రోబో సర్జరీలతో అద్భుతం

శస్త్ర చికిత్స చేయడంలో ఇప్పటి వరకూ చేతులే కీలక పాత్ర వహిస్తూ వచ్చాయి. అయితే చేతి వేళ్లకూ మణికట్టుకూ కొన్ని పరిమితులు ఉన్నాయి. ఎంత ప్రయత్నించినా చేతులను 360 డిగ్రీలు తిప్పే వీలుండదు. అందువల్ల గుండె, కిడ్నీలు, లివర్ భాగాల్లో శస్త్ర చికిత్స చేయవలసి వస్తే పెద్ద నిడివితో శరీరం మీద గాటు పెట్టవలసి వచ్చేది. గుండె శస్త్ర చికిత్సలో ఛాతీ ఎముకలను విరగ్గొట్టడం కూడా చాలా సార్లు తప్పేది కాదు. ఇప్పుడు ఆ అవసరం లేకుండా రోబోల ద్వారా సునాయాసంగా శస్త్ర చికిత్స చేసే వెసులుబాటు ఏర్పడింది. రోబోలు చేసే శస్త్ర చికిత్సలు విదేశాల్లో అందుబాటులో ఉన్నా అది వెళ్లి రావడం అన్నది విపరీతమైన ఖర్చుతో కూడుకున్నపని. దక్షిణ భారత దేశంలోనే మొదటిసారిగా హైదరాబాద్‌లోని కిమ్స్ హాస్పిటల్‌వారు రోబోటిక్ సర్జరీ ఈ పరికరాన్ని ప్రారంభించారు.

రోబో సర్జరీ అంటే పూర్తిగా మరమనుషులే సర్జరీ కాదు. మరమనిషి అంటే రోబో హ్యాండ్ సహాయంతో వైద్య నిపుణులు చేసే విధానం. కంప్యూటర్ కన్సోల్ ద్వారా వైద్యులు రోబో చేతులను వాడుతూ వాటికి మార్గదర్శకం చేస్తూ శస్త్ర చికిత్సను పూర్తి చేస్తారు. ఈ రోబోటిక్ ద్వారా ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్, హిస్టరెక్టమీ, మిట్రల్ వాల్వ్ రిపేర్ వంటి శస్త్ర చికిత్సలు చేయడం చాలా సులభం. అలాగే రాడికల్ సిస్టెక్టమీ, పైలోప్లాస్టీ, యురేటల్ రీ ఇంప్లనేషన్, కిడ్నీ, మూత్రాశయం, మరికొన్ని ఇతర స్త్రీల వ్యాధులకు కూడా రోబో ద్వారా అవలీలగా చేసే వీలుంది.

చర్మ సౌందర్యానికి అత్యంత ప్రాముఖ్యం ఇచ్చే నేటి యువతరం ఒంటి మీద ఏ చిన్న గాటునైనా సహించలేకపోతోంది. శరీరంలోంచి తొలగించవలసింది అతి చిన్న భాగమే అయినా పాత విధానాల్లో అయితే పెద్ద కోత పెట్టవలసిన అవసరం ఉండేది. రోబో సర్జరీతో ఇంక ఆ సమస్య ఉండదు. గాటు చిన్నది కావడమే కాకుండా ఇన్‌ఫెక్షన్ల బారిన పడే పరిస్థితులు కూడా బాగా తగ్గుతాయి. చాలా సార్లు శస్త్ర చికిత్సతో కన్నా ఆ సమయంలో వచ్చిన ఇన్‌ఫెక్షన్లే రోగులను అమితంగా బాధిస్తూ ఉంటాయి. ఇన్‌ఫెక్షన్ల తీవ్రత పెరిగితే యాంటీబయాటిక్ మాత్రల వినియోగం కూడా పెరుగుతుంది. ఈ మాత్రల వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాలతో మరో సమస్య. గాటు పెద్దదైనప్పుడు ఈ ఇన్‌ఫెక్షన్ల బెడద కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ప్రతి చిన్న సర్జరీలోనూ మొత్తం చేతిని లోపలికి ప్రవేశపెట్టడం వల్ల ఆయా భాగాల మీద ఒత్తిడి కూడా పెరుగుతుంది. ఇది కొన్ని అదనపు సమస్యలకు కారణమవుతూ ఉంటుంది. ఈ సమస్యలన్నీ రోబో సర్జరీల ద్వారా కనుమరుగైపోతాయి. కొన్ని అవయవాలు చేతికి అందనంత దూరం ఉండి శస్త్ర చికిత్సలో వైద్యులను చాలా ఇబ్బందికి గురిచేస్తుంటాయి.. మర మనుషుల సహాయంతో ఆ ఇబ్బందులను అధిగమించడం ఇప్పుడు సాధ్యమవుతోంది. రోబో సర్జరీతో సన్నటి రంధ్రం, తక్కువ కోత, తక్కువ రక్తస్రావం ఉంటాయి. గాయం త్వరగా మాని, అంతే త్వరగా కోలుకునే అవకాశం దీని వల్ల కలుగుతుంది. నొప్పి నివారణ మందుల వినియోగం కూడా తగ్గిపోవడం వల్ల వాటి వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాలు కూడా తక్కువగానే ఉంటాయి. పైగా హాస్పిటల్‌లో ఉండే సమయం కూడా తగ్గడం వల్ల హాస్పిటల్ ఖర్చులు కూడా తగ్గుతాయని కిమ్స్ హాస్పిటల్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, సిఇఓ డాక్టర్ బి భాస్కర్ రావ్ చెప్పారు.

