పొగాకును జయిద్దాం

కొందరికి అదే జీవితం... ఎన్ని హెచ్చరికలున్నా, ఎంత డబ్బు ఖర్చయినా దాన్ని మానలేరు. మానేద్దామనుకున్నా వీలుకాని పరిస్థితి. ఆ నరకకూపమే పొగాకు. ప్రతిరోజూ కొత్తగా ఈ కూపంలోకి దిగేవారి సంఖ్య ఎక్కువే. చిన్న వయసులో స్టయిల్ కోసమో, సహచరుల ప్రభావం వల్లనో సరదాగా మొదలయ్యే ఈ అలవాటు చివరికి వ్యసనమై జీవితాన్నే హరించివేస్తుంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రతి సంవత్సరం మే నెల 31వ తేదీని ప్రపంచ పొగాకు వ్యతిరేక దినంగా గుర్తించింది. ఈ సందర్భంగా పొగాకును ఎలా జయించొచ్చో చూద్దాం.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ గణాంకాల ప్రకారం ప్రతి ఏటా పొగాకు వాడకం వల్ల 60 లక్షల మంది మృత్యువాత పడుతున్నారు. అంటే దాదాపుగా ప్రతి ఆరు సెకన్ల కాలంలో ఒకరు ప్రాణాలు విడుస్తున్నారు. వీరంతా ప్రత్యక్షంగా పొగాకు వ్యసనానికి బానిసలైనవారే. పరోక్షంగా పొగ పీల్చేవారూ సమానంగా నష్టపోతున్నారు. వీరిలో చిన్నారులు, మహిళలు ఎక్కువమంది. పీల్చే ప్రతి సిగరెట్టు సదరు మనిషి జీవిత కాలం నుంచి ఏడు నిమిషాల్ని హరించివేస్తుంది. 20వ శతాబ్దంలో పొగ తాగడం వల్ల పదికోట్ల మరణాలు సంభవించాయి. ఈ రీతిలో 21వ శతాబ్దంలో వందకోట్ల మరణాలు సంభవించగలవని అంచనా!

ఇలా మానొచ్చు

* పొగాకు మానేయాలనుకున్నా, మానేయలేకపోవడం చాలా తరచుగా ఎదురయ్యే సమస్య. దీనికి పరిష్కారాలున్నాయి. అన్నింటికన్నా ముందు వ్యక్తి దృఢనిర్ణయం. ఇది లేనిదే ఎటువంటి వైద్య సహాయం కూడా ముందుకు సాగదు. ఇందుకోసం ఇలా చేయండి.
* మీరు మానేయాలనుకుంటున్నారని పదిమందిలో చెప్పండి.
* నెమ్మదిగా మానేద్దాంలే అనుకోవడం పొరపాటు.
* సిగరెట్ మానేశాక సంభవించే మార్పులలో కొన్ని ఆరోగ్యంలో ఒడిదుడుకులను కలిగించవచ్చు. అటువంటి సమయంలో తాత్కాలికంగా నికోటిన్ ప్యాచ్, గమ్ వంటివి ఉపయోగించవచ్చు.
* మీకు ఎదురయ్యే ఇబ్బందుల్ని మీలాగా ఎదుర్కొనే మరొకరితో పంచుకోండి.

ఎన్ని రసాయనాలో!

పొగాకు రూపాలన్నీ అనర్థాలకు దారితీస్తాయి. పొగాకు కు నిప్పంటించి పీల్చే పొగలో నాలుగు వేల రకాల రసాయనాలు ఉన్నట్లు శాస్త్ర పరంగా మనకు తెలుస్తోంది. ఈ రసాయనాల్లో కనీసం అరవై రకాల రసాయనాలు ఊపిరితిత్తులకు క్యాన్సర్‌ను కలుగజేస్తాయి. పొగాకు నమలడం వల్ల పెదాలు, నాలుక, బుగ్గల లోపలి భాగం లాంటి అవయవాలకు క్యాన్సర్ సోకుతుంది. పెయింట్ స్ట్రిప్పర్‌లలో వాడే అసిటోన్, నేల శుభ్రం చేసేందుకు వాడే అమోనియా, చీమల మందులో వాడే ఆర్సెనిక్, సిగరెట్ లైటర్‌లో ఉండే బ్యూటేన్, కారు బ్యాటరీల్లో ఉపయోగించే క్యాడ్మియమ్... ఇంకా కార్బన్ మోనాక్సైడ్, మిథనాల్, వినైల్ క్లోరైడ్ లాంటి హానికర రసాయనాలెన్నో సిగరెట్ పొగలో ఉన్నాయి.

