



# మక ఆరోగ్యం

కుటుంబ ఆరోగ్య సంక్షేమ మాసపత్రిక

సంపుటి : 9 సంచిక : 4 పేజీలు : 52  
నవంబరు 2014 వెల : 15/-



మధుమేహ నియంత్రణకు

“VK<sub>4</sub> డయాకాన్” అద్భుత రక్షణ



NEW

మధుమేహ నియంత్రణలో  
100% విశ్వసనీయమైనది.

**VK<sub>4</sub> డయాకాన్**™

- గుండె, కిడ్నీ, కళ్ళు, చివర్ వంటి ప్రధాన అవయవాలకు హామీ ఇవ్వడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది.
- ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్లు ఆగిపోతాయి.
- రక్తనాళాలు బిడ్డతీరకుండా చూసి, గుండె బిడ్డలు, పక్షవాతం నుండి కాపాడుతుంది.
- చర్మనొప్పి నుండి రక్షిస్తుంది.
- శరీరంలో నాడూలు బిడ్డతీరకుండా కాపాడి, బిడ్డతీరని పంచుతుంది.
- మెదడుకు విషయాలను గ్రహించే శక్తి తగ్గిపోకుండా కాపాడుతుంది.

**వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం లి.,**

చింతలూరు, తూర్పుగోదావరి జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్

AN ISO 9001:2008  
Certified Company

TEL : (08855) 278429, MKTG : 278060, E-mail : 1925@vanchintaluru.com, www.vanchintaluru.com, Shop online : AyurAarogyam.com

మీకు దగ్గరలోని ఆయుర్వేద షాపులలో లభించును. టోల్ ఫ్రీ నెం. 1800 - 425 1925 (7AM-11 PM) కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు రింబండ్స్ మెంట్ సౌకర్యం ఉంది.



గౌరవ సంపాదకులు :  
**డా॥ వేదగిరి రాంబాబు**  
 B.Sc., B.P.R., PGDJ, M.A., Ph.D.  
 ఎడిటర్ & పబ్లిషర్ :  
**Ln.వి.యల్. నరసారెడ్డి**  
**Cell : 9440172936**

**Vol. 9 November . 2014 Issue - 4**

ఆంధ్రప్రదేశ్ కార్యాలయం :  
**శ్రీ షణ్ముఖేశ్వరి ప్రచురణలు**  
 సంజీవయ్య కాలనీ, అరండల్ పేట, విజయవాడ-520 002.  
 ఫోన్:0866-2434320, 94401 72936  
 e-mail : manaaogyam@gmail.com

తెలంగాణ కార్యాలయం :  
**శ్రీ షణ్ముఖేశ్వరి ప్రచురణలు**  
**Flat No. 409,** మంజుల అపార్ట్ మెంట్స్,  
 ధర్మారెడ్డి కాలనీ, KBHP, Kukatpally,  
 హైదరాబాద్-500 072. ఫోన్ : 90320 88555

**ఇది... వరుస**

కిడ్నీలో ప్రత్యామ్నాయం ..... 5  
 వైద్యరంగంలో అద్భుత అవిష్కరణ విద్యుత్ గుండె .. 6  
 పిల్లల్లో పెరుగుతున్న నొప్పులు ..... 8  
 మీ పాదాల్లో ఆరోగ్యం ..... 9  
 ఫ్యామీలీ సైన్స్ ..... 10  
 ఇది 'రక్త సంబంధం' ..... 12  
 గురకకు దూరంగా..... 13  
 ఆక్యుపంక్చర్ ఎలా పనిచేస్తుంది ..... 14  
 అందం ఆరోగ్యం -  
 అన్ని వయసుల వారికి కావాలి ..... 15  
 బహిష్కరణ సమయంలో వేధించే నొప్పికి.. చికిత్స .. 16  
 సైనుసైన్ ఇన్ ఫెక్షన్ సైనుసైటిస్ ..... 17  
 గర్భనంచి లేకుంటే? ..... 18  
 కళ్ళకు పోషక పదార్థాలందించే కంటినీరు . 20  
 ఆరోగ్య 'సంఖ్య' స్వామరాలజి ..... 22  
 వంటిల్లే వైద్యశాల 'గర్భాశయ వ్యాధులకు  
 అద్భుత వైద్యం నేల ఉసిరిక' ..... 24  
 తెలుసుకోదగిన విషయాలు..... 26  
 పెరిఫెరల్ వాస్కులర్ డిజిజ్ ..... 28  
 చిగుళ్ళ అనారోగ్యమే నోటి దుర్వాసనకు కారణం .. 29  
 పాలిసిస్టిక్ ఒవేరియన్ సిండ్రోమ్(పిసిఒఎస్)..... 30  
 వైద్య 'పదార్థాలు ..... 32  
 లివర్ క్యాన్సర్ చికిత్స..... 33  
 మంత్రం ఆరోగ్యం ..... 34  
 డేంజరస్ హైపర్టెన్షన్ ..... 36  
 సోరియాసిస్ నుండి విముక్తి ..... 38  
 మన రాజకీయం ..... 39  
 ఆరోగ్యానికి జోక్స్ ..... 44  
 జ్ఞాపకశక్తి తక్కువగా ఉందా? ..... 45  
 ఎబోలా దాడి రాబోతోందా..... 46  
 మీ రాశి - గ్రహబలం ఆరోగ్యం ..... 48  
 ఘగర్ వుంటే పొట్ట నొప్పి వుంటుందా? .... 50

గీగల్ ఎడ్యుకేటర్ : **డి. వెంకటరమణారెడ్డి**  
 ఆడ్యుకేట్, విజయవాడ, ఫోన్ : **9440157037**  
 వివాదాలన్నీ విజయవాడలోని సంబంధిత కోర్టులు,  
 ఘోరమేల ప్రత్యేక పరిధిలోకి మాత్రమే వస్తాయి.



