సర్జరీ లేకుండానే వెన్ననొప్పికి చెక్

కష్టతరమైన బైపాస్ సర్జరీ స్థానంలో సునాయాసంగా చేసే వీలున్న యాంజియో ప్లాస్టీ చికిత్సా విధానం రాక హృద్రోగుల పాలిట వరం. ఈ విధానంలో గుండె రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోయిన కొవ్వును బెలూన్ సహాయంతో పక్కకు తొలగించి అక్కడ రక్తసరఫరా సజావుగా సాగేలా చేసేందుకు వీలయ్యేలా స్టెంట్‌లు అమరుస్తారు. ప్రస్తుతం పలు ఆధునాతన స్టెంట్‌లు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. స్టెంట్‌లు ఎలా అమరుస్తారు? అధునాతన స్టెంట్ల వల్ల ప్రయోజనం ఏమిటో వివరిస్తున్నారు ఇంటర్ వెన్షనల్ కార్డియాలజిస్ట్ డాక్టర్ ఎ. రవికాంత్.

డాక్టర్ ఎ. రవికాంత్
ఇంటర్‌వెన్షనల్ కార్డియాలజిస్ట్
యశోదా హాస్పిటల్
సోమాజిగూడ
హైదరాబాద్
ఫోన్ : 99486 09634

మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, ధూమపానం, కొరవడిన వ్యాయామం, వంశపారంపర్యంగా ఇలా పలు కారణాల వల్ల గుండె రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోయి రక్త సరఫరాకు ఆటంకం వాటిల్లుతున్నది. వైట్ కరోనరీ ఆట్రీ (ఆరసీఏ), లెఫ్ట్ యాంటిరియర్ డిసెడింగ్ ఆట్రీ (ఎల్‌ఏడీ), లెఫ్ట్‌నర్ కంప్లెక్స్ ఆట్రీలలో కొవ్వు అడ్డు పడటం వల్ల ఆయా రక్తనాళాల్లో రక్తం సరఫరాకు ఇబ్బందులు ఏర్పడతాయి. దీనివల్ల గుండెపోటు వస్తుంది. ఇలాంటి సమయంలో రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోయిన కొవ్వును పక్కకు తొలగిస్తూ స్టెంట్‌లు అమరుస్తారు. చేయి లేదా కాలి వద్ద ఉన్న రక్తనాళానికి నీడిల్ ద్వారా రెండు మిల్లీమీటర్ల చిన్న రంధ్రం చేసి, దానినుంచి బెలూన్ సహాయంతో కొవ్వు పేరుకుపోయి బ్లాక్ అయిన రక్తనాళం వద్ద స్టెంట్‌ను అమరుస్తారు. దీంతో రక్త సరఫరా పాఫీగా సాగి గుండెపోటు సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు.

అధునాతన స్టెంట్‌లలో పునర్జన్మ

స్టెంట్ లలో మందు పూత లేనివాటిని బేర్‌మెటల్ స్టెంట్‌లు అంటారు. ఇందులో స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్, కోబాల్ట్ క్రోమియం, ప్లాటినం కోబాల్ట్ క్రోమియం బేసివి ఉన్నాయి. మందుపూతతో ఉన్న స్టెంట్‌లను పాలిమర్ ఫ్రీ మెడికేటెడ్ స్టెంట్‌లు వచ్చాయి. రక్తనాళంలో కోబాల్ట్ క్రోమియం లేదా ప్లాటినం కోబాల్ట్ క్రోమియం బేస్‌తో కూడా లభిస్తున్నాయి. ఇది అమర్చిన రోగికి మళ్లీ భవిష్యత్‌లో జబ్బు వచ్చే అవకాశం తక్కువ. దీని వల్ల గుండె రక్తనాళంలో ఎర్రగా పచ్చిగా ఉన్నందున కార్డియాలజిస్ట్ సలహాపై ఎక్కువ రోజులు నిర్దేశించిన మందులు వాడాలి.

