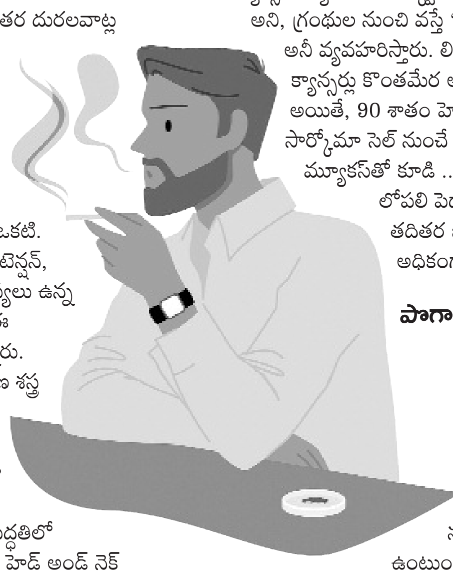
హెడ్ అండ్ నెక్ క్యాన్సర్లు

వ్యసనాలే శత్రువులు!

Head and Neck Cancers

సినిమాల్లో హెచ్చరిక ప్రకటనలు తిలకిస్తారు, సిగరెట్ డబ్బాల మీద పుర్రె గుర్తులు గమనిస్తారు. దినపత్రికల్లో రోడ్డు ప్రమాదాల వార్తలు చూస్తారు. అయినా, కొంతైనా మార్పు రాదు. మద్యం మత్తులో జోగుతూనే ఉంటారు. సిగరెట్‌తో ఆరోగ్యానికి నిప్పుపెట్టుకుంటూనే ఉంటారు. విషంలాంటి పొగాకు నషాలో మునిగితేలుతూనే ఉంటారు. ఇలాంటి వారిని కబళించడానికి.. 'హెడ్ అండ్ నెక్ క్యాన్సర్లు' వేయి కళ్లతో ఎదురుచూస్తుంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలి, వైద్య పరీక్షలు, తొలిదశలోనే క్యాన్సర్ చికిత్స.. ఆ మహమ్మారి నుంచి మనల్ని మనం రక్షించుకోడానికి ఉత్తమ మార్గాలు.

గత కొంత కాలం నుంచీ క్యాన్సర్ బాధితుల్లో పురుషులే అగ్ర స్థానంలో ఉన్నారు. దీనికి ప్రధాన కారణం.. చెడు అలవాట్లే. మహిళలకు సర్వైకల్, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ప్రధాన శత్రువులైతే.. పురుషుల విషయంలో హెడ్ అండ్ నెక్ క్యాన్సర్లు మొదటి స్థానంలో ఉన్నాయి. అందులోనూ బీడీ-సిగరెట్, పాన్ మసాలా, గుట్కా తదితర దురలవాట్ల వల్ల చాలామంది మెడ, తలకు సంబంధించిన క్యాన్సర్లకు గురవుతున్నట్టు తెలుస్తున్నది. మన దేశంలో తొలి పది ప్రాణాంతక క్యాన్సర్ల జాబితాలో 'హెడ్ అండ్ నెక్ క్యాన్సర్' ఒకటి. దీనికితోడు అప్పటికే హైపర్‌టెన్షన్, డయాబెటిస్ తదితర సమస్యలు ఉన్నవారు మరింత ఎక్కువగా ఈ క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. ఇలాంటి రోగులకు సాధారణ శస్త్ర చికిత్సలో కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. అందుకే నిపుణులు 'పెక్టోరాలిస్ మేజర్ మయో క్యుటేనియస్ ఫ్లాప్'(పీఎంఎంసీ) పద్ధతిలో చికిత్స అందిస్తారు. అసలు, హెడ్ అండ్ నెక్ క్యాన్సర్‌కు కారణాలేంటి, శరీరంలోని ఏయే భాగాలకు వస్తుంది, వ్యాధి లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి, చికిత్సలో పీఎంఎంసీ సర్జరీ ఏ విధంగా ఉపయోగపడుతుంది అనేది ఈవారం 'ఊపిరి'లో తెలుసుకుందాం.