ముఖచిత్రం : రిజీనా

**ఉప్పు తగ్గిస్తే గుండెకు మేలు**

ఉప్పు లేనిదే ఏ వంటకం రుచిగా వుండదు. ఉప్పులేని చప్పిడి భోజనం తినకపోతే ఏమి అని అంటుంటారు. కూరలు, పులుసులు, నిల్వ పచ్చళ్ళు, నూరుకునే పచ్చళ్ళు లాంటి వాటిన్నింటిలోనూ ఉప్పు వేసుకుంటాము. అయితే మితిమీరి ఉప్పు తింటే కలిగే హాని అంతింతకాదని చాలాకాలంగా ప్రకృతి వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయినా మనం అంతగా పట్టించుకోము. వాళ్ళు అలాగే చెబుతారులే అని కొట్టి పారేస్తాము.

పైగా ఉప్పు, కారం లేకపోతే రుచి వుండదు కదా, హాయిగా భోజనం చేసి ఆనందించకపోతే ఈ జన్మ ఎందుకని ప్రశ్నిస్తాము. ఇక రెడిమెడ్ గా లభించే ఆహార పదార్థాలలో, ప్రాసెస్ చేసి ప్యాకెట్లలో పెట్టి విక్రయించే వాటిలో మితిమీరి ఉప్పు వాడతారు. నిల్వ పచ్చళ్ళలోనూ ఉప్పు అధికంగా వాడతారు. ఉప్పు చేసే హాని తెలిస్తే ఆశ్చర్యం, ఆందోళన కలుగుతాయి. ఉప్పు ఎక్కువైతే గుండె జబ్బులు, గుండె పోటు వస్తాయని, ఉప్పు తగ్గించి అంటే మనం ఇప్పుడు తీసుకునే దానిలో 30 శాతం కనీసం తగ్గిస్తే గుండెపోటు తగ్గుతుందని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ తాజాగా ప్రకటించింది. అన్ని దేశాలకు ఉప్పు తగ్గించే చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సిఫారసు చేసింది. ఉప్పు అధికంగా తీసుకోవడం గుండెపోటు, గుండె వ్యాధులు తక్కువ వయస్సులోనే చనిపోతున్నారని 2025 నాటికి తాము సిఫారసు చేస్తున్నట్టుగా లక్ష్యాన్ని నెరవేర్చాలని ఆ సంస్థ అన్ని దేశాలను కోరింది. ఈ లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేసినట్లయితే లక్షలాది మంది ప్రాణాలు దక్కతాయని ఇతర వ్యాధులు కూడా అదుపులో వుంటాయని ఆ సంస్థ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్లు చెప్సినోవ్ సిఫారసు చేశారు. ఉప్పు ఎక్కువగా తింటే హైపర్ టెన్షన్, అధిక రక్తపోటు లాంటివి కలుగుతాయి. ప్రస్తుతం ఒక్కొక్కరు కనీసం 10 గ్రాముల ఉప్పు వాడుతున్నారని, దీన్ని 5 గ్రాములకు తగ్గిస్తే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా పిల్లలు రెడిమెడ్ గా లభించే ప్యాకెట్లలో పదార్థాలు లాంటివి తినడం వల్ల చిన్న వయస్సులోనే పలు రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. తల్లిదండ్రులే జాగ్రత్త వహించాలి.



**Expert Advisers**

**డాక్టర్ ఆళ్ల గోపాలకృష్ణ గోఖలే**  
 M.S., M.Ch., C.M.C., (Vellore) DNB  
**డాక్టర్ జి.పి.వి. సుబ్బయ్య**  
 M.S. (ortho)  
**డాక్టర్ సుధీర్**  
 BDS, Cert Implantology (Manipal & Germany)  
**డాక్టర్ వేణుగోపాలరెడ్డి**  
 M.B.B.S., Dip. Diab., P.G.C. Diab (Australia)

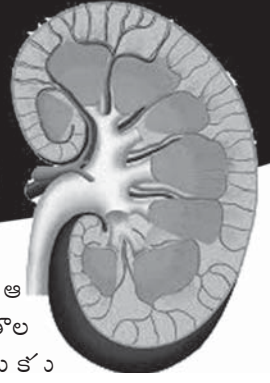
**డాక్టర్ జి. సమరం M.B.B.S.,**  
 National President : Indian Medical Association 2009-2010  
**డాక్టర్ ఇంద్ర రామ సుబ్బారెడ్డి**  
 M.D. (PSYCH-NIMHANS), D.P.M., F.I.P.S.  
 National President : Indian Psychiatric Society  
**డాక్టర్ వేముల రామలింగేశ్వరరావు M.D.,**  
**డాక్టర్ యక్కటి సుధాకర్ బాబు**  
 M.B.B.S D.G.O., P.G.D.U