సిగరెట్ తాగడం వల్ల సంభవించే అనారోగ్యాల్లో మొదటిది ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్. 90 శాతం ఊపితిత్తుల క్యాన్సర్లు సిగరెట్ కారణంగానే సంభవిస్తున్నాయి. ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులైన సిఒపిడితో బాధపడేవారిలో 75 శాతం పొగరాయుళ్లే.

పొగ – అనర్థాలు

పొగాకు వల్ల మన శరీరంలో దుష్ప్రభావం పడని అవయవమంటూ లేదు. మెదడు నరాలపై ప్రభావం చూపించడం వల్ల పక్షవాతం, టొబాకో డిపెండెన్స్, ఆంగ్జయిటీ సైకోసిస్ వస్తాయి. శుక్లాలు త్వరగా ఏర్పడతాయి. వాసన చూడగలిగే లక్షణం తగ్గుతుంది. పెదవి, నాలుక, స్వరపేటిక, లాంటి అవయవాలకు క్యాన్సర్ రావచ్చు. గొంతునొప్పి, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. ఆస్తమా, న్యుమోనియాలే కాకుండా ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కి దారితీస్తుంది. గుండె రక్తనాళాల్లో పూడికలు, గుండెపోట్లు, జీర్ణకోశ వ్యాధులు, పేగు క్యాన్సర్ వస్తాయి. పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య తగ్గిపోవడం, బలహీనత, స్త్రీలలో రుతుసమస్యలు, సంతానరాహిత్యం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. గాయాలు మానకపోవడం, రక్తక్యాన్సర్ కూడా రావచ్చు. ఇలా ఇంకా ఎన్నో జబ్బులున్నాయి.

పొగ తాగడం మానేశాక

ఒకరోజులో – గుండె, రక్తపోటు కుదుటపడతాయి.

ఒక సంవత్సరం తరువాత – గుండెజబ్బు సోకే తత్వం 50 శాతం తగ్గిపోతుంది.

5–15 ఏళ్ల తరువాత – పక్షవాతం సోకే అవకాశాలు తగ్గిపోతాయి.

10 సంవత్సరాల తరువాత – ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ అవకాశం తగ్గుతుంది.

డాక్టర్ కృష్ణమోహన్,
కన్సల్టెంట్ మెడికల్ అంకాలజిస్ట్,
బసవతారకం ఇండో అమెరికన్ క్యాన్సర్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్,
హెల్ప్‌లైన్ : 99895 24365

సంతానం అన్నది కేవలం పునరుత్పత్తి అవయవాలకు మాత్రమే పరిమితమైనది కాదు. అది మొత్తం శరీరవ్యవస్థ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అందుకే సంతాన సాఫల్యానికి దంపతులిద్దరి ఆరోగ్యం ఎంతో ముఖ్యమని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. అయితే ఆధునిక వైద్య విధానాలు స్త్రీ పురుషుల శుక్ర, శోణితాలను (అండం) ఫలధీకరణ చెందించి గర్భాశయంలోనికి ప్రవేశపెడితే చాలనుకుంటున్నాయి. అందుకే ఐవిఎఫ్ చికిత్సలు చాలా వరకు విఫలమైపోతున్నాయి. ఒకవేళ సంతానం కలిగినా ఆ శిశువుల్లో చాలా మంది అంత ఆరోగ్యంగా ఉండడం లేదు. ఇందుకు భిన్నంగా ఆయుర్వేదం దంపతుల మొత్తం శరీరవ్యస్థనే శక్తివంతం చేస్తుంది. అందుకే ఆయుర్వేద చికిత్సతో కలిగే శిశువే కాదు ఆ దంపతులు కూడా జీవితాంతపు ఆరోగ్యాన్ని పొందుతున్నారంటున్నారు ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ ఆర్ కె వర్ధన్, డాక్టర్ మాధురీ వర్ధన్.

