జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 23 జూలై 2024
www.ntnews.com

మీరు మామూలుగా ఉన్నప్పటికీ తల తిరిగినట్టుగా ఉండటం, లేదంటే పరిసరాలు తిరుగుతున్నట్టుగా అనుభూతి చెందడాన్ని వర్టిగో అంటారు. వర్టిగో సాధారణంగా మన లోపలి చెవిలో ఏదైనా సమస్య ఉన్నప్పుడు తలెత్తుతుంది. అంతేకాకుండా, ఇన్ఫెక్షన్లు, మైగ్రేన్స్, మెదడులో ట్యూమర్ లేదంటే, స్ట్రోక్ వచ్చినప్పడు కూడా తలెత్తుతుంది. సమస్య కారణాన్ని బట్టి వైద్యులు చికిత్స అందిస్తారు. ఈ మధ్య కాలంలో చాలామంది వర్టిగోతో బాధపడుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో అసలు వర్టిగో అంటే ఏంటి? ఎందుకు వస్తుంది? దీనికి గల కారణాలేంటి? ఈ సమస్యను ఎలా గుర్తించాలి? అందుబాటులో ఉన్న చికిత్స విధానాల గురించి నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

వర్టిగో.. డోన్ట్ వర్రీ

నిజానికి వర్టిగో అనే రుగ్మత సర్వసాధారణం అనే చెప్పాలి. ఈ మధ్యకాలంలో చాలామంది ఈ సమస్యతో వైద్యుల దగ్గరికి వస్తున్నారు. వర్టిగో సమస్య తలెత్తినప్పుడు సాధారణంగా తల తిరిగినట్టుగా అనిపిస్తుంది, లేదంటే మన చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలు తిరుగుతున్నట్టుగా అనిపిస్తుంది. అయితే, ఈ సమస్య దానంతట అదిగా వస్తుంది. లేదంటే ఇతర అనారోగ్య సమస్యల కారణాల వల్ల కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. వర్టిగో ప్రధానంగా పెరిఫెరల్ వర్టిగో, సెంట్రల్ వర్టిగో అని రెండు రకాలు.

పెరిఫెరల్ వర్టిగో

పెరిఫెరల్ వర్టిగో సమస్య చాలామందిలో సర్వసాధారణం. చెవిలో ఉండే ఇన్నర్ ఇయర్‌గాని లేదా వినికిడికి సంబంధించిన నరం ప్రభావితమైతే దానిని పెరిఫెరల్ వర్టిగో అంటారు. ప్రధానంగా 4 కారణాల వల్ల పెరిఫెరల్ వర్టిగో రావొచ్చు. అవి... బినైన్ పెరాగ్జిస్మల్ పొజిషనల్ వర్టిగో (బీపీపీవీ), రెండోది లాబ్రింథైటిస్, మూడోది వెస్టిబ్యులర్ న్యూరైటిస్, నాలుగోది మీనియర్స్ డిసీజ్.

బినైన్ పెరాగ్జిస్మల్ పొజిషనల్ వర్టిగో (బీపీపీవీ): బీపీపీవీ అనేది పెద్ద ప్రమాదకారేమీ కాదు. దీనివల్ల పక్కకు తిరిగి పడుకున్నప్పుడు కళ్లు తిరిగినట్లుగా ఉంటుంది. అంటే పడుకునే పొజిషన్ మారినప్పుడు ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

లాబ్రింథైటిస్: చెవి లోపల ఉండే ల్యాబ్రింథ్స్ దెబ్బతినడం వల్ల వర్టిగోతో పాటు వినికిడి సామర్థ్యం కూడా తగ్గుతుంది. ఇది ఏ వయసు వారికైనా రావచ్చు.

వెస్టిబ్యులర్ న్యూరైటిస్: చెవికి సంబంధించిన నరం దెబ్బతినడం వల్ల వెస్టిబ్యులర్ న్యూరైటిస్ వర్టిగో సమస్య వస్తుంది.