**మీడియా కన్సల్టేంట్**  
**కె. రఘురామరాజు**  
 ఫోన్ : 9849350555

**ఎడి ప్రతి రు. 15/- 12 నెలలకు రు. 150/-**  
 మనిఆర్డర్, వే ఆర్డర్ లేదా డి.డి.లు శ్రీ షణ్ముఖేశ్వరి ప్రచురణలు విజయవాడ వారి పేరున వుండాలి.  
 28-3-51, సంజీవయ్య కాలనీ, అరండల్ పేట, విజయవాడ -520 002. ఆం.ప్ర.  
 చిరునామాకు పంపించండి. ఫోన్ : 0866-2434320, ఫోన్ : 9440172936

**పాఠకులకు విజ్ఞప్తి :** మన ఆరోగ్యం కుటుంబ ఆరోగ్య సంక్షేమ మాసపత్రికలో అనేక ఆరోగ్యపరమైన అంశాలు, ఆధునిక వైద్య సమాచారం, ఇంకా అనేక విశేషాలను నిబద్ధతతో, విశ్వసనీయతతో మా పాఠకులకు అందిస్తున్నాం. అయితే ఈ సమాచారం కేవలం ఆరోగ్య అవగాహనకోసం, రోగ నిర్ధారణల కోసం, వ్యాధుల నివారణకోసం ఒక ఆలోచనను కల్పించే ధ్యేయంతోనే అందిస్తున్నాం. వ్యాధులు సోకినప్పుడు స్వంతవైద్యానికన్నా వైద్య నిపుణుని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరమని విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాం. ఈ పత్రికలో ప్రచురించిన వైద్య సమాచారంలోని అభిప్రాయాలు ప్రభావాలకు వివాదాలకు సంబంధించినవి గానీ, ప్రచురణకర్తగానీ ఏవిధమైన బాధ్యత స్వీకరించరని కూడా మనవి చేస్తున్నాం.

# కిడ్నీ మార్పిడిలో ప్రత్యామ్నాయం



కిడ్నీలూ ఫెయిలైపోయి, డయాలసిస్ తో ఎంతో మంది దుర్భర స్థితిలో జీవిస్తున్నారు. ఎవరో ఒకరు కిడ్నీ ఇవ్వకపోతారా? అని ఎదురు చూసి.. చూసి, కిడ్నీ లభించక.. చాలా మంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. కిడ్నీ పాడయిన వారి సంఖ్యతో పోలిస్తే, కిడ్నీలను దానం చేసే వారి సంఖ్య చాలా తక్కువగా ఉండడం ఈ దుస్థితికి కారణం. ఈ నేపథ్యంలో వరాహం కిడ్నీలను మనుషులకు అమర్చే ప్రయత్నాలు జరిగాయి. జీనోప్లాంటేషన్ అనే ఈ కొత్త విధానంతో విశేషాలు.

దీర్ఘకాలిక వ్యాధి వల్ల గానీ, లేదా ప్రమాదంలోగానీ శరీరంలోని ఏదైనా అవయవం ఒక్కోసారి పూర్తిగా దెబ్బతిని పోవచ్చు. ఈ స్థితిలో మరో మనిషినుంచి తీసిన అవయవాన్ని అమర్చడమే ఇప్పటి వరకు ఉన్న ఏకైక మార్గం. కానీ, ఆ అవసరమున్న వారందరికీ ఇతరుల అవయవాలు లభించే అవకాశాలు లేవు. గుండె, లివర్, పాంక్రియాసిస్, కిడ్నీ ఇలా ఏ అవయవం కావలసినా తీవ్రమైన కొరత నెలకొంది. కిడ్నీల విషయంలో ఈ కొరత మరింత అధికం. కుటుంబ సభ్యులు దానం చేయడం వల్ల గానీ, ప్రమాదాల్లో మరణించిన వారి నుంచి గానీ, లభిస్తున్న కిడ్నీలు ఒక శాతం కన్నా

తక్కువే. మిగతా 99 శాతం మందిలో కొందరు డయాలసిస్ తో కాలం నెట్టుకుంటూ పోతే, ఆ ఖర్చు భరించలేని వారు ప్రాణాలు వదులుతున్నారు. ఇవన్నీ గమనిస్తున్న శాస్త్రవేత్తలు మనిషి నుంచి వచ్చే అవయవాల మీదే పూర్తిగా ఆధారపడటం సరికాదనుకున్నారు. అందుకే జంతువుల అవయవాలను మనుషులకు అమర్చే అవకాశాల గురించి ఆలోచనలు సాగాయి. ఆ దిశగా చాలా ఏళ్ళుగా పరిశోధనలు కూడా సాగుతూ వచ్చాయి.

