జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ కరీంనగర్
మంగళవారం 19 డిసెంబర్ 2023
www.ntnews.com

Cyberknife Treatment క్యాన్సర్‌పై.. కత్తియుద్ధం

'సైబర్ నైఫ్' చికిత్స

క్యాన్సర్.. మనిషి జీవిత కాలాన్ని అమాంతం మింగేసే మహమ్మారి. ఏ రూపంలో దాడి చేసినా లక్ష్యం ఒకటే.. రోగి ప్రాణాలను హరించడం. ఆ దూకుడును అరికట్టడానికి సరికొత్త వైద్య విధానాలు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. రేడియేషన్ థెరపీలో భాగమైన 'సైబర్ నైఫ్' టెక్నాలజీ అందులో ఒకటి. తొలిదశలోనే క్యాన్సర్‌ను గుర్తించినప్పుడు.. క్యాన్సర్ కణాలు చుట్టుముట్టిన భాగాన్ని, చుట్టూ ఉన్న కణజాలాన్ని, లింఫ్ గ్రంథుల్ని తొలగించడం ద్వారా రుగ్మతను నయం చేయవచ్చు. అదీ, చిన్న కత్తిగాటు కూడా లేకుండానే శస్త్రచికిత్స పూర్తి చేయడం.. ఆధునిక వైద్య విధానం అందించిన గొప్ప వరం. మెదడు, వెన్నెముక, ఊపిరితిత్తులు, ప్రొస్టేట్ తదితర సున్నిత భాగాలలో పుట్టుకొచ్చే చిన్నపాటి కణితులకు సర్జరీ చేయడమంటే కొంత కష్టమైన పనే. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో.. ఎలాంటి కోతలూ లేకుండా కేవలం కణితిని మాత్రమే లక్ష్యం చేసుకుని.. చుట్టూ ఉన్న కణాలకు ఏమాత్రం ఆటంకం కలిగించకుండా 'మిస్సైల్ టెక్నాలజీ'తో మటుమాయం చేయగలిగే రేడియేషన్ పద్ధతినే 'రోబోటిక్ రేడియో సర్జరీ' అంటారు. నిపుణుడి మార్గదర్శనంలో.. క్యాన్సర్ కణాలే లక్ష్యంగా, శరీరంలో ఏ భాగాన్నయినా చేరగలిగే, కచ్చితమైన చికిత్స అందించే రేడియేషన్ పద్ధతినే 'సైబర్ నైఫ్' అని కూడా అంటారు. సైబర్‌నైఫ్ క్యాన్సర్ చికిత్సలో విప్లవాత్మక మార్పు. ఇక్కడ కోతలు ఉండవు. ఎంత చిన్న క్యాన్సర్ కణితినైనా సులభంగా తొలగించవచ్చు. ఆరోగ్యకర భాగాలపై ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు కనిపించవు.

రేడియేషన్‌కు పరిష్కారం

1896 నుంచి క్యాన్సర్ చికిత్సలో రేడియేషన్‌ను ఉపయోగిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత మేరీ క్యూరీ పొలోనియం, రేడియం వంటి రేడియో యాక్టివ్ మూలకాలను కనుగొన్నాక, ఈ చికిత్స మరింత ప్రాధాన్యాన్ని సంతరించుకుంది. శతాబ్ద కాలంలో చికిత్సా విధానంలో ఊహించని మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. కాకపోతే, తగిన మోతాదులో రేడియేషన్ ఇవ్వకపోవడం వల్ల క్యాన్సర్ కణం లొంగకపోవడం, రేడియేషన్ మోతాదుకు మించినప్పుడు ఇతర అవయవాలకు ఆ ప్రభావం విస్తరించడం.. ఫలితంగా క్యాన్సర్ మరణాలు సంభవించడం.. దీనికున్న పరిమితి. ఇక్కడ రేడియేషన్ పరిమాణాన్ని 'గ్రే'లతో పోలుస్తారు. 10 గ్రేలతో జుట్టు రాలిపోతే, 45 'గ్రే'లను మించితే శాశ్వతంగా ఊడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. రేడియేషన్ క్యాన్సర్ కణితికే కాకుండా ఇతర అవయవాలకు, కణాలకు సోకినప్పుడు అనేక దుష్ప్రభావాలు తలెత్తుతాయి. వీటిలో కొన్ని తాత్కాలికం. మరికొన్ని శాశ్వతం. రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు రేడియేషన్ ఇచ్చినప్పుడు గుండె మీద ప్రభావం పడుతుంది. బ్రెయిన్ ట్యూమర్‌కు ఇచ్చే రేడియేషన్ వల్ల చురుకుదనం తగ్గుతుంది. ఎదుటి వ్యక్తిని గుర్తించే శక్తిని కోల్పోవచ్చు కూడా. ఆ చెడు ప్రభావాలలో ప్రాథమికమైనవి..