ఆయుర్వేదంతో సంతాన సాఫల్యం

దంపతులు ఇరువురూ ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడే వారికి కలిగే శిశువు ఆరోగ్యంతో ఉంటుంది. దంపతుల ఆరోగ్యం పట్టించుకోకుండా సంతానం మీదే దృష్టి పెడితే వచ్చే ఫలితాలు ఆశించిన రీతిలో ఉండవు. ఇంద్రియాలూ, వాత పిత్త కఫాలనే త్రిదోషాలూ, రసమూ, రక్తమూ, మాంసం, మేధస్సు, అస్తి, మజ్జ, శుక్రం అనే సప్తధాతువులూ మొత్తంగా బాగుండడాన్నే ఆర్యోగం అంటాం. మనం తీసుకునే ఆహార పానీయాల ద్వారా అంతిమంగా ఏర్పడేది శుక్ర ధాతువు. ఈ శుక్ర ధాతువు స్త్రీ పురుషులు ఇరువురిలోనూ ఉంటుంది. మౌలికంగా హార్మోనల్ యంత్రాంగానికి సంబంధించిన ఎండోక్రినల్ వ్యవస్థే శుక్రధాతువు. జీర్ణవ్యవస్థ సర్వ సమగ్రంగా ఉంటేనే ఈ శుక్రధాతువు కూడా పరిపక్వ స్థితిలో ఉంటుంది. అయితే, ఆధునిక జీవన శైలి, ఆహారపు అలవాట్లు ఇవన్నీ చాలా వరకు ఈ శుక్రధాతువును దెబ్బ తీసే విధంగానే ఉంటున్నాయి. రస ధాతువునుంచి మొదలుకుని, శుక్ర ధాతువుదాకా అన్నీ క్షీణదిశగానే వెళుతున్నాయి. ఇవన్నీ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ మీద తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. ఫలితంగా సంతాన లేమి సమస్యలు రోజురోజుకూ ఎక్కువవుతున్నాయి. ఈ స్థితిని అధిగమించడానికి మొత్తం శరీర వ్యవస్థను మలినాలనుంచి విముక్తం చేసి సర్వశక్తి వంతంగా మలుచుకోవలసి ఉంది. అందుకు అద్భుతంగా తోడ్పడేదే ఆయుర్వేదం.

సంఖ్య తగ్గిపోతే...

శుక్రకణాల సంఖ్య తగ్గిపోయినప్పుడు అల్లోపతి వైద్యులు ఆ కణాలను పెంచడానికని ఏవో మందులు ఇచ్చేస్తున్నారు. కానీ, ఆ కణాలు తగ్గడానికి గల అసలు కారణం ఏమిటో కనుగొనే దిశగా ఎవరూ వెళ్లడం లేదు. నిజానికి అతని జీవన విధానంలోని స్థితిగతులన్నిటినీ పరిశీలించాలి అవేమీ చేయకుండా కేవలం ఏవో మాత్రలు ఇచ్చి పంపడం సంపూర్ణ చికిత్స కాదు. శుక్రకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉన్నప్పుడు వాటిని పెంచడానికి అల్లోపతిలో మూడు నాలుగు మాసాల పాటు వాడేందుకు కొన్ని మందులు సూచిస్తారు. అయితే అవి వాడుతున్న ఆ మూడు నాలుగు మాసాలూ శుక్రకణాల సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కాకపోతే ఓ ఆరుమాసాల్లో ఆ సంఖ్య మందులు వాడటానికి ముందున్న స్థాయికే పడిపోతుంది. కేవలం శుక్రకణాలను పెంచడమే లక్ష్యంగా చికిత్సలు సాగిన పరిణామమే ఇది. ఆయుర్వేద మందులతో ఆ మూడు నాలుగు మాసాలే కాదు పెరిగిన ఆ సంఖ్య ఎప్పటికీ అలాగే ఉంటుంది. వాస్తవానికి కణాల సంఖ్య అన్నది కేవలం సంతానికే కాదు, ఆ వ్యక్తి జీవ చైతన్యానికే ప్రతీకగా ఉంటుంది.

వాత వైగుణ్యం

నాడీ వ్యవస్థలోని లోపాలనే వాత వైగుణ్యం అంటారు. నిజానికి గర్భ ధారణ జరగడానికి నాడీ వ్యవస్థ సవ్యంగా పనిచేయడం చాలా ముఖ్యం. వీటితో పాటు బహిష్టు సంబంధిత సమస్యలు, సుమారు 20 రకాల స్త్రీ లైంగిక సమస్యలు సంతాన లేమికి కారణమవుతాయి. వాత వైగుణ్యం ఏర్పడినప్పుడు శుక్రకణాలను స్వీకరించే తత్వం స్త్రీలో తగ్గిపోతుంది. వాతం ఐదురకాలు. వీటిలో చివరిది అపాన వాతం. శుక్రశోణితాలు కలవడం, గర్భం రావడం అన్నది ఈ అపాన వాయువు పరిధిలోనే ఉంటుంది. అపాన వాయువు సరిగా ఉన్నప్పుడే గర్భధారణ సులువుగా జరుగుతుంది. అపాన వాతం సరిగా లేకపోతే రుతుక్రమం సరిగా ఉండదు. హార్మోన్‌లు సరిగా విడుదల కావు. నాడీవ్యవస్థ సరిగా పనిచేయదు. ఫలితంగా గర్భధారణకు అనువైన పరిస్థితి కరువైపోతుంది. అయితే అపాన వాయువును సరియైన స్థితికి తెచ్చే ఆయుర్వేదానికి ఉంది.