### మనిషికి దగ్గరి పోలిక

శరీర వ్యవస్థలో వరాహానికి మనిషికి దగ్గరి పోలికలు ఉన్నాయి. పైగా దాని శరీర వ్యవస్థ జన్యుపరమైన మార్పులకు బాగా అనుగుణంగా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో రెండేళ్ళ క్రితమే వరాహం కిడ్నీలను మనిషికి అమర్చడంలో పరిశోధకులు విజయం సాధించారు. అమర్చిన కిడ్నీలు దాదాపు రెండేళ్ళుగా సక్రమంగానే పనిచేస్తున్నాయి. జంతువుల నుంచి తీసిన అవయవాలను ఇలా మనుషులకు అమర్చడాన్ని జీనోప్లాంటేషన్ అంటారు. అయితే, ఈ ప్లాంటేషన్ లో కొన్ని అడ్డంకులు కూడా ఉన్నాయి. మనిషికి జంతు వుకూ మధ్య ఉన్న జన్యుపరమైన కొన్ని వ్యత్యాసాలే ఇందుకు

కారణం. ఆ వ్యత్యాసాలు తొలగించేందుకు వరహాలకు జన్యుపరమైన మార్పిడి చేస్తారు. వాటికి పుట్టిన పిల్లల కిడ్నీలను అమర్చడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎటువంటి ఇబ్బందులు ఉండవని తేలింది.

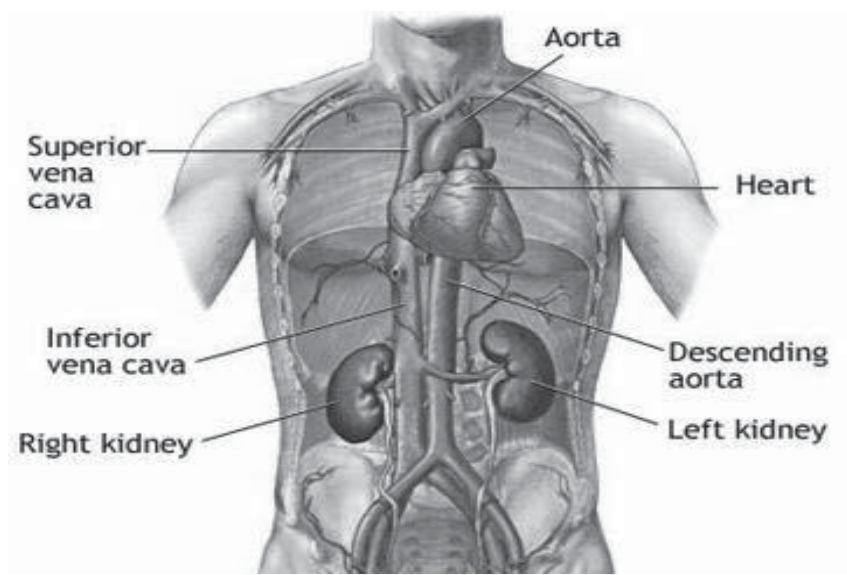
### రెండేళ్ళుగా ఫేష

ఇప్పటి వరకు స్విస్ బర్గ్, ఆస్ట్రేలియా, బ్రిటన్ లో ఈ రకమైన శస్త్ర చికిత్సలు జరిగాయి. ఈ మూడు దేశాల్లో మొత్తం 160 కిడ్నీ మార్పిడి శస్త్ర చికిత్సలు జరిగాయి. రెండేళ్ళ క్రితం అమర్చిన ఆ కిడ్నీలు ఇప్పటికీ చక్కగా పనిచేస్తున్నాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కిడ్నీ మార్పిడి చేయించుకున్న వారిపై ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలూ కనిపించలేదని చెబుతున్నారు. ఈ పరిణామాలపై ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ హార్వర్డ్ వ్యక్తం చేస్తూ ఈ చికిత్స కొన్ని దేశాలకే పరిమితం కావడం సరికాదని, అన్ని దేశాలకు విస్తరించాలని భావించింది. కొన్ని దేశాలకే పరిమితం కావడం వల్ల రోగులు అంతదూరం వెళ్ళడం వల్ల ఖర్చులు అధికం అవుతాయని భావించింది. మన కిడ్నీ చెడిపోయినప్పుడు మనిషి కిడ్నీ అమర్చినా అది ఐదేళ్ళే పనిచేస్తుంది. వరాహం కిడ్నీ అమర్చినప్పుడు కొన్నాళ్ళకు అది పనిచేయడం మానేసినా, మరో వరాహం కిడ్నీని అమర్చుకొనే అవకాశం ఉంటుంది. కిడ్నీ పూర్తిగా పాడయినప్పుడు, మనిషి కిడ్నీ దొరికే వరకు కాలహరణం లేకుండా వరాహం కిడ్నీని అమర్చడం ద్వారా రోగిని ఆరోగ్యవంతుణ్ణి చేసే అవకాశం ఉంది. కిడ్నీ లభించక ప్రాణాలు కోల్పోతున్న వారి పాలిట ఈ కొత్త చికిత్సా విధానం వరంగా మారింది.