ఎవరోలిమస్ ప్లాటినం కోబాల్ట్ క్రోమియం స్టెంట్: ఇది ప్లాటినం కోబాల్ట్ క్రోమియం బేస్‌తో కూడింది. ఈ స్టెంట్‌ను రోగికి మెలికలు తిరిగిన రక్తనాళాల్లో సులభంగా అమర్చవచ్చు.

పాలిమర్ ఫ్రీ డ్రగ్ ఎల్యూటింగ్ స్టెంట్: ఈ స్టెంట్‌లో పాలిమర్ లేకపోవటం వల్ల రక్తనాళంలో మూడు నెలల పాటు పచ్చితనం ఉంటుంది. దీని వల్ల రక్తనాళంలో రక్తం గడ్డ కట్టే అవకాశాలు తక్కువ. దీనికితోడు సిరోలిమస్ ఎల్యూటింగ్ స్టెంట్‌లు, ఫ్యాక్లీటాక్సిల్ ఎల్యూటింగ్ స్టెంట్‌లు కోబాల్ట్ క్రోమియం, స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ బేస్‌తో తయారైనవి అందుబాటులో ఉన్నాయి.

బయోడిగ్రేడబుల్ స్టెంట్ : మెగ్నీషీయంతో తయారయ్యే ఈ స్టెంట్‌ను ఇటీవల వైద్యనిపుణులు కనుగొన్నారు. ఇది రక్తనాళంలో అమర్చిన తర్వాత రక్తనాళంలో పేరుకున్న కొవ్వును తొలగించిన తర్వాత రక్తనాళంలోనే కరిగిపోతుంది. ఇది ప్రస్తుతం పరీక్షల దశలో ఉంది. త్వరలో రోగులకు అందుబాటులో వచ్చే అవకాశముంది.

అపోహలొద్దు

స్టెంట్‌లపై రోగులకు పలు రకాల అపోహలున్నాయి. ఒక సారి రక్తనాళంలో అమర్చిన తర్వాత స్టెంట్ జరగదని మొదట, మధ్యలో, చివర ఎక్కడ బ్లాక్ అయింది? ఎంత పొడవు కొవ్వు పేరుకుపోయిందనే అంశాలను కూడా కార్డియాలజిస్టులు పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు. గతంలో రోగికి బెలూన్ సహాయంతో పేరుకున్న కొవ్వును రక్తనాళం పక్క గోడలకు పోయేలా చేసి బ్లాక్స్‌ను తొలగించేవారు. దీనివల్ల మళ్లీ రక్తనాళంలో కొవ్వు చేరి బ్లాక్ ఏర్పడేది. దీంతో రక్తనాళంలో మళ్లీ కొవ్వు పేరుకుపోకుండా స్ప్రింగు లాగా స్టెంట్‌ను అమరుస్తున్నారు. దీన్ని అమర్చిన రక్తనాళంలో రక్తం గడ్డకట్ట అవకాశముంది. అలా రక్తనాళంలో రక్తం గడ్డకట్టి అడ్డుపడకుండా ఉండేందుకు వివిధ రకాల మందుపూత ఉన్న స్టెంట్‌లను అమర్చే విధానం అందుబాటులోకి వచ్చింది. స్టెంట్‌పై పూసిన మందును విడుదల చేస్తూ రక్తనాళంలో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నిరోధిస్తుంది. దీనివల్ల ఒక సారి స్టెంట్ వేయించుకున్న హృద్రోగికి మళ్లీ అక్కడ రక్తం గడ్డ కట్టి రక్త సరఫరా బ్లాక్ అయ్యే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. ఇటీవల హృద్రోగులకు వీటి వాడకం గణనీయంగా పెరిగింది.

