మా బాబు పొట్టి?

మా బాబు వయసు ఆరేండ్లు. మిగిలిన పిల్లలతో పోలిస్తే చాలా పొట్టిగా ఉంటాడు. మా వైపు కానీ, మా వారి వైపు కానీ అందరూ పొడుగే. ఆ ఒక్క లోపం మినహా, బాబు చురుగ్గానే ఉంటాడు. ఇదేమైనా లోపమా? దీనివల్ల భవిష్యత్తులో ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఉంటాయి?

• ఓ పాఠకురాలు

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

పిల్లలు పొట్టిగా ఉండటానికి కారణాలు అనేకం. కొంతమంది జన్మతః పొట్టిగానే పుడతారు. అదే క్రమంలో పెరుగుతూ పోతారు. పుట్టినప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు తన ఎత్తు, బరువు మొదలైన 'గ్రాఫ్ చార్ట్' బాగానే ఉంటే.. ఆందోళన చెందాల్సిన పన్లేదు. దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల కూడా పిల్లల్లో ఎదుగుదల లోపిస్తుంది. పిట్యూటరీ, థైరాయిడ్ గ్రంథి లోపాలు, జన్యుపరమైన పరిమితుల వల్ల ఇలా జరగొచ్చు. గుండె సమస్యలు, పేగుల రుగ్మతలు కూడా ఎదుగుదలను నిరోధిస్తాయి. సాధారణంగా తల్లిదండ్రుల ఎత్తును బట్టి పిల్లల సగటు ఎత్తును నిర్ధారిస్తాం. దీన్నే మిడ్ పేరెంటల్ రేంజ్ అంటారు. కొన్నిసార్లు పిల్లలు మొదట్లో పొట్టిగానే ఉన్నా ఆ తర్వాత వేగంగా పెరుగుతారు. ఈ క్రమాన్ని కాన్‌స్టిట్యూషనల్ డిలేగా వ్యవహరిస్తారు. సమగ్ర పరీక్షల తర్వాతే ఈ సమస్యకు కారణం తెలుస్తుంది. ఒకసారి పీడియాట్రిక్ ఎండోక్రైనాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించడం ఉత్తమం. పొడుగ్గా లేకపోవడం పెద్ద లోపమేం కాదు, కాకపోతే పిల్లల ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కొంత దెబ్బతీస్తుంది.

అమ్మా.. జాగ్రత్త!

కడుపులో మరో జీవం పెరుగుతున్న దశలో.. కాబోయే తల్లి తనతో పాటు, పసికందు ఆరోగ్యాన్నీ దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. కాన్పు సజావుగా జరిగేందుకు శరీరానికి కొంతమేర కదలికలు అవసరమైనా, ఎక్కువ శ్రమతో కూడిన పనులకు మాత్రం దూరంగా ఉండాల్సిందే.

- బరువులు మోయొద్దు అని పెద్దలు చెప్పే మాట శాస్త్రీయమే. బరువైన వస్తువులను మోయడం, అటూ ఇటూ జరపడం వల్ల నడుము, వెన్నెముకకు గాయం కావచ్చు. అప్పటికే జారి ఉన్న పెల్విక్ కండరాలు ఇంకాస్త దెబ్బతినవచ్చు.
- ఎక్కువసేపు నిలబడే ఉండటం వల్ల కాళ్ల వాపులతో పాటు, నడుము నొప్పి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా మార్నింగ్ సిక్‌నెస్, నిస్సత్తువ ఉన్నవారు ఈ విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.
- బట్టలు ఉతకడం లాంటి పనులను పూర్తిగా ఒంగిపోయి చేయకూడదు. పొట్ట మీద బరువు పడటం వల్ల, ఈ భంగిమ గర్భిణికి శ్రమ కలిగిస్తుంది. సయాటిక్ నెర్వ్ మీద ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.
- ఎత్తు ఎక్కడం, అది కూడా ఏదైనా బరువైన వస్తువును పట్టుకుని ఎక్కడం ఏమంత క్షేమం కాదు. గర్భంతో ఉన్నప్పుడు శరీర సమతుల్యత భిన్నంగా ఉంటుంది. కాబట్టి త్వరగా అదుపు తప్పే ప్రమాదం ఉంది.
- ఈ సమయంలో పెంపుడు జంతువుల వ్యర్థాలు శుభ్రం చేయడం కూడా మంచిది కాదు. వాటిలోని బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్లకు దారితీసి.. కడుపులోని బిడ్డ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేయవచ్చు.