- డా॥ వి.చంద్రమోహన్

యూరాలజిస్ట్, హైదరాబాద్, సెల్ : 9848991666



# వైద్యరంగంలో అద్భుత ఆవిష్కరణ

# విద్యుత్ గుండె



గుండె జీవిత పర్యంతం నిరంతరాయంగా కొట్టుకుంటూనే వుంటుంది. కాని గుండె సంకోచించాలంటే ప్రతినారి గుండె కొట్టుకోవటం ప్రారంభించటానికి విద్యుత్తు అవసరమవుతుంది. అంటే, గుండె నిమిషానికి 60 సార్లు కొట్టుకుంటే దానికి 60 విద్యుత్తు ప్రేరణలు అవసరమవుతాయి. మానవ శరీరానికి గుండె ఎంతో ప్రాముఖ్యం వున్న అవయవం కనుక ఈ విద్యుత్ ప్రేరణల జనరేటర్, 'సైనస్ నోడ్' గుండె లోపలే ఉంటుంది. ఇది ఎంత వేగంగా ఈ ప్రేరణలను సందిస్తుంది అనేది మెదడు మరియు రక్త ప్రవాహంలో ఉండే ఇతర పదార్థాల నియంత్రణలో ఉంటుంది.

### గుండె విద్యుత్ వ్యవస్థ :

ఒకసారి ఒక విద్యుత్ ప్రేరణ సైనస్ నోడ్ నుండి విడుదల కాగానే అది ఒక ప్రత్యేక ప్రసార వ్యవస్థ ద్వారా వేగంగా గుండె కండర మంతటికీ ప్రసారమవుతుంది. అందువల్ల అది విద్యుత్ జనరేటర్ మరియు పంపిణీ వ్యవస్థ లాగా పనిచేస్తుంది.

గుండెలో రక్తంతో నిండిన నాలుగు గదులు ఉంటాయి. పైన ఉండే రెండు గదులు క్రింది రెండు గదుల్లోకి రక్తాన్ని విడుదల చేస్తాయి. అప్పుడే క్రింది గదులు సంకోచించి ఊపిరి తిత్తుల్లోకి, అక్కడ నుండి మిగతా శరీరమంతటికీ రక్తాన్ని ప్రసారం చేస్తాయి. సమయానుసారం ఈ ప్రక్రియ సక్రమంగా జరగటానికి 'ఎలెక్ట్రో వెంట్రీక్యులర్ నోడ్' (ఎ.వి.నోడ్) అనే భాగం పై గదుల నుండి క్రింది గదులకు విద్యుత్ ను నెమ్మదిగా సరఫరా చేస్తుంది. ఎ.వి.నోడ్ విద్యుత్ ను క్రింది గదుల కండరాలకు రెండు విద్యుత్ తీగల సముదాయం లేక కట్ట, కుడివైపు కుట్ట (కుడివైపున) ఎడమ వైపు కట్ట (ఎడమ వైపున) ద్వారా ప్రసారం చేస్తుంది.

సైనస్ నోడ్ లేక ప్రసార వ్యవస్థకు సంబంధించిన వ్యాధుల కారణంగా గుండె తక్కువ వేగంతో లేక విరామాలతో కొట్టుకుంటుంది. గుండెకు విద్యుత్ సరఫరా ఉండనంత సేపూ

గుండె కొట్టుకోదు. గుండె 5 నుండి 10 నిమిషాలసేపు కొట్టుకోకపోతే మెదడుకు రక్తప్రసరణ లోపించడం వలన ఆ వ్యక్తి స్పృహ తప్పిపడిపోతాడు. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ సైనస్ నోడ్ వ్యాధులు రావడం సాధారణం. దీనిని 'సిక్ సైనస్ సిండ్రోమ్' అని అంటారు. సైనస్ నోడ్ వ్యాధి పుట్టుక నుండి ఉండొచ్చు లేక ఆ తరువాత వచ్చి హార్ట్ బ్లాక్ కి దారి తియొచ్చు (దీని అర్థం ఎ.వి.నోడ్ దగ్గర విద్యుత్ ప్రసారం ఆగిందని) కుడి, ఎడమ రెండు విద్యుత్ కట్టలలో విద్యుత్ ప్రసారం ఆగడం వలన కూడా హార్ట్ బ్లాక్ రావచ్చు. హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చాక అడ్డుపడి మూసుకుపోయిన ధమని ద్వారా రక్తప్రసారం అందే కండరం మరియు విద్యుత్ కట్టలు శాశ్వతంగా దెబ్బతినడం వలన ఇలా జరగొచ్చు.

ఈ వ్యాధుల లక్షణాలు, అకస్మాత్తుగా కళ్ళు బయర్లు కమ్మడం, క్రింద పడిపోవడం - 'సింకాపి'. ఇ.సి.జి. ద్వారా లేక 'హోల్టర్' అనబడే 24 గంటల ఇ.సి.జి ద్వారా వ్యాధిని నిర్ధారించవచ్చు. ఐతే విద్యుత్ ప్రసారంలో అంతరాయం మధ్య మధ్యలో జరగడం వలన లక్షణాలు ఉన్నప్పుడే గుర్తించడానికి వీలవుతుంది. 'ఇవెంట మానిటర్స్' అనే పరికరాలను తనకు వ్యాధి లక్షణాలు వచ్చినప్పుడు రోగి తనే ప్రేరేపించడం ద్వారా లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు మిషన్ ఇ.సి.జిని నమోదు చేస్తుంది. అందువలన గుండె విద్యుత్ వ్యవస్థకు సంబంధించిన పరీక్షలన్నిటికీ మూలం ఇ.సి.జి పరీక్ష.

