జిందగీ ఊపిరి

నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్

మంగళవారం 19 మార్చి 2024 www.ntnews.com

టీకాతో సర్వైవ్

హెచ్‌పీవీ వ్యాక్సిన్‌తో సర్వైకల్ క్యాన్సర్‌కు చెక్

ప్రపంచాన్ని కబళిస్తున్న మహమ్మారుల్లో క్యాన్సర్ ఒకటి. ఏ రూపంలో దాడి చేసినా.. క్యాన్సర్ బాధితులు వేగంగా మరణానికి చేరువ అవుతుంటారు. అత్యాధునిక ఔషధాలు ఎన్ని అందుబాటులోకి వచ్చినా... అవి రోగి జీవితకాలాన్ని పెంచగలుగుతున్నాయే కానీ, క్యాన్సర్‌ను రూపుమాపడం లేదు. అయితే, ముందస్తు నివారణ చర్యలతో కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ల బారినపడకుండా ఉండొచ్చని అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. వాటిలో మహిళ లను పీడిస్తున్న గర్భా శయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ ఒకటి. ఇతర ఏ రకమైన క్యాన్సర్ వ్యాధుల నివారణకు లేని వెసులుబాటు ఈ సర్వైకల్ క్యాన్సర్‌కు ఉంది. ముందస్తు టీకాతో సర్వైకల్ క్యాన్సర్ బారినపడకుండా ఉండొచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అసలు ఇంతకీ ఈ క్యాన్సర్ ఎందుకు వస్తుంది? ఎవరికి వస్తుంది? వ్యాధి కారణాలు, లక్షణాలు, నిర్ధారణ పద్ధతులు, అందుబాటులో ఉన్న చికిత్స విధానాల గురించి తెలుసుకుందాం..

గర్భాశయ ముఖద్వారం దగ్గర వచ్చే క్యాన్సర్‌ను సర్వైకల్ క్యాన్సర్ అంటారు. గర్భాశయానికి కింది భాగంలో ఉండే సన్నని ప్రదేశం గర్భాశయానికి ముఖద్వారంగా పనిచేస్తుంది. ఇదే గర్భాశయాన్ని యోనితో కలిపి ఉంచుతుంది. సర్వైకల్ క్యాన్సర్‌ను ఇతర క్యాన్సర్ల కన్నా సులభంగా నివారించవచ్చు. అయితే, దేశంలో ఈ క్యాన్సర్ బాధితుల సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నది. ఏటా సుమారు లక్షన్నర వరకు సర్వైకల్ క్యాన్సర్ కేసులు నమోదవుతున్నాయి. 2025 నాటికి ఈ సంఖ్య దాదాపు రెండున్నర లక్షలకు చేరవచ్చని అంచనా. అంతేకాదు, సర్వైకల్ క్యాన్సర్ వల్ల ప్రతీ సంవత్సరం వేలల్లో మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. ఈ వ్యాధి నివారణ కోసం టీకాలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ చాలామంది అవగాహనా లోపంతో టీకా తీసుకోకుండా సర్వైకల్ క్యాన్సర్ బారినపడుతున్నారు.

ముందస్తు టీకాతో..

ఇతర ఏ రకమైన క్యాన్సర్ వ్యాధుల నివారణకు లేని వెసులుబాటు గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్‌కు ఉండటం అదృష్టంగా భావించొచ్చు. ముందస్తుగా టీకా తీసుకుంటే సర్వైకల్ క్యాన్సర్ దరి చేరదు. సాధారణంగా 50 ఏండ్లు నిండిన మహిళల్లో ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. పీఏపీ (పపనికోలా) స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా వ్యాధిని నిర్ధారించే అవకాశాలు ఉంటాయి. 21 ఏండ్లు నిండిన యువతులు, దాంపత్య జీవితాన్ని ప్రారంభించి మూడేండ్లు గడిచిన మహిళలు పీఏపీ పరీక్ష చేయించుకోవాలి. దీని ద్వారా సర్వైకల్ క్యాన్సర్‌ను గుర్తించి, తక్షణ వైద్యం పొందడానికి వీలు ఉంటుంది.