- వాంతులు
- వికారం
- శరీరంపై వాపు (కాళ్లు, చేతులు, ముఖం)
- చర్మం కమిలిపోవడం
- చర్మం సాగే గుణాన్ని కోల్పోవడం

క్యాన్సర్ వ్యాధికి అనేక చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ కొన్ని పద్ధతుల్లో దుష్ప్రభావాలు అధికం. రోగిని శారీరకంగా, మానసికంగా దెబ్బతీస్తాయి. ఈ పరిమితిని అధిగమించేందుకు వచ్చిందే.. సైబర్ నైఫ్ టెక్నాలజీ. కోతలు ఉండవు కాబట్టి, కోలుకోడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు.

- నోటిలో పుళ్లు
- జుట్టు రాలిపోవడం
- సంతానలేమి సమస్యలు

సైబర్ నైఫ్ టెక్నాలజీతో ఈ ఇబ్బందుల్ని అధిగమించవచ్చు. ఐదారు వారాలలో ఇచ్చే రేడియో థెరపీని, సైబర్ నైఫ్ సాయంతో ఒకటి నుంచి ఐదు రోజులలోనే పూర్తి చేయవచ్చు. క్యాన్సర్ కణాల మీద మాత్రమే రేడియేషన్ ప్రభావం ఉంటుంది. ఆ దాడి కూడా వేగవంతంగా ఉంటుంది. ప్రత్యేకించి, రోగికి విశ్రాంతి అవసరం లేదు. రక్త స్రావం జరుగదు కాబట్టి, రక్తం ఎక్కించాల్సిన అవసరం రాకపోవచ్చు. శరీరంలో ఎంత చిన్న కణితి, ఎక్కడ ఉన్నా కచ్చితమైన రేడియేషన్‌ను అందిస్తుంది. రేడియేషన్ దుష్ఫలితాలను గణనీయంగా లేదా పూర్తిగా తగ్గిస్తుంది. రోగి వయసు, క్యాన్సర్ దశ, కణితి గ్రేడింగ్, క్యాన్సర్ కణితి ఉన్న అవయవం మొదలైన అంశాల ఆధారంగా చికిత్స కోసం రోబోటిక్ రేడియో సర్జరీని ఎన్నుకుంటారు. రోబోటిక్ టెక్నాలజీని జోడించడంవల్ల.. రోబో సాయంతో మూలమూలనున్న క్యాన్సర్ కణాలను కూడా గుర్తించి, నిరోధించడం సాధ్యం అవుతుంది. దాదాపు తుది దశలోని రుగ్మతను సైతం ఇది నిరోధిస్తుందని అనేక గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. కొన్నిసార్లు క్యాన్సర్ తిరగబెట్టిన అవయవానికి ఇతర రేడియేషన్ పద్ధతులతోపాటు సైబర్ నైఫ్ చికిత్స కూడా అవసరం కావచ్చు. ఈ సాంకేతికతతో క్యాన్సరేతర.. మెనింజియోమాస్, పిట్యూటరీ గ్రంథిలోని కణితులు, మెదడు లోపల, బయట ఉండే కణితులు, వెన్నెముక మీద వచ్చే కణుతులను తొలగించడం మరింత సులభం. సైబర్ నైఫ్‌లో పెన్సిల్ రేడియేషన్ కిరణాలను ఉపయోగిస్తారు. సైబర్ నైఫ్ టెక్నాలజీని ఎంచుకోడానికి ముందు.. రోగికి సీటీ స్కాన్ చేస్తారు. దీనివల్ల కణితులు ఏ ఆకారంలో, ఏ ప్రాంతంలో ఉన్నదీ అర్థమైపోతుంది. ఆ తర్వాత అసలు చికిత్స ఆరంభిస్తారు.