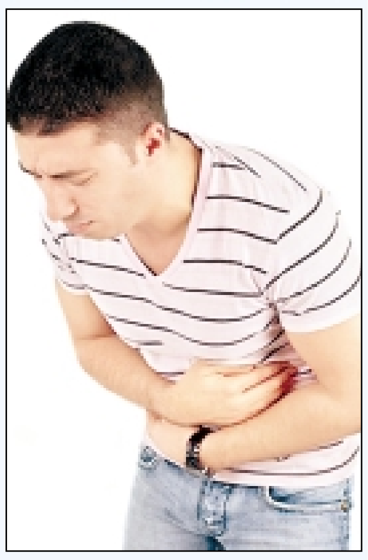
మూత్రంలో మంట

చాలా మందిలో కనిపించే సాధారణ సమస్య మూత్రంలో మంట. చిన్న పిల్లల దగ్గర నుంచి వయసు పైబడిన వారి వరకు ఎవరిలోనైనా ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది. ఎక్కువ మంది ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. అదే తగ్గిపోతుందిలే అని చికిత్స ఏదీ తీసుకోకుండా వదిలేస్తుంటారు. కానీ ఒక్కోసారి మూత్రంలో మంట టీబీ వల్ల కూడా రావచ్చు. ఇన్‌ఫెక్షన్లు పెరిగిపోయి ఇతర సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు. అందుకే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే చికిత్స తీసుకోవాలంటున్నారు సీనియర్ యూరాలజిస్టు డా. కె.వి.ఆర్ ప్రసాద్.

ఫోకస్

మూత్రంలో మంట రావడానికి చాలా కారణాలుంటాయి. మూత్రంలో రెండు, మూడు రోజులు విడువకుండా మంట ఉంది అంటే ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉందనే అర్థం చేసుకోవాలి. వెంటనే ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు కారణం తెలుసుకుని చికిత్స అందించాలి. మూత్రనాళంలో సాధారణ ఇన్‌ఫెక్షన్ల వల్ల మంట వచ్చినట్లయితే యాంటీబయోటిక్ మందులు వాడితే తగ్గిపోతుంది. వేసవిలో డీహైడ్రేషన్, నీరు తక్కువగా తాగడం వల్ల కూడా మూత్రంలో మంట వస్తుంది. ఇటువంటి సాధారణ సమస్యలు ఎటువంటి మందులు వాడకున్నా తగ్గిపోతాయి. అలాకాకుండా మంట ఎక్కువ రోజులు ఉన్నట్లయితే సమస్యను తెలుసుకుని చికిత్స తీసుకోవాలి.

డా. కె.వి.ఆర్ ప్రసాద్
సీనియర్ యూరాలజిస్టు,
యశోద హాస్పిటల్స్,
సోమాజిగూడ, హైదరాబాద్,
ఫోన్ : 9848030333.



ప్రొస్టేట్ గ్రంథి

వయసు పైబడిన కొందరు పురుషుల్లో ప్రొస్టేట్ గ్రంథి పెరుగుతుంది. ప్రొస్టేట్ గ్రంథి పెరిగి మూత్రంనాళంకు అడ్డంపడినపుడు మూత్రం మొత్తం ఖాళీ కాకుండా నిలువ ఉండిపోతుంది. దీనివల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్స్ పెరిగిపోతాయి. ఎక్కువ రోజులు వీర్యం నిలువ ఉండిపోవడం, ప్రొస్టేట్ గ్రంథి నుంచి ఉత్పన్నమయ్యే కొన్ని రసాల వల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్ మొదలయ్యే అవకాశం ఉంది. ఒక వేళ ప్రొస్టేట్ గ్రంథి పెరిగినట్లయితే మందులతో వాడాల్సి ఉంటుంది. మందులతో తగ్గనట్లయితే ఆపరేషన్ చేయాల్సి ఉంటుంది. శస్త్రచికిత్స ద్వారా మూత్రం నిలువ ఉండకుండా చేసి ఇన్‌ఫెక్షన్లు పోయేలా చేయవచ్చు.

మెనోపాజ్ తరువాత

మహిళల్లో పీరియడ్స్ ఆగిపోయిన తరువాత మూత్రనాళంలో మార్పులు చోటుచేసుకుని మూత్రం వెళ్లే మార్గం సన్నగా అయిపోయే అవకాశం ఉంది. దీన్ని పోస్ట్ మెనోపాజల్ యురిథ్రల్ స్టెనోసిస్ అంటారు. దీనివల్ల మూత్రం మొత్తం ఖాళీకాకుండా నిలువ ఉండిపోతుంది. దీనివల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్లు పెరిగిపోయి మూత్రంలో మంట మొదలవుతుంది. దీనికి మూత్రనాళంను వెడల్పుగా చేయడం, మందులు వాడి ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను తగ్గించడం చేయాల్సి ఉంటుంది.

