జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 3 డిసెంబర్ 2024
11
www.ntnews.com

గంట నడిస్తే ఆరు గంటల ఆయుష్షు!

1 HOUR

వ్యాయామం చేయడం అన్నది మెరుగైన జీవితానికి, దీర్ఘాయుష్షుకి దోహదం చేస్తుందన్నది చాలాకాలం నుంచీ తెలిసిన విషయమే. అయితే ఎంత వ్యాయామం చేస్తే ఎంత మేరకు ఉపయోగపడుతుంది అన్న విషయం మీద ఆస్ట్రేలియాలోని గ్రిఫిత్ యూనివర్సిటీలో ఓ పరిశోధన జరిగింది. దీని ప్రకారం ఒక వ్యక్తి క్రమబద్ధంగా

వర్కవుట్లు చేయడం వల్ల, అవేమీ చేయని వారితో పోలిస్తే 11 సంవత్సరాలు ఎక్కువ ఆయుష్షుని పొందవచ్చని తేలింది. అంతేకాదు, ఒక గంట నడక అన్నది ఆరు గంటల జీవితకాలాన్ని పెంచుతుందనీ అంచనా వేశారు ఇక్కడి పరిశోధకులు. యాక్సెలోమెట్రీ అనే ప్రత్యేక పద్ధతి ద్వారా ఈ విషయాలను లెక్కగట్టారు. 40 ఏండ్లు దాటిన వారు కూడా రోజుకు మూడు గంటల నడకకు సమానమైన వ్యాయామం చేయడం ద్వారా దాదాపు 5 సంవత్సరాల జీవితాన్ని పెంచుకోవచ్చంటున్నారు. అంటే నడకతో పాటు, జాగింగ్, సైక్లింగ్, స్విమ్మింగ్ ఇతర వర్కవుట్లు, మెట్లు ఎక్కడం చివరికి డ్యాన్స్ చేయడం ఇలా శరీరాన్ని కదిల్చే ఏ పని అయినా దీని కిందకి తీసుకోవచ్చు. కదలకుండా కూర్చోవడం కాకుండా శరీరాన్ని ఏదో ఒక రీతిలో కదపడం అన్నది షుగర్, బీపీ, క్యాన్సర్, గుండెజబ్బుల్లాంటి అనేక రోగాలను నియంత్రణలో ఉంచేందుకు సాయపడుతుందని వీళ్లు తేల్చారు. అలాగే వ్యాయామం చేయని వారితో పోలిస్తే చేసే వారిలో త్వరగా చనిపోయే ప్రమాదం 73 శాతం తక్కువ ఉందట.

టాన్సిల్స్ ఉంటే ఆపరేషన్ తప్పనిసరా?

పిల్లల పెంపకం

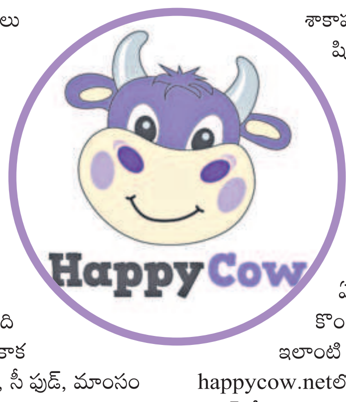
మా బాబు వయసు ఆరేండ్లు. గత సంవత్సరం రెండుసార్లు గొంతు ఇన్‌ఫెక్షన్ అయింది. డాక్టర్‌ని సంప్రదిస్తే త్వరగానే కోలుకున్నాడు. అయితే, తెలిసినవాళ్లు ఇలా పిల్లాడు టాన్సిల్స్‌తో బాధపడుతుంటే.. ఆపరేషన్ చేయిస్తే మంచిది అంటున్నారు. ఇన్‌ఫెక్షన్స్ రాకుండా ఉంటాయని చెబుతున్నారు! మా బిడ్డకు ఆపరేషన్ చేయించడం అవసరం ఉందంటారా?