డాక్టర్ జయలత
డైరెక్టర్, ఎంఎన్‌జే క్యాన్సర్ హాస్పిటల్

80-90 శాతం విజయాలు

సాధారణ చికిత్సతో పోల్చితే సైబర్‌నైఫ్ పద్ధతిలో సక్సెస్ రేటు 80 నుంచి 90 శాతం ఉంటుంది. క్యాన్సర్ కణితి చాలా చిన్నగా ఉన్నప్పుడు ఇతర చికిత్సా పద్ధతులలో ఆశించిన ఫలితాలు ఉండవు. సైబర్‌నైఫ్‌లో ఆ ఇబ్బంది ఉండదు. ముఖ్యంగా సున్నిత ప్రాంతాలైన మెదడు, వెన్నుపూస, ఊపిరితిత్తులు వంటి అవయవాలపై ఏర్పడిన క్యాన్సర్ కణితులకు చికిత్స అందించడంలో సైబర్‌నైఫ్‌కు తిరుగులేదు.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

మూత్రంలో ప్రొటీన్లు?

మా బాబు వయసు నాలుగేండ్లు. రెండు వారాలుగా పొద్దున లేచేసరికి.. మొహం, కాళ్లు వాచినట్టు ఉంటున్నాయి. దీంతో వైద్యుడిని సంప్రదించాం. యూరిన్ టెస్ట్ చేయించాలని చెప్పారు. ఆ నివేదికను బట్టి మూత్రంలోంచి ప్రొటీన్లు వెళ్తున్నట్టు నిర్ధారించారు. ఇది మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన సమస్య అని తేల్చారు. ఎందుకో భయంగా ఉంది. ఈ ఇబ్బంది జీవితాంతం ఉంటుందా? కొంతకాలానికి తగ్గిపోతుందా? మీరే పరిష్కారం చెప్పాలి.

• ఓ పాఠకురాలు

పిల్లల పెంపకం

మీరు చెప్పిన వివరాలను బట్టి మీ బిడ్డలో నెఫ్రొటిక్ సిండ్రోమ్ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఈ సమస్య ఉన్నవారికి శరీరంలోని ప్రొటీన్లు మూత్రం ద్వారా బయటికి వచ్చేస్తాయి. రక్తనాళంలోని నీరు వివిధ భాగాలకు వచ్చి చేరుతుంది. ఆ ప్రభావమే ఇదంతా. చాలామంది పిల్లల్లో ఈ ఇబ్బంది ఉంటుంది. మూత్రపిండాల వడపోతలో లోపం వల్ల ఇలా అవుతుంది. ఈ సమయంలో స్టెరాయిడ్స్ లాంటి మందులు ఇచ్చి నయం చేస్తారు. పాతికశాతం మేర తిరిగిరాకపోవచ్చు. కాబట్టి, పీడియాట్రీషియన్‌ను కానీ, పీడియాట్రిక్ నెఫ్రాలజిస్ట్‌ను కానీ సంప్రదించడం ఉత్తమం. రెగ్యులర్ చెకప్‌తో పాటు క్రమం తప్పకుండా మందులు వాడటం, ఇన్ఫెక్షన్స్ రాకుండా చూసుకోవడం ముఖ్యం. కొద్ది వారాల్లో తగ్గిపోయినా సరే, పూర్తి కోర్సును అనుసరించాలి.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

భలే విరుగుడు..బెల్లం

గాలి కాలుష్యం తీవ్ర సమస్యగా పరిణమించింది. మాస్కులు, ఎయిర్ ప్యూరిఫయర్లతో ఆ ప్రభావం నుంచి కొంతమేర తప్పించుకోవచ్చు. ఆహారం కూడా కాలుష్య సంక్షోభం నుంచి మనల్ని కాపాడటంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. ముఖ్యంగా పోషకాలతో సమృద్ధమైన బెల్లాన్ని భోజనంలో భాగం చేసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడూ నేరుగా నోట్లో వేసుకోవచ్చు కూడా. ఎందుకంటే బెల్లం పోషకాల గని.