టమాటా ఎక్కువైతే?

టమాటా అంటే అందరికీ ఇష్టమే. సూప్ నుంచి చారు వరకు ఏదైనా చేసుకోవచ్చు. చవకగా దొరికేస్తుంది కూడా. కానీ, అతి సర్వత్ర వర్జయేత్ అనే మాట టమాటాకూ వర్తిస్తుంది.

అజీర్ణం: వీటిలోని సల్మోనిలా అనే రసాయనం వల్ల కడుపు ఉబ్బరంగా తోచవచ్చు. ఇరిటబుల్ బోవెల్ సిండ్రోమ్ ఉన్నవారికి ఆ సమస్య అధికం కావచ్చు.

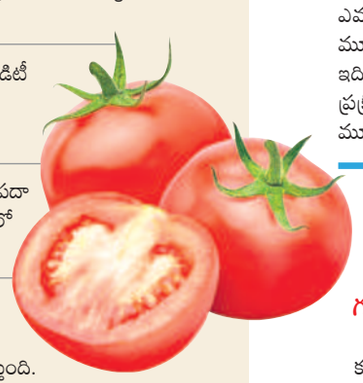
ఎసిడిటీ: టమాటాల్ని మరీ ఎక్కువగా తింటే, ఎసిడిటీ పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. ఫలితంగా తేన్పులు, ఛాతీలో నొప్పి ఇబ్బంది పెడతాయి.