ప్రెగ్నెన్సీలో

ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో గర్భ సంచి పెరగడం వల్ల మూత్రపిండాల నుంచి వచ్చే మూత్రనాళాల దగ్గర ఒత్తిడిపడి కిడ్నీలలో వాపు ఏర్పడుతుంది. మూత్రనాళంలో స్టోన్స్ అడ్డంపడినపుడు కూడా వాపు, మంట రావచ్చు. ఇటువంటి సమయంలో మూత్రం సాఫీగా వెళ్లేలా చేయడంతో పాటు, ఇన్‌ఫెక్షన్లు తగ్గడానికి మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది.

టి.బి ఉంటే..

కొందరిలో తరచుగా మూత్రంలో ఇన్‌ఫెక్షన్ వస్తుంటుంది. యాంటీ బయోటిక్ మందులు వాడుతున్నా ఫలితం ఉండదు. సాధారణ మూత్ర పరీక్షల్లో నార్మల్‌గా ఉంటుంది. కానీ మంట మాత్రం తగ్గదు. ఇటువంటప్పుడు టి.బి పరీక్ష చేయించుకోవాలి. యూరినరీ ఇన్‌ఫెక్షన్స్‌లో టి.బి కూడా ఉంటుంది. గతంలో టీబీని గుర్తించడానికి మూడు, నాలుగు వారాల సమయం పట్టేది. కానీ ఇప్పుడు డిఎన్ఏ పిసిఆర్ వంటి కొన్ని ప్రత్యేక పరీక్షలు చేయించటం ద్వారా ఒకే రోజులో నిర్ధారించుకోవచ్చు. టి.బి ఉందని తేలితే దానికి తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి.

ఇతర కారణాలు

మూత్రానాళంలో రాయి ఉన్నా, ట్యూబ్‌ల్లో బ్లాక్స్ ఉన్నా మూత్రంలో మంట వచ్చే అవకాశం ఉంది. క్యాన్సర్ వల్ల కూడా మూత్రంలో మంట ఏర్పడుతుంది. డయాబెటిస్ రోగుల్లో మధుమేహం నియంత్రణలో లేనప్పుడు యూరినరీ ట్రాక్‌లో ఉండే బ్యాక్టీరియా పెరిగిపోయి ఇన్‌ఫెక్షన్స్ వల్ల మంట రావచ్చు. ఎక్కువ సేపు మూత్రం ఆపడం, మూత్రం వచ్చే మార్గంలో ఏవైన అడ్డంకులు తలెత్తడం వల్ల మూత్రంలో మంట ఏర్పడవచ్చు.

ఇన్‌ఫెక్షన్లు

మహిళల్లో వెజైనల్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ వల్ల మూత్రంలో మంట వచ్చే అవకాశం ఉంది. వెజైనల్‌లో ఉండే బ్యాక్టీరియా యూరినల్ ట్రాక్‌లోకి సులభంగా ప్రవేశించే అవకాశం ఉంటుంది. కొందరు యూరిన్ ఇన్‌ఫెక్షన్ అనుకుని మందులు వాడుతుంటారు. దీనివల్ల సమస్య ఎంతకూ తగ్గదు. అలాకాకుండా తగిన పరీక్షలు చేయించుకుని మందులు వాడితే ఇన్‌ఫెక్షన్లు తగ్గిపోతాయి.

నిర్ధారణ

ఎక్స్‌రే, అల్ట్రాసౌండ్, సి.టిస్కాన్, కంప్లీట్ యూరిన్ ఎగ్జామినేషన్, యూరిన్ కల్చర్, డిఎన్ఏ పిసిఆర్ వంటి పరీక్షల ద్వారా మూత్ర సంబంధ ఇన్‌ఫెక్షన్లు, వాటి కారణాలను నిర్ధారించుకోవచ్చు.

నివారణ

డయాబెటిస్ ఉంటే కనుక నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలి. ప్రతిరోజు నీళ్లు ఎన్ని తాగాలనే దానిపై దృష్టి పెట్టడం కంటే మూత్ర విసర్జన ఒకటిన్నర లీటర్ కంటే ఎక్కువ ఉండేలా చూసుకోవాలి. అంటే నీరు తరచుగా తాగుతూనే ఉండాలి. జననాంగాల ప్రాంతంలో శుభ్రత పాటించాలి. మూత్రం నిలువ ఉంచుకోకుండా తరచుగా విసర్జన చేస్తుండాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా మూత్ర సంబంధ ఇన్‌ఫెక్షన్ల బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

