జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 18 మార్చి 2025
www.ntnews.com

మా పాప వయసు తొమ్మిది నెలలు. మూడు నెలల నుంచి విరేచనాలు ఎక్కువగా అవుతున్నాయి. డాక్టర్లకు చూపించాం. వాళ్లు రాసిన సిరప్‌లు వాడినప్పుడు విరేచనాలు తగ్గిపోతున్నాయి. వారానికే మళ్లీ మొదలవుతున్నాయి. ఇలా తరచుగా విరేచనాలు కావడం బిడ్డ పెరుగుదలకు ప్రమాదకరమా? అలా జరగకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఏమిటి?

తరచుగా విరేచనాలు అవుతుంటే..?

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

పిల్లల వయసు ఆరు నెలలకు రాగానే ఎక్కువసార్లు విరేచనాలు కావడం సాధారణమే. ఇలా తరచుగా జరుగుతుంది. దీన్ని డయేరియాగా పరిగణించలేం. విరేచనం నీళ్లలా కాకుండా ఘనపదార్థంలా ఉండి, రోజుకు నాలుగు లేదా అయిదు సార్లు అయితే భయపడాల్సిందేమీ లేదు. అది డయేరియా కాదు. ఆరు నెలలు దాటిన పిల్లల్లో విరేచనం పెరగడం ఎందుకు జరుగుతుందంటే... ఆరు నెలల వయసు నుంచి ఘన రూప ఆహారం ఇవ్వడం మొదలుపెడతారు. దానికి పేగులు అలవాటయ్యే క్రమంలో విరేచనాలు పెరుగుతాయి. ఆరు నెలల వయసు నుంచి దంతాలు వస్తాయి. ఆ సందర్భంలో చిగుళ్లలో దురద పుడుతుంది. అప్పుడు ఏది పడితే అది నోట్లో పెట్టుకుంటారు. అందువల్ల పొట్టలో ఇన్ఫెక్షన్ పెరుగుతుంది. దాంతో విరేచనాలు పెరగవచ్చు. ముఖ్యమైన మరో కారణం డబ్బా పాలు. పాల బాటిల్ ద్వారా కూడా ఇన్ఫెక్షన్‌కు ఆస్కారం ఉంది.

మీరు చెప్పిన వివరాల్లో పాపకు రోజుకు ఎన్నిసార్లు విరేచనం అవుతున్నదో చెప్పలేదు. నీళ్ల విరేచనాలు అవుతున్నాయా? గట్టి విరేచనాలు అవుతున్నాయా? వివరంగా చెప్పలేదు. ఆ సందర్భంలో పాప బరువు పెరుగుతున్నదా? తగ్గుతున్నదా కూడా చెప్పలేదు. ఒకవేళ రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు విరేచనం అవుతున్నా పాప బరువు తగ్గకుండా ఉంటే అది డయేరియా కాదు. అలా కాకుండా చాలాసార్లు నీళ్లు నీళ్లుగా విరేచనం అయినా, విరేచనంలో రక్తం పడినా, పదేపదే అయ్యే విరేచనాల వల్ల పాప బరువు తగ్గుతున్నా వెంటనే పిల్లల డాక్టర్‌ని సంప్రదించాలి. పిల్లల బరువు, మల పరీక్ష చేసి, సమస్యను నిర్ధారించాలి. పొట్టకు సాంత్వన చేకూర్చే, పేగుల్ని బలోపేతం చేసే జింక్ డ్రాప్స్, మంచి బ్యాక్టీరియా (ప్రోబయాటిక్స్) ఇస్తారు. వాడండి. యాంటీ బయాటిక్స్ వాడాల్సిన అవసరం లేదు.

నీళ్ల విరేచనాల బారిన పడకుండా బిడ్డల కోసం కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

పిల్లల పెంపకం

- తల్లిపాలే ఇవ్వాలి.
- ఆవుపాలు, బర్రెపాలు ఇవ్వడం మానేయండి.
- డబ్బాపాలు పట్టకపోతే విరేచనాలు అదుపులో ఉంటాయి.
- బిడ్డకు ఇచ్చే ఆహారం తయారు చేసేప్పుడు పాత్రల్ని శుభ్రంగా కడగాలి.
- ఉడికించిన ఆహారం మాత్రమే తినిపించాలి.
- సబ్బుతో చేతులు కడుక్కున్న తర్వాతే బిడ్డకు తినిపించాలి.
- మూడు సంవత్సరాల లోపు పిల్లల ఆహారంలో మసాలాలు, కారం ఉపయోగించకూడదు.