ఎవరోలిమస్ ఎల్యూటింగ్ స్టెంట్ :

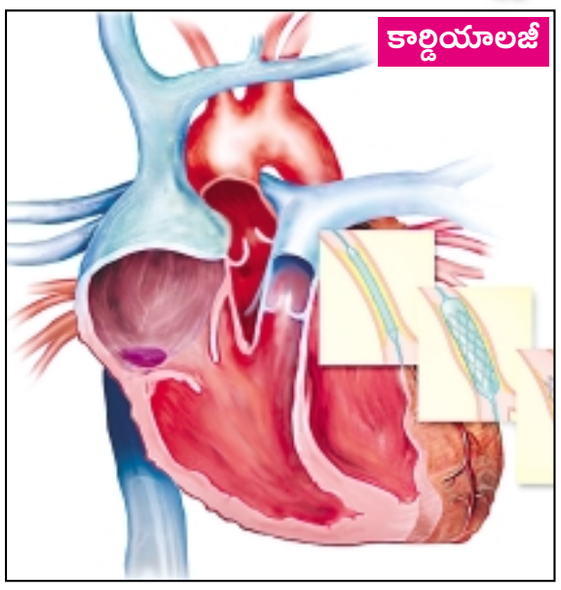
రక్తనాళంలో ఈ స్టెంట్ అమర్చిన తర్వాత నెలరోజుల పాటు ఎవరోలిమస్ అనే మందును విడుదల చేస్తుంది. ఈ మందు రక్తనాళంలో మళ్లీ కొవ్వుతోపాటు రక్తం గడ్డ కట్టకుండా కాపాడుతుంది. మందు పూత ఉన్న ఈ స్టెంట్ రోగులు గుర్తించాలి. దీన్ని అమర్చడం ఒక సులభమైన ప్రొసీజర్ తప్ప ఇది ఆపరేషన్ కాదు. ఈ స్టెంట్‌లు రక్తనాళంలో తుప్పు పడుతుందనేవి కేవలం అపోహ మాత్రమే. ఇవి అమర్చిన తర్వాత రోగి వెంటనే సాధారణ పనులు సైతం చేసుకోవచ్చు. సెక్సులోనూ పాల్గొనవచ్చు.

టాబ్లెట్స్ మానొద్దు

స్టెంట్ అమర్చుకున్న రోగి కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా, భూకంపం వచ్చినా ఆగకుండా రక్తనాళాల్లోని రక్తం పలుచ బడటానికి కార్డియాలజిస్ట్ నిర్దేశించిన ఆస్పిరిన్, క్లోపిడోగ్రల్ మందులను వాడాలి.

- తినే ఆహారపదార్థాల్లో ఆయిల్ తక్కువ ఉండేలా చూసుకోవాలి. వేపుళ్లకు దూరంగా ఉండాలి.
- అధిక రక్తపోటు, మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవాలి.
- మద్యం, ధూమపానం మానివేయాలి.
- ప్రతీరోజూ నడక లేదా వ్యాయామం తప్పనిసరి.

గుండెకు కవచాలు అధునాతన స్టెంట్‌లు



మోకాళ్ల నొప్పికి స్టెమ్‌సెల్ వైద్యం

డాక్టర్ రఘు
ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్,
డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ ఆర్థోస్కోపి అండ్ ఆర్థోపెడిక్స్
బీమ్స్ హాస్పిటల్, జూబ్లీహిల్స్,
రోడ్‌నెంబరు-1, హైదరాబాద్
ఫోన్ : 99662 22225, 99595 42777

