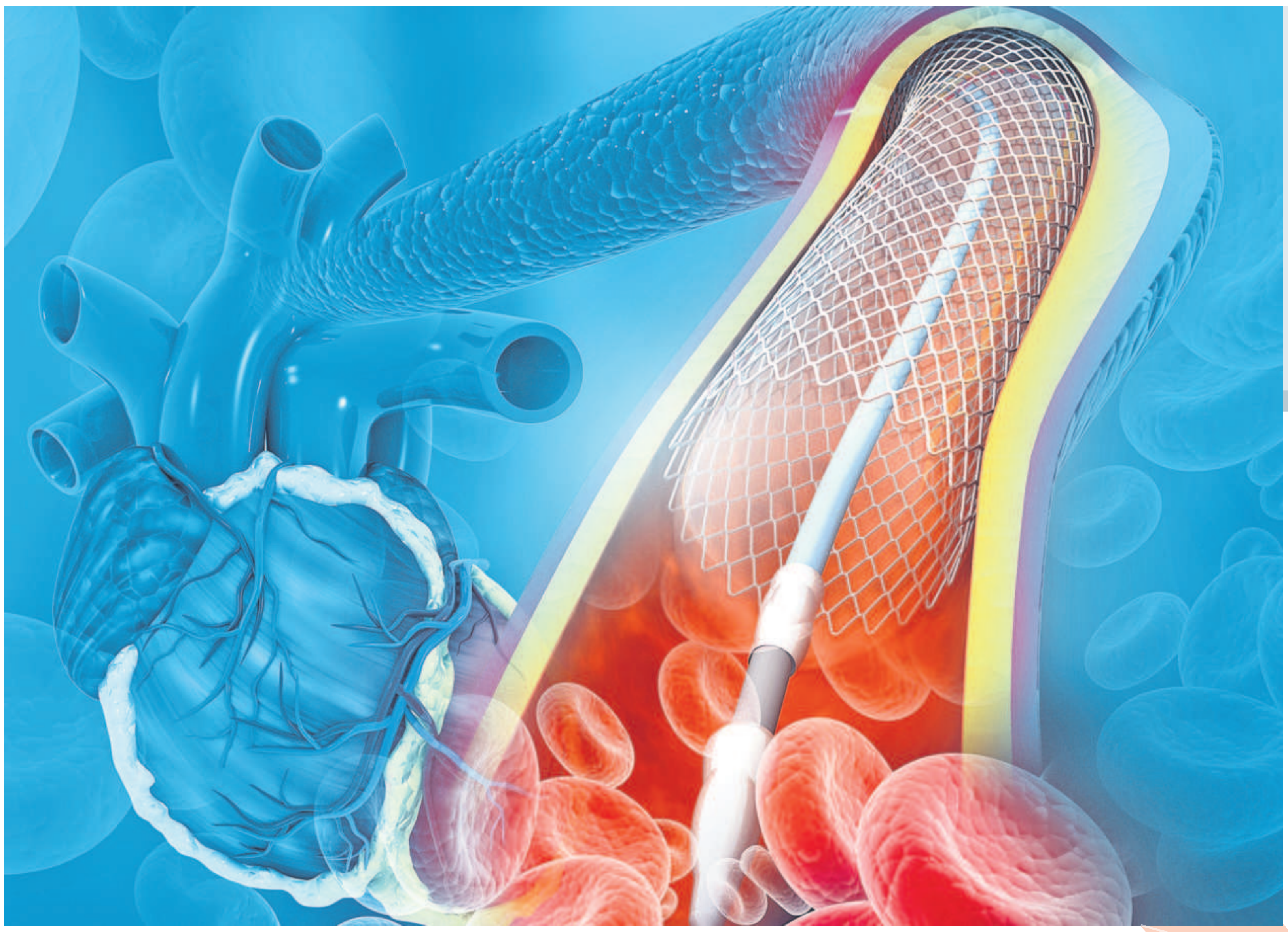
జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 26 మార్చి 2024 www.ntnews.com