వెల్లుల్లి ఎక్కువైతే..

వెల్లుల్లితో దక్కే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఎన్నో అని తెలుసు. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపరుస్తుంది. అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. అయితే, మితం తప్పితే అమృతమైనా విషమే అన్నట్టు... వెల్లుల్లిని కూడా మితంగానే వాడుకోవాలి. లేకుంటే ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావాలు పడతాయి.

జీర్ణ సమస్యలు

వెల్లుల్లిలో ఫ్రక్టాన్స్ అనే మూలకాలు ఉంటాయి. ఇవి కొంతమందికి అరగవు. దీంతో వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్తి లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. పొట్ట సమస్యలు ఉన్న వాళ్లను ఇవి మరింత ఇబ్బందిపెడతాయి. అంతేకాకుండా పొట్టలో ఆమ్లం పైకి రావడం (యాసిడ్ రిఫ్లక్స్) వల్ల గుండెలో మంటగా అనిపిస్తుంది.

పరిష్కారం: వెల్లుల్లిని అవసరమైనంత మేరకే తినాలి. పచ్చిగా తినేకంటే ఉడికించి తీసుకోవడం మంచిది.

రక్తం పలుచన

రక్తాన్ని పలుచన చేసే లక్షణాల గని వెల్లుల్లి. అలా ఇది గుండె కవాటాల ఆరోగ్యానికి మేలుచేస్తుంది. మోతాదు మించితే మాత్రం.. రక్తస్రావానికి కారణమవుతుంది. వార్‌ఫారిన్, యాస్పిరిన్ లాంటి రక్తం పలుచన చేసే మందులు తీసుకునేవారికి ఇది మరింత చేటు చేస్తుంది. అలానే ఏదైనా సర్జరీకి సిద్ధమవుతున్న వారికి కూడా మంచిది కాదు.

పరిష్కారం: రక్తం పలుచన చేసే మందులు వాడుతున్నా, సర్జరీకి వెళ్తున్నా వైద్యుల సలహా మేరకే వెల్లుల్లిని తినాలి.

దుర్వాసన (హెలిటోసిస్)

వెల్లుల్లి వాడకంతో వచ్చే సాధారణమైన సమస్య నోటి దుర్వాసన. ఇది తిన్న తర్వాత కూడా చాలాసేపు ఉంటుంది. వెల్లుల్లిలో సల్ఫర్ మూలకాలు ఉంటాయి. జీర్ణం కాగానే ఇవి విడుదల అవుతాయి. అలా గాఢమైన వాసనకు దారితీస్తుంది. ఇది కొన్నిసార్లు ఇతరులకు అసౌకర్యంగా పరిణమిస్తుంది.

పరిష్కారం: వెల్లుల్లి తిన్న తర్వాత చక్కెర లేని చూయింగ్ గమ్ తినడం, నీళ్లు తాగడం, పార్స్‌లీ నమలడం చేయాలి. ఇవి నోటి దుర్వాసనను దూరం చేస్తాయి. బ్రష్ చేసుకోవడం, మౌత్‌వాష్ వాడటం కూడా ఫలితాన్ని ఇస్తాయి.

అలర్జీలు

అతికొద్ది మంది మాత్రం వెల్లుల్లి అలర్జీ కలిగి ఉంటారు. చర్మంపై ఓ మోస్తరు దద్దుర్లు, శ్వాస తీసుకోవడం కష్టం కావడం, గొంతు వాపు లాంటివి ఈ అలర్జీల్లో ప్రధానంగా ఉంటాయి. ఉల్లిపాయలతో అలర్జీ ఉంటే గనుక వెల్లుల్లితో కూడా ఉన్నట్టే అని గుర్తుంచుకోవాలి.

పరిష్కారం: వెల్లుల్లి తిన్న వెంటనే ఏదైనా అలర్జీని గమనిస్తే తినడం ఆపేయాలి. వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి.

చర్మం మంట, బొబ్బలు

చర్మానికి పచ్చి వెల్లుల్లిని నేరుగా అప్లయి చేస్తే మంటగా అనిపిస్తుంది. బొబ్బలెక్కుతుంది. గాఢమైన సల్ఫర్ మూలకాల వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల చికిత్సలో వెల్లుల్లిని వాడతారు. కాకపోతే మోతాదు మించి మాత్రం వాడకూడదు. ఇలా చేస్తే బొబ్బలు, ఎర్రబడటం, మంట లాంటివి తలెత్తుతాయి.