తల, శ్వాసకోశ, జీర్ణ సంబంధ వ్యవస్థలకు వచ్చే క్యాన్సర్లను 'హెడ్ అండ్ నెక్ క్యాన్సర్లు'గా పరిగణిస్తారు. ప్రధానంగా పెదవులు, నోరు, చిగుళ్లు, నాలుక, నాసికా కుహరం, స్వరపేటిక వంటి భాగాలకు ఈ రుగ్మత దాపురించే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఈ క్యాన్సర్లు చాలా రకాలు. ఏ రకమైన ఉపకళా కణాల నుంచి వ్యాధి విస్తరిస్తే ఆ రకమైన క్యాన్సర్‌గా పరిగణిస్తారు. నోటి లోపల ఉండే పొలుసుల కణాల నుంచి వచ్చే క్యాన్సర్ వ్యాధులను 'స్క్వామా సెల్ కార్సినోమా' అని, గ్రంథుల నుంచి వస్తే 'ఎడినో కార్సినోమా' అనీ వ్యవహరిస్తారు. లింఫోమా, సార్కోమా క్యాన్సర్లు కొంతమేర అరుదనే చెప్పవచ్చు. అయితే, 90 శాతం హెడ్ అండ్ నెక్ క్యాన్సర్లు సార్కోమా సెల్ నుంచే వస్తాయి. అంటే, మ్యూకస్‌తో కూడి .. ఎప్పుడూ తడిగా ఉండే లోపలి పెదాలు, చిగుళ్లు, నాలుక తదితర భాగాలలో ఈ క్యాన్సర్లు అధికంగా కనిపిస్తాయి.

పొగాకు-మద్యపానం

పొగాకు ఉత్పత్తులు, మద్యపానం కారణంగా నోటి క్యాన్సర్లు లేదా హెడ్ అండ్ నెక్ క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశం 70 నుంచి 80 శాతం వరకూ ఉంటుంది. వీటితోపాటు దంతాలలో ఏర్పడే సమస్యలను.. అంటే పుచ్చు పన్ను, చిగుళ్ల వ్యాధులను నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల క్యాన్సర్‌గా పరిణమించే ప్రమాదమూ లేకపోలేదు. రేడియేషన్‌కు గురైనప్పుడు కూడా ఈ తరహా క్యాన్సర్ బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది. జన్యుపరమైన కారణాలనూ తోసిపుచ్చలేం. ఏ దురలవాట్లూ లేకపోయినా యాభై పైబడినవారు కూడా రిస్క్ పరిధిలో ఉండవచ్చు. దీనివల్ల ఈ కింది భాగాలు ప్రభావితం అవుతాయి..

- పెదాలు
- నాలుక
- చిగుళ్లు
- నోటి కింది, పై భాగాలు
- జ్ఞాన దంతాల వెనుకవైపు చిగుళ్లు
- జిహ్వ గ్రంథులు
- సైనస్
- గొంతు-స్వరపేటిక.

ఇంకా.. దవడలు వాయడం, నోటిలో తరచూ పుండ్లు, గొంతులో దీర్ఘకాలిక నొప్పి, ఆహారాన్ని నమలడంలో ఇబ్బంది, మింగడంలో సమస్య, శ్వాస తీసుకోవడంలో సమస్య, మాట్లాడటంలో అవరోధాలు.. ప్రధాన లక్షణాలు. బయాప్సీ, ఎంఆర్ఐ, సీటీ స్కాన్, పెట్ స్కాన్ ద్వారా సమస్య తీవ్రతను నిర్ధారిస్తారు.