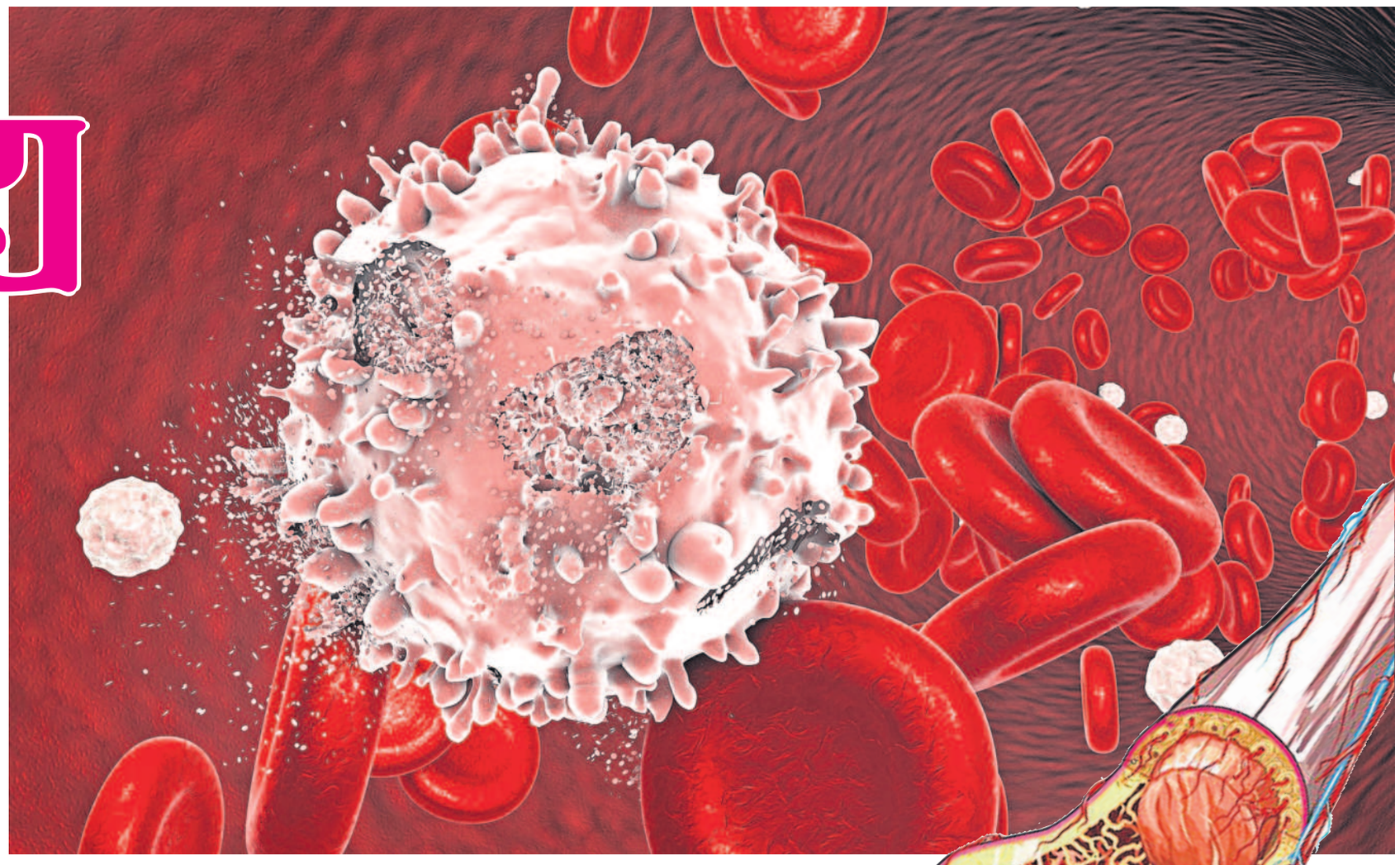
కిడ్నీలో రాళ్లు: పొటాషియం, ఆక్సలేట్ ఈ రెండు పదార్థాలూ కిడ్నీలో రాళ్లను పెంచవచ్చు. టమాటాలో ఈ రెండూ ఎక్కువే.

రక్తపోటు: టమాటాలో సోడియం తక్కువే. కానీ వీటిని సూప్‌గా తీసుకుంటే మాత్రం... అధిక మొత్తంలో సోడియం చేరి రక్తపోటును పెంచేస్తుంది.

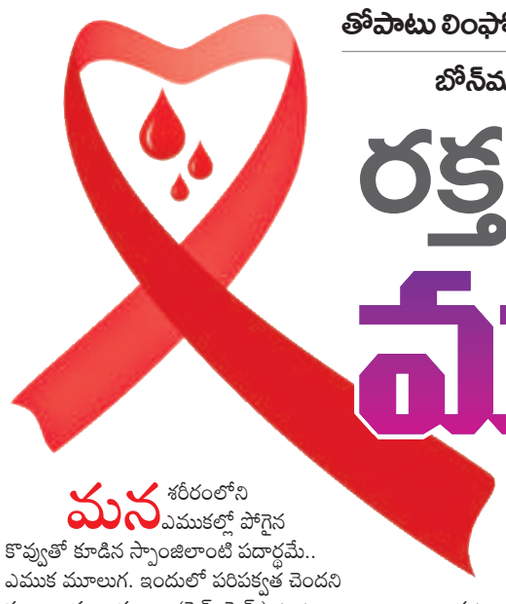
నొప్పులు: టమాటాలో హిస్టమిన్ అనే రసాయనం ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తి మీద ప్రతికూల ప్రభావం చూపించి, ఆర్థరైటిస్ లాంటి సమస్యల్ని తీవ్రతరం చేస్తుంది.

తలనొప్పి: తరచూ మైగ్రెయిన్ బారిన పడేవారు, టమాటాకు దూరంగా ఉండాలని ఓ పరిశోధన హెచ్చరిస్తున్నది.