పరిష్కారం: చర్మానికి వెల్లుల్లిని అప్లయి చేయాలనుకుంటే, దాన్ని ఏదైనా తైలంతో కలిపి చేయాలి. నేరుగా చేయకూడదు. ఒకవేళ ఇరిటేషన్ అనిపిస్తే, ఆ ప్రదేశాన్ని నీళ్లతో కడిగేసుకోవాలి. డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.

కోలన్ క్యాన్సర్ కారకాలు

మనిషిని దీర్ఘకాలంపాటు పట్టి పీడించే వ్యాధుల్లో క్యాన్సర్ ప్రధానమైనది. క్యాన్సర్లలో పెద్దపేగు (కోలన్) క్యాన్సర్ ఒకటి. అయితే, మనలో చాలామందికి కోలన్ క్యాన్సర్ ముప్పును పెంచే జీవనశైలి అలవాట్ల గురించి అంతగా తెలియదని ఓహియో స్టేట్ యూనివర్సిటీ జరిపిన అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ఊబకాయం, మద్యపానం, తగినంత శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం, ప్రాసెస్డ్ ఆహార పదార్థాలు పెద్దపేగు క్యాన్సర్‌కు దోహదపడతాయి. కాబట్టి, దీనికి సంబంధించి అనుమానంగా అనిపించినా, డాక్టర్లు అవసరమని చెప్పినా.. 45 ఏండ్లు దాటిన ప్రతి ఒక్కరూ క్రమం తప్పకుండా కొలనోస్కోపీ చేయించుకోవడం మంచిదట. వీలైతే ఇంకా ముందే మేల్కోవాలని పరిశోధకులు సూచించారు.

డయాబెటిస్... దాదాపు ప్రతి ఇంట్లో వినిపించే జీవనశైలి ప్రధానమైన జబ్బు . ఇది ఒక్కసారి వస్తే జీవితాంతం వదలదు. బతికినంత కాలం మందులు వాడాల్సిందే. అయితే, ఇది నిన్నటి మాట. వచ్చిన రోగాన్ని తిరిగి వెనక్కి పంపించవచ్చనేది నేటి భరోసా! అవును ఇది అక్షరాల నిజమే. డయాబెటిస్‌ను నియంత్రించడమే కాకుండా వ్యాధిని వెనక్కి తిప్పి కొట్టవచ్చంటున్నారు వైద్యరంగ నిపుణులు. దీనికి కొన్ని నియమ నిబంధనలు, వయసు పరిమితి, వ్యాధి వచ్చిన కాలపరిమితి లాంటివి కీలకం అని చెబుతున్నారు. ఒక్కసారి షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత రివర్సల్ డయాబెటిస్ ఎలా సాధ్యం, అందుకు పాటించాల్సిన ఆరోగ్య నియమాలు, తీసుకోవాల్సిన చర్యలు తదితర అంశాలను నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

తీపి రుగ్మతను.. తిప్పి కొడదాం

డయాబెటిస్ అంటే రక్తంలో చక్కెర (బ్లడ్ గ్లూకోజ్) స్థాయిలు పెరగడం. 80వ దశకానికి ముందు డయాబెటిస్ అనే సమస్య ఒకటి ఉందనే విషయం చాలా మందికి తెలియదు. కాలక్రమేణా ఈ సమస్య 60 ఏండ్లు పైబడిన వారికి, బాగా డబ్బున్నవాళ్లలో మాత్రమే ఎక్కువగా కనిపించేది. మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, ఉరుకులు పరుగుల ఉద్యోగాలు తదితర కారణాలతో ప్రస్తుతం ఈ వ్యాధి వయసు, ఆర్థిక స్థాయి, లింగ భేదంతో సంబంధం లేకుండా అందరిలోనూ వస్తున్నది. పిల్లల్లో జువైనల్ డయాబెటిస్‌గా లేదా టైప్-1 డయాబెటిస్‌గాను, పెద్దల్లో ఎక్కువ శాతం టైప్-2 డయాబెటిస్ రూపంలో దాడి చేస్తుంది. శాస్త్రీయంగా చూస్తే డయాబెటిస్ రావడానికి ప్రధాన కారణం క్లోమగ్రంథిలోని బీటా కణాలు అవసరమైనంత మోతాదులో ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయలేకపోవడం. లేదా ఉత్పత్తి అయిన ఇన్సులిన్ సరిగా పనిచేయకపోవడం. వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థకు సంబంధించిన కారణం వల్ల చిన్నారుల్లో కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. బీటా కణాలు పనిచేయకపోవడం పిల్లల్లో అసలు ఇన్సులిన్ తయారు కాదు. అందువల్ల వీళ్లకు తప్పనిసరిగా ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లు అవసరం అవుతాయి. పెద్దవారిలో సర్వసాధారణంగా కనిపించేది రెండో రకం డయాబెటిస్. 90 శాతం మంది మధుమేహులు టైప్-2 ఉన్నవారే. జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల దీన్ని నియంత్రించవచ్చు. స్థూలకాయం ఉన్న కొందరు మహిళల్లో గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు కనిపించేది జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్. ఇది తాత్కాలికమే అయినప్పటికీ దీర్ఘకాలంలో టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.