చికిత్స పద్ధతులు

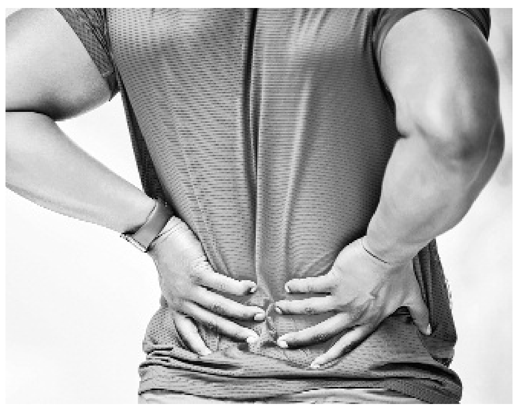
హెడ్ అండ్ నెక్ క్యాన్సర్ సోకిన భాగం, వ్యాధి దశ, రోగి వయసు, ఆరోగ్య చరిత్ర తదితర అంశాలపై చికిత్సా పద్ధతులు ఆధారపడి ఉంటాయి. ఎలాంటి క్యాన్సర్లనైనా ప్రారంభ దశలోనే గుర్తిస్తే చికిత్సలో మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. అందులోనూ, హెడ్ అండ్ నెక్ క్యాన్సర్ విషయంలో శాశ్వత ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. మొదటి రెండు దశల్లో అయితే శస్త్రచికిత్సతోనే వ్యాధికి శాశ్వతంగా చెక్ పెట్టవచ్చు. అదే మూడు, నాలుగు దశలైతే కీమో, రేడియేషన్ ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి వివిధ చికిత్సా పద్ధతుల సమాహారాన్ని ఎంచుకోవాల్సి రావచ్చు. శస్త్ర చికిత్స తర్వాత.. ఆహార నియమాలు, స్పీచ్ థెరపీ రోగి కోలుకోవడంలో ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. కొత్త జీవితాన్ని ఇస్తాయి.

ఆ భాగాల్లో సంక్లిష్టమే

తల, మెదడు తదితర సున్నిత భాగాలలో శస్త్ర చికిత్స చేసినప్పుడు, వాటి పనితీరులో కొన్ని మార్పులు కనిపిస్తాయి. కొందరిలో గొంతు మారుతుంది. కొందరిలో ఆహారం నమలడం ఇబ్బంది అవుతుంది. అంతే కాకుండా బీపీ, షుగర్, థైరాయిడ్, గుండె సమస్యలు, కాలేయం, కిడ్నీ రుగ్మతలు.. వీటిలో రెండు, అంతకు మించి ఉన్న రోగులకు కొన్ని సందర్భాలలో సాధారణ పద్ధతిలో శస్త్రచికిత్స సాధ్యపడదు. సాధ్యపడినా పరిస్థితి సంక్లిష్టంగా ఉంటుంది. అలాంటి వారికి 'పెక్టోరాలిస్ మేజర్ మయో క్యుటేనియస్ ఫ్లాప్'(పీఎంఎంసీ) పద్ధతి ఎంతో ఉపయోగకరం. సాధారణంగా హెడ్ అండ్ నెక్ క్యాన్సర్ రోగుల్లో ముఖంలోని భాగాలు దెబ్బతింటాయి. ఇలా విచ్ఛిన్నమైన భాగాలను ఎముక, కండరాలతో సహా తొలగించాల్సి ఉంటుంది. దీనివల్ల తొలగించిన ప్రదేశం ఖాళీగా ఉంటుంది. ఆ లోటును పూడ్చడానికి సాధారణంగా కాలి భాగం నుంచి చర్మం, కండరాలు తీసి అతికిస్తారు. కానీ, పీఎంఎంసీ పద్ధతిలో ఛాతీ భాగం నుంచి చర్మాన్ని, కండరాలను తీసి ముఖం మీద ఏర్పడిన లోపాన్ని సరిచేస్తారు. ఈ ప్రక్రియను ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా పూర్తి చేస్తారు. ఇలా చేయడం వల్ల దీర్ఘకాలిక వ్యాధులున్న రోగులకు ఇతర ఇబ్బందులు తలెత్తవు. దవాఖాన నుంచి సాధ్యమైనంత త్వరగా ఇంటికి చేరుకోవచ్చు. వేగంగా కోలుకుంటారు.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ శుభ్రాన్ను జినె
సర్జికల్ ఆంకాలజిస్ట్, హెడ్ అండ్ నెక్ స్పెషలిస్ట్
నిజామ్స్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్(నిమ్స్)
హైదరాబాద్



■ నలభైల్లోనే సమస్యా?