హార్మోన్ సమస్యలు

రుతుక్రమ దోషాలు గర్భధారణకు పెద్ద ఆటంకంగా ఉంటాయి. అయితే ఈ దోషాలను హార్మోన్ మాత్రలు ఇచ్చే అవసరం లేకుండానే చక్కదిద్దే మందులు ఆయర్వేదంలో ఉన్నాయి. అల్లోపతి విధానంలో నిరంతరంగా హార్మోన్లు ఇవ్వడం వల్ల చాలా సార్లు అసలు సమస్య అలాగే ఉండిపోయి ఊబకాయం వచ్చేస్తోంది. కొంతమందికి మాత్రలు కాకుండా హార్మోన్ ఇంజెక్షన్లు ఇస్తారు. వీటివల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాలు మరీ ఎక్కువ. అయితే, ఈ కృత్రిమ హార్మోన్ల వల్ల కూడా కొందరిలో అండం విడుదల అవుతుంది. కానీ, ఆ అండం నాణ్యంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండదు. అండం నాణ్యంగా ఉంచగలిగే మందులు ఆయుర్వేదంలో సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. కేవలం శుక్రాన్నీ, అండాన్ని ఫలదీకరణ చెందించి అండాశయంలోకి ప్రవేశపెట్టే వరకే పరిమితమయ్యే ఐవిఎఫ్ చికిత్సలు ఐదారుసార్లు తీసుకున్నా చాలాసార్లు ఫలితం లేకపోవడానికి మొత్తం శుక్రశోణితాల నాణ్యతను పట్టించుకోకపోవడమే కారణం. శుక్రకణాల్లో నాణ్యత లేకపోయినా కొందరికి సంతానం కలగవచ్చు. కానీ, ఆ శిశువు ఆరోగ్యంగా ఉండే అవకాశాలు చాలా తక్కువ. అయినా ఐవిఎఫ్ ఖర్చు లక్షల్లోనే ఉంటుంది. అదే ఆయుర్వేదంలో అయ్యే ఖర్చు చాలా స్వల్పం. కొంత మంది ఆరేడుసార్లు ఐవిఎఫ్ చేయించుకుని కూడా ఫలితం లేక చివరికి ఆయుర్వేద చికిత్సల కోసం వచ్చిన వాళ్ల సంఖ్య కూడా తక్కువేమీ కాదు.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

స్త్రీలలోని గర్భాశయ, రుతుక్రమ సమస్యలు కావచ్చు. పురుషుల్లోని శుక్రకణాల సంఖ్య లేదా వాటి నాణ్యత సమస్య కావచ్చు. వాటి మూల కారణాలను తొలగించే దిశగా ఆయుర్వేదం పనిచేస్తుంది. సంతానం కోసం చేసే చికిత్సలకు ముందు శరీరంలోని కల్మషాలన్నిటినీ బయటికి పంపే చికిత్సలు చాలా ముఖ్యం. ఆ తరువాతే పంచకర్మ చికిత్సలు ఆ తరువాత రసాయన చికిత్సలు, వాజీకరణ చికిత్సలు చేయాలి. శరీరాన్ని చైతన్యపరిచే రసాయన చికిత్సలో భాగంగా సర్వాంగధార, నవరకిడి, నస్యకర్మ చికిత్సలు కూడా ఉంటాయి. వీటితోపాటు గర్భాశయ, జననాంగ భాగాల్లో ఉండే ఇన్‌ఫెక్షన్లను తొలగించేందుకు ఉత్తరవస్తి చికిత్స చేయవలసి ఉంటుంది. దీని వల్ల గర్భాశయ లోపాలతో పాటు, గర్భనాళాల్లోని అడ్డంకులు కూడా తొలగిపోతాయి. మొత్తంగా చూస్తే శుక్రశోణితాల ఫలదీకరణకే పరిమితం కాకుండా మొత్తం శరీర వ్యవస్థనంతా ఒక సమున్నత స్థితిలో నిలబెట్టే ప్రక్రియలన్నీ ఆయుర్వేదంలో ఉంటాయి. వీటివల్ల అంగస్తంభన సమస్యలున్నా పోయి లైంగిక సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. అలాగే అప్పటిదాకా ఉన్న ఇతర జబ్బులెన్నో నయమవుతాయి. సంతానం కోసం భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ ఆయుర్వేద చికిత్సలు తీసుకోవాలి. మొత్తంగా అన్ని చికిత్సలకూ కలిపి మూడు నుంచి ఆరు మాసాల దాకా పడుతుంది. ఆయుర్వేద సంతాన సాఫల్య చికిత్సతో శిశువే కాదు దంపతుల ఆరోగ్యం కూడా దివ్యంగా ఉంటుంది. జీవితాంతపు ఆరోగ్యం సొంతమవుతుంది.