> **సాధారణ చక్కెర స్థాయిలు**
>
> పరగడుపున (అల్పాహారానికి ముందు) ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ షుగర్ స్థాయిలు 100 ఎంజీ/డీఎల్ కంటే తక్కువగా ఉండాలి.
>
> భోజనం చేసిన రెండు గంటల్లోపు పోస్ట్ ప్రాండియల్ బ్లడ్ గ్లూకోజ్ స్థాయిలు 140ఎంజీ/డీఎల్‌గా ఉండాలి.

ఎలా వెనక్కి పంపవచ్చు?

టైప్-2 డయాబెటిస్ ఉన్న రోగుల్లో మాత్రమే రివర్సల్ డయాబెటిస్ సాధ్యపడుతుంది. అంటే వ్యాధిని వెనక్కి పంపవచ్చు. టైప్-1 వారిలో రివర్సల్ డయాబెటిస్ సాధ్యపడదు.

ఎప్పుడు సాధ్యం?

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన రెండు సంవత్సరాల్లోపు, లేదా ప్రీ డయాబెటిస్ దశలో రివర్సల్ డయాబెటిస్ సాధ్యమవుతుంది. అంటే వచ్చిన రోగాన్ని వెనక్కి పంపవచ్చు. ఈ రివర్సల్ డయాబెటిస్ అనేది గతంలో కూడా ఉన్నది. కాకపోతే అప్పుడు అందుబాటులో ఉన్న మందులతో అది పెద్దగా సాధ్యపడలేదు. ప్రాచుర్యంలోకి కూడా రాలేదు. గత నాలుగైదు సంవత్సరాలుగా ఈ రివర్సల్ డయాబెటిస్‌పై దృష్టి పెట్టారు. వైద్యరంగంలో వస్తున్న మార్పుల్లో భాగంగా ప్రస్తుతం ఊబకాయం కోసం కొత్త కొత్త మందులు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. వీటి సాయంతో రివర్సల్ డయాబెటిస్ మంచి ఫలితాలు ఇస్తున్నది. జీవనశైలిలో మార్పులతోపాటు కొన్ని రకాల మందులతో రివర్సల్ డయాబెటిస్ సాధ్యపడుతుంది.

చికిత్సా పద్ధతి

షుగర్ వ్యాధి వచ్చి, మందులు వాడుతున్న వారికి లేదా ప్రీ-డయాబెటిస్ రోగులకు రివర్సల్ డయాబెటిస్ చికిత్స అందించవచ్చు. అయితే ఇది అందరికీ సాధ్యపడదు. వ్యాధి వచ్చిన రెండేండ్ల లోపు వారిలో మాత్రమే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ఇక చికిత్స విధానంలోకి వెళ్తే షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు డయాబెటిస్ మందులు వాడుతూనే వైద్యుల సూచన మేరకు ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి మార్పులు కూడా చేసుకోవాలి. అంతేకాకుండా వ్యాయామం తప్పనిసరిగా చేయాలి. దీనివల్ల నెమ్మదిగా షుగర్ అదుపులోకి వస్తుంది. మొదటి నెలలోనే ఫలితాలు కనిపించడం మొదలవుతుంది. వీరికి మొదటి మూడు నెలల వరకు ప్రతినెలా షుగర్ పరీక్షలు చేస్తూ పర్యవేక్షించాలి. ఆ తర్వాత ప్రతి 3 నెలలకు ఒకసారి షుగర్ టెస్టు చేయాల్సి ఉంటుంది. అయితే వ్యాధి నియంత్రణలోకి వచ్చిన తర్వాత క్రమంగా మందుల మోతాదును తగ్గిస్తూ పోతారు. ఫాస్టింగ్ (పరగడుపున) బ్లడ్ గ్లూకోజ్ స్థాయిలు 100ఎంజీ/డీఎల్ కంటే తక్కువగా, పోస్ట్ ప్రాండియల్ (తిన్న రెండు గంటల తర్వాత) బ్లడ్ గ్లూకోజ్ స్థాయిలు 140ఎంజీ/డీఎల్, హెచ్‌బీఏ-1సి శాతం 5.7కంటే తక్కువగా వచ్చిన తర్వాత డయాబెటిస్ మందులను పూర్తిగా నిలిపివేస్తారు.