ప్రతి మనిషిలోనూ టాన్సిల్స్ ఉంటాయి. ఇవి గొంతు లోపలి భాగంలో ఇరువైపులా ఉంటాయి. టాన్సిల్స్ మన శరీరంలోకి వచ్చే సూక్ష్మక్రిములను నియంత్రించడానికి ఒక ఫిల్టర్‌లా పనిచేస్తుంటాయి. కానీ, కొన్నిసార్లు టాన్సిల్స్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురవుతాయి. ఈ టాన్సిలైటిస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ కారణంగా గొంతునొప్పి విపరీతంగా ఉంటుంది. జ్వరం తీవ్రంగా వస్తుంది. అంతమాత్రాన కంగారుపడాల్సిన అవసరం లేదు. మూడేండ్ల నుంచి ఎనిమిదేండ్ల పిల్లల్లో టాన్సిల్స్ పెద్దసైజులో ఉంటాయి. అలా ఉండటం సాధారణమే! అవి పెద్దగా ఉన్నంత మాత్రాన ఆపరేషన్ చేయించాల్సిన అవసరం లేదు. పదేపదే టాన్సిల్స్ ఇన్‌ఫెక్ట్ అయి, తరచూ జ్వరానికి గురై ఇబ్బందిపడుతుంటే.. శస్త్రచికిత్స గురించి ఆలోచించాలి. మీ బాబు విషయంలో గతేడాది రెండుసార్లు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురయ్యాడని తెలిపారు. కోలుకున్నాడని కూడా పేర్కొన్నారు. కాబట్టి మీ బిడ్డ విషయంలో ఆపరేషన్ అవసరం లేదని నా అభిప్రాయం. మరోసారి పీడియాట్రీషియన్ను సంప్రదించండి. అవసరమైతే ఈఎన్‌టీ వైద్యుడి సలహా తీసుకోండి.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

వెజ్ ట్రావెలర్స్ కోసం హ్యాపీ కౌ

పర్యాటకం, పసందైన వంటకాలు వేర్వేరు కాదు. ఇప్పుడే టూర్ ప్యాకేజ్ చూసినా అందమైన ప్రదేశాలు, అద్భుతమైన కట్టడాలతోపాటు పసందైన విందు విశేషాలు కూడా జాబితాలో ఉంటున్నాయి. ఇలాంటి విందులో ఎవరికి నచ్చింది వాళ్లు ఎంచుకుంటారు. దేశీయంగా ఉండే పర్యాటక ప్రాంతాల్లో సరే.. కానీ, విదేశాలకు పోతే శాకాహారులకు ఏది తినాలో? ఏది తినకూడదో అర్థం కాక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. గుడ్డు, సీ ఫుడ్, మాంసం వద్దనుకుంటే గూగుల్ ట్రాన్స్‌లేట్ ఉపయోగించి మాట్లాడతారు. కానీ, శాకాహారమేనని వాళ్లు చెప్పే ఆహారంలో గుడ్డు, మరికొన్ని జంతు సంబంధమైన పదార్థాలు ఉపయోగిస్తారు. తూర్పు ఆసియా దేశాల్లో కోడిగుడ్డును శాకాహారంగా భావిస్తారు. బాలీ, ఇండోనేషియా, హాంగ్‌కాంగ్, థాయ్‌లాండ్‌లో అంతర్జాతీయ పర్యాటకులను ఆకర్షించే ప్రదేశాల్లో వెజిటేరియన్స్, వెగాన్స్ కోసం చాలారకాల వంటకాలు ఉంటాయి. కాకపోతే వాటిలో గుడ్డు వాడటం పరిపాటి. ఇలా ఊరు కాని ఊరు, దేశం కాని దేశంలో ఏం తినాలో? ఎక్కడ తినాలో కొంత గందరగోళంగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సందేహాలు వచ్చినప్పుడు happycow.netలో లాగిన్ అవ్వండి. లేదా యాప్‌ని ఓపెన్ చేయండి. ఆ దేశ సంప్రదాయ వంటకాల్లో ఎలాంటి దినుసులు, కూరగాయలు, మాంసం ఉపయోగిస్తారో దీని ఆధారంగా తెలుసుకోవచ్చు. అభిరుచిని బట్టి డిష్‌లు ఎంచుకోవచ్చు. సమస్య లేదిక.