వెన్నునొప్పి మటుమాయం

ఆయుర్వేదం

అతని పేరు ఎస్ ప్రభాకర్. వయసు 40. ఏమాత్రం నడవలేని పరిస్థితిలో ఇద్దరు వ్యక్తులు అతన్ని అమాంతంగా ఎత్తుకుని హాస్పిటల్‌కు తీసుకు వచ్చారు. పాదాలు నేల మీద మోపితే అతనికి పిక్కల్లోనూ, నడుములోనూ భరించలేని నొప్పి వస్తోంది. పైగా అతనికి మోకాళ్ల నొప్పులు కూడా ఉన్నాయి. నిలబడటం ఎలాగూ సాధ్యం కావడం లేదు. చివరికి పడుకున్నా నొప్పిగానే ఉంటోంది. పడుకుని కాలు పక్కకు జరపాలన్నా భరించలేని నొప్పి. వీటన్నిటికి తోడు తీవ్రమైన మెడనొప్పికూడా ఉంది. దాదాపు శరీరంలోని అన్ని కీళ్లూ అంతో ఇంతో నొప్పిగానే ఉన్నాయి. మోకాలు కీళ్లు, భుజం కీళ్లల్లో నొప్పి మరింత తీవ్రంగా ఉంది. కాళ్లూ చేతుల్లో తిమ్మిర్లు పట్టినట్లు ఉండడం, చురకలు పెట్టినట్లు ఉండడం, శరీరం ఒక పక్కకు ఒరిగిపోవడం ఈ లక్షణాలు ప్రధానంగా ఉన్నాయి. శస్త్ర చికిత్స చేయించుకుంటే దాని వల్ల కలిగే ప్రయోజనం తాత్కాలికమేనని తెలిసి మీ వద్దకు వచ్చాను అంటూ తన సమస్య గురించి వివరించాడు.

* * *

ఎంఆర్ఐ రిపోర్టులో అతని మెడ భాగంలోని సి-5, సి-6, సి-7 డిస్కులు, నడుము భాగంలోని ఎల్ 3- ఎల్ 4, ఎల్ 4-ఎల్ 5, ఎల్-5-ఎస్1 డిస్కులు దెబ్బ తినడం కనిపించింది. పైగా డిస్కుల్లో వాపుతో పాటు కొన్ని డిస్కులు పక్కకు తొలగడం కూడా కనిపించింది. అతడు చెప్పిన వివరాల ప్రకారం, వ్యాపార రీత్యా రోజూ అతడు 150 నుంచి 200 కిలోమీటర్ల దాకా ప్రయాణం చేస్తుంటాడు. సుమారు 15 ఏళ్లు స్కూటర్ మీదే వెళ్లే వాడు. రెండేళ్ల క్రితమే ఆయన కారు కొన్నాడు. ఆయన సమస్యను పరిశీలిస్తే, మెడనొప్పి, వెన్నునొప్పి చాలా తీవ్రంగానే ఉన్నాయి. ఆ భాగంలో ఉన్న నరమంతా నొప్పితో సలుపుతోంది. రెండు భుజాల మధ్య, మెడ వెనుక భాగంలో పట్టేసినట్లు ఉండడంతో పాటు, వెన్ను భాగమంతా బిగుసుకుపోయి వెనక్కి ఏమాత్రం వంచలేని పరిస్థితి. తలలో ఒక వైపున తీవ్రమైన తలనొప్పి, అలాగే నొప్పి కారణంగా ఒక కన్ను చిన్నదైపోయింది. చెవినొప్పి కూడా ఉంది. చేతులు మొద్దుబారినట్టు ఉండడం వల్ల ఆయనకు సంతకం చేయడం కూడా సాధ్యం కావడం లేదు. తొంటి, తొడ, పిక్క, పాదాల్లో తీవ్రమైన నొప్పి. ఎప్పుడైనా నిలబడటానికి ప్రయత్నిస్తే, పిక్కలు పట్టేయడంతో పాటు పాదాల్లో మంటలు వచ్చేస్తున్నాయి. గజ్జల్లోనూ నొప్పి ఉంటోంది. అల్లోపతి డాక్టర్ వద్దకు వెళితే నడుముకు ఒక బెల్టు ఇచ్చి పెయిన్ కిల్లర్స్ రాసి పంపించేశారు. పెయిన్ కిల్లర్స్‌తో నొప్పి తగ్గినందు వల్ల కొంత కాలం తన రోజు వారి ప్రయాణాలు యథావిధిగా చేస్తూనే వచ్చాడు.

ఆయుర్వేదం దృష్టిలో ఈ సమస్యలన్నీ వాతం పెరగడం వల్ల వచ్చేవే. అందువల్ల వాతాన్ని మళ్లీ సాధారణ స్థితికి తేవడమే ప్రధాన ధర్మంగా ఆయుర్వేదం పనిచేస్తుంది. అందులో భాగంగా వాతహర చికిత్సలు, వస్తి కర్మ చికిత్సలు చేస్తాం. వీటికి తోడు శక్తిని పెంచే బృహ్మణ చికిత్సలు చేస్తాం. ఆయుర్వేద చికిత్సలో వెన్ను నొప్పి సమస్యలే కాకుండా ఎప్పటి నుంచో ఉన్నా అన్ని రకాల కీళ్ల నొప్పులూ తగ్గుతాయి.