అపార పోషక విలువలు: ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం లాంటి కీలకమైన మినరల్స్‌తో సమృద్ధం. దీనిలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని కాలుష్యం బారినుంచి కాపాడటంలో సహాయకారిగా నిలుస్తాయి.

శ్వాస వ్యవస్థ శుద్ధిలో: కాలుష్యం వల్ల వెలువడే ధూళి కణాలు ఊపిరితిత్తులకు తీవ్ర హాని చేస్తాయి. ఈ క్రమంలో బెల్లం శ్వాస నాళాల శుద్ధికి దోహదపడుతుంది. వ్యర్థాలు, కాలుష్య కారకాలను తొలగిస్తుంది. వాయుకాలుష్యం ముప్పును తగ్గిస్తుంది.

వ్యాధి నిరోధకత: బెల్లం శక్తిమంతమైన పోషకాల గని. వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. కాలుష్యం వల్ల తలెత్తే ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ నుంచి మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి.. శరీరానికి బలమైన రోగ నిరోధక వ్యవస్థ అవసరం. కాలుష్యం వల్ల ఎదురయ్యే ఆరోగ్య సమస్యలపై పోరాటానికి శరీరానికి తగిన బలాన్ని ఇస్తుంది బెల్లం.

వ్యర్థాల తొలగింపులో: శరీరంలో పేరుకున్న టాక్సిన్లను కాలేయం బయటికి పంపుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో బెల్లం సహాయకారిగా ఉంటుంది. పారిశ్రామిక, వాహన కాలుష్యం బారినపడినప్పుడు, కాలుష్య పదార్థాలను శరీరం నుంచి తరిమేయడంలో ముందువరుసలో ఉంటుంది.

కంటిలోని నలుసు..

రోడ్డు మీద నడుస్తున్నప్పుడు.. నదీతీరంలో సేద దీరుతున్నప్పుడు.. లేదంటే గాలి బలంగా వీచినప్పుడు.. కండ్లలో నలుసు పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో అసౌకర్యంగా అనిపిస్తుంది. కనీసం కండ్లు తెరవడానికి కూడా వీలుపడదు. వీలైనంత తొందరగా ఆ నలుసును వదిలించుకోవాలని అనుకుంటాం. కానీ, ఎలా తొలగించుకోవాలి? అనేదే ప్రశ్న. నలుసు చిన్నదైతే చిట్కాలతో ఉపశమనం పొందొచ్చు. పెద్దదైతే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. నిర్లక్ష్యం చేస్తే మాత్రం.. సమస్యలు చుట్టుముడతాయి. నలుసు చిన్నదైనా, పెద్దదైనా చేతితో కండ్లు రుద్దుకోకూడదు.

చల్లటి నీళ్లలో కండ్లను రెపరెపలాడించాలి.

కన్నీళ్ల ద్వారా నలుసు బయటికి వెళ్లిపోయే వరకు కండ్లు కొడుతూనే ఉండాలి.

కంటి పైరెప్పను లాగి.. కింది రెప్ప మీద ఉంచాలి. తర్వాత కండ్లను తిప్పుతూ ఉండాలి. ధూళికణం పోయేవరకు అలా చేస్తూనే ఉండాలి.

దూది సాయంతో.. నలుసు బయటికి వెళ్లేలా నెమ్మదిగా తుడవమని ఎవరినైనా అడగాలి.

తెల్లటి, మెత్తటి కాటన్ వస్త్రం తీసుకుని, దాన్ని శుభ్రమైన నీటిలో ముంచాలి. ఆ తర్వాత కార్నియాకు తాకకుండా.. కంటి పక్కల మృదువుగా ఒత్తాలి. ఇలా చేస్తే నలుసు నుంచి విముక్తి లభించే అవకాశం ఉంది.

ఈ చిట్కాలను పాటించినా కూడా సమస్య అలానే ఉంటే మాత్రం.. కంటి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. తగిన చికిత్స చేయించుకోవాలి. శరీరంలో అతి సున్నితమైన భాగం కండ్లు. ఈ విషయం మరిచిపోకూడదు.

తినగానే నీళ్లు తాగితే?