రక్త క్యాన్సర్‌కు బోన్‌మారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ (ఎముక మూలుగ మార్పిడి) లాంటి అత్యాధునిక చికిత్సలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. దీనివల్ల, రోగులు పూర్తిగా కోలుకుని సాధారణ జీవితం గడపటం సాధ్యమేనని వైద్యులు భరోసా ఇస్తున్నారు. రక్త క్యాన్సర్ తోపాటు లింఫోమా, మల్టిపుల్ మైలోమా వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా బోన్‌మారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ కొత్త జీవితాన్ని ఇస్తున్నది.



రక్త క్యాన్సర్లకు.. మూలకణ చికిత్స

Bone Marrow TransPlantation

మన శరీరంలోని ఎముకల్లో పోగైన కొవ్వుతో కూడిన స్పాంజిలాంటి పదార్థమే.. ఎముక మూలుగ. ఇందులో పరిపక్వత చెందని కణాలు, మూలకణాలు (స్టెమ్ సెల్స్) ఉంటాయి. ఇవి జీవితకాలంపాటు మూలకణాలుగానే ఉండిపోతాయి. అలానే ఎర్రరక్త కణాలు (ఆర్‌బీసీ), తెల్లరక్త కణాలు (డబ్ల్యూబీసీ), రక్త ఫలకికలు (ప్లేట్‌లెట్స్)గా వృద్ధి చెందుతాయి కూడా. రక్తంలోని ఎర్రరక్త కణాలే శరీరంలో అన్ని అవయవాలు, వాటిలోని కణాలకు ఆక్సిజన్‌ను అందిస్తాయి. తెల్లరక్త కణాలు శరీరంలో ప్రవేశించిన బ్యాక్టీరియా, వైరస్ వంటి సూక్ష్మ క్రిములతో పోరాడి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి. రక్త ఫలకికలు అనేవి, ఒంటికి గాయాలైనప్పుడు రక్తం గడ్డకట్టడంలో తోడ్పడతాయి.

బోన్‌మారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ అంటే?

> అంటువ్యాధులు, కీమోథెరపీ, వివిధ రకాల తీవ్ర రుగ్మతల కారణంగా దెబ్బతిన్న మూలుగను తొలగించి, ఆ స్థానంలో ఆరోగ్యకర మూలకణాలను ప్రవేశపెట్టడమే.. ఎముక మూలుగ మార్పిడి. ఈ కణాలు ఎముకలోని మూలుగ స్థానంలో స్థిరపడిపోయి రక్తకణాలను ఉత్పత్తి చేయటంతోపాటు, కొత్త ఎముక మూలుగ అభివృద్ధికి తోడ్పడతాయి. మూలకణాలు ప్రవేశ పెట్టడమే ఇక్కడ ప్రధాన ప్రక్రియ కావటం వల్ల బోన్‌మారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్‌ను 'మూలకణ మార్పిడి శస్త్ర చికిత్స' అని కూడా అంటారు. ఈ ప్రక్రియకు కావలసిన ఆరోగ్యకర మూలకణాలను దాత నుంచి సేకరించవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో రోగి నుంచి ముందుగానే సేకరించి, భద్రపరిచి ఆ తర్వాత వాడుకుంటారు. క్యాన్సర్ రోగులకు కీమోథెరపీ, రేడియేషన్ ప్రారంభించడానికి ముందు ఆ వ్యక్తి ఎముకల నుంచి మూలకణాలను సేకరించి కూడా వృద్ధి చేస్తారు. రేడియేషన్, కీమోథెరపీ పూర్తయ్యాక ఎముక మూలుగ మార్పిడి చేపడతారు.