అయితే, పెయిన్ కిల్లర్స్ వల్ల నొప్పి తగ్గినట్లు అనిపించినా ఎముకల అరుగుదల మాత్రం కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. ఈ కారణంగా డిస్కుల మధ్యలో ఉండే ఖాళీ తగ్గిపోయి మధ్యలో ఉండే నరం మీద ఒత్తిడి పడుతుంది. నడుముకు పై భాగంలో అంటే ఛాతీ వెనుక లేదా మెడ భాగంలో ఒత్తిడి పడితే చేతుల్లోకి వెళ్లే ప్రాకియల్ నరం, రేడియల్ నరం, అల్లార్ నరంలో నొప్పి వస్తుంది. నడుము కింది భాగంలో వస్తే ముందు తొంటి, తొడ, పిక్క, పాదాల దాకా వెళ్లే సయాటిక్ నరం ఒత్తిడికి లోనై నొప్పి వస్తుంది. ఇదే నరం ప్రుడెండల్ నరంగా మారి పురుషుల్లో అంగం దాకా వెళుతుంది. ఈ నరం ఒత్తిడికి గురికావడంతో రక్తప్రసరణ సరిగా లేక అంగస్తంభనలు తగ్గడం, శీఘ్రస్ఖలన సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

డాక్టర్ ఆర్ కె వర్ధన్, డాక్టర్ మాధురీ వర్ధన్
ది కేరళ ఆయుర్వేదిక్ కేర్,
స్పెషాలిటీ పంచకర్మ సెంటర్
బషీర్‌బాగ్, స్కైలైన్ లేన్, హైదరాబాద్
ఫోన్స్: 9866666055, 9246166636
www.ayursages.com

ఆయుర్వేదం దృష్టిలో ఈ సమస్యలన్నీ వాతం పెరగడం వల్ల వచ్చేవే. అందువల్ల వాతాన్ని మళ్లీ సాధారణ స్థితికి తేవడమే ప్రధాన ధర్మంగా ఆయుర్వేదం పనిచేస్తుంది. అందులో భాగంగా వాతహర చికిత్సలు, వస్తి కర్మ చికిత్సలు చేస్తాం. వీటికి తోడు శక్తిని పెంచే బృహ్మణ చికిత్సలు చేస్తాం. ఆయుర్వేద చికిత్సలో వెన్ను నొప్పి సమస్యలే కాకుండా ఎప్పటి నుంచో ఉన్నా అన్ని రకాల కీళ్ల నొప్పులూ తగ్గుతాయి. ఈ చికిత్సల్లో దెబ్బ తిన్న కార్టిలేజ్ తిరిగి పూర్వ స్థితికి వచ్చేస్తుంది. కాల్షియం కూడా అవసరమైన స్థాయికి పెంచే మందులు ఆయుర్వేదంలో ఉన్నాయి. డిస్కుల అరుగుదలను, నరం ఒత్తిడిని తగ్గించడంతోపాటు డిస్కుల మధ్యదూరాన్ని పెంచే చికిత్సలూ ఉంటాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన విషపదార్థాలను తొలగించడానికి పంచకర్మ చికిత్సలు, వెన్నెముకను బలోపేతం చేసేందుకు మేరు చికిత్సలు తోడ్పడతాయి. వ్యాధిగ్రస్తమైన శరీరం రసాయన చికిత్సల ద్వారా శరీరం ఉత్తేజితమవుతుంది. లైంగిక సమస్యలు ఉంటే వాజీకరణ చికిత్సలు కూడా చేయవలసి ఉంటుంది. వీటికి తోడు అభ్యంగం, స్వేదం, ఎలకిడి చికిత్సలు ఉంటాయి. శస్త్ర చికిత్సను కాదనుకున్న ఆ వ్యక్తి మేము సూచించిన ఆయుర్వేద చికిత్సలన్నీ తీసుకున్నాడు. నెలరోజుల్లో వైద్య చికిత్సలు పూర్తయిపోయాయి. ఆ తరువాత మరో నాలుగు మాసాలు మందులు వాడాడు. నేల మీద కాలు పెట్టడమే సాధ్యం కాని స్థితిలో వచ్చిన ఆయన కేవలం మూడు వారాల్లో నడవడం ప్రారంభించాడు. వెన్ను నొప్పి ఇప్పుడు అతనికి ఒక పాత జ్ఞాపకం మాత్రమే. తన జీవన శైలిలో కూడా కొన్ని మార్పులు చేసుకుని, మళ్లీ తన వ్యాపార విధుల్లో ఒక ఉత్సాహంతో ఇప్పుడు కొనసాగుతున్నాడు.

కీళ్ల సమస్యలకు ఆర్థోస్కోపీ

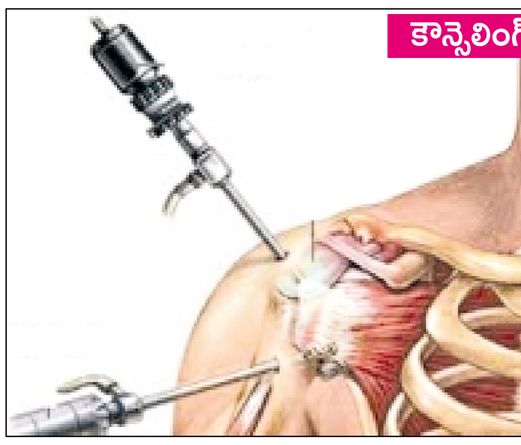
కౌన్సెలింగ్

డాక్టర్ రఘు, ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్,
డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ ఆర్థోపెడిక్స్,
బీమ్స్ హాస్పటల్, జూబ్లీహిల్స్,
రోడ్ నెం1, హైదరాబాద్.
ఫోన్: 99662 22225, 99595 42777