డాక్టర్ ఆర్ కె వర్ధన్, డాక్టర్ మాధురీ వర్ధన్
కేరళ ఆయుర్వేదిక్ కేర్, స్పెషాలిటీ పంచకర్మ సెంటర్
బషీర్‌బాగ్, స్కైలైన్ లేన్, హైదరాబాద్
ఫోన్ : 98666 66055, 92461 66636
www.ayursages.com

వర్షాల వెంటే విషజ్వరాలు

ఋతుపవనాలు వచ్చేస్తున్నాయి. కొద్దిరోజుల్లో వర్షాలు పడనున్నాయనే వార్తలు అందరికీ సంతోషాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. అదే సమయంలో వర్షాలతో పాటు వచ్చే వ్యాధులు ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. నాలుగు వర్షాలు పడితే చాలు అంటువ్యాధులు, విషజ్వరాలు ప్రబలుతాయి. దోమలు విజృంభిస్తే జ్వరాల బారిన పడి ఆసుపత్రులకు పరుగెత్తాల్సి వస్తుంది. అయితే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా వర్షాకాలంలో వచ్చే వ్యాధుల బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చంటున్నారు డాక్టర్ శశికిరణ్.

వాతావరణ మార్పుల వల్ల ఎన్నో వ్యాధులు సంక్రమిస్తుంటాయి. వర్షాకాలంలో తాగునీరు కలుషితం అవుతుంది. దోమలు విజృంభిస్తాయి. దీనివల్ల డెంగ్యూలాంటి ప్రమాదకరమైన వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు తొందరగా అంటువ్యాధులు, విషజ్వరాల బారినపడుతుంటారు. వర్షాకాలంలో ఎక్కువగా అతిసార, డెంగ్యూ, మలేరియా, జపనీస్ ఎన్‌కెఫలైటిస్, జాండిస్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు చుట్టుముడుతుంటాయి. చిన్న పిల్లలు న్యుమోనియా, బ్రాంకైటిస్ బారినపడుతుంటారు. చెవిలో ఇన్‌ఫెక్షన్లు వస్తుంటాయి. రెండేళ్ల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు, గర్భిణిలు, వయసు పైబడిన వారు అతిసారం బారినపడితే తొందరగా డీహైడ్రేషన్‌కు గురవుతారు. రెండు రోజులకు మించి జ్వరం, వాంతులు ఉన్నట్లయితే వెంటనే డాక్టర్‌ని కలిసి తగిన చికిత్స తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఒక్కోసారి ప్రాణాలు పోయే ప్రమాదం కూడా ఉంది.

అతిసారం

కలుషిత ఆహారం, నీరు తీసుకోవడం వల్ల అతిసారం వ్యాపిస్తుంది. జ్వరం, విరేచనాలు, కడుపునొప్పి, రక్తపోటు పడిపోవడం వంటి లక్షణాలు అతిసారం సోకినపుడు కనిపిస్తాయి. తగిన చికిత్స సమయంలో అందించకపోతే మూత్రపిండాలు చెడిపోవడం కూడా జరుగుతుంది. డీహైడ్రేషన్ వల్ల మనిషి చనిపోయే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. ఇటువంటి సమయంలో వీలైనంత త్వరగా డీహైడ్రేషన్‌కు లోనయిన వ్యక్తికి చికిత్స అందించాల్సి ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు, ఎలక్ట్రాల్ పౌడర్, ఇన్‌ఫెక్షన్లు ఉంటే యాంటీబయోటిక్స్ వాడాల్సి వస్తుంది. సపోర్టివ్ కేర్ అందిస్తే త్వరగా కోలుకుంటారు.