వ్యాధికి గల కారణాలు

హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్ (హెచ్‌పీవీ) వల్ల సర్వైకల్ క్యాన్సర్ వస్తుంది. ఇది శృంగారం ద్వారా ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాప్తి చెందుతుంది. అయితే వైరస్ సోకిన ప్రతి ఒక్కరికీ క్యాన్సర్ రాదు. వారిలో కొందరికి మాత్రమే సర్వైకల్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. అయితే సెక్స్‌లో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరికి హెచ్‌పీవీ సోకే అవకాశాలు ఉంటాయి. కాకపోతే చిన్న వయసులో శృంగారంలో పాల్గొనడం, ఎక్కువ మందితో సెక్స్ చేయడం, అలాంటి వ్యక్తులతో కలవడం వల్ల హెచ్‌పీవీ సోకే అవకాశాలు అధికంగా ఉంటాయి. హెచ్‌పీ వైరస్‌లో 100కు పైగా రకాలు ఉన్నాయి. వీటిని హెచ్‌పీవీ 1, 2, 3 ఇలా సంఖ్యానామంతో పిలుస్తారు. వీటిని ప్రధానంగా మూడు రకాలుగా పరిగణిస్తారు. మొదటిది హై రిస్క్ హెచ్‌పీవీ, రెండోది లో రిస్క్ హెచ్‌పీవీ, మూడోది సాధారణ హెచ్‌పీవీ.

హై రిస్క్ హెచ్‌పీవీ

సాధారణంగా హెచ్‌పీవీ వైరస్ దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది. దీనినే సాధారణ హెచ్‌పీవీ అంటారు. కానీ, అలా తగ్గిపోకుండా.. కొంతకాలం తరువాత అది క్యాన్సర్‌కి దారితీసే అవకాశాలుంటాయి. ఈ విధంగా తీవ్రమైన క్యాన్సర్‌లకు దారితీసే హెచ్‌పీవీ 16, హెచ్‌పీవీ18లను హైరిస్క్ హెచ్‌పీవీ వ్యాధులుగా పరిగణిస్తారు. ఇవి కాకుండా హెచ్‌పీవీ 31, 33, 45, 52, 58 రకాలు సైతం తీవ్ర క్యాన్సర్ వ్యాధులకు దారితీస్తాయి. ఈ హైరిస్క్ హెచ్‌పీవీలు 70 శాతం గర్భాశయ క్యాన్సర్‌లకు కారణమవుతాయి. అంతేకాదు, ధూమపానం, ఎయిడ్స్, ఐదు సంవత్సరాలు లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ కాలం గర్భనిరోధక మాత్రలు వాడటం, ముగ్గురు లేదా అంతకంటే ఎక్కువమంది పిల్లలకు జన్మనిచ్చిన వారికి సంక్రమించే హెచ్‌పీవీ సర్వైకల్ క్యాన్సర్‌కు దారితీసే అవకాశాలు ఎక్కువ.

లో రిస్క్ హెచ్‌పీవీ

హెచ్‌పీవీ 6, హెచ్‌పీవీ11 వంటివి తక్కువ ప్రమాదకరమైనవిగా పరిగణిస్తారు. లో రిస్క్ హెచ్‌పీవీ ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధులు 90 శాతం రోగుల జననేంద్రియాలపై దద్దుర్లకు కారణమవుతాయి. చాలా అరుదుగా ఇవి క్యాన్సర్‌గా మారుతాయి. ఈ వ్యాధి ఉన్నవారితో శారీరకంగా కలిసినప్పుడు కొన్ని వారాలు, నెలల తర్వాత జననేంద్రియాలపై మొటిమల్లాంటి దద్దుర్లు కనిపించవచ్చు.