మీనియర్స్ డిసీజ్: ఇది కూడా లోపలి చెవి దీర్ఘకాలికంగా దెబ్బతినడం వల్ల వస్తుంది. దీనివల్ల తల తిరగడంతోపాటు వినికిడి శక్తి తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా చెవిలో గుయ్యిమంటూ శబ్దం వస్తుంది. దీని కారణంగా కొన్ని సార్లు వాంతులు కూడా అవుతుంటాయి.

సెంట్రల్ వర్టిగో

మెదడు దెబ్బతినడం వల్ల సెంట్రల్ వర్టిగో సమస్య తలెత్తుతుంది. అంటే మెదడుకు ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ సోకినప్పుడు గానీ లేదా రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ దెబ్బతినడం వల్ల, లేదంటే తలకు ఏదైనా దెబ్బ తగలడం వల్ల సెంట్రల్ వర్టిగో రావచ్చు. సాధారణంగా సెంట్రల్ వర్టిగో ఉన్నవారు నడవడానికి ఇబ్బంది పడుతుంటారు.

వర్టిగో లక్షణాలు

- తల తిరగడం లేదా కళ్లు తిరగడం
- వాంతులు వచ్చినట్లు అనిపించడం
- తల తేలికగా ఉండడం
- వినికిడి శక్తి తగ్గడం
- చెవుల్లో గుయ్యిమంటూ శబ్దం రావడం
- తీవ్రమైన తలనొప్పి
- చెవిలో ఏదో ఉన్న అనుభూతి

నిర్ధారణ పద్ధతులు

- ముందుగా రోగిని పరీక్షించి, కొన్ని రకాల ప్రశ్నలతో వ్యాధిని అంచనా వేయవచ్చు.
- క్లినికల్ ఎగ్జామినేషన్‌లో కొన్ని రకాల పరీక్షలు.. అంటే హెడ్ ఇంపల్స్ టెస్టుల ద్వారా కూడా వర్టిగోను నిర్ధారించవచ్చు.
- ఆడియోమెట్రీ పరీక్ష ద్వారా నిర్ధారించవచ్చు.
- సీటీ స్కాన్ చేయడం ద్వారా.
- ఎంఆర్ఐతో సైతం వర్టిగోను నిర్ధారించవచ్చు.

ప్రధాన కారణాలు

- పార్శ్వపునొప్పి కారణంగా వర్టిగో రావచ్చు.
- కొన్ని రకాల యాంటీబయాటిక్స్, వాపు తగ్గేందుకు వాడే మందులు, గుండె సంబంధిత మందులు తీసుకుంటే కూడా వర్టిగో వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి.
- బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ వల్ల.
- తలకు ఏదైనా గాయం అయినప్పుడు.
- చెవి నరానికి సంబంధించిన అకాస్టిక్ న్యూరోమా కారణంగా.
- రక్తపోటు (బీపీ) తగ్గితే కూడా వర్టిగో రావచ్చు.

వర్టిగో వల్ల అనర్థాలు

- వర్టిగో వల్ల రోగి తలతిరిగి కిందపడే అవకాశాలు ఎక్కువ. దీని కారణంగా కింద పడినప్పుడు ఎముకలు విరిగిపోవచ్చు.
- కొన్నిసార్లు రోజువారీ కార్యక్రమాలకు ఆటంకం ఏర్పడవచ్చు.

చికిత్స విధానం

- డాక్టర్లు రోగితో కొంత సమయం కేటాయించి, వ్యాధి నేపథ్యం తెలుసుకోవాలి. ఆ వివరాల ఆధారంగా కొన్ని పద్ధతులతో చికిత్స చేయవచ్చు. ముఖ్యంగా పెరిఫెరల్ వర్టిగోకు రీపొజిషనింగ్ మాన్యువల్‌తో సమస్య నుంచి ఉపశమనం కలిగించవచ్చు.
- కొన్ని రకాల మందులతో కూడా వర్టిగో లక్షణాలను తగ్గించవచ్చు. వెస్టిబ్యులర్ రీహాబిలిటేషన్ థెరపీ ద్వారా పెరిఫెరల్ వర్టిగోను తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ రోగులకు శస్త్రచికిత్స చాలా అరుదుగా అవసరమవుతుంది.