విద్యుత్ ప్రేరణల ఉత్పత్తిని లేక విద్యుత్ సరఫరాకు అంతరాయం లేక విద్యుత్ సరఫరాను అపుజేసే వ్యాధులకు చికిత్స - 'పేస్ మేకర్' ను అమర్చడం. పేస్ మేకర్ విద్యుత్ వలయం ఉన్న బ్యాటరీ. దీనిని ఛాతీ చర్యం క్రింద అమరుస్తారు. సిరల ద్వారా జనరేటర్ నుండి గుండె కుడి వైపుకు ఒక విద్యుత్ తీగతో అనుసంధానిస్తారు. ఇది చాలా చిన్న ఆపరేషన్. అదే రోజున రోగిని ఇంటికి పంపేయవచ్చు. ఈ విద్యుత్ వలయం గుండె విద్యుత్ స్పందనలను కనిపెట్టి ఎప్పుడు లోపం ఉంటే అప్పుడు

గుండె కండరానికి విద్యుత్ ప్రేరణల్ని పంపి అది కొట్టుకునేలాగా చేస్తుంది. సుమారుగా 10 సంవత్సరాల తర్వాత బ్యాటరీని మార్చవలసివస్తుంది. 2వ చిత్రం గుండెలో లీడ్ ఉన్న పేస్ మేకర్

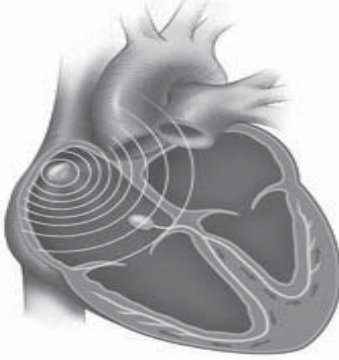
### బైవెంట్రీక్యులర్ పేస్ మేకర్ :

గత 15 సంవత్సరాలుగా గుండె రక్తాన్ని విడుదల చేసే సామర్థ్యాన్ని పెంచే పేస్ మేకర్స్ ని అభివృద్ధి చేసారు. కొంత మందికి గుండె క్రింది గదులకు విద్యుత్ ప్రేరణల్ని పంపే ఎడమ వైపు కట్టలో విద్యుత్ సరఫరాకు ఆటంకం కలుగుతుంది. దీనిని లెఫ్ట్ బండిల్ బ్రాంచ్ బ్లాక్ లేక సంక్షిప్తంగా ఎల్.బి.బి.బి అంటారు. ఇప్పుడు విద్యుత్ కండరాల పోగుల ద్వారా కుడి కట్ట నుండి ఎడమ వైపుకు నెమ్మదిగా ప్రసారమవుతుంది. (ప్రత్యేకమైన విద్యుత్ కట్టల ద్వారా వేగవంతమైన ప్రసారానికి విరుద్ధంగా) ఎడమ వైపు ఆలస్యంగా ప్రేరేపించబడిన కారణంగా ఆ భాగం కుడివైపు సంకోచించడం ఆగిపోయాక సంకోచించడం ప్రారంభిస్తుంది.

ఇది ఒక కేంద్ర బిందువు చుట్టూ ఏక కాలమందు ఒక సమన్వయంతో సంకోచించకుండా, రక్తం బయటికి విడుదలవకుండా ఎక్కడిదక్కడే సుళ్ళు తిరుగుతుంది. ఇది గుండె రక్తాన్ని బయటికి పంపే సామర్థ్యాన్ని లేక గుండె ఇంజెక్షన్ ప్రాక్షన్ (ఇ.ఎఫ్) ని తగ్గిస్తుంది. ఆలస్యంగా ప్రేరేపించబడే గుండె భాగానికి త్వరగా ప్రేరేపణల్ని పంపడానికి ఇప్పుడు పేస్ మేకర్స్ లభ్యమవుతున్నాయి. ఆయాసంతో బాధపడే హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ ఉన్న రోగులకు (ఇ.ఎఫ్ తక్కువ ఉన్నవారు) వారి ఇ.సి.జిలో గనుక ఎల్.బి.బి.బి. ఉంటే, పేస్ మేకర్ ని అమరిస్తే వారి గుండె పనితీరులో గణనీయంగా మెరుగుదల కనిపిస్తుంది.