వ్యాధి లక్షణాలు

సాధారణంగా హెచ్‌పీవీ సోకిన వారిలో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. అందుకని చాలామందికి అసలు ఈ వ్యాధి సోకినట్లే తెలియదు. ఇలా లక్షణాలు కనిపించకపోవడమే రోగి కొంపముంచుతున్నది. ఎందుకంటే వ్యాధి ముదిరే వరకు గుర్తించకపోవడం వల్ల చివరి దశలో చాలామంది బాధితులు దవాఖానలకు పరుగులు తీస్తున్నారు.

నివారణ మార్గాలు

- 21 సంవత్సరాలు నిండిన లేదా సెక్స్‌లో పాల్గొనడం ప్రారంభించి మూడేండ్లు గడిచిన ప్రతి మహిళ పీఏపీ స్క్రీనింగ్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి.
- 9–18 మధ్య వయసు బాలికలు, యువతులు తప్పకుండా హెచ్‌పీవీ వ్యాక్సిన్ తీసుకోవాలి
- 6 నెలల వ్యవధిలో 3 సార్లు హెచ్‌పీవీ టీకా తీసుకోవాలి
- జీవిత భాగస్వామితో మాత్రమే దాంపత్య జీవితాన్ని గడపాలి.
- ధూమపానం, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం మంచిది.

డాక్టర్ జయలత
ప్రిన్సిపల్
ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీ,
సూర్యాపేట

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

రోజుల శిశువుకు ఆపరేషనా?

మాకు బాబు పుట్టి రెండు వారాలు అవుతున్నది. బిడ్డకు వాంతులు అవుతుంటే కంగారుగా దవాఖానకు తీసుకెళ్లాం. వైద్యులు పరీక్షించి మందులు ఇచ్చారు. తగ్గుముఖం పట్టినట్టే అనిపించి... మళ్లీ వాంతులు మొదలయ్యాయి. ఆకుపచ్చ రంగులో, పసరులా వాంతులు చేసుకుంటున్నాడు. పాలు పట్టినా తాగడం లేదు. మళ్లీ వైద్యులను సంప్రదిస్తే... ఆస్పత్రిలో అడ్మిట్ చేయమన్నారు. పరీక్షలు చేసిన తర్వాత, పేగులు మడతపడ్డాయని చెప్పారు. ఆపరేషన్ చేయాలంటున్నారు! రోజుల చిన్నారికి ఆపరేషన్ చేయవచ్చా? ఇంతకీ మా చిన్నారికి వచ్చిన సమస్య ఏమిటో తెలియజేయండి?