డాక్టర్‌ను ఎప్పుడు సంప్రదించాలి?

వర్టిగో లక్షణాలు ఎక్కువగా కనిపించినా, వర్టిగోతోపాటు ఛాతీలో నొప్పి గాని, గుండెలో దడ గాని, లేదా తలనొప్పి గాని, నడుస్తుంటే తూలడం, జ్వరంతోపాటు తల తిరుగుతున్నా, చూపులో తేడా వచ్చినా, ఒక చెయ్యి, కాలు బలహీనమైనా వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. వర్టిగో అనేది అకస్మాత్తుగా రావచ్చు. దీనివల్ల ఆందోళన కలగవచ్చు. పైగా వర్టిగో ఎలాంటి ముందస్తు లక్షణాలు కనిపించకుండానే వస్తుంది. ఈ సమస్య భయం కలిగించినప్పటికీ చాలాసార్లు ఎంతో సులువుగా తగ్గిపోతుంది. కానీ ఇది ఎక్కువసేపు ఉంటే, అందుకు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కారణమై ఉండవచ్చు. అంతేకాకుండా వర్టిగో కారణంగా రోజువారీ జీవితం కొంత ఇబ్బందికరంగా మారే అవకాశాలు ఉంటాయి.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ జి.వి.సుబ్బయ్య చౌదరి
సీనియర్ కన్సల్టెంట్ న్యూరాలజిస్ట్
యశోద హాస్పిటల్, హైటెక్‌సిటీ

సాంకేతిక సాయం సంతాన యోగం

ఎంతోకాలం ఎదురుచూసినప్పటికీ సంతానం కలగకపోవడం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతోమంది దంపతులను నిరాశ నిస్పృహలకు లోనుచేస్తుంది. అయితే, ఇటీవలి కాలంలో స్త్రీలలో సంతాన సఫలతకు సంబంధించిన చికిత్సలు, సాంకేతికతల్లో గణనీయమైన అభివృద్ధి కనిపిస్తున్నది. దీంతో సంతాన యోగానికి అవకాశాలు పెరుగుతున్నాయని వైద్య రంగ నిపుణులు చెబుతున్నారు.

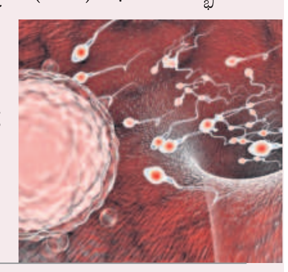
గొనాడోట్రాఫిన్స్: కొంతమంది స్త్రీలలో అండాలు క్రమం తప్పకుండా విడుదల కావు. లేదంటే పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందకుండానే విడుదల కావొచ్చు. ఇలాంటి వారికి గొనాడోట్రాఫిన్స్ ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. శరీరంలో కీలక గ్రంథి అయిన పీయూష గ్రంథిని గొనాడోట్రాఫిన్స్ ప్రేరేపిస్తే స్త్రీల అండం విడుదలయ్యే సమయాన్ని సరిచేయవచ్చు. దీంతో అండం పూర్తిగా పరిపక్వత చెందిన తర్వాతే విడుదలయ్యే అవకాశాలు మెరుగుపడతాయి.

క్లోమిడ్: అండాలు ఉత్పత్తి కాని మహిళల్లో క్లోమిడ్ కూడా పీయూష గ్రంథికి సహకరిస్తుంది. క్లోమిడ్‌తో చికిత్స చేసినప్పుడు అండాశయంలో ఉండే ఫాలికిల్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (ఎఫ్ఎస్‌హెచ్) స్పందించడం మెరుగుపడుతుంది. దీంతో పిల్లలు పుట్టడానికి అవకాశాలు పెరుగుతాయి.

లెట్రోజోల్: ఇక మెనోపాజ్ తర్వాత స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ చికిత్సకు లెట్రోజోల్‌ను ఉపయోగిస్తారు. ఈ లెట్రోజోల్ స్త్రీలలో తలెత్తే పాలిసిస్టిక్ ఒవేరియన్ సిండ్రోం కారణంగా సంతాన సఫలతకు నోచుకోని వారికి ఉపయోగకరంగా ఉండొచ్చు అంటున్నారు వైద్యులు. లెట్రోజోల్ కూడా పీయూష గ్రంథి మీద ప్రభావం చూపుతుంది.