పురుషులకే ఎక్కువ ముప్పు

ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్‌తోపాటు మరికొన్ని క్యాన్సర్ల బారినపడుతూ పురుషులు ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. క్యాన్సర్‌కు ఆడ, మగ, చిన్న, పెద్ద తేడా లేదు. కానీ, మారిన జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, పొగాకు ఉత్పత్తుల వాడకం, జన్యుపరమైన సమస్యల కారణంగా మగవాళ్లు అధికంగా క్యాన్సర్ రోగాల బారినపడుతున్నారు. మగవాళ్లని వెంటాడుతున్న క్యాన్సర్‌లపట్ల వాళ్లకు అవగాహన ఉండాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. పురుషులకు ఎలాంటి క్యాన్సర్లు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి? వాటికి కారణాలు, చికిత్సతోపాటు ఆ వ్యాధులు రాకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

క్యాన్సర్.. అత్యంత ప్రమాదకరమైన వ్యాధి. దీని బారినపడుతున్నవాళ్లు ఏటా పెరుగుతున్నారు. ఈ వ్యాధి సోకే సగటు వయసు కూడా తగ్గిపోతున్నది. ఆధునిక వైద్య విధానాలు, సాంకేతిక పద్ధతుల్లో ఎంతో అభివృద్ధి జరిగింది. వీటి ద్వారా క్యాన్సర్‌ని గుర్తించడం, చికిత్స చేయడంలో ఎంతో మార్పు వచ్చింది. అయినా అవగాహనారాహిత్యం వల్ల క్యాన్సర్ మరణాలు సంభవిస్తూనే ఉన్నాయి. ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో పాటు నోటి క్యాన్సర్, పెద్దపేగు క్యాన్సర్, చర్మ క్యాన్సర్, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నవాళ్లలో పురుషులే ఎక్కువగా ఉంటున్నారు.

సిగ్గుపడితే సమస్యే

క్యాన్సర్ బారినపడిన పురుషుల్లో ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్లే ఎక్కువ. సాధారణ క్యాన్సర్లతోపాటు పురుషులకు మాత్రమే వచ్చే ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ బారినపడేవాళ్లు పెరగడం ఆందోళన కలిగించే పరిణామం. పురుష జననేంద్రియ వ్యవస్థలో ప్రొస్టేట్ అనే గ్రంథి ఉంటుంది. ఇందులో వీర్యం ఉత్పత్తి అవుతుంది. అలాగే మూత్ర విసర్జన, వీర్యస్థలనాలను ఇది నియంత్రిస్తుంది. ఈ గ్రంథి మూత్రం రావడం, మూత్ర విసర్జన ఆపడం వంటి (స్విచ్చింగ్) నియంత్రణలకు ప్రేరణనిస్తుంది. మూత్రాశయానికి కింద, పురుషనాళానికి పైన ప్రొస్టేట్ గ్రంథి కడుపులో అమరి ఉంటుంది. ఇది పురుష జననాంగాలకు సమీపంలో ఉంటుంది. ఈ గ్రంథికి క్యాన్సర్ సోకితే దానిని ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ అంటారు. ప్రొస్టేట్ గ్రంథి క్యాన్సర్ బారినపడినప్పుడు మూత్రం విసర్జనలో తేడాలుంటాయి. మంట లేదా నొప్పి, మూత్ర విసర్జన పూర్తయిన భావన కలగకపోవడం లాంటి మార్పులుంటాయి. అలసట ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలను చాలా మంది పట్టించుకోరు. పరీక్షలు చేయించుకోరు. అందువల్ల ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్‌ని చాలా ఆలస్యంగా గుర్తిస్తున్నారు. తొలి దశల్లో గుర్తిస్తే ఏ క్యాన్సర్‌ని అయినా తేలిగ్గా నివారించవచ్చు. కానీ, ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు తొందరగా బయటపడకపోవడం, బయటపడినా గుర్తించకపోవడం వల్లనే చివరి దశల్లో ఎక్కువ మంది వైద్యులను సంప్రదిస్తున్నారు. కాబట్టి మరణాలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. ఈ వ్యాధి బారినపడకుండా మగవాళ్లు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