మూడు నెలల తర్వాత..

డయాబెటిస్ మందులు మానేసిన 3 నెలల తర్వాత కూడా ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ షుగర్ స్థాయిలు 100ఎంజీ/డీఎల్ కంటే తక్కువగా, పోస్ట్ ప్రాండియల్ బ్లడ్ గ్లూకోజ్ 140ఎంజీ/డీఎల్‌గాను, హెచ్‌బీఏ 1సి 5.7 శాతం కంటే తక్కువగా ఉంటే అప్పుడు రోగిని రివర్సల్ డయాబెటిస్ కింద పరిగణిస్తారు. అంటే షుగర్ వ్యాధి తగ్గినట్టుగా భావించవచ్చు. ప్రస్తుతం 10 మంది డయాబెటిస్ రోగులకు రివర్సల్ చికిత్స అందిస్తే అందులో ఆరుగురిలో వ్యాధి నియంత్రణలోకి రాగా ఇద్దరిలో రివర్సల్ డయాబెటిస్ ఫలితాలు వస్తున్నాయి. డైట్, బరువు, ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకుని, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తే రివర్సల్ డయాబెటిస్ సాధ్యమే! అంటే తాత్కాలికంగా షుగర్ తగ్గవచ్చు. ఈ సమయంలో షుగర్‌ను క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించుకోవాలి. అయితే, మందులు వాడాల్సిన అవసరం లేదు. పాంక్రియా (క్లోమగ్రంథి) సామర్థ్యం అధికంగా ఉండటం వల్ల షుగర్ స్థాయిలు తగ్గే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

రీ-రివర్స్ డయాబెటిస్

ఒక్కసారి వచ్చి, తగ్గిపోయిన తర్వాత మళ్లీ వచ్చే డయాబెటిస్‌ను రీ-రివర్స్ డయాబెటిస్ అంటారు. జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు సరిగ్గా పాటించకపోతే అప్పుడు మళ్లీ డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే రివర్సల్ డయాబెటిస్ ఫలించిన కొందరు రోగుల్లో ఆరు నెలలకే మళ్లీ రీ-రివర్స్ డయాబెటిస్ రావచ్చు. ఆరోగ్య నియమాలు తు.చ. తప్పకుండా పాటించే వారిలో కొన్ని సంవత్సరాల వరకు కూడా మళ్లీ డయాబెటిస్ రాకపోవచ్చు.

పాటించాల్సిన ఆహార నియమాలు

- బాగా మరపట్టిన బియ్యంతో చేసిన అన్నం తినకూడదు.
- బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో ఇడ్లీ, దోశ వంటి తెల్లటి పిండి పదార్థాలతో తయారుచేసిన వంటకాలకు దూరంగా ఉండాలి.
- ఆలు, బీట్‌రూట్, క్యారెట్లు కూడా తీసుకోకూడదు.
- బేకరీ పదార్థాలను అసలే తినకూడదు.
- కాఫీ, టీలో చక్కెరను పూర్తిగా తగ్గించాలి.
- జంక్ ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉండాలి.

కుటుంబ నేపథ్యం ఉన్నవారు..

కుటుంబ నేపథ్యంలో డయాబెటిస్ బాధితులు ఉన్నవారు పై నియమాలు కచ్చితంగా పాటించాలి. ప్రతిరోజూ కనీసం 20 నిమిషాలు లేదా

వారంలో 150 నిమిషాలు వాకింగ్ లేదా రన్నింగ్ వంటివి చేయాలి. తల్లిదండ్రులకు షుగర్ ఉంటే వారి పిల్లలు తమ బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ముఖ్యంగా డైట్‌ను కంట్రోల్ చేస్తే షుగర్ వ్యాధి రాకుండా నివారించుకోవచ్చు.

బరువు తగ్గడానికి..