మార్పిడి.. మూడు రకాలు

మార్పిడి కారణాన్ని బట్టి బోన్‌మారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్‌లో మూడు రకాలు ఉంటాయి. ఆటోలోగస్ లేదా రెస్క్యూ బోన్‌మారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ మొదటిది. రెండోది, అల్లోజెనిక్ బోన్‌మారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్. మూడో పద్ధతి, అంబ్లికల్ కార్డ్ బ్లడ్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్. రెస్క్యూ బోన్‌మారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్‌లో రోగికి సొంత మూలకణాలతోనే చికిత్స చేస్తారు. దీనికోసం ముందుగానే ఆ వ్యక్తి ఎముకల నుంచి మూలకణాలను సేకరించి భద్రపరుస్తారు. వీటిని బయట అభివృద్ధి చేసి మార్పిడికి సిద్ధం చేస్తారు. రేడియేషన్, కీమోథెరపీ పూర్తయిన తర్వాత.. అచ్చంగా వాటితోనే ఆ వ్యక్తికి ఎముక మూలుగ మార్పిడి చేస్తారు. అంటే, రోగి మూలకణాలే తిరిగి అతడిని చేరుకుంటాయి. కాకపోతే, ఇది అన్ని సందర్భాల్లో సాధ్యం కాకపోవచ్చు. ఈ ప్రక్రియ విజయవంతం కావాలంటే.. రోగి ఎముక మూలుగ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. అతను చికిత్సకు వచ్చినప్పుడే, వైద్యులు దూరదృష్టితో మూలకణాలను ముందుగానే సేకరించి ఉండాలి. కీమో, రేడియేషన్ కొనసాగినంత కాలం వాటిని బయట అభివృద్ధి పరచాలి. ఇలా చేస్తేనే మూలకణాల మార్పిడిలో సమస్య ఉండదు. అల్లోజెనిక్ బోన్‌మారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ ఇందుకు పూర్తి భిన్నమైంది. రెస్క్యూ బోన్‌మారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ వీలుకాని పరిస్థితుల్లో మరో వ్యక్తి నుంచి సేకరించిన మూలకణాలతో చికిత్స చేయాల్సి వస్తుంది. అలా, దాత నుంచి తీసుకున్న మూలకణాలతో చేసిన ఎముక మూలుగ మార్పిడిని అల్లోజెనిక్ బోన్‌మారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ అంటారు. ఇందులో మూలకణాలు స్వీకరించే వ్యక్తికి దాత జన్యుపరంగా సంబంధీకులై ఉండాలి. కాబట్టే, చాలా సందర్భాల్లో కుటుంబసభ్యులే దాతలుగా వ్యవహరిస్తారు. ఒక్కోసారి జన్యుపరంగా సరిపడే బయటి వ్యక్తులు కూడా చికిత్సకు ఉపయోగపడతారు. రోగి ఎముక మూలుగ బాగా చెడిపోయి, ఇక ఏమాత్రమూ పనికి రానప్పుడు అల్లోజెనిక్ పద్ధతి తప్పక ఆదుకుంటుంది.

> **ఎవరికి, ఎందుకు?**
>
> **కొంతమందిలో** ఎముక మూలుగ రక్తకణాలను ఉత్పత్తి చేయటంలో విఫలమవుతుంది. దీన్ని వైద్య పరిభాషలో 'ఎప్లాస్టిక్ ఎనీమియా' అంటారు. వీరిలో మళ్లీ సహజంగా రక్తకణాల ఉత్పత్తి జరగాలంటే మూలకణ మార్పిడే మార్గం. అలానే లుకేమియా, లింఫోమా, మల్టిపుల్ మైలోమా వంటి క్యాన్సర్లు ఉన్నప్పుడు, కీమోథెరపీ వల్ల ఎముక మూలుగ పుర్తిగా దెబ్బతిన్నప్పుడు కూడా మూలకణ మార్పిడి అనివార్యం. అయితే, చాలా వరకు రేడియేషన్, కీమోథెరపీ తర్వాతే మూలకణాల మార్పిడి జరుగుతుంది.