గుండె రక్తాన్ని పంపేసే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి తద్వారా గుండె గదుల్లోని ఒత్తిడిని పెంచే పరిస్థితిని 'హార్ట్ ఫెయిల్యూర్' అని అంటారు. ఇది ఊపిరితిత్తుల్లో రక్తం నిలిచిపోయే స్థితికి, దానివల్ల ఆయాసం, కాళ్ళపాపు

రావడానికి దారితీస్తుంది. దీనికి సర్వసాధారణ కారణం శాశ్వతంగా గుండె కండరంలో ఒక భాగాన్ని దెబ్బ తినేలా చేసే 'హార్ట్ ఎటాక్' ప్రత్యేక విద్యుత్ సరఫరా వ్యవస్థ గుండె కండరమంతటా ఉంటుంది కనుక అది కూడా దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇది గుండె విద్యుత్ వలయాల్లో షార్ట్ సర్క్యూట్ కి దారితీస్తుంది. విద్యుత్ షార్ట్ సర్క్యూట్ ఏర్పడినప్పుడు ఏ విధంగా ఎలక్ట్రిక్ బల్బ్ అటు, ఇటు చలిస్తూ కొట్టుకుంటుందో అదే విధంగా ఈ షార్ట్ సర్క్యూట్ వలన గుండె నిమిషానికి కొన్ని వందల సార్లు కొట్టుకునేలా ప్రేరేపించబడుతుంది. దీనిని 'వెంట్రీక్యులర్ టాక్సికార్డియా' లేక 'ఫిబ్రిలేషన్' అని అంటారు. ఒక క్రిముల సంచి ఏ విధంగా కంపిస్తుందో అదే విధంగా గుండె కంపిస్తుంది. బయటి నుండి బలమైన విద్యుత్ షాక్ ద్వారా ఈ షార్ట్ సర్క్యూట్ ని ఛేదించకపోతే కొద్ది నిమిషాల్లోనే గుండె కొట్టుకోవడం ఆగిపోయి హఠాత్తు మరణానికి దారితీస్తుంది. తీవ్రమైన హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ ఉన్న మూడింట రెండు వంతుల మంది రోగులు హఠాత్తుగా ఫిబ్రిలేషన్ వలన మరణిస్తారు.



ఎ.ఇ.డి గుండె లయను గుర్తిస్తూ గుండె అజ వేగంగా కంపిస్తున్నప్పుడు పైకి వినపడేలాగా అలారం మ్రోగిస్తుంది. ఎవరైనా బటన్ నొక్కితే ఫిబ్రిలేషన్ షార్ట్ సర్క్యూట్ ని ఛేదిస్తూ ఒక షాక్ ని ఇస్తుంది. ఐతే చిట్ట చివరి చికిత్స సాధ్యమైనంత త్వరగా 'ఏంజియోప్లాస్టీ' చేసే హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ కి కారణమైన రక్తనాళంలోని అడ్డుని తొలగించడమే. ప్రతి పబ్లిక్ ప్రదేశంలోనూ, బస్ స్టేషన్స్, ఎయిర్ పోర్ట్స్ మొ|| వాటిల్లో ఈ ఎ.ఇ.డిల్ని ఉంచడం తప్పనిసరి.

సింకొపి (స్పృహ కోల్పోవడం) అంటే తెలివి లేకుండా పడిపోయి మళ్ళీ వెంటనే తెలివి రావడం. ప్రమాదకరమైన గుండె విద్యుత్ వ్యవస్థ సమస్యకు ఇది ప్రారంభ లక్షణం కనుక వెంటనే రిథమ్ నిపుణుడితో పరీక్ష చేయించుకోవాలి. కుటుంబ చరిత్ర, ఇ.సి.జి ఎలక్ట్రోకార్డియోగ్రామ్, మరియు ఒక్కోసారి జెనిటిక్ విశ్లేషణను నిశితంగా చెయ్యడం ద్వారా ప్రమాదకరమైన కారణాలు లేవని నిర్ధారించవచ్చు. సింకొపికి చాలా తరచుగా కనిపించే కారణం వానోవాగల్. మానసికంగా స్థిమితం లేని పరిస్థితుల్లో ఉన్నప్పుడు ఇది వస్తుంది. ఇది అంత ప్రమాదకరం కాదు. జాగ్రత్తగా ఆ వ్యక్తి వ్యాధి చరిత్రను తెలుసుకుని టీల్డ్ టేబుల్ టెస్ట్ ని చెయ్యడం ద్వారా నిర్ధారించవచ్చు. ఈ పరీక్షలో తాత్కాలికంగా వారి బెడ్ ని నిలుపుగా వంచి అప్పుడు జరిగే మార్పుల్ని గమనించవచ్చు. సులభమైన వ్యాయామాలు, కాలికి స్టాకింగ్ వేసుకోవడం ద్వారా చాలాసార్లు ఈ సింకొపిని నివారించవచ్చు.

**'మినియేచర్ డిఫిబ్రలేటర్' (ఆటోమేటిక్ ఇంప్లాంటబుల్ కార్డియోవెర్టర్ డిఫిబ్రలేటర్, సంక్షిప్తంగా ఎ.ఐ.సి.డి) తో పేస్ మేకర్ ని అమర్చిన విధంగానే ఛాతీ చర్మం క్రింద అమర్చి దీనికి చికిత్స చెయ్యచ్చు.** ఇది గుండె లయగా కొట్టుకునే ప్రక్రియను పర్యవేక్షిస్తూ, ఎప్పుడు గుండె వేగం పెరుగుతుందో అప్పుడు షార్ట్ సర్క్యూట్ వలయాన్ని తాత్కాలికంగా ఛేదించడానికి లోపలే ఒక షాక్ ని ఇస్తుంది. అందువలన ఇది నిజమైన జీవిత భీమా పథకం. ఈ పథకాన్ని తీవ్రమైన హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ ఉన్న రోగులందరికీ సిఫారసు చెయ్యచ్చు (ఇ.ఎఫ్ 35 శాతం కంటే తక్కువ)