గుండెకు అండ.. యాంజియోప్లాస్టీ

Heart Angioplasty

పెద్దల్లో చాలా సాధారణంగా కనిపించే గుండె జబ్బు కరోనరీ ఆర్టెరీ డిసీజ్. మన శరీరంలో గుండె ఒక పంపులా పనిచేస్తుంది. రక్తాన్ని శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు సరఫరా చేస్తుంది. గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రక్తనాళాలను కరోనరీ ఆర్టెరీస్ (హృదయ ధమనులు) అంటారు. మొత్తం మూడు కరోనరీ ఆర్టెరీలు ఉంటాయి. ఇవి జీవితాంతం గుండెకు నిరంతరాయంగా రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తూనే ఉంటాయి. అయితే, హృదయ ధమనుల్లో కొవ్వు, క్యాల్షియం ప్లాక్స్ పేరుకోవడం, రక్తంలో అవరోధాలు లాంటివి వాటిని ఇరుకుగా మారుస్తాయి. ఒక్కోసారి రక్త సరఫరాను మొత్తానికే అడ్డుకోవచ్చు కూడా. దీంతో అకస్మాత్తుగా గుండెపోటు వస్తుంది. లక్షణాలను గుర్తించి తొలిదశలోనే చికిత్స తీసుకోవాలి. నిర్లక్ష్యం చేస్తే గుండెకు తీవ్రమైన హాని జరుగుతుంది. గుండెకు అండగా నిలిచే చికిత్సల్లో ప్రధానమైంది యాంజియోప్లాస్టీ.

అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయులు, ధూమపానం, ఒత్తిడితో కూడిన జీవితం, తగినంత శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు గుండె రోగాల ముప్పునకు ప్రధాన కారణాలు. గుండెకు రక్తం సరఫరా చేసే ధమనుల్లో కొవ్వు, క్యాల్షియం ప్లాక్స్ పేరుకుపోవడం, రక్తంలో అవరోధాల మూలంగా రక్తనాళాలు ఇరుకుగా మారిపోతాయి. మధ్య వయస్కులు, పెద్దల్లో మాత్రమే రక్తంలో అవరోధాలు, గుండె జబ్బుల లక్షణాలు కనిపిస్తాయని మొదట్లో అనుకునేవాళ్లు. కానీ రక్తనాళాల్లో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోవడం ఇరవైల వయసు నుంచే మొదలవుతుందని అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. వయసు పెరిగే కొద్దీ ఈ సమస్య క్రమంగా పెరుగుతూ వస్తుంది. అలా యువతరంలో గుండెజబ్బులు పెరిగిపోవడానికి రక్తనాళాల్లో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోవడం కారణమవుతుంది.

గుండెపోటు లక్షణాలు

ఛాతీ మధ్యలో పట్టేసినట్టు ఉంటుంది. ఎడమ భుజం గుంజినట్టుగా నొప్పి ఉంటుంది. ఇంకా దవడ నొప్పి, చెమట, తల తిరగడం, శ్వాస ఆడకపోవడం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. గుండె రక్తనాళాల్లో 70 శాతం, అంతకంటే ఎక్కువ అవరోధాలు ఉంటే ఏదైనా శారీరక శ్రమ చేస్తున్నప్పుడు ఈ లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. ఇక రక్తనాళాలు అకస్మాత్తుగా మూసుకుపోయినప్పుడు అన్ని లక్షణాలు తీవ్రంగా బాధిస్తాయి. ఇదే గుండెపోటుకు దారితీస్తుంది. దీన్ని వైద్య పరిభాషలో మయోకార్డియల్ ఇన్‌ఫ్రాక్షన్‌గా పిలుస్తారు.

ఏం జరుగుతుంది?