డెంగ్యూ

ఈ వ్యాధి దోమ కాటు వల్ల వస్తుంది. ముఖ్యంగా పగటి పూట కుట్టే దోమల వల్ల డెంగ్యూ విస్తరిస్తుంది. జ్వరం, ఒళ్లునొప్పులు, తలనొప్పి వంటి లక్షణాలు డెంగ్యూ బారిన పడిన వ్యక్తిలో ఉంటాయి. రెండు మూడు రోజుల తరువాత శరీరంపైన రాషెస్ కనిపిస్తాయి. మూడునాలుగు రోజుల తరువాత ప్లేట్‌లెట్స్ సంఖ్య తగ్గిపోతుంది. చికిత్స తీసుకోకపోతే జాండిస్, ఊపిరితిత్తుల్లో ఇన్‌ఫెక్షన్, కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్, హెపటైటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. డెంగ్యూ బారినపడిన వ్యక్తికి మొదట ఫ్లూయిడ్స్ ఎక్కించాలి. ఈ వ్యాధి చికిత్సలో యాంటిబయోటిక్స్ పాత్ర ఎక్కువగా ఉండదు. 20 వేల కంటే తక్కువ స్థాయికి ప్లేట్‌లెట్స్ పడిపోయినపుడు ప్లేట్‌లెట్స్ ఎక్కించాల్సి ఉంటుంది. రక్తపోటు పడిపోతే వెంటిలేటర్ సపోర్టు అవసరం అవుతుంది. సపోర్టివ్ కేర్ ద్వారా రోగి కోలుకునేలా చేయవచ్చు. డెంగ్యూ బారిన పడి వ్యక్తికి ఇతర అవయవాలకు ఇన్‌ఫెక్షన్లు సోకనట్లయితే కోలుకున్న తరువాత ఐదారు రోజుల్లో ప్లేట్‌లెట్ల సంఖ్య దానంతట అదే సాధారణ స్థాయికి చేరుకుంటుంది.

ఫోకస్

మలేరియా

వర్షాకాలంలో ఎక్కువ మంది మలేరియా బారినపడుతుంటారు. ఇది కూడా దోమల వల్లనే వ్యాప్తి చెందుతుంది. జ్వరం, ఒళ్లునొప్పులు వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. గ్రామాలలో చాలా మంది జ్వరం రాగానే పారసిటామల్ లాంటి మాత్రలు వేసుకుని తగ్గిపోతుందిలే అనుకుంటారు. కానీ మలేరియా జ్వరం సాధారణ మందులు వాడటం వల్ల తగ్గదు. యాంటీ మలేరియల్ డ్రగ్స్ వాడాల్సి ఉంటుంది. జ్వరం విడవకుండా ఉన్నప్పుడు వెంటనే వైద్యున్ని కలిసి తగిన చికిత్స తీసుకుంటే పరిస్థితి విషమించకుండా ఉంటుంది.

డా. కె. శశికిరణ్
జనరల్ ఫిజీషియన్, యశోద హాస్పిటల్స్,
సోమాజిగూడ, హైదరాబాద్,
ఫోన్ : 9948149479

జపనీస్ ఎన్‌కెఫలైటిస్

ఇది ఎక్కువగా పిల్లలలో వస్తుంది. ఇది కూడా దోమ కాటు వల్లనే సోకుతుంది. దీన్ని మెదడు వాపు వ్యాధి అని కూడా అంటారు. జ్వరం, తలనొప్పి, వాంతులు వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. సిటి స్కాన్, సిఎస్ఎఫ్ అనాలసిస్ పరీక్షల ద్వారా వ్యాధిని గుర్తించవచ్చు. ఈ వ్యాధికి ప్రత్యేకమైన చికిత్స ఏమీ లేదు. సపోర్టివ్ కేర్ ద్వారానే వ్యాధిని తగ్గించాల్సి ఉంటుంది. ఒకవేళ మెదడు వాపు ఎక్కువైతే ప్రాణాలు పోయే ప్రమాదం కూడా ఉంది. కాబట్టి జ్వరం వచ్చిన వెంటనే తగిన పరీక్షలు చేయించుకుని చికిత్స తీసుకుంటే ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండదు.