మూలకణ చికిత్స: స్త్రీలలో సంతాన సఫలతకు మూలకణాల (స్టెమ్‌సెల్స్) చికిత్స కూడా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. మూలకణాలను ఎముక మూలుగ, లేదంటే కొవ్వు కణజాలం నుంచి సేకరిస్తారు. ఇది టెస్ట్‌ట్యూబ్ (ఐవీఎఫ్) చికిత్సకు అనువుగా ఉంటుంది.

పీజీఎస్, పీజీడీ: ప్రీఇంప్లాంటేషన్ జెనెటిక్ స్క్రీనింగ్ (పీజీఎస్), ప్రీఇంప్లాంటేషన్ జెనెటిక్ డయాగ్నొసిస్ (పీజీడీ) విధానాలు గర్భస్రావం ముప్పును తగ్గిస్తాయి. గర్భధారణ విజయవంతమయ్యేలా చేస్తాయి. అంతేకాకుండా తల్లిదండ్రుల నుంచి పిల్లలకు ఏవైనా జన్యుపరమైన వ్యాధులు సంక్రమించే అవకాశం ఉందా అనే విషయాన్ని తెలుసుకోవడానికీ పీజీఎస్, పీజీడీ చికిత్సలు వీలు కలిగిస్తాయి.



కృత్రిమ మేధ: కాగా, ఐవీఫ్ రంగంలో ఇప్పుడు కృత్రిమ మేధ (ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్– ఏఐ) బాగా ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చింది. దీంతో గర్భధారణకు (ప్రెగ్నెన్సీ) సంబంధించి మామూలు కంటికి కనిపించని వివరాలను గుర్తించవచ్చు. అవసరానికి అనుగుణంగా చికిత్స చేయవచ్చు.

టైమ్ లాప్సింగ్ ఇమేజింగ్ (టీఎల్ఐ): టైమ్ లాప్సింగ్ ఇమేజింగ్, కృత్రిమ మేధలను కలపడం ద్వారా గర్భధారణలో కీలకమైన బ్లాస్టోసిస్ట్ దశలో అండం ఫలదీకరణ చెందే క్రమంలో సహాయకారిగా ఉండే అవకాశం ఉంది. టైమ్ లాప్సింగ్ ఇమేజింగ్ ద్వారా పిండం అభివృద్ధి చెందే క్రమాన్ని ఎప్పటికప్పుడు ట్రాక్ చేయవచ్చు.

క్రయోప్రిజర్వేషన్: ద్రవ నత్రజనిలో అతి శీతల పరిస్థితుల్లో నిల్వ ఉంచే క్రయోప్రిజర్వేషన్ పద్ధతి సాయంతో అండాలు, వీర్యకణాలు, పిండాలను భవిష్యత్తులో ఉపయోగించుకోవడానికి వీలవుతుంది.

ఇవేకాకుండా సంతాన సఫలత విషయంలో అసిస్టెడ్ హ్యాచింగ్, రొబోటిక్ సాంకేతికత, నానోటెక్నాలజీ కూడా ప్రముఖ పాత్ర పోషించనున్నాయి. మొత్తంమీద సంతానం కోసం వేచి చూస్తున్నవారికి ఇటీవలి కాలంలో వైద్య రంగంలో చెప్పుకోదగ్గ అభివృద్ధి జరిగింది. అయినప్పటికీ ఈ విషయంలో మరిన్ని సాంకేతికతల గురించి తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