డాక్టర్ గారూ. మా అమ్మ వయసు 48 సంవత్సరాలు. రెండు సంవత్సరాల నుంచి తీవ్రమైన మోకాలి నొప్పితో బాధపడుతున్నది. స్థానికంగా ఉన్న డాక్టరుకు చూపించాం. మోకాలి కీలు అరిగిపోయింది. కీలు మార్పిడి చేసుకోవాలని సూచించారు. ఎక్కువ కాలం నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఎక్కువగా అరిగిపోయి మరిన్ని సమస్యలు వస్తాయని అన్నారు. కానీ మోకాలి నొప్పులకు ఇంజెక్షన్స్, స్టెమ్‌సెల్ చికిత్స వంటివి వచ్చాయని విన్నాను. కీలు మార్పిడి లేకుండా ఈ చికిత్సల వల్ల మా అమ్మగారి మోకాలి నొప్పి తగ్గిపోయి సాధారణ జీవితాన్ని గడపగలుగుతారా ? స్టెమ్‌సెల్ విధానం ద్వారా చికిత్స చేయించుకున్నట్లయితే ఫలితాలు ఎంతకాలం పాటు బాగుంటాయి.?

-సుబ్బయ్య, కనిగిరి

మీరు చెప్పిన వివరాలను బట్టి చూస్తే మీ అమ్మగారికి మోకాలిలోని కీలు కొంత మేర అరిగిందని అనిపిస్తున్నది. మీరు అనుకుంటున్నట్లు మోకాళ్ల నొప్పులతో బాధపడే వాళ్లకు ఉపశమనంగా ఇంజెక్షన్స్ చాలా కాలం నుంచి అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిలో ముఖ్యంగా కార్టికోస్టెరాయిడ్ ఇంజెక్షన్ ముఖ్యమైంది. ఈ ఇంజెక్షన్ వల్ల చాలా వరకు ఫలితాలు బాగానే ఉన్నాయి. ఫలితమనేది ముఖ్యంగా మోకాలులో కీలు ఎంతమేరకు అరిగింది అనే దాన్ని బట్టి ఉంటుంది. ఈ ఇంజెక్షన్ వల్ల చాలామందిలో వెంటనే నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కాని ఈ ఉపశమనం కొంతమందికి మూడు నెలలు, మరికొంతమందికి ఆరు నెలలు, ఇంకొంతమందికి రెండు లేదా మూడు సంవత్సరాల పాటు కూడా నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తోంది. కీలు పూర్తిగా అరిగిపోయిన వారికి కూడా పూర్తిగా ఉపశమనం లభించదు కాని, రెండు లేదా మూడు నెలలపాటు ఉపశమనం లభిస్తుంది. జాయింట్ లూబ్రికేషన్ (హైనిడేస్) ఇంజెక్షన్, హైలురోనాన్ ఇంజెక్షన్ వంటివి చాలా కాలం నుంచి అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇవి ముఖ్యంగా మోకాలు కీలులో ఉండే కార్టిలేజ్‌పై పనిచేస్తూ నొప్పి, వాపు నుంచి ఉపశమనం కోసం కొంతవరకు లూబ్రికెంట్స్‌గా ఉపయుక్తంగా ఉంటాయి. ఇవి కూడా కీలు ఏ స్థాయిలో డ్యామేజి అయిందనే దాన్ని బట్టే ఫలితాలు ఉంటాయి.

స్టెమ్‌సెల్ చికిత్సా విధానం

ఆధునిక పరిశోధనల ఫలితంగా మోకాళ్ల నొప్పులకు స్టెమ్‌సెల్ చికిత్సా విధానం మనకు అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఈ స్టెమ్‌సెల్స్ కూడా ఇంజెక్షన్స్ ద్వారా ఇస్తారు. ఈ ఫలితాలు కొంతవరకు బాగానే ఉన్నాయి. ఈ స్టెమ్‌సెల్స్ అంటే మూలకణాలు మన శరీరంలోని బోన్‌మ్యారో ద్వారా గాని, లేదా రక్తం నుంచి సేకరించి వాటిని ల్యాబ్‌లో ప్రాసెస్ చేసిన తర్వాత ఉపయోగించడం జరుగుతుంది. ఈ స్టెమ్ సెల్స్ శరీరంలోని ఏ భాగంలో ఇంజెక్ట్ చేస్తే ఆ సెల్స్ ఆ అవయవంగా మారుతాయి. ఇక్కడ స్టెమ్‌సెల్స్ ముఖ్యంగా అరిగిపోయిన కార్టిలేజ్ వద్ద ఇంజెక్ట్ చేయడం ద్వారా కార్టిలేజ్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. పెద్ద వయసులో ఉన్న వారిలో స్టెమ్‌సెల్స్ తక్కువ స్థాయిలో ఉంటాయి. చిన్నపిల్లల్లో ఎక్కువగా