నివారణ

ఇంటి పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. దోమలు వృద్ధి చెందకుండా చూసుకోవాలి. కాచి చల్లార్చిన నీటిని తాగాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. ఈగలు వాలడానికి అవకాశం ఉన్న ప్రాంతాలలోని ఆహారం తినకూడదు. భోజనానికి ముందు సబ్బుతో చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. జ్వరం వస్తే వెంటనే చికిత్స తీసుకోవాలి. పిల్లలు వానలో తడవటం మూలంగా జలుబు తద్వారా జ్వరం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి వీలైనంత వరకు వర్షంలో తడవకుండా చూసుకోవాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకున్నట్లయితే వర్షాకాలంలో వచ్చే వ్యాధులు మీ దరిచేరవు.

హిస్టరెక్టమీ తప్పదా?

కౌన్సెలింగ్

నాకు 32 సంవత్సరాలు. ఇద్దరు పిల్లలున్నారు. నేను చాలాకాలంగా ఒక సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. అయిదారేళ్ల నుంచి వైట్ డిశ్చార్జి అవుతోంది. రకరకాల మందులు వాడాను. అనేక రకాల చికిత్సలు తీసుకున్నాను. అయినా తగ్గడం లేదు. గర్భాశయం ముఖద్వారం దగ్గర పుండు ఉందన్నారు డాక్టర్లు. ఆ పుండు భవిష్యత్తులో క్యాన్సర్‌గా మారే ప్రమాదం ఉందంటున్నారు. ఒకవైపు వైట్ డిశ్చార్జ్ సమస్య, మరోవైపు క్యాన్సర్ వస్తుందేమోనన్న భయం... ఈ పరిస్థితిలో గర్భాశయాన్ని తీసేయడమే పరిష్కారం అంటున్నారు. ఈ గందరగోళంలో ఏం చేయాలో తోచడం లేదు. నాకు తగిన పరిష్కారాన్ని సూచించగలరు.

– ఎస్ శ్రీవిద్య, రామగుండం

ముందు మీరు భయపడడం మానేయండి. నార్మల్ డెలివరీ తరువాత ఇలా పుండ్లు రావడం మామూలే. పుండు అనగానే క్యాన్సర్ రావచ్చన్న గ్యారెంటీ ఏమీ లేదు. అన్ని రకాల పుండ్లూ క్యాన్సర్‌కి దారితీయవు. మీ భయం పోవాలన్నా, సమస్య తీరాలన్నా చిన్న పరీక్ష చాలు. కాల్పోస్కోపీ అన్న చిన్న పరీక్ష ద్వారా క్యాన్సర్ ఉందో లేదో కనుక్కోవచ్చు. ఏ దశలో ఉందో కూడా తెలిసిపోతుంది. అంతేకాదు.. ఇప్పుడు లేకున్నా భవిష్యత్తులో క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఏ మేరకు ఉన్నాయన్నది కూడా స్పష్టంగా తెలుసుకోవచ్చు. క్యాన్సర్ రావడానికి ముందు సుమారు 2 నుంచి 10 ఏళ్ల వరకు ప్రీక్యాన్సర్ దశ అంటారు. పైకి క్యాన్సర్ తెలియకపోయినా లోపల జరిగే మార్పులను తెలుసుకోవచ్చు. కాబట్టి మీరు కాల్పోస్కోపీ పరీక్ష చేయించుకుంటే మీ క్యాన్సర్ భయాలన్నీ తొలగిపోతాయి. ఇకపోతే మీ వైట్ డిశ్చార్జి సమస్య. మీ సర్విక్స్‌లోని పుండును లీప్–లీట్జ్ (ఔఉక్కు ఔఔఉఖ్రీ) ద్వారా అబ్‌నార్మల్ భాగాన్ని తీసివేయవచ్చు. క్రయోథెరపీ కూడా బాగా పనిచేస్తుంది. ఆరు వారాల్లోగా మామూలు స్థితికి చేరుకుంటారు. మీరు చెప్పినదాన్నిబట్టి చూస్తే మీ విషయంలో క్యాన్సర్ అవకాశాలు ఉండకపోవచ్చు. ముందు భయం వదిలేసి డాక్టర్‌ని కలవండి.