వెన్నెముక సంబంధమైన సమస్యలతో వైద్య నిపుణులను సంప్రదించే ప్రతి ఐదుగురిలో ఒకరు ముప్పై నుంచి నలభై ఏండ్ల లోపు వారేనని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. వేళాపాళా లేని ఉద్యోగాలు, తీవ్రమైన ఒత్తిడి ఇందుకు ప్రధాన కారణమని డాక్టర్లు వివరిస్తున్నారు. రోడ్డు ప్రమాదాల తీవ్రతనూ పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. ఆ సమయంలో తలకు హెల్మెట్ అంటూ ఉంటుంది కాబట్టి.. మెదడు, తల సురక్షితమే. వెన్నెముకకు ఎలాంటి ఆసరా ఉండదు. దీంతో యాక్సిడెంట్లలో ఆ భాగం దెబ్బతినే ఆస్కారం ఎక్కువ. మానసిక అనారోగ్యం, ఆందోళన, డిప్రెషన్ వల్ల కూడా వెన్నునొప్పి రావచ్చని తాజా అధ్యయనాలు నిరూపిస్తున్నాయి. చిన్న వయసులోనే వచ్చే వెన్నుపోటు, పురుషులతో పోలిస్తే మహిళలనే ఎక్కువగా బాధిస్తున్నట్టు తెలుస్తున్నది. కారణం.. కుటుంబ-వృత్తి బాధ్యతల సమన్వయం ఆమె ప్రధాన బాధ్యత. దీంతో ఆధునిక మహిళకు తీవ్ర ఒత్తిడి అధికం అవుతున్నది. మెనోపాజ్‌కు, వెన్నెముక సమస్యలకు సంబంధం ఉన్నట్టు కూడా నిపుణులు భావిస్తున్నారు. పుస్తకాల సంచి బరువు పెరిగిపోవడం, ఊబకాయం, టెక్నాలజీ వ్యసనం.. పిల్లల నిటారైన ఆకృతిని దెబ్బతీస్తున్నాయి. అంతిమంగా వెన్ను నొప్పులకు కారణం అవుతున్నాయి.

ఆయుర్వేదం.. సీజనల్ మార్గం

సీజనల్ వ్యాధులు రుతువుల ప్రభావంతో విజృంభిస్తాయి. ఆయుర్వేదం ప్రకారం మూడు నియమాల ద్వారా రుతువులతోపాటు వచ్చే రుగ్మతలను తరిమికొట్టవచ్చు.

●● దిన చర్య

నిద్ర లేచినప్పటి నుంచి రాత్రి పడుకునే వరకు ..ప్రతి చర్యనూ సకాలంలో చేయాలి. పొద్దున్నే కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవడం, గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం, సమయానికి పోషకాలతో కూడిన అల్పాహారం, ఆహారం తీసుకోవడం, తగినన్ని నీళ్లు తాగడం.. ఇలా అన్నీ సక్రమంగా జరిగిపోవాలి.

●● రుతు చర్య

రుతు చర్య అంటే.. ఏ కాలానికి ఆ గొడుగు పట్టడం. ప్రస్తుతం వానకాలం నడుస్తున్నది కాబట్టి, ఇప్పటి వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా నడుచుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఈ సీజన్‌లో దోమల విజృంభణ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటి నుంచి రక్షణ పొందేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. నీరు, ఆహారం కలుషితమయ్యే ప్రమాదమూ అధికమే. తప్పనిసరిగా కాచి చల్లార్చిన నీటినే తాగాలి. వెచ్చని దుస్తులు ధరించాలి. వర్షంలో తడవకుండా జాగ్రత్తపడాలి. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించాలి. జనాల్లోకి వెళ్లినప్పుడు మాస్క్ ధరించాలి.

●● ఆహార నియమాలు

వానకాలంలో తేమ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉంటుంది. దీంతో ఆహారం ఓ పట్టాన జీర్ణం కాదు. అందుకని, సులభంగా అరిగే పదార్థాలనే తీసుకోవాలి. మాంసాహారానికి పరిమితి విధించాలి. తాజా ఆహారాన్ని.. వేడివేడిగా వడ్డించుకుని తినాలి. వీధుల్లో విక్రయించే ఆహారాన్ని దూరం పెట్టాలి. చాలా వ్యాధులు వీటివల్లనే వస్తాయి. కొద్దిరోజులు పుల్లటి పండ్లను తినకపోవడమే మంచిది.

డాక్టర్ టి. శ్రీనివాస్
ఆయుర్వేద వైద్యనిపుణులు
నిమ్స్ ఆయుష్ వెల్‌నెస్ సెంటర్