నా వయసు 48 సంవత్సరాలు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగిని. ఎక్కువగా టూవీలర్ మీద ప్రయాణిస్తాను. గత ఏడాది యోగ సాధన చేసే సమయంలో హఠాత్తుగా మోకాలి వద్ద భరించలేని నొప్పి, వాపు వచ్చింది. డాక్టర్లను సంప్రదిస్తే మోకాలిచిప్ప (పటెల్లా) డిజ్‌లొకేట్ అయిందన్నారు. చివరికి ఆర్థోపెడిషియన్‌ను సంప్రదించగా సర్జరీ చేసి చికిత్స చేశారు. అప్పుడు తాత్కాలికంగా తగ్గినట్లు ఉన్నా ఇప్పుడు నాకు ఇంకా నొప్పి వస్తూనే ఉంది. నడవలేకపోతున్నాను. నా సమస్యకు పరిష్కారం చెప్పగలరా?

– **సత్యనారాయణ**, విశాఖపట్నం

మీ మోకాలి లోపలి పటెల్లా సరిగ్గా కూర్చోకపోవడం మీ సమస్యకు కారణం అనిపిస్తున్నది. మీకు సమస్య తలెత్తగానే కొన్ని వ్యాయామాలు, మందుల ద్వారా తొలుత ప్రయత్నం చేసినా ఫలితం లేకపోయింది. మోకాలి భాగానికి మూడు యాంగిల్స్‌లో ఎక్స్‌రే తీయించి స్టడీ చేయడం వల్ల మీకు సర్జరీ తరువాతకూడా నొప్పి రావడానికి కారణం తెలుస్తుంది. మోకాలి భాగంలోని పటెల్లా నడిచినప్పుడల్లా ఉండవలసిన పొజిషన్ నుంచి పక్కకు తప్పితే ఈ సమస్య రావచ్చు. అలా తప్పి పక్కనున్న ఎముకకు రాచుకోవడంతో నొప్పి వస్తుంటుంది. మరి కొంతకాలం పోతే జాయింట్‌లో ఉండే కార్టిలేజ్ డేమేజ్ అయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనికి మరోసారి సర్జరీయే పరిష్కారం. ఈ సర్జరీలో ముఖ్యంగా పటెల్లాని ఉండవలసిన లొకేషన్‌లో ఉంచి కుట్లు వేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ విధంగా చేయడం వల్ల నడిచినప్పుడు ఎటువంటి నొప్పి ఉండదు. కార్టిలేజ్ డేమేజ్ కూడా అయ్యే అవకాశం ఉండదు. సాధారణంగా ఓపెన్ సర్జరీ చేసినట్లయితే పెద్దగా గాటు పెట్టి సర్జరీ చేసినందువల్ల రికవరీకి 8 నుంచి 12 వారాలు పడుతుంది. అదే ఆర్థోస్కోపిక్ పద్ధతి ద్వారా చేయడం వల్ల 4 నుంచి 6 వారాల్లో రికవరీకి సాధ్యమవుతుంది. అంటే కాలం వృథా కాకుండా 4 నుంచి 6 వారాల్లో తన విధులను తాను యథావిధిగా కొనసాగించేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సర్జరీకి ప్రత్యేక ఉపకరణాలను ఉపయోగించడం జరిగింది. కారణం బ్లడ్ లాస్ లేకుండా ఉండేందుకు ఈ ప్రత్యేక ఉపకరణాలు (రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ) వాడతారు. ఈ పద్ధతి ద్వారా పటెల్లాను మాములుగా రిలీజ్ అయ్యే విధంగా రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీవాండ్‌తో చేయడం ద్వారా బ్లడ్ లాస్ లేకుండా సాధారణ పరిస్థితులకు తీసుకురావచ్చు. సర్జరీ తరువాత ఫిజియోథెరపిస్టు సలహా మేరకు కొన్ని ఎక్స్‌ర్‌సైజులు చేయాలి. తర్వాత మోకాలిలోని భాగాలు పటిష్ఠమయ్యేందుకు నెల రోజుల తర్వాత మరికొన్ని ప్రత్యేక ఎక్స్‌ర్‌సైజులు చేయాలి. అప్పుడు మీ సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుంది.



నా వయసు 42 సంవత్సరాలు. వృత్తిరీత్యా రాయడం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కుడిచేయి విపరీతమైన నొప్పి, తిమ్మిరితో బాధపడుతున్నాను. ఇంట్లో పనులు చేసుకోవాలన్నా, తీవ్రమైన నొప్పితో చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నాను. రాత్రి సమయాల్లో ఒక్కోసారి చెయ్యి ఒకో పొజిషన్‌లో ఉన్నప్పుడు సడన్‌గా తీవ్రమైన నొప్పి వస్తోంది. దాంతో నిద్ర కూడా పట్టడం లేదు. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం చూపండి.