గుండెపోటు ఓ అత్యవసర పరిస్థితి. గుండెపోటు సమయం పెరిగేకొద్దీ హృదయ కండరాలు తీవ్రంగా దెబ్బతింటాయి. ఇలాంటప్పుడు వీలైనంత త్వరగా గుండెకు రక్త సరఫరా జరగడం చాలా కీలకమైన అంశంగా మారుతుంది.

గుర్తించడం ఎలా?

పైన చెప్పిన లక్షణాలతోపాటు గుండెపోటు నిర్ధారణకు ఈసీజీ స్కానింగ్ అవసరం అవుతుంది. అయితే చాలావరకు మొదటి ఈసీజీ స్కానింగ్ సాధారణంగానే తేలుతుంది. కాబట్టి గుండెపోటు నిర్ధారణకు కొంత కాలం తర్వాత మళ్లీ ఈసీజీ చేయించాలి. ఈసీజీకి అదనంగా ఎకోకార్డియోగ్రఫీ, ట్రోపోపిన్ లాంటి రక్త పరీక్షలు కూడా గుండెపోటు నిర్ధారణలో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. కాగా శరీరంలో ప్రధాన ధమనిలో చీలిక ఉండే అవోర్టిక్ డిసెక్షన్, ఊపిరితిత్తుల్లో రక్త సరఫరాకు అవరోధాలు ఉండే పరిస్థితి 'పల్మనరీ ఎంబాలిజం' కూడా గుండెపోటు లక్షణాలనే కలిగి ఉంటాయి. కాబట్టి రోగికి ప్రాణాంతకమైన వివిధ జబ్బులను గుర్తించడానికి కొన్నిసార్లు ట్రిపుల్ రూల్ ఔట్ సీటీ యాంజియోగ్రఫీ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

వెంటనే ఏ మందులు?

కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోవడం, గుండెకు రక్తం సరఫరా అయ్యే నాళాల్లో అవరోధాల కారణంగా గుండెపోటు వస్తుందన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సమస్యకు మూలం ఏంటంటే.. రక్త ఫలకికలు (ప్లేట్‌లెట్స్) ఒక దగ్గర గుత్తులుగా పేరుకుపోయి రక్త నాళాల్లో అవరోధం ఏర్పడటం. కాబట్టి ప్లేట్‌లెట్లు ఒక దగ్గర పేరుకోకుండా, సమీకరణం చెందకుండా ఉండే మందులు ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. చాలా ఏండ్లుగా బాధా నివారిణిగా వాడుతున్న యాస్పిరిన్ ప్లేట్‌లెట్లు గుత్తులుగా ఏర్పడకుండా నివారించడానికి ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఈ ఒక్క లక్షణంతోనే యాస్పిరిన్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది ప్రాణాలను నిలబెట్టింది. యాస్పిరిన్ కాకుండా క్లోపిడోగ్రెల్, ప్రాసుగ్రెల్, టికాగ్రెలార్ లాంటి చాలా ప్రభావవంతమైన సంప్రదాయ ఔషధాలూ అందుబాటులో ఉన్నాయి. స్టాటిన్స్‌ను కూడా వైద్యులు సిఫారసు చేస్తారు. ఇక గుండెపోటు నిర్ధారణ అయ్యాక చేయాల్సిన కచ్చితమైన చికిత్స థ్రాంబోలైటిక్ థెరపీ. ఇందులో భాగంగా 4వ లైన్ లేదా ప్రాథమిక యాంజియోప్లాస్టీ ద్వారా రక్తనాళాల్లో అవరోధాలను నిర్మూలిస్తారు.

తొలిదశలో చికిత్స...