• ఓ పాఠకురాలు

మీరు చెప్పిన వివరాల ప్రకారం.. మీ బిడ్డకు పేగులు మడతపడటం గానీ, అడ్డపడటం గానీ జరిగింది. జీర్ణాశయం నుంచి పేగుల్లోకి పైత్య రసం విడుదలవుతుంది. పేగుల మార్గం సరిగ్గా లేకపోతే ఇలా జరుగుతుంది. దీనిని ఇన్‌టెస్టినల్ అబ్‌స్ట్రక్షన్ అంటారు. మీ బాబు విషయంలో మాల్ రొటేషన్ ఆఫ్ గట్ అనే పరిస్థితి ఏర్పడిందనుకోవచ్చు. సాధారణంగా ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందంటే, పొట్టలో ఉన్నటువంటి పేగులు ఒకే ట్యూబ్ ద్వారా తయారవుతాయి. పిండ దశలో ఆ ఒక్క నాళం పెరుగుతూ పోతూ ఒక క్రమపద్ధతిలో తిరుగుతూ అది పేగుల్లో రకరకాల భాగాలుగా విడిపోతుంది. ఏదైనా కారణం వల్ల ఈ పేగులు సరిగ్గా తిరగకుండా ఉన్నట్లయితే, కొన్నిసార్లు వాటి మీద అవి చుట్టుకుంటాయి. అప్పుడు వాటికి రక్త సరఫరా ఆగిపోతుంది. అదేవిధంగా పేగుల్లో దారి మూసుకుపోతుంది. దీంతో ఏం ఇచ్చినా బిడ్డ తీసుకోకపోగా, పేగుల్లోకి ఉత్పత్తయ్యే స్రవాలు కిందికి వెళ్లే మార్గం లేక ఆకుపచ్చ రంగు వాంతులు జరుగుతాయి. మీరు చెప్పిన వివరాల ప్రకారం బిడ్డ పరిస్థితి నిలకడగానే ఉన్నట్టుగా తెలుస్తున్నది. కంగారుపడాల్సిందేం లేదు! వైద్యులు సూచించినట్టు శస్త్రచికిత్స చేయించడం మంచిది. దీనివల్ల పేగుల్లో సమస్య తొలగిపోతుంది. రోజుల శిశువుకు శస్త్రచికిత్స ఏమిటని ఆందోళన వద్దు. ఇప్పుడున్న అధునాతన చికిత్సా విధానాల్లో ఈ సర్జరీ తేలికే! శస్త్రచికిత్స తర్వాత బాబు త్వరగానే కోలుకుంటాడు. అసాధారణ కేసుల్లో తప్ప సాధారణంగా ఇలాంటి కేసుల్లో భయపడాల్సిన అవసరం ఏం లేదు!

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్
పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

పిల్లల పెంపకం

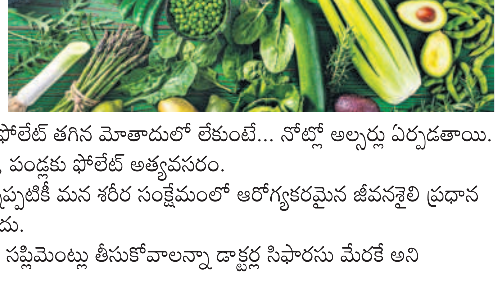
సైకిల్ సవారీ.. కుంగుబాటు పరారీ!

పాల ప్యాకెట్ తేవడానికి బైక్, కూరగాయలు తీసుకురావడానికి కారు తీస్తున్నాం. ఊళ్లో ఉన్న చుట్టాల ఇంటికి వెళ్లాలన్నా ఆటో బుక్ చేస్తున్నాం. రవాణా సౌకర్యాలు మెరుగవ్వడంతో సైకిల్ సవారీని మర్చిపోయారంతా! మరోవైపు ఇంధన వినియోగం పెరగడంతో పర్యావరణానికీ ముప్పు తప్పడం లేదు. అయితే, సైక్లింగ్ పరిసరాలకు మాత్రమే కాదు మన మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా ఉపకరిస్తుందని తాజా పరిశోధన ఒకటి వెల్లడించింది. చిన్నచిన్న పనులకు ఇతర వాహనాల మీద వెళ్లే వాళ్లతో పోలిస్తే.. సైకిల్ సవారీ చేసే వ్యక్తుల విషయంలో ఆందోళన, కుంగుబాటు చికిత్సకు సూచించే మందుల మోతాదు తక్కువగా ఉంటుందని ఈ పరిశోధన నిరూపించింది. 'ఇంటర్‌నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ ఎపిడెమియాలజీ'లో ఈ పరిశోధన ప్రచురితమైంది. రీసెర్చ్‌లో భాగంగా స్కాట్లాండ్‌కు చెందిన 16– 74 మధ్య వయస్కులైన 3,78,253 మందికి సంబంధించిన ఐదేండ్ల సమాచారాన్ని విశ్లేషించారు. ఇల్లు, పని ప్రదేశాల మధ్య సైకిల్ ప్రయాణం.. మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల ముప్పును తగ్గిస్తుందని గుర్తించారు. అయితే, పరిశోధనకు ఎంచుకున్న వారిలో చాలామంది ఇల్లు, పని ప్రదేశం ఒక కిలోమీటర్ పరిధిలో ఉండటం గమనార్హం. ఇలా ఉంటే అధ్యయనం మొదలుపెట్టే నాటికి వీరిలో ఎవ్వరికీ మానసిక సమస్యలు లేవట. ఐదేండ్ల తర్వాత కుంగుబాటు, ఆందోళనకు మందులు తీసుకునే అవసరం మిగిలిన వాళ్లతో పోలిస్తే సైకిల్ మీద వెళ్లేవాళ్లకు 15 శాతం తక్కువగా ఉన్నట్టు తేలింది. మొత్తంగా సైక్లింగ్‌తో శారీరక వ్యాయామంతోపాటు మానసిక బలం కూడా చేకూరుతుందని పరిశోధన సారాంశం.