ఉంటాయి. కారణం శరీరం ఇంకా పూర్తిస్థాయిలో రూపాంతరం చెందదు కాబట్టి. అందుకనే ఇటీవల పుట్టినప్పుడే కార్డ్‌బ్లడ్ అంటే పుట్టిన వెంటనే బొడ్డుతాడు అని కత్తిరిస్తారు. దాని నుంచి మరియు కార్డ టిస్యూ నుంచి స్టెమ్ సెల్స్ సేకరించి మనకందుబాటులోకి వచ్చిన స్టెమ్‌సెల్ బ్యాంకుల్లో దాచుకుంటున్నారు. ఈ స్టెమ్‌సెల్స్ చాలా రకాలుగా ఉపయోగిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ ఉన్నవారికి చికిత్స చేయడానికి, లివర్ వ్యాధులకు, గుండె కండరాలకు సంబంధించిన వ్యాధులకు, మోకాళ్ల నొప్పి సమస్యలకు కారణమైన కార్టిలేజ్ పునరుత్పత్తికి ఉపయోగిస్తున్నారు.

ఆర్థోస్కోపి విధానం

సేకరించిన స్టెమ్‌సెల్స్‌ను ల్యాబ్‌లో ప్రాసెస్ చేసిన అనంతరం ఇంజెక్షన్ ద్వారా కార్టిలేజ్ వద్ద ఇంజెక్ట్ చేస్తారు. అవి పునరుత్పత్తి జరిగి కార్టిలేజ్‌గా మారుతాయి. ఈ స్టెమ్‌సెల్ చికిత్సా విధానంలోనే మరో పద్ధతిలో అంటే ఆర్థోస్కోపి విధానం ద్వారా ఆపరేషన్ చేసి చిన్నపాటి టిష్యూని అతికిస్తూ మరింత మెరుగైన ఫలితాలు వచ్చే విధానం కూడా అందుబాటులోకి వచ్చింది.

కీలు మార్పిడే శాశ్వత పరిష్కారం

ఇటీవల స్టెమ్‌సెల్ బ్యాంకులు అందుబాటులోకి వచ్చాయి కానీ, కొంతమందికి స్టెమ్‌సెల్స్ అవసరం మేరకు లభ్యం కావటం లేదు. వారికి ఇప్పుడు ఎథికల్ కమిటీ నిబంధనలకు లోబడి స్టెమ్‌సెల్ బ్యాంకులలో లభ్యమైన, కొన్ని పరీక్షలు నిర్వహించిన అంటే బ్లడ్‌గ్రూప్, హెచ్‌ఐవి వంటి పరీక్షలు నిర్వహించిన స్టెమ్‌సెల్స్ ఉపయోగిస్తాం. వీలున్నంత వరకు ఆటోలోగస్ అంటే ఏ వ్యక్తికైతే అవసరమవుతాయో ఆ వ్యక్తి శరీరంలో నుంచి తీసుకొని ల్యాబ్‌లో ప్రాసెస్ చేసి ఉపయోగిస్తే మరింత మెరుగైన ఫలితాలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా కీలు ఏ స్థాయిలో డ్యామేజ్ అయిందో మూసిన తర్వాత ఏ పద్ధతిలో చేస్తే రోగికి ఫలితాలు బాగుంటాయి అనుకుంటే ఆ పద్ధతిలో చికిత్స చేయడం జరుగుతుంది. ఈ విధానంలో చికిత్స ఫలితాలు ఎంతకాలం పనిచేస్తాయనేది ఇంకా పరిశోధన దశలోనే ఉంది. ఇప్పుడు వాడుతున్న వారికి ఇప్పటివరకు ఫలితాలు బాగానే ఉన్నాయి. విదేశాల్లో ఈ స్టెమ్‌సెల్ చికిత్సా విధానం దశాబ్దకాలం నుంచే అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఇటీవల మన దేశంలో కూడా అందుబాటులోకి వచ్చింది. పూర్తిస్థాయిలో మోకాలు కీలు చెడిపోయిన వారికి మాత్రం కీలుమార్పిడే శాశ్వత పరిష్కారంగా చెప్పవచ్చు.