భోజనం చేయగానే దాహం వేయడం సహజం. చాలామంది అన్నం తింటున్నంతసేపు నీళ్లు తాగుతూనే ఉంటారు. మరికొందరు చేతులు కడుక్కున్న వెంటనే చెంబెడు ఎత్తేస్తారు. ఇది అంత ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతి కాదు అని పెద్దలు చెబుతూనే ఉంటారు. ఆ మాట వెనుక ఆంతర్యం ఏమిటి? తిన్నాక ఎంతసేపు ఆగాలి?

- తినగానే నీళ్లు తాగితే జీర్ణరసాలు పలుచబడిపోతాయి. ఇది అజీర్ణం, ఆకలి, పొట్ట నిండుగా అనిపించడం.. తదితర సమస్యలకు దారితీస్తుంది.
- వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల ఎసిడిటీ పెరిగి ఛాతీలో నొప్పి, పోషకాలు శరీరానికి చేరకపోవడం తదితర ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి.
- నీళ్లు శరీర ఉష్ణోగ్రతల మీద కూడా ప్రభావం చూపుతాయి. కొవ్వు పేరుకునేందుకు, ఇన్సులిన్ సమతౌల్యం దెబ్బతినేందుకు కారణమవుతాయి.
- ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాకపోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి రక్తపోటు, గుండె సమస్యల ప్రమాదం అధికం అవుతుంది.

.. చెబుతూపోతే ఎన్నో సమస్యలు. యూరిక్ యాసిడ్ పెరిగిపోవడం, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ అదుపు తప్పడం లాంటివి వాటిలో ప్రధానమైనవి. అందుకే ఆహారం తీసుకున్నాక అరగంట అయినా ఓపిక పట్టమంటున్నారు నిపుణులు. ఆ తర్వాతే, చెంబు అందుకోండి.

కీళ్ల నొప్పికి తలవంచొద్దు!

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ తీవ్రమైన కీళ్లవ్యాధి. మన శరీరంలోని రోగ నిరోధక వ్యవస్థ ఆరోగ్యకరమైన కీళ్ల కణజాలం మీద దాడి చేయడం వల్ల దాపురించే ఆటోఇమ్యూన్ రుగ్మత. దీనివల్ల కీళ్ల కణజాలంలో వాపు సంభవిస్తుంది. కీళ్లు అతి సున్నితంగా మారిపోతాయి. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ చాలా వరకు రోగ నిరోధక వ్యవస్థ వైఫల్యం వల్లే వస్తుంది. జన్యుపరంగా, జీవక్రియల కారణంగా కూడా వచ్చే ఆస్కారం ఉంది. వ్యాధి తొలిదశలో ఉన్నప్పుడే రోగ నిర్ధారణ చేయించుకుని, తగిన చికిత్స తీసుకుంటే త్వరగా కోలుకుంటారు.

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ పట్ల అవగాహన లేకపోవడంతో చాలామంది, తొలినాళ్లలో దీన్ని సాధారణమైన కీళ్లనొప్పిగా పొరబడతారు. పెయిన్‌కిల్లర్లు, ఆయింట్‌మెంట్లతో కాలం వెళ్లదీస్తారు. తగిన చికిత్స అందకపోవడంతో రోజురోజుకూ రోగం ముదిరిపోతుంది. కొన్నాళ్లకు రోజువారీ కార్యకలాపాల మీద కూడా ప్రభావం పడుతుంది. చికిత్స విషయానికొస్తే.. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌కు రుమటాలజిస్టులు చికిత్స చేస్తారు. రుమటాలజీ అనేది వైద్య శాస్త్రంలో అత్యాధునికమైన విభాగం. రోగులు సాధారణంగా కీళ్లనొప్పుల వైద్యుడైన ఆర్థోపెడీషియన్ దగ్గరికో, జనరల్ ఫిజీషియన్ దగ్గరికో వెళ్తారు. పెద్ద దవాఖానల్లో మాత్రమే రుమటాలజిస్టులు కనిపిస్తారు. నిజానికి, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ అనేది వ్యాధి కాదు. అది శరీరంలో పేరుకుపోయిన నిర్దిష్ట సమస్య తాలూకు ఓ లక్షణం. చికిత్స ఆలస్యమయ్యేకొద్దీ ముప్పు పెరిగిపోతుంది. కొన్నిసార్లు రోగులు సాధారణ స్థితికి చేరుకోడానికి.. నాలుగు నుంచి ఆరేండ్ల సమయం పడుతుంది.