– **లక్ష్మీసునీత**, అనంతపురం

చేతి మణికట్టు వద్ద మీడియన్ నర్వ్ కంప్రెషన్‌కు గురికావడం వల్ల తీవ్రమైన నొప్పి వస్తుంది. దీన్ని వైద్య పరిభాషలో కార్పల్ టన్నల్ సిండ్రోమా అంటారు. రోగిని పరీక్షించిన అనంతరం ఒక ప్లేస్‌లో టచ్ చేసినప్పుడు ఎలక్ట్రిక్ షాక్ కొట్టినట్లు ఉంటుంది. అది చెయ్యి మొత్తం ఉంటుంది. దీనికి ముందుగా మణికట్టులోని మీడియన్ నరం కంప్రెషన్ నుంచి రిలీజ్ అయ్యేందుకు, వాపు తగ్గేందుకు మందులు, స్ప్లింట్లు ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. దాని ద్వారా తగ్గినట్లయితే సర్జరీ అవసరం ఉండదు. ఆతరువాత కూడా తగ్గకపోతే మళ్లీ ఎక్స్‌రే, నర్వ్ కండక్షన్ స్టడీ టెస్ట్ చేసి, వ్యాధిని నిర్ధారించుకోవాలి. ఆర్థోస్కోపి ద్వారా సర్జరీ చేసి కార్పల్ టన్నల్‌లో మీడియన్ నర్వ్‌ను కంప్రస్ చేస్తున్న భాగంలో సర్జరీ చేస్తే సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది. ఒక్కోసారి ఎంఆర్ఐ స్కానింగ్ కూడా అవసరం కావచ్చు. ఈ సర్జరీలో ఒర ప్రత్యేకమైన కత్తితో మీడియన్ నర్వ్‌ను కంప్రస్ చేస్తున్న భాగంలో ఫ్రీగా రిలీజ్ అయ్యేలా అధికంగా ఉండి కంప్రస్ చేస్తున్న ఫైబ్రస్ బాండ్ భాగాన్ని కత్తిరించడం జరుగుతుంది. ఈ విధానం వల్ల ఓపెన్ సర్జరీలో మాదిరిగా సమస్య పునరావృతం కాదు. ఓపెన్ సర్జరీలో సమస్య తిరగబెట్టే అవకాశం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ ఆర్థోస్కోపిలో కార్పల్ టన్నల్‌ను లోకల్ అనస్థీషియా ఇచ్చి సర్జరీ చేస్తారు. ఆస్పత్రి నుంచి వెళ్లాక వారం రోజుల్లోనే మీరు మీ పనులను చేసుకోగలుగుతారు.

అహింస పరమధర్మం

చింతన

ఏ విధంగా ఇతరులకు బాధ కలిగించినా అది హింసే అవుతుంది. మాటల ద్వారా...చేతల ద్వారా...చేష్టల ద్వారా ఇతరులకు బాధ కలిగించకుండా ఉండటమే అహింస అవుతుంది. ''అహింసా పరమో ధర్మః'' అని ఆర్యోక్తి. ఈ లోకంలో అహింసే ఉత్తమమైన ధర్మం. అయితే ...అహింసను పాటించటంలో మెళకువ తెలియక పోతే మనం హింసల పాలు కాక తప్పదు! కానీ... ఇలా హింసింపబడమని ధర్మం చెప్పదు. ఈ పరమార్థాన్ని వివరించేందుకు శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస తన శిష్యులకు ఈ చిన్న కథని చెప్పారు.

స్వామీజీ హితబోధ

పుష్పగిరి గ్రామం పొలిమేరలోని ఒక పుట్టలో ఒక తాచుపాము నివశిస్తోంది. గ్రామంలోని వాళ్లెవరూ ఆ పుట్ట దరిదాపులకు కూడా వెళ్లేవారు కాదు. పొరపాటున ఎవరైనా అటువైపుగా వెళితే వాళ్లని ఆ పాము కాటేసి చంపేది. ఒక రోజు ఒక మహాత్ముడు ఆ పుట్ట ఉన్న దారిలో వెళుతుంటే తన అలవాటు ప్రకారం ఆ పాము ఆ మహాత్ముడిని కాటువేయపోయింది. కానీ...చిత్రంగా అది కాటు వెయ్యలేక పోయింది. ఎత్తిన పడగ ఎత్తినట్టుగానే ఆగిపోయింది. మహాత్ముడిని సమీపించగానే దానికి కరాళ స్వభావం పోయి సాధు స్వభావం వచ్చింది. అప్పుడు మహాత్ముడు సోదరా ! నువ్వు నన్ను కాటు వెయ్యాల నుకున్నావు...అవునా? అని పాముని అడిగాడు. అవును ! అన్నట్లుగా తలవంచుకొని పాము, సోదరా! నేను నీకు ఏ విధమైన అపకారం చేయలేదు! అయినా... నిష్కారణంగా నువ్వు నన్ను కాటు వేయాలనుకున్నావు! తప్పు కదా! ఇకనుంచి నువ్వు ఎవరికీ హాని చేయవద్దు! అహింసాధర్మాన్ని పాటించు! అని మహాత్ముడు పాముకి హితబోధ చేశాడు.