మూడు నెలల్లో 'ఫిషర్' మాయం

డాక్టర్ బి కిషన్, డాక్టర్ ప్రభావతి
సుఖీభవ ఆయుర్వేద హాస్పిటల్
అండ్ రీసెర్చ్ సెంటర్
కెపిహెచ్‌బి కాలనీ, హైదరాబాద్
ఫోన్: 98484 09278
040-23153333

నా వయసు 32. నాకు ఒక వ్యాపారం ఉంది. నేను గత మూడేళ్లుగా నేను పైల్స్ సమస్యతో బాధ పడుతున్నాను. మల విసర్జన సమయంలో తీవ్రమైన నొప్పి, మంట ఉంటున్నాయి. ఆ సమయంలో రక్తం కూడా పడుతోంది. విసర్జన తరువాత మూడు నాలుగు గంటల దాకా నొప్పి కొనసాగుతూనే ఉంది. ఈ కారణంగా నాలో అసహనం, చికాకు,పెరిగిపోతున్నాయి. ఫలితంగా నా వ్యాపారం విషయంలో మనసు లగ్నం చేయలేకపోతున్నాను. ఇప్పటి వరకు నలుగురు అల్లోపతి డాక్టర్లను సంప్రదించి వైద్య చికిత్సలు తీసుకున్నాను. అవన్నీ తాత్కాలిక ఉశమనాన్ని ఇస్తున్నాయే తప్ప సమస్య మొత్తంగా పోవడం లేదు. ఈ సమస్యనుంచి శాశ్వతంగా విముక్తి కలిగించే మార్గమేదైనా చెప్పండి.

పి కృష్ణమూర్తి, కోదాడ

మలద్వారంలో ఏ సమస్య తలెత్తినా అది పైల్సే అని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ, మీరు రాసిన లక్షణాలను బట్టి చూస్తే మీకున్నది పైల్స్ కాదు. పైల్స్ సమస్యలో చాలా కాలం దాకా నొప్పే ఉండదు. మొలలలు పెద్దవై బయటికి వచ్చేసి అవి ఇన్‌ఫెక్షన్లకు గురైనప్పుడు మాత్రమే నొప్పి వస్తుంది. మల విసర్జన సమయంలో తీవ్రమైన నొప్పి, మంట రావడం, మలంతో పాటే రక్తం పడటం ఈ లక్షణాలన్నీ ఫిషర్‌వ్యాధి లక్షణాలు. గంటల పర్యంతం కూర్చుని ఉండడం, పొగతాగడం, మసాలా పదార్థాలు ఎక్కువగానూ, నీళ్లు తక్కువగానూ తీసుకోవడం, మలబద్ధకం వంటివి ఫిషర్ వ్యాధికి కారణమవుతాయి. స్త్రీలలో అయితే గర్భం సమయంలో మలద్వారం మీద ఒత్తిడి పడటం వల్ల కూడా కొందరికి ఈ సమస్య వస్తుంది. మలద్వారం ముడుచుకుపోవడం ఫిషర్ వ్యాధి ప్రధాన సమస్య. ఈ స్థితిలో మలం గట్టిగా వచ్చినప్పుడు మల ద్వారం లోపల ఉండే పలుచని పొర చీలిపోతుంది. ఆ చీలిక నుంచే మలం గట్టిగా వచ్చినప్పుడు నొప్పి, మంటతో పాటు బయటికి రక్తపు చుక్కలు వస్తాయి. విసర్జనకు అరగంటకు ముందునుంచే మల ద్వారంలో మంట మొదలవుతుంది. విసర్జన తరువాత కూడా కొందరికి అరగంట, గంట పాటు ఉంటే కొందరికి ఆ మంట