పరీక్షలే పరిష్కారం

పురుషుల్లో.. కడుపులో జననాంగాలకు సమీపంలో నొప్పి కలిగితే ఇతర నొప్పి అనుకుని వదిలేస్తుంటారు. కొంతమంది ఆ నొప్పి గురించి అవగాహన లేక, ఉన్నా చెప్పుకోవడానికి సిగ్గుపడతారు. అదే తగ్గిపోతుందిలే అనే భావనతో ఉంటారు. కొన్నాళ్ల తర్వాత సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే వైద్యులను సంప్రదిస్తారు. ఇలాంటి సమస్యలు వస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్‌ని గుర్తించే ప్రొస్టేట్ స్పెసిఫిక్ యాంటీజెన్ (పీఎస్ఏ) రక్త పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఈ పరీక్ష క్యాన్సర్‌ని నిర్ధారించలేదు. కాబట్టి ప్రొస్టేట్ స్పెసిఫిక్ యాంటీజెన్ స్థాయిని బట్టి తర్వాత ఎం.ఆర్.ఐ., బయాప్సీ పరీక్షలు కూడా చేయించుకోవాలి. సాధారణంగా 50 ఏళ్లు దాటిన పురుషులు ఏడాదికి ఒకసారి ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ టెస్ట్ చేయించుకోవాలి. ప్రొస్టేట్ స్పెసిఫిక్ యాంటీజెన్ రక్తపరీక్ష, డిజిటల్ రెక్టల్ పరీక్ష ద్వారా ప్రొస్టేట్ ఆరోగ్యాన్ని నిర్ధారిస్తారు. ఒకవేళ తండ్రి, తల్లి వైపు రక్తసంబంధీకుల్లో ఎవరైనా ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ బారినపడితే 40 ఏళ్ల వయసు నుంచే ఏడాదికి ఒకసారి క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

నోటి క్యాన్సర్ హెచ్చరికలు..

- నోటిలో మార్పులను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. వాటిని ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తూ ఉండాలి.
- మద్యపానం, ధూమపానం, గుట్కా, పాన్ మసాలా నమిలే అలవాటు వెంటనే మానుకోవాలి.
- నోటిలో ఏవైనా గడ్డలు లేదా అసాధారణ మార్పులు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి, సకాలంలో చికిత్స తీసుకోవాలి.
- నోటిలో లేదా గొంతులో, చెంపలపై ఏర్పడే పుండ్లను తేలికగా తీసుకోవద్దు.

పుట్టుమచ్చలతో పొంచి ఉన్న ముప్పు

స్త్రీ, పురుషుల్లో చర్మంపై ఏర్పడే పుట్టుమచ్చలు కొన్ని సందర్భాల్లో చర్మ క్యాన్సర్‌లకు దారితీయొచ్చు. అందుకని చర్మంపై ఏర్పడే పుట్టుమచ్చలు పరిమాణంలో, ఆకారంలో మార్పులు గుర్తిస్తే వైద్యులను సంప్రదించాలి. చర్మంపై ఉన్న పుట్టుమచ్చలు సాధారణమైనవా లేక క్యాన్సర్ మచ్చలో నిర్ధారించేందుకు ఏబీసీడీఈ పద్ధతిని అనుసరించాలి. ఏబీసీడీఈ పద్ధతి అంటే...