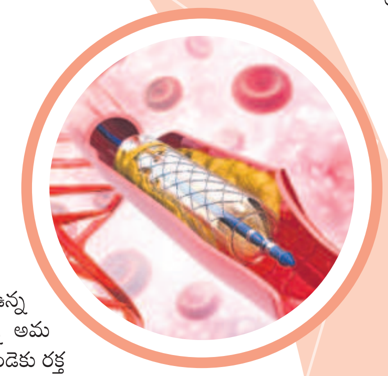
గుండెపోటు లక్షణాలు కనిపించగానే వీలైనంత త్వరగా రోగిని దవాఖానకు తీసుకువెళ్లాలి. తొలిదశలోనే రోగ నిర్ధారణ చేయించుకుంటే కచ్చితమైన చికిత్స దొరుకుతుంది. లేకుంటే సమయం మించిపోయే కొద్దీ బాధితుడికి తీవ్రమైన హాని చేసినవాళ్లం అవుతాం. లక్షణాలను పట్టించుకోకపోతే రక్తనాళాల్లో రక్తస్రావం పెరిగిపోతుంది. ఇలాంటప్పుడు కార్డియాలజిస్ట్ రక్తనాళాల్లో అవరోధాలను తొలగించడానికి ఇంజెక్షన్ చేస్తారు. దీని వల్ల రోగికి తొలిదశలోనే కచ్చితమైన చికిత్స లభిస్తుంది. మంచి హృద్రోగ నిపుణులు అందుబాటులో లేనప్పుడు స్థానిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో ఇంజెక్షన్ చికిత్స విధానాన్ని అనుసరిస్తారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఇది చాలా ఉపయోగకరం కూడా.

మందులు ఎంతకాలం?

యాంజియోప్లాస్టీ చికిత్స తర్వాత వైద్యులు ఏడాది వరకు రెండు యాంటీ ప్లేట్‌లెట్ ఔషధాలను సూచిస్తారు. ఆ తర్వాత చాలా కేసులలో గుండెకు సంబంధించిన మందులతోపాటు రక్తపోటు, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ అదుపులో ఉంచడానికి యాస్పిరిన్ జీవితాంతం వాడాల్సి ఉంటుంది. మందులు వాడటంతోపాటు రోగులు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కొనసాగించాలి. క్రమం తప్పని వ్యాయామం, సమయానుకూలంగా పరీక్షలు చేయించుకోవడం, ఒత్తిడి లేకుండా చూసుకోవడం వీటిలో ప్రధానమైన అంశాలు. ఇలాచేస్తే గుండెజబ్బులు ఉన్నవాళ్లు కూడా ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపవచ్చు.

ప్రాథమిక యాంజియోప్లాస్టీ అంటే?

దీన్ని క్యాథ్‌ల్యాబ్‌లో చేస్తారు. గుండెపోటు లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే రోగి దవాఖానలో చేరినప్పుడు అందుబాటులో ఉంటే కార్డియాలజిస్ట్ ప్రైమరీ యాంజియోప్లాస్టీకి వెళ్లడం మంచిది. దీన్ని క్యాథ్‌ల్యాబ్‌లో స్థానిక అనెస్థీషియా ఇవ్వడం ద్వారా చేస్తారు. చేతి లేదా కాలులోని ధమని గుండా ఓ చిన్నగొట్టాన్ని పంపించడం ద్వారా ఈ ప్రక్రియను నిర్వహిస్తారు. ఈ గొట్టం గుండా కాథెటర్‌ను పంపిస్తారు. ఇంకా రక్తనాళంలో అవరోధం ఎంత మేరకు ఉందో కనుక్కోవడానికి ఓ రంగును కూడా ఇంజెక్ట్ చేస్తారు. దీన్నంతటినీ ఎక్స్– రే తెరపై గమనిస్తూ ఉంటారు. ఒకవేళ అవరోధం శాతం మరీ ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం, ఆ రక్తనాళంలోకి ఓ తీగను పంపిస్తారు. బెలూన్ చొప్పించి రక్తనాళాన్ని పెద్దగా అయ్యేలా చేస్తారు. చాలా సందర్భాల్లో స్టెంట్‌గా పిలిచే మందుల పూత ఉన్న లోహపు గొట్టాన్ని అమరుస్తారు. ఇది గుండెకు రక్త సరఫరా సాఫీగా సాగేలా రక్తనాళాలను పునరుద్ధరిస్తుంది. కొన్నిసార్లు థ్రాంబోసక్షన్ అనే ప్రత్యేకమైన పరికరాలతో రక్తంలో అవరోధాలను నొక్కుతారు. ఇంకొన్ని క్లిష్టమైన పరిస్థితుల్లో రోటాబ్లేషన్ లేదా ఇంట్రావాస్కులర్ లిథోట్రిప్సీ లాంటి ప్రత్యేకమైన పద్ధతుల ద్వారా రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోయిన క్యాల్షియంను విచ్ఛిన్నం చేస్తారు.