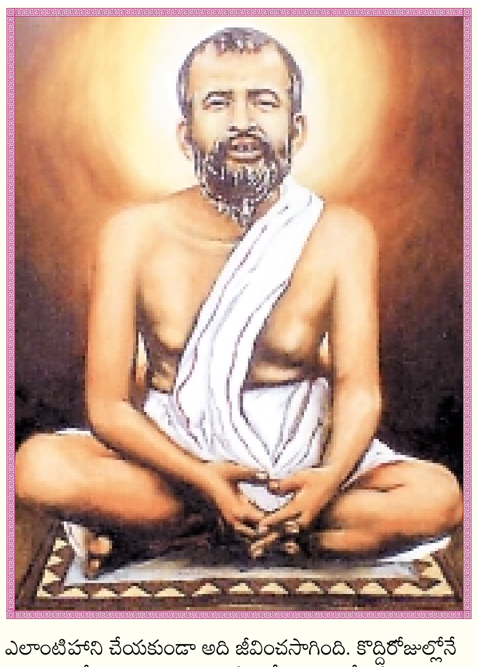
అందుకు పాము తలవంచుకొని తన అంగీకారాన్ని తెలిపింది.

మాటల ద్వారా...చేతల ద్వారా...చేష్టల ద్వారా ఇతరులకు బాధ కలిగించకుండా ఉండటమే అహింస అవుతుంది. ఈ లోకంలో అహింసే ఉత్తమమైన ధర్మం. అయితే ...అహింసను పాటించటంలో మెళకువ తెలియక పోతే మనం హింసల పాలు కాక తప్పదు!

మహాత్ముడు అక్కడి నుంచి వెళ్లిపోయాడు.

అహింస మహావ్రతం

ఆ నాటి నుంచి పాము సాధుజీవనం ప్రారంభించింది. ఎవరికీ



ఎలాంటిహాని చేయకుండా అది జీవించసాగింది. కొద్దిరోజుల్లోనే పుష్పగిరిలోని జనమంతా మన పొలిమేర పుట్టలోని పాము విషాన్ని కోల్పోయింది...ఇక దాని కాటు వల్ల ఎవరికీ ప్రమాదం లేదు అని చెప్పుకోసాగారు. దాంతో పాముకి కష్టాలు ప్రారంభమయ్యాయి. కొందరు దాన్ని పుట్టలోనుంచి బయటకు లాగటం...మరికొందరు రాళ్లతో దాన్ని కొట్టడం...ఇలా రోజూ ఆ పాముని పీడిస్తున్నారు. మహాత్మునికిచ్చిన మాట ప్రకారం ఆ పాము ప్రజలు పెడుతున్న హింసలన్నీ సహించింది. చివరికి అది వళ్లంతా గాయాలతో బాగా కృశించిపోయింది. కొంత కాలానికి మహాత్ముడు తిరిగి ఆ మార్గాన్నే వెళుతూ చిక్కి శల్యమైన పాముని చూసి జాలిపడి కారణమడిగాడు. స్వామీ ! మీరు బోధించిన నాటి నుంచి నేనెవ్వరికీ కీడు చేయటం లేదు. దానిని ఆసరాగా తీసుకొని

టజనం నన్నిలా నిర్దయగా క్రూరంగా హింసిస్తున్నారు... అని పాము వాపోయింది. దాని మాటలను విని చిరునవ్వు నవ్వి సోదరా ! నువ్వు ఎవరినీ కాటు వేయవద్దని చెప్పాను కానీ, బుస కొట్టి భయపెట్టవద్దన్నానా? ఏ ప్రాణినీ కాటు వేయకుండా బుస కొట్టి నీ దగ్గరకు రాకుండా నిరోధించవచ్చు కదా! సన్యాసులకు అహింస మహావ్రతం. అంతే సర్వకాల సర్వావస్థల్లోనూ తప్పక పాటించాలి. ఇతరులకు అది వ్రతం మాత్రమే. అంటే సమయానుకూలంగా ఉచిత-అనుచితాల్ని బట్టి అనుసరించాలి. అని వివరించి మహాత్ముడు వెళ్లిపోయాడు. ఆయన చెప్పినట్లే పాము ఆత్మ రక్షణ చేసుకోవటం ఆరంభించింది.

ఈ కథారత్నంలోని అంతరార్థాన్ని శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస ఇలా వివరించారు. మహాత్ముని ఉపదేశంలోని అంతరార్థాన్ని గ్రహించకుండా ప్రవర్తించి పాము గ్రామస్థుల హింసలకు గురైంది. ఎవరినీ హింసించకూడదు అనే అహింసా పరమార్థాన్ని పాము చివరికి గుర్తించింది.

● డి. శ్రీనివాస దీక్షితులు

డైలీ సుడోకు -767

					3	9		
3	9		1					
5		1	6	4				
9	4					2		
	1	6				5	8	
		5					4	9
				7	5	1		2
					2		7	8
		4	8					

ఎలా పూరించాలి?

- ✔ ప్రతి బాక్స్‌లోనూ తొమ్మిది గళ్లు ఉంటాయి.
- ✔ నిలువుగానూ, అడ్డంగానూ ప్రతీ లైనులోనూ 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలను పూరించాలి.
- ✔ ఒకసారి పూరించిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

సమాధానం రేపటి పేజీలో...

డైలీ సుడోకు 766సమాధానం

2	4	5	3	1	6	8	9	7
1	6	3	9	7	8	5	2	4
7	8	9	2	5	4	1	3	6
8	9	2	1	4	3	7	6	5
3	1	6	7	2	5	4	8	9
4	5	7	8	6	9	2	1	3
5	2	4	6	9	1	3	7	8
9	3	1	4	8	7	6	5	2
6	7	8	5	3	2	9	4	1