సాధారణ లక్షణాలు
- నొప్పి
- పట్టేసినట్టు ఉండటం
- వాపు
- ఎర్రగా కందిపోవడం
- కదలిక ఇబ్బందిగా మారడం

స్త్రీలలోనే ఎక్కువ

పాతికేండ్ల క్రితంతో పోలిస్తే పరిస్థితులు మారిపోయాయి. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడుతున్నవారిలో ప్రాథమిక లక్షణాలు కనిపించినా.. ఐదు నుంచి పదేండ్లకు పూర్తిగా జబ్బుపడేవారు. కదలికలు భారమై నాలుగు గదులకే పరిమితమైపోయేవారు. అలా జీవితం ముగిసిపోయిందనే అనుకునేవారు. ఒకవేళ 30లలో ఉన్న మహిళలు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ బారినపడితే ఆ కుటుంబాల పరిస్థితి అగమ్యగోచరమే. అంతేకాదు, ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధుల ముప్పు స్త్రీలకే ఎక్కువ. కాగా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, లూపస్, వాస్కులైటిస్ లాంటి ఆటో ఇమ్యూన్ రుగ్మతలు వయసు, లింగంతో సంబంధం లేకుండా ఎవరికైనా వస్తాయి. లూపస్ సాధారణంగా మహిళల్లో అధికం. యాంటీ ఫాస్ఫోలిపిడ్ యాంటీబాడీతో ముడిపడిన లూపస్ కారణంగా తరచూ గర్భస్రావం జరుగుతుంది. లూపస్‌ను పూర్తిగా నియంత్రించ లేకపోయినా, తొలిదశలోనే గుర్తించి, తగిన చికిత్స అందిస్తే రోగులు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని కొనసాగించవచ్చు.

చికిత్స
- స్టెరాయిడ్స్
- టార్గెటెడ్ థెరపీ
- ఫిజియో థెరపీ
- డిఫార్మిటీ కరెక్షన్ సర్జరీ

హలో డాక్టర్!

ఉన్నట్టుండి మొదలైన కీళ్ల నొప్పులు రోజుల తరబడి పీడిస్తున్నప్పుడు, వారాల తరబడి కీళ్లలో వాపు కనిపించడం, ఒకటి కంటే ఎక్కువ కీళ్లు సమస్యగా మారినప్పుడు డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. కీళ్ల మధ్య కార్టిలేజ్ తగ్గిపోయినప్పుడు, సైనోవియల్ పొర వాచిపోయి నొప్పిగా ఉన్నప్పుడు, ఎముకలు క్షయం చెందినప్పుడు.. ప్రధానంగా కీళ్ల నొప్పులు వస్తాయి. రక్త పరీక్ష (ఈఎస్ఆర్, ఏఎన్ఏ పరీక్ష, రుమటాయిడ్ ఫ్యాక్టర్, సీసీపీ యాంటీబాడీ టెస్ట్), ఎక్స్‌- రే, అల్ట్రాసౌండ్, కీళ్ల ఎంఆర్ఐ పరీక్షల ద్వారా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌ను నిర్ధారిస్తారు. తొలి దశలోనే చికిత్స తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. మందుల ఖర్చులు కూడా తగ్గుతాయి. మోకాలు, తుంటి, ఎల్‌బో, భుజం లాంటి చోట్ల కీళ్లు ఆర్థరైటిస్ కారణంగా క్షీణించిపోతే పూర్తిగా కోలుకోవడానికి కీళ్ల మార్పిడి శస్త్రచికిత్స అవసరం అవుతుంది. కీళ్ల నొప్పులు ఉన్నవాళ్లు తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్న సమతులాహారం తీసుకోవాలి. జంక్‌ఫుడ్‌ను పూర్తిగా పక్కనపెట్టేయాలి. బరువు తగ్గడం మీద దృష్టిసారించాలి. అయితే, లక్షణాలు కనిపించవు కాబట్టి, చాలామంది వ్యాధి ముదిరిన తర్వాతే దవాఖానకు వెళ్తున్నారు. అదే రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ గురించి సరైన అవగాహన ఉంటే నిర్ధారణ, చికిత్స సరైన సమయంలో చేయించుకోవచ్చు. జీవన నాణ్యత మరింత పెంచుకోవచ్చు.