ఫోలేట్.. తీసుకుంటున్నారా?

ఫోలేట్‌ను విటమిన్ బి9 అని కూడా పిలుస్తారు. రోజువారీ పనులు, గర్భిణిగా ఉన్న సమయంలో పిండం అభివృద్ధి చెందడంలో, తల్లి రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయులు తగినమోతాదులో ఉండటంలో ఫోలేట్ కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది తక్కువగా ఉంటే నాడులకు సంబంధించిన రుగ్మతలు వస్తాయి. మెదడు పనితీరు మందగిస్తుంది. ఫోలేట్ వివిధ ఆహార పదార్థాల నుంచి సహజంగానే లభిస్తుంది. ఇక విటమిన్ సప్లిమెంట్లు, ఫోర్టిఫైడ్ ఆహారాల్లో మాత్రం దీన్ని ఫోలిక్ యాసిడ్ రూపంలో జతచేస్తారు. అయితే, సహజమైన ఫోలేట్‌లా కృత్రిమ ఫోలిక్ యాసిడ్ శరీరంలో కలిసిపోదని కొందరి అభిప్రాయం. కాబట్టి మనం తినే ఆహారంలోనే ఫోలేట్ ఎక్కువగా ఉన్నవాటిని ఎంచుకోవడం మంచిది. పాలకూర, తోటకూర, అవకాడో, పచ్చిబటాణీలు, బ్రసెల్స్ స్ప్రౌట్స్, బ్రకోలి, ఆవకూర, టమాటాలు, నారింజ, పల్లీలు, అంగూర్లు, పొప్పడి, అరటి పండ్లు, పచ్చసొనతో కూడిన గుడ్లు, జంతు మాంసంలో తినదగిన అవయవాలు (ఆర్గాన్ మీట్స్) మొదలైన వాటిలో ఫోలేట్ దొరుకుతుంది. అయితే సేంద్రియమైనవి, హానికరమైన పురుగుమందుల అవశేషాలు లేని పదార్థాలు ఎంచుకోవాల్సి ఉంటుంది.

ప్రయోజనాలు



- ఎర్రరక్త కణాల ఉత్పత్తిని మెరుగుపరిచి రక్తహీనత ముప్పును తప్పిస్తుంది.
- శరీరంలో హోమోసిస్టయిన్ స్థాయులను నియంత్రించి ఫోలేట్ గుండె ఆరోగ్యానికి అండగా నిలుస్తుంది.
- నోటి ఆరోగ్యంలోనూ ఫోలేట్‌ది కీలకపాత్ర. ఆహారంలో ఫోలేట్ తగిన మోతాదులో లేకుంటే... నోట్లో అల్సర్లు ఏర్పడతాయి. ఆరోగ్యవంతమైన దంతాలకు, పండ్లకు ఫోలేట్ అత్యవసరం.
- ఫోలేట్ తగినంతగా తీసుకున్నప్పటికీ మన శరీర సంక్షేమంలో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ప్రధానమనే విషయం మర్చిపోకూడదు.
- ఫోలేట్ అనేకాదు ఏ విటమిన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకోవాలన్నా డాక్టర్ల సిఫారసు మేరకే అని గుర్తుంచుకోవాలి.

ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ ఎందుకంటే..

చాలామంది దృష్టిలో హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ అంటే కేవలం మళ్లీ జుట్టు పెరిగేలా చేసుకోవడమే! నిజానికి ఈ పద్ధతి వల్ల మరెన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు.

బట్టతలకు జన్యులోపం ఓ ముఖ్యకారణం. డీహెచ్‌టీ (డై హైడ్రో టెస్టోస్టిరాన్) అనే ఓ హార్మోన్ వల్ల జుట్టు కుదుళ్లు కుదించుకుపోయి, క్రమంగా మూసుకుపోతాయి. ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ వల్ల, ఆ కుదుళ్లు మళ్లీ ఆరోగ్యంగా తయారవుతాయి.

ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ ఓ శాశ్వత పరిష్కారం. చికిత్స జరిగిన ప్రదేశంలో వెంటనే బట్టతల వచ్చే అవకాశం పెద్దగా ఉండదు.

నిపుణులైన సర్జన్స్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ చేసినప్పుడు... తలకట్టు ఆకారం అందంగా, యవ్వనంలో ఉన్నంత ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది.

ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్‌తో బట్టతల మాత్రమే కాదు... దెబ్బలు, సర్జరీలాంటివి జరిగిన ప్రదేశంలో ఏర్పడిన ఖాళీలను కూడా పూరిస్తుంది.

మందులు, ఇతరత్రా చికిత్సలు పనిచేయని చోట... ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ మెరుగైన ఫలితం ఇస్తుంది.

అలాగని, హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ నిర్ణయం చిటికెలో తీసుకునేది కాదు. చర్మవైద్యుడిని, ఆపై సర్జన్‌ని సంప్రదించిన తర్వాత ఆలోచించాకే సర్జరీకి వెళ్లాలి.

ప్రశాంతతే మొదటి ఔషధం

బరువులో హెచ్చుతగ్గులు, కుంగుబాటు, జుట్టు రాలడం, ఇవన్నీ థైరాయిడ్ లోపంతో వచ్చే సమస్యలు. అయోడిన్ లోపంతోపాటు జన్యువులు కూడా థైరాయిడ్ సమస్యకు కారణం అవుతాయి. పదిమంది మహిళల్లో నలుగురు తమ జీవితకాలంలో థైరాయిడ్ సమస్య బారినపడతారు అని ఓ అంచనా! ఈ సమస్య ఎదురైతే ఈ జాగ్రత్తలు పాటించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఒత్తిడి వల్ల హార్మోన్ అసమతుల్యం ఏర్పడి, థైరాయిడ్ హెచ్చుతగ్గులకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

జీర్ణాశయంలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియాను కాపాడుకోవాలి. పీచు పదార్థాలు తినడం, పెరుగు లాంటి ప్రోబయాటిక్స్ తీసుకోవడం, తీపికి దూరంగా ఉండటం వల్ల పొట్టలో బ్యాక్టీరియా బాగుండి థైరాయిడ్ దుష్ప్రభావం తక్కువగా ఉంటుంది.

ప్రొటీన్స్ అధికమోతాదులో ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల థైరాయిడ్ హార్మోన్ కణాలకు అందుతుంది. ఇందుకోసం గుడ్లు, చేపలు, సోయామిల్క్ లాంటివి తీసుకోవచ్చు.

పొగతాగడం వల్ల థైరాయిడ్ సమస్యతో పాటు దాని దుష్ఫలితాలు కూడా పెరుగుతాయి.

క్యాబేజీ, క్యాలిఫ్లవర్, పాలకూర, సోయాబీన్స్, వేరుశనగలాంటి కొన్ని పదార్థాలను గాయిట్రోజన్స్ అంటారు. ఇవి అయోడిన్ శరీరానికి అందకుండా చేస్తాయి. ఫలితంగా థైరాయిడ్ సమస్య పెరగవచ్చు.