సర్వైకల్ టీకాలు

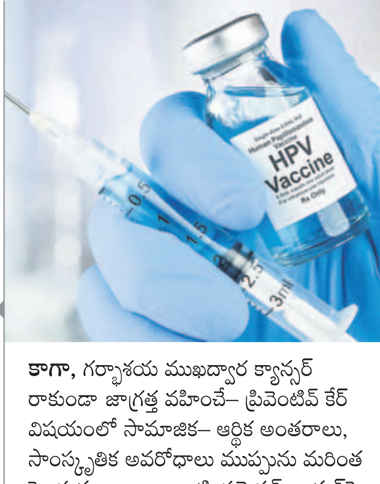
సుధామూర్తి సూచనలు

ఇటీవల రాజ్యసభలో ఇన్ఫోసిస్ ఫౌండేషన్ మాజీ చైర్‌పర్సన్ సుధామూర్తి ఓ ప్రభావవంతమైన ప్రసంగం చేశారు. ఈ ఏడాది మార్చి 8న అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఆమెను రాజ్యసభకు నామినేట్ చేశారు. మహిళలను పట్టిపీడిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో ప్రధానమైన గర్భాశయ ముఖద్వార (సర్వైకల్) క్యాన్సర్ గురించి సుధామూర్తి ప్రభుత్వాల విధానాలు ఎలా ఉండాలో పెద్దల సభ వేదికగా అమూల్యమైన సూచనలు చేశారు.

రాజ్యసభలో నా మొదటి ప్రసంగం సందర్భంగా నా హృదయానికి దగ్గరగా ఉండే అంశం గురించి ప్రస్తావించాలని అనుకుంటున్నాను. డాక్టర్ల కుటుంబం నుంచి వచ్చిన నేను, మహిళల ఆరోగ్యం ఎంతో ముఖ్యమైనదని, అయితే అది నిర్లక్ష్యానికి గురయిందని గ్రహించాను. ఈ అంశాలే మహిళలకు సురక్షితమైన ఆరోగ్యరక్షణ వ్యవస్థను సృష్టించాల్సిన ప్రాధాన్యత గురించి నాకు నేర్పించాయి.

ప్రస్తుతం భారతదేశపు మహిళల్లో క్యాన్సర్ మరణాలకు కారణమవుతున్న వాటిలో గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ రెండోది. కాబట్టి, మహిళలకు చిన్నతనంలోనే గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ టీకాను అందుబాటులో ఉంచడం అనేది ఈ విషయంలో మార్పుదిశగా వేసే తొలి అడుగుగా భావించాలి.

ఈ వ్యాధి ప్రబలంగా ఉండటానికి ప్రధానంగా... అవగాహన లేకపోవడం, వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షల అందుబాటు తక్కువగా ఉండటం, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఆరోగ్యరక్షణ మౌలికవసతులు తగినన్ని లేకపోవడం లాంటివి కారకాలుగా నిలుస్తాయి. అయితే, దీనికి ప్రాథమిక ముప్పు కారకం మాత్రం హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్ (హెచ్‌పీవీ) ఇన్ఫెక్షన్.

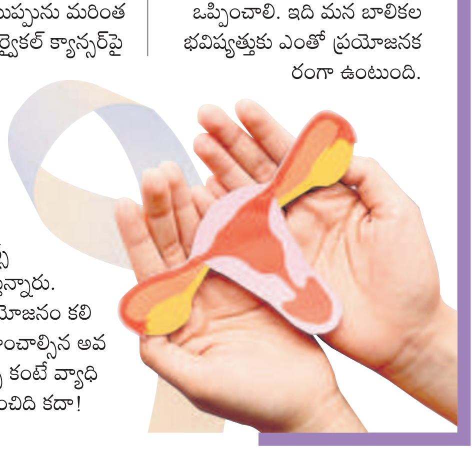


కాగా, గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ రాకుండా జాగ్రత్త వహించే– ప్రివెంటివ్ కేర్ విషయంలో సామాజిక– ఆర్థిక అంతరాలు, సాంస్కృతిక అవరోధాలు ముప్పును మరింత పెంచుతున్నాయి. కాబట్టి, సర్వైకల్ క్యాన్సర్‌పై పోరాటంలో ప్రభుత్వం స్వయంగా టీకా కార్యక్రమం చేపట్టాలి.