- **ఏ–** ఒక పుట్టుమచ్చను రెండు అర్ధ భాగాలుగా విభజించి చూసినప్పుడు రెండు భాగాలు ఒకేలా ఉండకూడదు.
- **బీ–** పుట్టుమచ్చ అంచులు లేత రంగులో లేదా గరుకుగా ఉండకూడదు.
- **సీ–** పుట్టుమచ్చ రంగులో మార్పు రాకూడదు.
- **డీ–** పుట్టుమచ్చ వ్యాసం 1/4 అంగుళం కన్నా ఎక్కువగా ఉండకూడదు.
- **ఈ–** పుట్టుమచ్చ చర్మం మీద ఉబ్బెత్తుగా, వాచినట్లుగా ఉండొద్దు.

పుట్టుమచ్చను పరిశీలించినప్పుడు పై లక్షణాలు ఉన్నట్లయితే వైద్యుణ్ని సంప్రదించాలి.

పెద్దపేగు క్యాన్సర్

పెద్దపేగులో తొలుత చిన్న గుల్లలు ఏర్పడి, అవి క్రమంగా క్యాన్సర్ కణుతులుగా మార్పుచెందే ప్రమాదం ఉంది. ఈ లక్షణాలు తరచుగా ఎదుర్కొంటుంటే పెద్దపేగు క్యాన్సర్‌గా అనుమానించాలి. ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యులతో నిర్ధారణ పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

- డయేరియా, మల బద్ధకం సమస్యలు దీర్ఘకాలంగా ఉండటం.
- పొత్తికడుపు భాగంలో నొప్పి లేదా పట్టేసినట్లు ఉండటం.
- ఆకస్మికంగా బరువు తగ్గడం.
- మలద్వారం వద్ద రక్తస్రావం కావడం, మలంలో రక్తం పడటం.

వీరు అప్రమత్తంగా ఉండాలి

- గతంలో క్యాన్సర్ వచ్చి తగ్గిన వారు.
- అల్సరేటివ్ కొలైటిస్ ఉన్నవారు.
- రక్త సంబంధీకుల్లో (తల్లిదండ్రులు, తోడబుట్టినవారు, పిల్లలు)ఎవరికైనా క్యాన్సర్ ఉన్నట్లు తేలితే అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

ఈ తరహా ఇబ్బందులు ఉన్నట్లయితే ప్రతి మూడేండ్లకు ఒకసారి ఎఫ్ఓబీటీ, ఫ్లెక్సిబుల్ సిగ్మాయిడో స్కోపి వంటి పరీక్షలు చేయించాలి.

ఓరల్ క్యాన్సర్

భారత దేశంలో రోజురోజుకు పెరుగుతున్న పెరుగుతున్న క్యాన్సర్ కేసుల్లో నోటి (ఓరల్) క్యాన్సర్‌లు ఎక్కువగానే నమోదవుతున్నాయి. ఈ రోగుల్లోనూ పురుషులే అధికంగా ఉన్నారు. అందుకని ప్రతి వ్యక్తికీ నోటి క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ ఎంతో అవసరం. సాధారణంగా నోటిలో కలిగే ప్రాథమిక మార్పుల వల్ల కూడా ఈ రుగ్మతను ఆరంభ దశలో గుర్తించవచ్చు. పొగాకు ఉత్పత్తులు తినడం, పొగతాగడం, మద్యపానం తదితర కారణాల వల్ల ఈ నోటి క్యాన్సర్ వస్తుంది.