జీఎల్‌పి-1 ఎనలాక్ మందులు సిమాగ్నోగ్లుటైడ్, నీరాగ్లుటైడ్ తదితర మాలిక్యూల్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటివల్ల షుగర్ నియంత్రణలోకి వచ్చి ఆహారం తీసుకోవడం తగ్గుతుంది. దీంతో బరువు తగ్గడమే కాకుండా షుగర్ కూడా నియంత్రణలోకి వస్తుంది. చివరగా వ్యాధి రివర్సల్ అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ రాకేష్ బొప్పన
ఎంబీబీఎస్, ఎండీ, డీఎం, ఎండోక్రైనాలజీ
డా.రాకేష్ ఎండోక్రైన్ & డయాబెట్స్ సెంటర్
మణికొండ, హైదరాబాద్

పిల్లల్లో సమస్యాత్మకం అడినాయిడైటిస్..

ముక్కు వెనక, గొంతు పైభాగంలో ఉండే అడినాయిడ్స్ కణజాలంలో వాపు రావడాన్ని అడినాయిడైటిస్ అంటారు. పిల్లల్లో ఇది చాలా సాధారణం. ఇది గురక, నోటినుంచి శ్వాస, మాటిమాటికి చెవి ఇన్ఫెక్షన్లు, వినికిడి తగ్గడం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, పెదవులు పగలడం, ముక్కుకారడం, నోటినుంచి దుర్వాసన లాంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

ఇన్ఫెక్షన్, అలర్జీ, పొట్టలో ఆమ్లం పైకి తన్నుకు రావడం వల్ల వచ్చే మంట మొదలైన వాటివల్ల అడినాయిడ్ కణజాలంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌తో అడినాయిడైటిస్ వస్తుంది. ఇది పిల్లలకు రెండేండ్ల వయసు ఉన్నప్పుడు ఏర్పడి 8 ఏండ్లు వచ్చేసరికి పరిమాణం తగ్గిపోతుంది. అయితే, అడినాయిడ్స్ ఎక్కువ కాలంపాటు వాచిపోయి ఉంటే మాత్రం సమస్యాత్మకం అవుతాయి.

ముప్పు ఎవరికి?

- సీసాపాలు తాగే పిల్లలు.
- పడుకున్న భంగిమలో తల్లిపాలు తాగేవారు.
- ముక్కు లేదా గొంతు దగ్గర ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నవాళ్లు.
- ఏదైనా అలర్జీతో బాధపడే పిల్లలు.

సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఏంటి?

- ముక్కుకారడం.
- మాటిమాటికి చెవి ఇన్ఫెక్షన్లు.
- వినికిడి శక్తి తగ్గుతుంది.
- నోరు ఎండిపోతుంది.
- పండ్ల నిర్మాణం దెబ్బతింటుంది.
- ముక్కుతో మాట్లాడినట్టు ఉంటుంది.
- సన్నని ముక్కు, పైపెదవి చిన్నగా ఉండటం, అంగిలి ఇరుకుగా ఉండటం, ఇరుకుగా-పొడవుగా ఉండే అంగిలి, దంతాలు గజిబిజిగా ఉండే అడినాయిడ్ ఫేసీస్ సమస్య.

చికిత్స ఎలా?

అడినాయిడ్స్‌ను నిర్ధారణ చేయడానికి డాక్టర్లు పిల్లల ముక్కు, చెవులు, నోరు, గొంతు పరీక్షిస్తారు. లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉంటే మాత్రం అడినాయిడ్స్ వాపు, శ్వాసనాళంలో ఆటంకాలను పరిశీలించడానికి ఎక్స్- రే పరీక్ష కూడా సూచించే అవకాశం ఉంది. చాలావరకు పిల్లలకు 8 ఏండ్లు వచ్చేసరికి అడినాయిడ్స్ వాటంతటవే తగ్గిపోతాయి. పరిశుభ్రంగా ఉంటూ, ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా చూసుకుంటేనే ఇది సాధ్యమవుతుంది.

సమస్య లక్షణాలు మితంగా ఉంటే మామూలు చికిత్స సరిపోతుంది. ఒకవేళ బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటే గనుక డాక్టర్లు యాంటిబయోటిక్స్ ఇస్తారు. అడినాయిడ్స్ పరిమాణం తగ్గడానికి ముక్కు స్ప్రేలు ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. అయినా సమస్య తగ్గకపోతే వైద్యులు అడినాయిడెక్టమీ అనే సర్జరీ సిఫారసు చేస్తారు.