అయితే, దీనిలో జీవీహెచ్‌డీ (గ్రాఫ్ట్ వైరస్ హోస్ట్ డిసీజ్) వంటి కొన్ని సమస్యలు ఎదురయ్యే ఆస్కారం ఉంది. అదే సమయంలో, మార్పిడి ద్వారా దాత నుంచి వచ్చిన మూలకణాలను స్వీకర్త శరీరం తిరస్కరించకుండా ఇమ్యునో సప్రెసివ్ మందులు ఇస్తారు.

అల్లోజెనిక్.. ప్రతికూల ప్రభావాలు

రోగులకు ప్రాణభిక్ష పెట్టే అల్లోజెనిక్ మూలకణ మార్పిడి చికిత్స కొన్ని ప్రతికూల ప్రభావాల కారణంగా వైద్యరంగానికి సవాలు విసురుతున్నది. ఈ చికిత్స వల్ల బీపీ తగ్గటం, వికారంగా అనిపించటం, చలితో కూడిన వణుకు, జ్వరం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అయితే, ఇవన్నీ స్వల్పకాలిక సమస్యలే. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. ఈ విధానం విజయవంతం కావడం అనేది దాత మూలకణాలు, స్వీకర్త మూలకణాలతో సరిపడటం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అంబ్లికల్ కార్డ్ బ్లడ్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ కూడా అల్లోజెనిక్ బోన్‌మారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటే షన్ లాంటిదే. ఈ పద్ధతిలో, అప్పుడే పుట్టిన శిశువు బొడ్డుతాడు (అంబ్లికల్ కార్డ్) నుంచి మూలకణాలను సేకరిస్తారు. వాటిని అతిశీతల వాతావరణంలో నిల్వ చేస్తారు. ట్లాన్స్‌ప్లాంటేషన్ అవసరమైనపుడు బయటికి తీసి ఉపయోగిస్తారు. దీనిలోని రక్తకణాలు అపరిపక్వమైనవి. మూలకణ మార్పిడికి అనుకూలమైనవి కూడా. అయితే, మూలకణాలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల స్వీకర్త పూర్తిగా కోలుకోవడానికి కొంత ఎక్కువ సమయమే పడుతుంది.

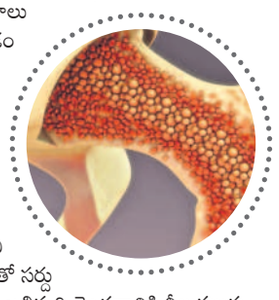
డాక్టర్ గణేష్ జైషెట్వార్
సీనియర్ హెమటో-ఆంకాలజిస్ట్
బోన్‌మారో ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ స్పెషలిస్ట్,
యశోద హాస్పిటల్స్, హైటెక్ సిటీ, హైదరాబాద్.

సేకరణ ఎలా?

> ఇందుకు రెండు పద్ధతులు ఉన్నాయి. మొదటి పద్ధతిలో తొడ, తుంటి ఎముకల నుంచి నేరుగా మూలకణాలను తీసుకుంటారు. దీని కోసం రోగికి నొప్పి తెలియకుండా మత్తు మందు ఇస్తారు. బలంగా ఉన్న పొడవాటి సూదితో మూలకణాలను సేకరిస్తారు. రెండో పద్ధతిని మూలకణ దాత నుంచి సేకరించే సందర్భంలో ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో దాతకు అయిదు ఇంజెక్షన్లు ఇస్తారు. దాంతో ఎముకల్లోని మూలకణాలు రక్త ప్రవాహంలోకి వస్తాయి. అప్పుడు సిరల్లోంచి రక్తాన్ని తీసుకుంటారు. ఆధునిక యంత్రం సాయంతో ఆ రక్తంలోని తెల్లరక్త కణాలను వేరుచేసి సేకరిస్తారు. వాటితోపాటే మూలకణాలు ఉంటాయి. ఇక ఎముక మూలుగ మార్పిడికి ముందు కొన్ని నిర్ధారణ పరీక్షలు చేస్తారు. క్యాన్సర్ రోగిలో ఎలాంటి ఎముక మూలుగ ఉందో కచ్చితంగా తెలుసుకుంటారు. రేడియేషన్ లేదా కీమోథెరపీ ద్వారా క్యాన్సర్ సోకిన ఎముక మూలుగ కణాలను పూర్తిగా నిర్మూలిస్తారు. బోన్‌మారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ ప్రక్రియ పూర్తికావడానికి వారం రోజులు పడుతుంది. చికిత్స సమయంలో రోగ నిరోధక వ్యవస్థ కొంచెం బలహీనపడుతుంది. తేలికగా అంటు వ్యాధులు సోకే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందువల్లే, ప్రత్యేక విభాగంలో ఉంచి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తారు. ఆ తర్వాత కూడా దాదాపు నెల రోజులపాటు రోగికి వైద్యుల పర్యవేక్షణ అవసరం అవుతుంది.