డాక్టర్ కె. శశి శ్రీవాస్తవ్
సీనియర్ ఇంటర్వెన్షనల్ కార్డియాలజిస్ట్
యశోద హాస్పిటల్స్
సికింద్రాబాద్

ఆ తర్వాత...

ప్రాథమిక యాంజియోప్లాస్టీ తర్వాత రోగులను ఒకటి రెండు రోజులు వైద్యుల పర్యవేక్షణలోనే ఉంచుతారు. ఆ తర్వాత డిశ్చార్జ్ చేస్తారు. గుండె రక్తాన్ని సరఫరా చేసే సామర్థ్యాన్ని బట్టి రోగికి కొంతకాలం విశ్రాంతిని ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. గుండె పనితీరు మెరుగుపడటానికి, స్టెంట్‌లో అవరోధాలు రాకుండా నివారించడానికి, కొలెస్ట్రాల్‌ను, రక్తంలో చక్కెర స్థాయులను, రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడానికి హృద్రోగులు అవసరమైన మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది.

ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

వైద్యులు సూచించిన మందులను క్రమం తప్పకుండా వాడాలి. రక్తపోటు, షుగర్ లెవెల్స్, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయులను అదుపులో ఉంచుకోవాలి. నిపుణుల పర్యవేక్షణలో తగిన వ్యాయామం చేయాలి. కార్డియాలజిస్ట్ దగ్గర కాలానుగుణంగా పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. ఇలా చేస్తే గుండె ఆరోగ్యాన్ని భద్రంగా ఉంచుకోవచ్చు. గుండె రక్తనాళాల్లో అవరోధాలు అభివృద్ధి చెందకుండా నివారించుకోవచ్చు.

మాకు బాబు పుట్టి మూడు నెలలు అయింది. మొదట్లో పాలు తాగడానికి ఇబ్బందిపడ్డాడు. ఎక్కువగా ఏడ్చేవాడు కాదు. మూడు నెలలు వచ్చాక కూడా మమ్మల్ని చూసి నవ్వడం లేదు. సరిగ్గా స్పందించడం లేదు. మెడలు కూడా నిలబెట్టలేకపోవడంతో వైద్యుణ్ని సంప్రదించాం. బాబును పరీక్షించి డౌన్ సిండ్రోమ్ లక్షణాలు ఉన్నాయంటున్నారు. మరిన్ని పరీక్షలు చేయాల్సి ఉందన్నారు. అసలు డౌన్ సిండ్రోమ్ అంటే ఏమిటి? ఇది ప్రాణాంతకంగా పరిణమిస్తుందా తెలియజేయగలరు?

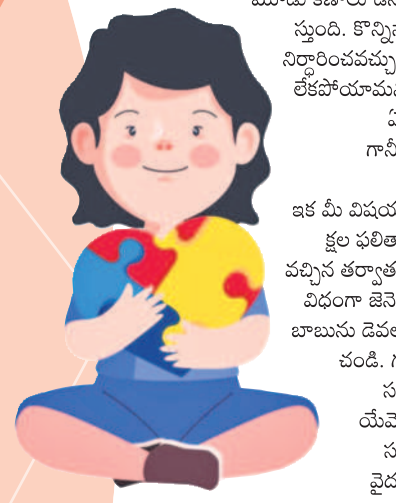
పిల్లల పెంపకం

డౌన్ సిండ్రోమ్ అంటే..