**నార్మల్ మరియు పెద్దదైన గుండె ఫిబ్రలేషన్ లో ఉన్న గుండె మరియు ఎ.ఐ.సి.డితో షాక్ :**

హార్ట్ ఎటాక్ వలన జరిగే మరణాల్లో 50 శాతం, రోగి హాస్పిటల్ కి చేరేలోగానే, మొదటి గంటల్లోనే జరుగుతాయి. ఈ మరణాలకు కారణం మళ్ళీ వెంట్రీక్యులర్ ఫిబ్రిలేషన్. ఆటోమేటిక్ ఎక్స్ పర్చర్ డిఫిబ్రలేటర్ (ఎ.ఇ.డి) యొక్క మెత్తటి పెడిల్స్ ని హార్ట్ ఎటాక్ తో బాధపడుతున్న రోగి ఛాతీకి తగిలించడం ద్వారా హాస్పిటల్ కి చేరేలోగా జరిగే మరణాల్ని నివారించవచ్చు. అదే విధంగా స్పృహ తప్పి క్రింద పడిపోయే వ్యక్తుల్ని కూడా రక్షించవచ్చు.

సారాంశము : గుండెలో 4 భాగాలున్నాయి.

- 1) గుండె కండరం - ఇది నిరంతరం పని చెయ్యడానికి రక్తంకావాలి. ప్రతిసారి గుండె సంకోచించడానికి విద్యుత్ ప్రేరణలు కావాలి. గుండెకండరం దెబ్బతింటే గుండె యొక్క రక్తాన్ని పంప్ చేసే సామర్థ్యం తగ్గి హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ కి దారితీస్తుంది. అధిక రక్తపోటు, స్థూలకాయానికి చికిత్స చెయ్యడం, హార్ట్

ఎటాక్స్ ని నివారించడం ద్వారా హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

2) గుండెకు రక్తం 3 ధమనుల ద్వారా సరఫరా అవుతుంది. వీటి వ్యాసార్థం ఒక బాల్ పాయింట్ పెన్ రీఫిల్ అంత ఉంటుంది. వీటి లోపల కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోయి అక్కడ రక్తం గడ్డ కట్టవచ్చు. దీనితో ఆ రక్తనాళం సరఫరా చేసే గుండె కండరం శాశ్వతంగా దెబ్బతింటుంది. దీనినే హార్ట్ ఎటాక్ అని అంటారు. మరణాలకు (హఠాత్తుగా జరిగేవి మరియు తరువాత జరిగేవి, రెండూ), హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ కి కారణమైన హార్ట్ ఎటాక్స్ ని సులభంగా నివారించవచ్చు.

3) గుండె వాల్వు రక్తాన్ని ఒక వైపుకు ప్రవహించేందుకు మాత్రమే అనుమతిస్తాయి. అవి గుండెగదుల మధ్య తలుపులలాంటివి. చిన్న పిల్లల్లో గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ తరువాత వచ్చే రుమాటిక్ హార్ట్ డిసీజ్ వలన ఇవి దెబ్బ తినవచ్చు. పోషకాహారాన్ని తగినంత ఇవ్వడం, పరిశుభ త్రను పాటించడం, గుంపుల్లో క్రిక్కిరిసి నివసించుకుండా ఉండడం, గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ కు సరిగ్గా చికిత్స చెయ్యడం ద్వారా దీనిని నివారించవచ్చు.

4) గుండె విద్యుత్ వ్యవస్థ చాలా కీలకమైనది. ఇది సామాన్యంగా విఫలమవుతుంది హార్ట్ ఎటాక్ తరువాత మొదటి కొన్ని గంటల్లోనూ, హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ తరువాత కొంత కాలానికి వచ్చే షార్ట్ సర్క్యూట్స్ వలన సాధారణంగా మరణిస్తారు. వీటిని సులభంగా నివారించవచ్చు.

ఎ.ఇ.డి.ని ఎ.ఐ.సి. ని ఉపయోగించుకోగలిగినంత స్థాయిలో వినియోగించుకోవడం లేదు. హఠాత్తు మరణాలకు, సింకొపికి ఉండే వంశపారంపర్య కారణాల్ని గుర్తించడానికి నిపుణులతో పరీక్షలు వినియోగించుకోవడం లేదు. హఠాత్తు మరణాలకు, సింకొపికి ఉండే వంశపారంపర్య కారణాల్ని గుర్తించడానికి నిపుణులతో పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. గుండె దడను, గుండె అతివేగంగా కొట్టుకోవడాన్ని అభ్యేషన్ చికిత్స ద్వారా పూర్తిగా నయం చెయ్యవచ్చు.



**డా. వి.ఎస్. రామచంద్ర**  
చీఫ్ కార్డియాలజిస్ట్, హైదరాబాద్.  
సెల్ : 99490 33315

**End of Preview.**

**Rest of the book can be read @**

**<http://kinige.com/book/Mana+Arogyam+November+2014>**

**\* \* \***