రోజంతా ఉంటుంది. ఫిషర్ తొలిదశలో మంట ఉన్నా రక్తమేమీ పడదు. ఆ మంట కూడా యాంటీబయాటిక్స్ గానీ, పెయిన్ కిల్లర్స్‌గానీ వేసుకుంటే తగ్గిపోతుంది. ఇవన్నీ తాత్కాలిక ఉపశమనాన్నే ఇస్తాయి. ఎక్కువ రోజులు ఇలాగే గడిపేస్తే మలద్వారం లోపల పుండులా తయారవుతుంది. ఈ పుండు మీద చర్మం వచ్చేసి, మాంసం ముద్దలా తయారవుతుంది. ఈ కారణంగానే చాలా మంది పైల్స్‌గా పొరబడుతుంటారు. మలద్వారం కూడా కుంచించుకుపోవడం వల్ల సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుంది. మల విసర్జన నిరంతర ప్రక్రియ కావడం వల్ల రోజూ ఆ భాగం ఒత్తిడికి గురై ఆ పుండు మానే అవకాశమే రాదు.

ఇదీ నివారణ

ఫిషర్ చికిత్సలో ప్రథమంగా చేయవలసినది మలబద్ధకం లేకుండా చూసుకోవడం. అందుకు సులభంగా జీర్ణమయ్యేవి, పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండేవి అంటే ఆకుకూరలు, కాయగూరలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఆ తరువాత వైద్య చికిత్సలను పూర్తి కాలం తీసుకోవాలి. కాస్త తగ్గుముఖం పట్టగానే మానేస్తే సమస్య మళ్లీ మొదలవుతుంది. అల్లోపతి వైద్య విధానంలో అయితే, మలద్వారంలో ఉండే కొన్ని పొరలు తీసివేస్తారు. దీని వల్ల విసర్జన రావడం సులభమవుతుంది. కానీ, మల మూత్రాలను నియంత్రించుకునే శక్తిని కోల్పోతారు. పైగా ఆ సమస్య మళ్లీ మళ్లీ కూడా రావచ్చు. అదే ఆయుర్వేదంలో అయితే వస్తి కర్మ చికిత్స చేస్తాం. మాత్రావస్తి అనే ఈ ప్రత్యేక చికిత్సకు గాయాన్నే మాన్పే శక్తి ఉంటుంది. ఆ తరువాత లోపల ఉన్న గాయం మానడానికి మలద్వార భాగాన్ని నీళ్లలో ఉంచే సిట్జ్‌బాత్ చేయిస్తాం. దీనికి తోడు మలద్వారంలో పూయడానికి శతధౌత ఘృతం ఇస్తాం. ఆ తరువాత శరీరంలోని వేడి తగ్గడానికి కొన్ని మందులు ఇస్తాం. మొత్తంగా తీసుకునే మూడు మాసాల ఆయుర్వేద ఔషధ చికిత్సలతో ఫిషర్ సమస్య పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. చికిత్స తరువాత కూడా ఆహారం విషయంలో అన్ని జాగ్రత్తలూ పాటించాలి. కొంతకాలం అయినా మాంసాహారం మోతాదును బాగా తగ్గించి, ఆకుకూరలు, కాయగూరలకు ప్రాధాన్యతను ఇవ్వాలి. నీటిని రోజుకు నాలుగు లీటర్లకు తగ్గకుండా తీసుకోవాలి.

డైలీ సుడోకు -878

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

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

సమాధానం చేపటి పేజీలో...

డైలీ సుడోకు 877 సమాధానం

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