డౌన్‌సిండ్రోమ్... జన్యుపరమైన సమస్య. మిగతా పిల్లలతో పోలిస్తే డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న పిల్లలు కాస్త భిన్నంగా కనిపిస్తారు. వీరిలో ముక్కు భాగం చదునుగా ఉండటం, కండ్లు బాదం గింజల ఆకారంలో ఉండటం, నాలుక బయటికి రావడం, పొట్ట కొంచెం ఉబ్బుగా ఉండటం, కాళ్లూచేతులు బలహీనంగా ఉండటం.. లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వీటితోపాటు ఈ పిల్లల్లో గుండె నిర్మాణంలో (హోల్స్) కొన్ని ఇబ్బందులు ఉండొచ్చు. పేగుల్లో, జీర్ణాశయంలో కానీ బ్లాక్స్ ఉండొచ్చు. తర్వాతి కాలంలో వాళ్లకు థైరాయిడ్ వంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. ఈ చిన్నారుల్లో శారీరక పెరుగుదల, మానసిక ఎదుగుదల కాస్త తక్కువగా ఉంటుంది. నడక, మాటలు ఆలస్యంగా రావొచ్చు. తెలివితేటలు కూడా తక్కువగానే ఉంటాయి. కానీ, ఇతర అవయవాలకు సంబంధించి తీవ్రమైన సమస్యలు లేకపోతే బాగానే పెరుగుతారు. తమ పని తాము చేసుకోగలుగుతారు.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

డౌన్ సిండ్రోమ్ రావడానికి జన్యుపరమైన సమస్యే కారణం. మన శరీరంలో ప్రతి కణంలో 23 జతల క్రోమోజోమ్‌లు ఉంటాయి. 22 జతలు మన రంగు, రూపు, ఆకారం నిర్ణయిస్తే, ఒక జత శిశువు ఆడో, మగో నిర్ణయిస్తుంది. 21వ క్రోమోజోమ్‌లో రెండు కాకుండా మూడు కణాలు ఉన్నట్లయితే అది డౌన్ సిండ్రోమ్‌కు దారితీస్తుంది. కొన్నిసార్లు గర్భస్థ శిశువుగా ఉన్నప్పుడే దీనిని నిర్ధారించవచ్చు. కానీ, మీరు అలాంటి పరీక్షలు చేసుకోలేకపోయామని తెలియజేశారు. అయితే, మీ బాబుకు ఏ రకమైన జన్యు సమస్య ఉన్నదో తెలిస్తే గానీ, తర్వాతి బిడ్డకు ఈ సమస్య వస్తుందో, రాదో అంచనా వేయలేం.



ఇక మీ విషయానికి వస్తే, బాబుకు జన్యుపరమైన పరీక్షల ఫలితాలు రాలేదంటున్నారు. జెనెటిక్ రిపోర్టు వచ్చిన తర్వాత ముందుగా పీడియాట్రీషియన్‌ను, అదే విధంగా జెనెటిక్ స్పెషలిస్ట్‌ను కలవడం మంచిది. మీ బాబును డెవలప్‌మెంట్ పీడియాట్రీషియన్‌కు చూపించండి. గుండె సమస్యలు, ఇతర అవయవాలకు సంబంధించిన సమస్యలు ఏమైనా ఉన్నాయేమో తెలుసుకోండి. థైరాయిడ్ ఫంక్షనింగ్ సంబంధిత పరీక్షలు కూడా చేయించండి. వైద్యుని సలహా మేరకు ముందుకు వెళ్లండి.