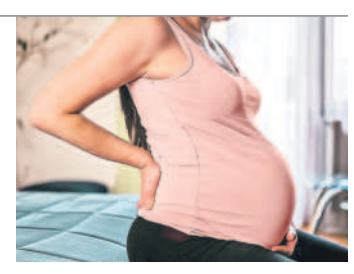
తొమ్మిది నుంచి పద్నాలుగేండ్ల వయసు బాలికలకు గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్‌ను నివారించే టీకాలు ఇస్తున్నారు. కాబట్టి మన బాలికలకు ప్రయోజనం కలిగించే ఈ టీకాలను ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. చికిత్స కంటే వ్యాధి రాకుండా నివారించడం మంచిది కదా!

కొవిడ్–19 సమయంలో ప్రభుత్వం టీకాల కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించింది. 9 నుంచి 14 ఏండ్ల అమ్మాయిలకు గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ టీకా కార్యక్రమం కూడా ప్రభుత్వమే చేపడితే బాగుంటుంది.

గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ టీకాలు బాగా పనిచేస్తున్నాయి. పైగా ఇవంత ఖరీదైనవి కూడా కాదు. ఇప్పుడు 1,400 రూపాయలు ఉన్న టీకా ఖరీదును 700 నుంచి 800 రూపాయలకు తగ్గించగలగాలి. ఈ దిశగా ప్రభుత్వం టీకా తయారీదారులతో మాట్లాడి ఒప్పించాలి. ఇది మన బాలికల భవిష్యత్తుకు ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.



పుట్టుకతోనే వినికిడి లోపమా?



డాక్టర్‌గారూ! నేను ప్రస్తుతం ఏడు నెలల గర్భిణిని. ప్రతినెలా డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తున్నాను. అన్ని పరీక్షలూ చేయించుకుంటున్నాను. స్కానింగ్, బ్లడ్ రిపోర్ట్ అన్నీ బాగున్నాయని చెప్పారు. అయితే, మావారి తమ్ముడికి పుట్టుకతోనే వినికిడి లోపం ఉన్నది. దాంతో అతనికి మాటలు కూడా రాలేదు. సైగల ద్వారా మాట్లాడుతాడు. మాకు పుట్టబోయే బిడ్డకూ అటువంటి రిస్క్ ఉంటుందా? అలా కాకుండా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి? సలహా ఇవ్వండి.

• ఓ పాఠకురాలు.

మీరు చెప్పింది నిజమే! పుట్టే ప్రతి వెయ్యిమంది శిశువుల్లో ఒక్కరి నుంచి ముగ్గురికి పుట్టుకతోనే వినికిడి లోపం ఏర్పడే రిస్క్ ఉంటుంది. ప్రధానంగా మీ విషయంలో మీవారి తమ్ముడికి అలాంటి ఇబ్బంది ఉందని మీరే చెబుతున్నారు. తప్పకుండా.. మీరు ఈ విషయాన్ని మీ డాక్టర్‌కు, ముఖ్యంగా బేబీ పుట్టిన తర్వాత పరీక్షించే పీడియాట్రీషియన్‌కు చెప్పడం ముఖ్యం. వారు వెంటనే హియరింగ్ స్క్రీనింగ్ చేస్తారు. అంటే.. వినికిడి లోపం ఉన్నదా? లేదా? అనేది తెలుసుకునేందుకు చేసే పరీక్ష. ఇది తప్పకుండా చేయించాలి. ఈ సమయంలోనే ఏదైనా సమస్య ఉన్నట్లు గుర్తిస్తే.. వైద్యులు వెంటనే తగిన చికిత్స ప్రారంభిస్తారు. దాంతో బిడ్డ వినికిడి లోపాన్ని అధిగమించే అవకాశం ఉంటుంది. మీ విషయంలోనే కాకుండా, ప్రతి ఒక్కరూ బిడ్డ పుట్టిన వెంటనే సార్వత్రిక వినికిడి పరీక్ష (యూనివర్సల్ హియరింగ్ స్క్రీనింగ్) చేయించడం ముఖ్యం. ఎందుకంటే, ఎవరికైనా సరే మనం తొలిదశలోనే వినికిడి సమస్యను గుర్తించినట్టయితే, వెంటనే చికిత్స ప్రారంభించి, వారు జీవితాంతం చెవిటి – మూగ కాకుండా చూసే అవకాశం ఉంటుంది. భాష అనేది వినికిడి పైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. మనం వినలేకపోతే.. మాట్లాడలేం కూడా! కాబట్టి, పుట్టిన నెలలోపే బిడ్డకు వినికిడి సమస్యకు సంబంధించిన పరీక్ష చేయించాలి. రెండు నెలలలోపు సమస్యను నిర్ధారించి, మూడు నెలల వరకు సరైన చికిత్స అందించాలి. అయితే, చాలావరకు తల్లిదండ్రులు.. 'మా పిల్లవాడు ఉలిక్కిపడుతున్నాడు. చుట్టు పక్కలయ్యే శబ్దాలకు ప్రతిస్పందిస్తున్నాడు. హియరింగ్ స్క్రీనింగ్ అవసరం లేదు!' అనుకుంటారు. అది కరెక్ట్ కాదు. బయటి చప్పుళ్లకు బిడ్డ ఉలిక్కిపడుతున్నా.. పూర్తిగా ఏ సమస్యా లేదని మనకు మనమే నిర్ణయించలేం. హియరింగ్ స్క్రీనింగ్ చేయించడం తెలివైన పని. ఒకవేళ ఏదైనా సమస్య ఉంటే.. దాన్ని కనిపెట్టినట్లయితే, ఆ బిడ్డకు కొత్త జీవితం ఇచ్చినవాళ్లం అవుతాం. మీ విషయంలో ఏమాత్రం అవకాశం తీసుకోకండి. అన్ని ప్రభుత్వ దవాఖానల్లో ఈ హియరింగ్ పరీక్షలు అందుబాటులో ఉండకపోవచ్చు. అందుకే, ప్రైవేట్‌గానైనా చేయించుకోవడం మంచిది.