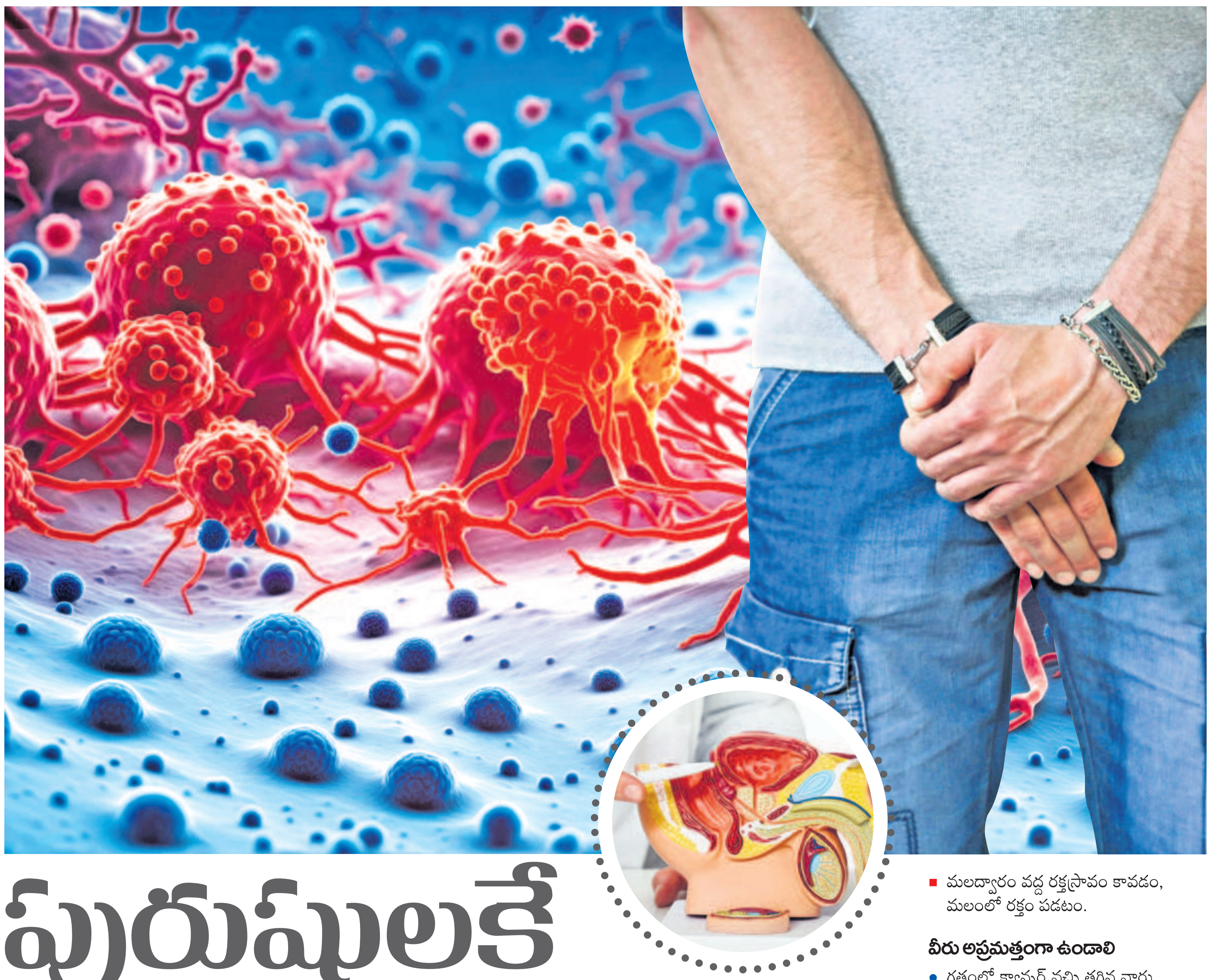
చికిత్సా పద్ధతులు

క్యాన్సర్ సోకిన భాగం, వ్యాధి ఉన్న దశ, రోగి వయసు, మెడికల్ హిస్టరీ ఆధారంగా చికిత్సా పద్ధతులు ఆధారపడి ఉంటాయి. సర్జరీ, రేడియేషన్, కీమో, టార్గెటెడ్ థెరపీతోపాటు కొన్ని రకాల సమ్మేళన థెరపీలను కూడా అవసరానికి అనుగుణంగా ఇవ్వడం జరుగుతుంది. తొలి దశలోనే వ్యాధిని గుర్తిస్తే స్టేజ్–1, స్టేజ్–2లో కూడా