- గర్భాశయంలో వచ్చే సమస్యల్ని చాలావరకు సాధారణ సర్జరీలు, మందులతోనే తగ్గించవచ్చు. అందువల్ల ప్రతి చిన్న సమస్యకూ హిస్టరెక్టమీ చేయించుకోవాలన్న ఆలోచన వద్దు.
- హిస్టరెక్టమీ పెద్ద ఆపరేషన్. అనవసర ప్రయాస.
- హిస్టరెక్టమీ వల్ల చాలామంది మహిళల్లో ఒక డిప్రెషన్ కనిపిస్తుంది. పైకి ఎంత నిర్లక్ష్యంగా, నిబ్బరంగా కనిపించినా తమ శరీరంలో ముఖ్య భాగాన్ని కోల్పోయామన్న భావన చాలామంది మహిళల్లో ఉంటుంది.
- గర్భాశయాన్ని తీసివేయడం వల్ల యోనిరంధ్రం చాలా చిన్నది అయిపోతుంది. దానివల్ల శృంగారంలో చాలా సమస్యలు ఎదుర్కొంటారు.
- గర్భాశయానికి, ఓవరీస్‌కీ రెండింటికీ రక్తప్రసరణ ఒక నాళం నుంచే వెళ్తుంది. కాబట్టి గర్భాశయాన్ని తీసివేయడం వల్ల ఓవరీస్‌కి సంబంధించిన కొన్ని రక్తనాళాలు కూడా దెబ్బతినవచ్చు. తద్వారా ఓవరీస్ దెబ్బతిని హార్మోన్ల ఉత్పత్తి ప్రభావితం అవుతుంది. అందువల్ల హిస్టరెక్టమీ వల్ల అనేక రకాల హార్మోన్ సమస్యలు వచ్చిపడతాయి.
- ఎముకలు త్వరగా దెబ్బతింటాయి. ఆస్టియోపోరోసిస్ అవకాశాలెక్కువ. గుండె ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుంది.
- త్వరగా మెనోపాజ్ దశకు చేరుకుంటారు.
- ఇవేగాక అధిక చెమట, పదే పదే మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లాల్సిరావడం, చర్మం పొడిబారడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి.

డాక్టర్ రేవతి రంగస్వామి
కన్సల్టెంట్ గైనకాలజిస్ట్ అండ్ ఎండోస్కోపిక్ సర్జన్
బీమ్స్ హాస్పిటల్, రోడ్ నెం. 1
జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్.
ఫోన్ : 040-3941 7700, 99595 42777

నా వయసు 30 ఏళ్లు. ఒకబాబు. ఇక పిల్లలు వద్దని అనుకున్నాము. అయితే ఈ మధ్య నాకు విపరీతంగా రక్తస్రావం అవుతోంది. రకరకాల పరీక్షలు చేశారు. గర్భాశయంలో ఎటువంటి గడ్డలు, సిస్టులు లేవు. ఫైబ్రాయిడ్స్ కూడా లేవు. ఎండోమెట్రియం మాత్రం మందంగా ఉందన్నారు. సర్జరీ చేయాలని కొందరు, మందులతో తగ్గిపోతుందని కొందరు అంటున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితిలో నేను హిస్టరెక్టమీ చేయించుకోవడం మంచిదంటారా?

– వేదుల సీత, విజయవాడ

హిస్టరెక్టమీ చేయించుకోవడం ఎంతమాత్రం మంచిది కాదు. గర్భాశయాన్ని తీసివేయడం ద్వారా అనేక రకాల హార్మోన్ సమస్యలు వస్తాయి. మీ సమస్యను సాధారణ చికిత్సలతోనే పరిష్కరించవచ్చు. గర్భాశయం లోపల ఉండే భాగాన్ని ఎండోమెట్రియం అంటారు. కొన్నిసార్లు ఇక్కడ అతి చిన్న పరిమాణంలో (10 సెంటీమీటర్ల కన్నా తక్కువ) కణాలు పెరగవచ్చు. ఇవి స్కానింగ్‌లో కనిపించకపోవచ్చు. ఎండోమెట్రియం మందం అయిందని సర్జరీ ద్వారా మందంగా ఉన్న భాగాన్ని తొలగిస్తారు. కానీ పెరిగిన కణాలు అతి చిన్న పరిమాణంలో ఉండడం వల్ల కొన్నింటిని తీసివేయలేకపోవచ్చు. అయితే ఇప్పుడు అందుబాటులోకి వచ్చిన కొత్త చికిత్సల ద్వారా మానిటర్‌లో లైవ్‌లో చూస్తూ ఆయా భాగాల్ని సులువుగా తీసివేయవచ్చు. మానిటర్‌లో చూడగలుగుతాం కాబట్టి ఎంత చిన్న పరిమాణంలో ఉన్న వాటినైనా సులభంగా తొలగించడం సాధ్యమవుతుంది.

డైలీ సుడోకు -739

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

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 738 సమాధానం

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