మార్పిడి ఇలా..

మూలకణ మార్పిడి ప్రక్రియను సాధారణంగా ఈ రంగంలో పేరున్న వైద్యకేంద్రాల్లోనే చేపడతారు. ట్లాన్స్‌ప్లాంటేషన్ ప్రారంభం నుంచి పూర్తయ్యేవరకు, ఆ తర్వాత కూడా రోగిని అత్యంత సురక్షిత వాతావరణంలో ఉంచాల్సి ఉంటుంది. వేగంగా కోలుకునేట్టు చేయగల ఉత్తమ వసతులూ అవసరం. ఓ వ్యక్తి మూలకణ మార్పిడికి సిద్ధంగా ఉన్నారని నిర్ధారించుకున్న తర్వాత, దానికి తగిన ఏర్పాట్లు చేస్తారు. ఈ ప్రక్రియ దాదాపుగా రక్తం ఎక్కించటం లానే ఉంటుంది. అల్లోజెనిక్ బోన్ మారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ సమయంలో దాత నుంచి సేకరించిన మూలకణాలను అభివృద్ధి చేసి.. మార్పిడికి ఒకటి రెండు రోజుల ముందే సిద్ధంగా ఉంచుకుంటారు. సెంట్రల్ వీనస్ కాథటర్ అనే సూదిని ఛాతీపై కుడివైపు గుచ్చుతారు. మూలకణ మార్పిడి కొద్దిరోజుల పాటు సాగే ప్రక్రియ కావటం వల్ల ఈ సూదిని ఓ వారం రోజుల వరకు అలానే ఉంచుతారు. ఆరోగ్యకరమైన కొత్త మూలకణాలను దీనిద్వారా గుండెలోకి ప్రవేశపెడతారు. ఆ మూలకణాలు అక్కడి నుంచి ఎముక మూలుగ సహా శరీరం అంతటికీ వ్యాపిస్తాయి. బోన్‌మారోలో స్థిరపడిన మూలకణాలు క్రమంగా పెరగడం ప్రారంభిస్తాయి. ఈ విధంగా దాదాపు వారం రోజుల్లో పలు మార్లు మూలకణాలను ప్రవేశపెట్టడం వల్ల అవి కొత్తవ్యక్తి శరీరంతో సర్దుబాటు చేసుకుని, అభివృద్ధి చెందడానికి వీలుకలుగుతుంది. ఈ మొత్తం ప్రక్రియను ఎన్‌గ్రాఫ్ట్‌మెంట్ అంటారు. ఎముక మూలుగ మార్పిడి సమయంలో ఇతర మందులు ఇవ్వటానికి, అవసరమైతే రక్తం ఎక్కించటానికి, కొత్త మూలకణాలను శరీరం తిరస్కరించకుండా చూడటానికి ఇమ్యునో సప్రెసెంట్లను శరీరంలోకి ప్రవేశపెట్టడానికి కూడా ఛాతీమీద అమర్చిన కాథటర్ ఉపయోగపడుతుంది.



తర్వాత ఏంటి?

ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ తర్వాత, వైద్యులు కొంతకాలం పాటు రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితిని జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ ఉంటారు. అసాధారణమైన మార్పులు కనిపిస్తే కనుక తక్షణం అప్రమత్తం అవుతారు. మార్పిడి తర్వాత పది నుంచి ఇరవై ఎనిమిది రోజుల వరకు నిపుణుల పర్యవేక్షణ కొనసాగుతుంది. మూలకణ మార్పిడి తర్వాత కనిపించే మొట్టమొదటి మార్పు రక్తంలో తెల్లరక్తకణాల సంఖ్య భారీగా పెరగడం. శరీర రక్షణ వ్యవస్థలో భాగమైన తెల్లరక్త కణాల ఉత్పత్తి జరగడం అనేది.. ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ పని మొదలు పెట్టింది అనడానికి పెద్ద నిదర్శనం. సాధారణంగా మూలకణ మార్పిడి ప్రక్రియ నుంచి రోగి ఓ మోస్తరుగా కోలుకోవడానికి మూడు నెలలు, పూర్తిగా కోలుకోవడానికి ఏడాది పడుతుంది. దాత, స్వీకర్త కణాల మధ్య సహజ సయోధ్య ఏర్పడటం మీద ఈ ప్రక్రియ జయాపజయాలు ఆధారపడి ఉంటాయి. ఆపైన రేడియేషన్, కీమోథెరపీ, ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ జరిగిన భాగం.. తదితర అంశాల ప్రభావమూ ఉంటుంది. మొత్తానికి, బోన్‌మారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ రోగి జీవితకాలం మీద తీవ్ర ప్రభావం చూపే అంశం. కాబట్టి, అత్యాధునిక వైద్య సౌకర్యాలు, అనుభవజ్ఞులైన నిపుణులు ఉన్న వైద్య సంస్థలనే ఎంచుకోవాలి. రాజీపడితే.. జీవన నాణ్యత విషయంలోనూ రాజీ తప్పదు.

నడివయసు గుండె!

గుండెపోటుతో అర్ధంతరంగా తనువు చాలిస్తున్నవారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతున్నది. కదలికలు లేని జీవనశైలి, పోషకాలు కరువైన ఆహారం ఇందుకు ముఖ్యకారణాలు. వాటి విషయంలో జాగ్రత్త పడుతూనే మరో రెండు అంశాల మీద కూడా దృష్టి సారించాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. అవే.. అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్. ఈ విషయాన్ని నిర్ధరించేందుకు ఇంగ్లండ్ శాస్త్రవేత్తలు ఓ సర్వే చేపట్టారు. ఇందుకోసం లక్షమంది ఆరోగ్య స్థితిగతులను పరిశీలించారు. చెడు కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తపోటు బాధితులు త్వరగా గుండె జబ్బుకు లోనయ్యే ప్రమాదం ఉన్నట్టు తేలింది. అందులోనూ యాభై అయిదేండ్లకు మునుపే ఈ రెండు లక్షణాలు కనిపిస్తే ఏమాత్రం అశ్రద్ధ చేయకూడదని హెచ్చరించారు.

సరగడువున వెల్లుల్లి

వెల్లుల్లి సహజమైన యాంటీబయాటిక్. ఎన్నో రకాలైన ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తుంది. అందులోనూ, పరగడుపునే తినడం వల్ల అనేక ఉపయోగాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు.

- కడుపులోని హానికర బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేస్తుంది.
- నాడీ సంబంధమైన సమస్యల నుంచి ఉపశమనం అందిస్తుంది.
- రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది.
- రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి వివిధ రకాల వ్యాధులను ఎదుర్కొనే బలాన్ని ఇస్తుంది.
- రక్తపోటు అదుపు తప్పకుండా చేస్తుంది.
- అజీర్తిని నివారించి, జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది.
- కాలేయం, మూత్రాశయం మరింత సమర్థంగా పనిచేస్తాయి.
- ఒంట్లో పేరుకుపోయిన మలినాలను దూరం చేస్తుంది.
- రక్తప్రసారాన్ని మెరుగుపరిచి, గుండెకు బలాన్ని అందిస్తుంది.