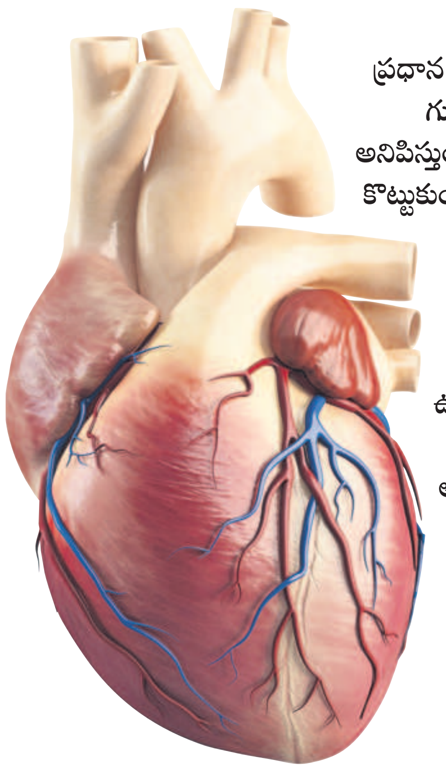
కేవలం సర్జరీతోనే వ్యాధిని శాశ్వతంగా నయం చేయవచ్చు. సర్జరీ తర్వాత పునర్నిర్మాణ శస్త్ర చికిత్స అవసరం ఎక్కువగా ఉంటుంది. స్టేజ్–3, 4లో ఉన్న రోగులకు కీమో, రేడియేషన్ ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. 3 డీసీఆర్‌టీ, వీఎంఏటీ, ఐజీఆర్‌టీ, ఐజీకేటీ, బ్రాకీథెరపీ, బీమ్ థెరపీలాంటి ఆధునిక పద్ధతులతో రేడియోథెరపీ ద్వారా చికిత్స అందించవచ్చు. సాధారణంగా ఈ క్యాన్సర్లకు కీమో థెరపీ పాత్ర తక్కువగా ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. కొన్ని సందర్భాలలో కీమోను మిశ్రమ చికిత్సగా అందిస్తారు. ఉపశమనం కోసం పాలియేటివ్ కేర్‌నూ ఉపయోగించాల్సి వస్తుంది.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ చింతమడక సాయిరామ్
క్లినికల్ ఆంకాలజిస్ట్
ఎంఎన్‌జే క్యాన్సర్ హాస్పిటల్
హైదరాబాద్



గుండె పదిలం



మనిషి శరీరంలో అన్నీ ప్రధాన అవయవాలే! అయితే గుండె తర్వాతే మరేదైనా అనిపిస్తుంది. లయ తప్పకుండా కొట్టుకుంటూ మనిషి ప్రాణాన్ని నిరంతరం కాపాడేది గుండెకాయే! అయితే, హృదయం చుట్టూ ఎన్నో అపోహలు ఉన్నాయి. హృద్రోగానికి సంబంధించి ఎన్నో అభిప్రాయాలు మనలో పేరుకుపోయాయి. గుండె జబ్బు ముప్పు ఎవరికి, ఎంత వరకు ఉంటుందో తెలుసుకుంటే.. కాస్త గుండె దిటువు చేసుకోవచ్చు.

గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం గుండెపోటుకు సూచనా?
కాదు! వ్యాయామం, ఇతర కఠినమైన శారీరక శ్రమ చేస్తున్న సందర్భాల్లో గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం సహజమే.

మాంసాహారులకు హృద్రోగాల ముప్పు ఎక్కువా?
హృద్రోగాలను నియంత్రించడంలో మంచి ఆహారానిది ప్రధాన పాత్ర. సరైన పోషకాలు ఉన్న ఆహారం తీసుకుంటే గుండె వ్యాధుల ముప్పును తప్పించుకోవచ్చు. మొత్తానికి మంచి జీవనశైలితో సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యం సొంతం చేసుకోవచ్చు.

శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిగా ఉంటే, అది ఊపిరితిత్తుల వ్యాధికి సంకేతమా?
శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది అంటే, అది గుండెకు సంబంధించిన, గుండెకు సంబంధించని వ్యాధులకు సంకేతం. వీటిలో సీఓపీడీ, న్యుమోనియా, ఎనీమియా, ఆందోళన, గుండె లయలో తేడాలు (ఎట్రియల్ ఫైబ్రిలేషన్) లాంటివి ఉంటాయి. కానీ అత్యంత సాధారణమైంది మాత్రం గుండెపోటు.

గుండెపోటు గురించి తెలుసుకోవడానికి ఏకైక మార్గం ఛాతీలో నొప్పి రావడమేనా?
సినిమాల్లో చూసినట్లు ఛాతీనొప్పి అన్నివేళలా గుండెపోటుకు దారితీయదు. ఛాతీలో నొప్పితోపాటు బలహీనంగా ఉండటం, తలలో తేలికగా అనిపించడం, లేదంటే మూర్ఛ వచ్చినట్లుగా ఉండటం గుండెపోటు లక్షణాలు. ఇంకా చల్లటి చెమటలు పట్టడం, నొప్పిగా అనిపించడం, దవడల్లో ఇబ్బందిగా ఉండటం, మెడ లేదా వెన్నులో నొప్పి, ఒకటి లేదా రెండు చేతులూ, భుజాల్లో ఇబ్బందిగా ఉండటం, శ్వాస తక్కువ కాలం కొనసాగడం కూడా గుండెపోటుకు సంకేతాలు.

బలమైన శరీరం... బలమైన గుండె నిజమేనా?
భారీ కండరాలు ఉన్నవాళ్లను చూసి ఫిట్‌గా ఉన్నారని అనుకోవడం సహజం. ఇది అన్నిసార్లూ నిజం కాదు. పైపెచ్చు కండరాల నిర్మాణం కోసం శరీరానికి సరిపడని సప్లిమెంట్లను తీసుకుంటే కనుక, గుండెపోటు రావడానికి అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నట్లే.

ఆటల్లో ఉన్నవారికి గుండెపోటు రాదా?
షేన్‌వార్న్ లాంటి ఆటగాళ్లు, సిద్ధార్థ శుక్లా లాంటి ఫిట్ సెలెబ్రిటీలు, గాయకుడు కేకే గుండెపోటుతో మరణించిన సంగతి తెలిసిందే. కాబట్టి, ప్రతి ఒక్కరూ కూడా ఆరోగ్యానికి సంబంధించి వైద్యులను సంప్రదించి వ్యాధి నిర్ధారణ చేసుకుంటేనే మంచిది.

గుండె మీద నిద్ర ప్రభావం చూపించదా?
ఆటంకాలు ఎక్కువగా ఉన్న నిద్ర, గురక ఫలితంగా రక్తపోటు పెరుగుతుంది. దాంతో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఎక్కువే ఉంటాయి. కనీసం 6 నుంచి 8 గంటల నిద్ర తప్పనిసరి.

గుండెపోటు ముప్పు పట్టణవాసులకు ఎక్కువగా ఉంటుందా?
ఇది చాలా మందిలో నెలకొన్న అపోహ. చాలా అధ్యయనాల్లో కూడా గత కొన్నేళ్లుగా గుండెపోటు ముప్పు ఇంతలంతలైనట్లు తేలింది. దీనికి అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి ప్రధాన కారణం. జీవితంలో ఎదురయ్యే వాస్తవాల నుంచి పాఠాలు నేర్చుకోకపోతే, ప్రమాదాల నుంచి గుణపాఠాలు నేర్చుకోవాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి, వాస్తవాలను తెలుసుకుంటే ఎప్పటికీ మంచిది.

డాక్టర్ నవీన్ భామ్రి
డైరెక్టర్, హెచ్ఓడీ
ఇంటర్వెన్షనల్ కార్డియాలజీ
మ్యాక్స్ సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్,
షాలిమార్ బాగ్, ఢిల్లీ