పంటినొప్పికి.. ఇంటి చిట్కాలు

పంటినొప్పి.. భరించలేని సమస్య. దాని ప్రభావం ముఖం, తల మీద కూడా ఉంటుంది. కారణం ఏదైనా పంటినొప్పికి మనవాళ్లు ఇంటిచిట్కాలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. అలాంటి ప్రభావవంతమైన చిట్కాలు ఓ ఐదు ఉన్నాయి. అయితే, ఇవి వైద్యుడి చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయాలు మాత్రం కాదు. చిట్కాలు ప్రయోగించినా పంటినొప్పి తగ్గలేదంటే వైద్యుణ్ని సంప్రదించడం మానుకోవద్దు.

ఉప్పునీళ్లు

ఉప్పులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఉప్పునీళ్లను పుక్కిలించినప్పుడు నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియా నశించిపోతుంది. నొప్పి, మంట కూడా తగ్గిపోతుంది. దీనికోసం ఓ గ్లాసు గోరువెచ్చటి నీళ్లలో టీస్పూన్ ఉప్పు కలుపుకోవాలి. ఈ ద్రావణాన్ని ఓ ముప్పై సెకండ్లపాటు పుక్కిలించి ఉమ్మేయాలి. ఇలా రోజులో కొన్నిసార్లు చేస్తూ ఉండాలి. ముఖ్యంగా తిన్న తర్వాత, పడుకునే ముందు పుక్కిలించడం మర్చిపోవద్దు.

మంచుముక్కలు

ఓ పల్చటి వస్త్రంలో మంచుముక్కలు తీసుకోవాలి. దీంతో నొప్పి ఉన్న దగ్గర్లో బుగ్గపై రుద్దుకోవాలి. ఇలా ఓ పది పదిహేను నిమిషాలపాటు చేస్తే నొప్పి ఉన్నచోట మొద్దుబారినట్టుగా ఉంటుంది. పంటినొప్పిని తప్పించుకోవడానికి ఈ ప్రక్రియను కొన్నిగంటలకోసారి చేస్తూ ఉండాలి.

పెప్పర్‌మింట్ టీ

దీనిలో పుదీనా ఉంటుంది. దీనికి నోటిని చల్లగా చేస్తూ తిమ్మిరి కలగజేసే గుణాలు ఉంటాయి. పెప్పర్‌మింట్ టీని నోట్లోకి తీసుకోవడం ద్వారా పంటినొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. చల్లటి పెప్పర్‌మింట్ టీని నోట్లో ఓ ముప్పై సెకండ్లపాటు పుక్కిలించి ఉమ్మేయడం మంచిది. పెప్పర్‌మింట్ టీ బ్యాగ్‌ను నొప్పి ఉన్నచోట ఉంచినా ఇదే ఫలితం ఉంటుంది. ఇలా వీలైనన్ని సార్లు చేయాలి.

లవంగం నూనె

పంటినొప్పి ఉపశమనానికి వందల ఏండ్లుగా లవంగం నూనెను ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇందులో కూడా ఎనల్జీసిక్, యాంటీబ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఎక్కువే. లవంగం నూనెలో ఉండే యూజెనాల్ అనే మూలకం పంటినొప్పి నుంచి తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది. పత్తి ఉండను తీసుకుని దాన్ని కొన్నిచుక్కల లవంగం నూనెతో తడపాలి. తర్వాత నొప్పిగా ఉన్న దంతాలు, చిగుళ్ల దగ్గర మర్దన చేయాలి. రోజులో పలుమార్లు ఇలా చేస్తే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.

వెల్లుల్లి

వెల్లుల్లిలో యాంటీమైక్రోబియల్, యాంటీఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. దీనిలో ఉండే అలిసిన్ చెడు బ్యాక్టీరియాకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. ఓ వెల్లుల్లి రేకును మెదుపుకోవాలి. దీన్ని నేరుగా చిగుళ్లు, పంటిపై ఉంచాలి. వెల్లుల్లి రేకును, పేస్టును చప్పరించినా మంచి ఫలితాలే ఉంటాయి.

శస్త్రచికిత్స అవసరమా?

కొందరు

శిశువులు టంగ్ టైతో జన్మిస్తుంటారు. ఇది మగపిల్లల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. గర్భస్థ శిశువు నాలుగు వారాలున్నప్పుడు నాలుక ఏర్పడుతుంది. నాలుక నిర్మాణ క్రమంలో నోటి కింది భాగానికీ, నాలుకకు ఒక బ్యాండ్ లాంటి కనెక్షన్ ఉంటుంది. నాలుక నిర్మాణం పూర్తయ్యే సరికి ఈ కనెక్షన్ నాలుక మధ్యభాగంలోకి వెళ్లిపోతుంది. కొన్ని కేసుల్లో ఇది నాలుక ముందు భాగంలోనే ఉంటుంది. దీన్నే టంగ్ టై అంటారు. దీనివల్ల నాలుకను సులభంగా కదపలేరు. నాలుకను ముందుకు చాపలేకపోతారు. తల్లిపాలు తాగడానికి ఇబ్బందిపడతారు. మాటలు కూడా ఆలస్యంగా రావొచ్చు. కొన్ని పదాలు అస్పష్టంగా పలుకుతుంటారు. తినడానికి ఇబ్బందిపడతారు. టంగ్ టై మందంగా ఉన్నట్టయితే శస్త్రచికిత్స చేయాల్సి వస్తుంది. ఇది చిన్నప్పుడే చేయడం మంచిది. దీనివల్ల పిల్లలు తల్లిపాలు సులభంగా తాగగలుగుతారు. సరైన వయసులో మాట్లాడటం మొదలుపెడతారు. అయితే, కొందరిలో ఈ టంగ్ టై పొరలా.. సన్నగా ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు పిల్లలు పెరిగే క్రమంలో ఆ కనెక్షన్ తొలగిపోయే అవకాశాలు ఉన్నాయి. వాళ్లకు సర్జరీ వెంటనే చేయాల్సిన అవసరం లేదు. వైద్యుడి సలహా మేరకు నడుచుకోవడం అవసరం. శస్త్రచికిత్స వల్ల ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు.

ఎముకలు జర భద్రం!

శుద్ధ శాకాహారులైనంత మాత్రాన ఆరోగ్యంగా ఉంటారనే రూలేముంది? ఆహారంలో సంతులత దెబ్బతింటే మొదటికే మోసం వస్తుందని వేగన్స్‌ను హెచ్చరిస్తున్నారు పరిశోధకులు. మాంసాహారులతో పోలిస్తే వేగన్స్‌లో ఎముకలు విరిగే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని ఆక్స్‌ఫర్డ్ యూనివర్సిటీ పరిశోధనలో తేలింది. మాంసాహారాన్ని పూర్తిగా దూరం పెట్టడం, పాల ఉత్పత్తులను అసలే తీసుకోకపోవడం వల్ల వేగన్స్‌లో బాడీమాస్ ఇండెక్స్ (బీఎమ్ఐ) తగ్గుతున్నదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అంతేకాదు, వేగన్స్‌లో క్యాల్షియం పాళ్లు పడిపోవడం వల్ల కూడా ఎముకలు దెబ్బతినే ప్రమాదం అధికంగా ఉందంటున్నారు. మాంసాహారులతో పోలిస్తే వేగన్స్‌లో తుంటి ఎముక విరిగే ప్రమాదం రెండున్నర రెట్లు ఎక్కువగా ఉందట. చిన్నచిన్న దెబ్బలు తగిలినా కాలు ఎముక విరిగే రిస్క్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, వేగనిజానికి జై కొట్టినా.. శరీరంలో తలెత్తే మార్పులను ఎప్పటికప్పుడు గమనించుకోవాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.