













బోన్ కేస్ నర్ కు ఆధునిక చికిత్స

హైదరాబాద్ సీటీ: ఎంఎన్ జీ కేస్ నర్ ఇనిస్టిట్యూట్ లో ఇప్పుడు బోన్ కేస్ నర్ కు ఆధునిక చికిత్స అందుతోంది. 3డి టెక్నాలజీ ప్రాసెస్ లో జాయింట్ రీప్లీస్ మెంట్ చికిత్సలు అందిస్తున్నారు.



పెద్దలకు వ్యాధులు సోకకుండా ముందు జాగ్రత్తగా..?

65 ఏళ్ల అమ్మ మెట్టెక్కెటప్పుడు ఆయాసపడుతున్నా, 70 ఏళ్ల నాన్న కీళ్ల నొప్పుతో వాకింగ్ మానేసినా, 'పైబడే వయసులో ఇవన్నీ నహజమేలే!' అనుకుంటాం.



(ఇ.సి.జి, 2డి ఎకా) కంప్లీట్ బ్లడ్ పిక్ ఆప్ డియట్ మూత్రపిండాలు, కాలేయం డైరాయిడ్ క్యాలియం ఎలక్ట్రోలైట్స్ అల్ట్రాసౌండ్ స్పానింగ్ కుటుంబ చరిత్రలో కేస్ నర్ డిట్, 65 ఏళ్ల వయస్సులో కేస్ నర్ స్ట్రీనింగ్ కన్నీటి, కనిపెట్టే... ఒక్కనొప్పులు, నీరసం లాంటి సమస్యలు పెరిగే వయసు లో సహజమేనే అభిప్రాయంలో సోకినప్పుడు, వారిలో లక్షణాలు కనిపించవచ్చు, కనిపించకపోవచ్చు.

కార్యకలాపాల్లో ఇతరుల మీద ఆధారపడే తీవ్రత పెరిగిందా? అసలు కారణం ఆరా... పెద్దల దైనందిన కార్యకలాపాల్లో తేడాలు చూసే చూడనట్లు వదిలేయకూడదు.

రీహ్యాబిలిటేషన్ తోడ్పడుతుంది. ప్రకృతిని దృష్టిపెట్టి పోషకాహార ప్రధానంగా ఉండాలి. ధాన్యాలు (అన్నం, గోధుమలు, రాగులు మొదలైనవి) ఎక్కువగా ఇవ్వాలి.

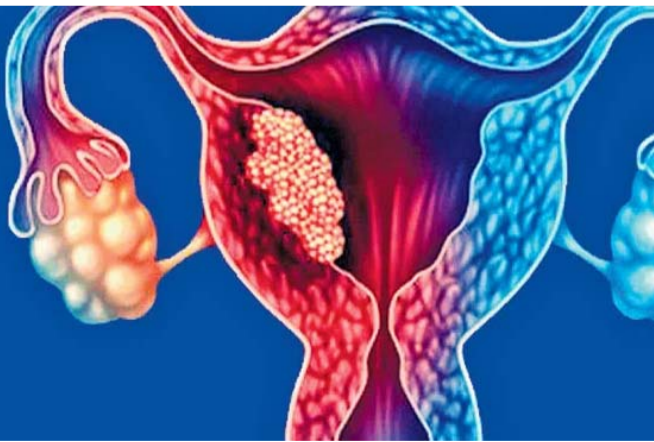
హెర్పిస్ ఛాయలే ఉండవు..!

జ్వరం, ఒళ్లు నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు, జననావయవాల్లో మంట, దురద హెర్పిస్ లక్షణాలు. మందులు వాడినప్పుడు తగ్గినట్లే తగ్గి తీరగబెడుతూ ఉంటుంది.



బజీజీ, ఐజీఎమ్ వంటి పరీక్షలతో ఈ వ్యాధిని నిర్ధారించవచ్చు. పుండ్ల దగ్గరి ప్రాణాలు సేకరించి కల్చర్ టెస్ట్, డీఎన్ఎ టెస్ట్, యూరిన్ టెస్ట్ పరీక్షలతో కూడా నిర్ధారించుకోవచ్చు.

ప్రారంభ దశలో గుర్తిస్తే ఎండోమెట్రియల్ క్యాన్సర్ కు చెక్ పెట్టొచ్చు



గర్భనంది లో వలి పొరీ ఎండోమెట్రియం. ప్రతి నెలా నెలనరికి ముందు ఈ పొర గర్భధారణకు అనువుగా మందంగా మారుతుంది. గర్భధారణ జరగవున్న నెలనరి ప్రాంతో బయటకు వచ్చేస్తుంది.

క్యాన్సర్ కు దారి తీయవచ్చు. పైట్రాయిడ్స్, సిస్టిస్, ఎండోమెట్రియోసిస్ లాంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తవచ్చు. 55 నుంచి 65 ఏళ్ల మహిళల్లో ఎండోమెట్రియల్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.

ఒత్తిడి నుంచి బయటపడేందుకు!

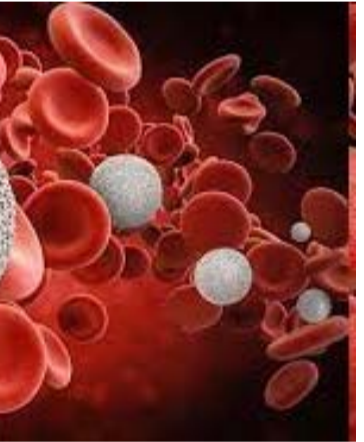
మానసిక ఒత్తిడి ఆరోగ్యం మీద, రోజువారీ పనుల మీద తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుంది. ఒత్తిడి తాలూకు లక్షణాలను గమనిస్తూ, ఆహారంతో పాటు జీవనశైలి పరంగా కొన్ని మార్పులు చేసుకుంటూ నిపుణుల సలహాలు పాటిస్తూ ఎవరికి వారు సొంతంగా ఈ సమస్యను అధిగమించవచ్చని అంటున్నారని క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్ దాక్టర్ శ్రీధర్ శర్మ.



విషయంలో సమయపాలన కచ్చితంగా పాటించాలి. దీంతో మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. అలానే గట్టిగా స్వాసతిసుకోవడం ద్వారా కొంత తేలికగా అనిపిస్తుంది. మిమ్మల్ని మీరు ప్రోత్సహించుకునేందుకు మీ ఆభిరుచులను కొనసాగించాలి.

రక్తవృద్ధి కోసం...

వ్యాధులు, ఇన్ ఫెక్షన్లు గురయ్యేలా శరీరాన్ని నీరసించజేసే సమస్య... 'రక్తహీనత'! తీవ్రమైన ఇబ్బందులు కలిగించకపోయినా, జీవన నాణ్యతను కుంగదీయగలదు.



కండరాల అదరదం విరుగుదు ఇలా... ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. అంజీర్, గోంగూర, బచ్చలి కూర ఎక్కువగా తినాలి జీవితం బాగుంటుంది.

చికిత్సకు లొంగని వ్యాధులు కూడా ఇలా చేస్తే నయమవుతాయి..

యోగాసనాలు శరీరాన్ని ధ్యానం మనసుని నియంత్రించి, జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తాయి. సాధారణ చికిత్సకు లొంగని కొన్ని వ్యాధులు యోగాభ్యాసంతో అదుపులోకి వచ్చుతున్నట్లు వలు పరిశోధనల్లో రుజువైంది.