పిల్లల పెంపకం

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

గ్యాస్ట్రిక్ తలనొప్పికి ఇంటిచిట్కాలు

కొంతమందిని తలనొప్పి తరచుగా బాధిస్తూ ఉంటుంది. ఒక్కోసారి మనిషిని పడుకోనీయదు, అలాగని లేస్తే కుదురుగా ఉండనీయదు. ఇది గ్యాస్ట్రిక్ తలనొప్పి కావొచ్చు అంటున్నారు వైద్యులు. గ్యాస్ట్రిక్ తలనొప్పి పొట్టకు సంబంధించిన సమస్య. కడుపులో గ్యాస్ ఏర్పడ్డప్పుడు అది క్రమంగా తలకు పాకుతుంది. అలా తలనొప్పి మొదలైపోతుంది. అజీర్ణం, జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉండటం, పొట్ట, పేగులకు సంబంధించిన సమస్యల వల్ల ఈ పరిస్థితి తలెత్తుతుంది.

తలనొప్పితోపాటు... వికారం, వాంతులు, కడుపునొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ ఏర్పడటం, అజీర్ణం, పొట్టలో ఆమ్లం అన్నవాహికలోకి రావడం, విరేచనాలు లేదంటే మలబద్ధకం మొదలైనవి కలిసి బాధిస్తే అది గ్యాస్ట్రిక్ తలనొప్పి. పాచిపోయిన ఆహారం, పరిమితికి మించి తినడం, మసాలా తిండ్లు, తగినన్ని నీళ్లు తాగకపోవడం, మహిళల్లో నెలసరి సమయంలో, గర్భంతో ఉన్నప్పుడు హార్మోన్ల సమతూకంలో తేడాల వల్ల ఈ సమస్య వస్తుంది. గ్యాస్ట్రిక్ తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి కొన్ని ఇంటిచిట్కాలు పాటిస్తే ఉపశమనం లభిస్తుంది. అవి పెప్పర్‌మింట్ టీ తాగడం, ఆరేడు తులసి ఆకులు నమలడం, గోరువెచ్చటి నీళ్లలో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకోవడం, సోంపు తినడం, బటర్‌మిల్క్ తాగడం లాంటివి మంచి ఫలితాన్ని ఇస్తాయి. వేళకు తినాలి. మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి.