



నవ్వు తెలంగాణ

మన రాష్ట్రం మన ప్రతిక



మంగళవారం 12.1.2021

సంపటి 10 • సంచిక 218 • వెల. రూ. 6.50

ప్రొదరాబాద్

పేజీలు : 12 +16/12/8

PUBLISHED FROM HYDERABAD
• KARIMNAGAR • WARANGAL
• KHAMMAM • NALGONDA
• MAHABUBNAGAR • NIZAMABAD

www.ntnews.com
[/ntdailyonline](http://ntdailyonline.com)



225+ STORES | TS | AP | TN

WIN

సంక్రాంతి హభాకాంక్షలు

కోట్టు

రూపాయిలు నగదు

100 లక్షలు - 100 రూపాయిలు - 100 శాఖలు

10-10-2020 TO 17-01-2021

*T&C Apply

Buy mobile & Get

Lucky draw Coupon + Cash Points + Cash Back + Assured Gift

vivo
ZERO DOWN PAYMENT
STARTS FROM ₹9490
3GB + 32GB
Surprised Gift worth upto ₹2000
UPTO ₹3000 CASH BACK

oppo
ZERO DOWN PAYMENT
STARTS FROM ₹8490
2GB + 32GB
Surprised Gift worth upto ₹2000
UPTO ₹3500 CASH BACK

Xiaomi Mi 10i 5G
The Perfect 10
108 Megapixel Camera
Qualcomm® Snapdragon™ 750G
₹2000 CASH BACK

Xiaomi iPhone 12 Mini / Pro / Pro Max
STARTS FROM ₹7799
3GB + 32GB
Surprise Gift
ZERO DOWN PAYMENT
UPTO ₹1000 INSTANT DISCOUNT

OnePlus
Never Settle
STARTS FROM ₹27999
8GB + 128GB
UPTO ₹3000 INSTANT DISCOUNT

realme
STARTS FROM ₹7499
2GB + 32GB
UPTO ₹1099 INSTANT DISCOUNT

SAMSUNG All M Series & A Series
STARTS FROM ₹4999
1GB + 16GB
UPTO ₹10000 CASH BACK

Xiaomi realme
TV Starts from ₹4999

SAMSUNG Lenovo
Tabs Starts From ₹10999

All Branded Accessories Available



Prices same as Online + 1 Lakh Cash + upto 5000 Cash Points + Surprise Gift

5% INSTANT DISCOUNT*



BIG C

*Min. Trxn.: ₹12,500; Max. Discount: ₹1,500 per card. Also valid on EMI Trxns. Validity: 07 Jan - 26 Jan 2021. T&C Apply.

Helpline 1800 123 4578 www.bigcmobiles.com



e

రోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటించే గంగూలీకే గుండపోటు వర్షై, ఇక ఒక పద్ధతి లేకుండా బతికేవారి సంగతి ఏమిటి? శారీరక శ్రమ లేనివాళ్ళ పరిస్థితి ఇంకెలా ఉండాలి? అసలు, ఫిట్గా ఉండే గంగూలీ లాంటి క్రీడాకారులకు గుండపోటు ఎందుకు వస్తుంది? ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటించినా, ఇలాంటి ప్రమాదాలకు ఆస్కారం ఉండా?.. సామాన్యుల బుర్రల నిండా ఎన్నో ప్రశ్నలు.

ఆప్నుడెప్పుడో కపిల్ దేవ్. ఇప్పుడు గంగాలీ. అదృష్టపశాత్తు గంటలోపే వైద్య సహాయం అందింది. స్టెంట్ వేయిం చుకుని ప్రమాదం నుంచి బయట పడగలిగారు. ఆస్ట్రోలియన్ బాట్స్ మన్ ఫిలిప్ప్ కూడా అంతే! వ్యాయామం చేస్తూ చేస్తూ ‘కార్డియాక్ డెట్’కి గురయ్యాడు. మరో ఆస్ట్రోలియన్ ప్లేయర్ డీన్ జోన్స్ ఇటీవలే అకస్మాత్తుగా గుండెపోటులు వచ్చి చనిపోయాడు. వీళ్ళందరూ అంతకుముందు వరకూ చాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు. ఎటువంటి జీవనశైలి సమస్యలూ లేవు. అంతేగాక, వీళ్ళందరి వయసూ 35 ఏండ్రు వైమాటే. వ్యాయామం నిస్సందేహంగా మంచిదే. కానీ, అతిగా చేస్తే కొన్నిసార్లు గుండెపోటుకు కారణం కావొచ్చు. అప్పటికే ఏవైనా గుండె సమస్యలు లోపల దాగి ఉంటే, అకస్మాక మరణానికి దారితీయవచ్చు.

వయసు 48. అయిదడుగులా 11 మంగుళాల ఎత్తు.

68 కిలోల బరువు. కండలు తిలగేన దేహం. ఎప్పుడూ ఇంటి వంట.

నాయంత్రం ఆరు తర్వాత కార్బో ప్లాట్టు మర్కెట్‌లో వ్యాపారాలు విస్తరించాలని అందుల్లో ఉన్న ఒక ప్రధాన విషయంగా ఉన్నదని ప్రశ్నలు ఉన్నాయి.

ఇంజీ తన ప్రాణ ఆశ్చర్యతమ: లోజు జ్యోత్సనల తప్పనిసరి: ఉత్తమానే 40 లిట్లిస్ట్రోల పొట్టు తనిఖిల్గి చేస్తుడు: కానీ, ఆ లోజు జింక్స్ లో వ్యవస్థల క్రాత్రి కొగానే ప్రాప్తమైన కింత తండ్రిపోతూడు: అత్యవసరమగా ఆజియోస్టోష్టీ చేయాల్సి ఉచ్చిలి: కాతణి.. గుండిపోట్లు! ఐపరీ అధ్యమై టీస్ ఇండియా హాబ్ కెప్పుర్ సోట్ర్ గంగాతీ:

రక్తనాళంలో మూడు రకాల పొరలు ఉంటాయి. బయటి పొర, మధ్యలోది.. మీడియా, దానికన్నా లోపల ఉన్నది.. ఇంటిమా. ఇంటిమా (లోపలి పొర), మీడియా (మధ్య పొర)కి మధ్యలో క్యాలియం పేరుకుపోతుంది. ఇది క్రమంగా పెరుగుతూ ఉండ టంతో ఇంటిమా గట్టిపడుతుంది. దాంతో, అక్కడ షైబ్రెస్ (గట్టి) కణజాలం ఏర్పడుతుంది. ఈ కణజాల పొర చిల్డ్లీనప్పుడు రక్తం బయటికి వచ్చి, రక్తనాళపు లూమెన్లోకి వస్తుంది. ప్లేట్లెట్ల చర్యల్ల అది గట్టిపడుతుంది. ఇది రక్తప్రసారానికి అడ్డంకిగా తయారవుతుంది. గుండెపోటు రావడం వెనుక ఇంత తతంగం ఉంది. షైబ్రెస్ పొర చిట్టనంతవరకూ, రక్తనాళంలో కొవ్వు పేరుకుపోయినా సమస్య కాదు. ఈ కొవ్వు జన్మపరమైన కారణాలున్నవాళ్ళకు సాధారణంగా 16 ఏండ్ల వయసులోనే ఏర్పడుతుంది. వయసుతో పాటు ఆ కొవ్వు కూడా పెరుగుతూ పోతుంది వాళ్ళ క్రీడాకారులైతే తీవ్రమైన కసరత్తులు చేయడం వల్ల ఈ షైబ్రెస్ పొర, అంచులవైపు కాకుండా మధ్యలో చిల్డ్ ప్రమాదం ఉంది. దీంతో సడెన్ ‘కార్డియాక్ డెట్’ అవుతుంది. చాలా సందర్భాల్లో ఇది ఆంజియోగ్రామలోనే బయటపడుతుంది. ఆంజియోగ్రామ చేసేట ప్పుడు ఆప్టికల్ కోపోరెన్స్ టోమోగ్రాఫీ (టసీటీ) ద్వారా ఒక ఎండ్ సోక్షమ లాంటి పరికరాన్ని రక్తనాళంలోకి పంపి పరీక్షిస్తారు. క్రీడాకరులకు టసీటీ చేసినప్పుడు ఆ షైబ్రెస్ గడ్డ (ప్లేట్) చిల్డ్లీపోయి ఉంటుంది. పరీక్ష చేయించుకుంటే ముందు జాగ్రత్త పడేందుకు వీలుంటుంది.



ప్రభావం... అధికారి

కనిపేంచని శత్రువు.. గుండెఫోటు

కూర్మియోషుప్రాణతి ఉన్న వాళ్లకు గుర్తించ కండర్లం ప్రాచిష్ఠాతుంది. తిన్ని శ్రీపాపురుషీపి కూర్మియోషుప్రాణతి అంబూరు స్వాధారణలలో ఇతి పుట్టుకత్తునే ఉపడుతచ్చు. తీర్మానాలు ప్రాయయోషుప్రాణం ప్రల్ప కూడా లేదాతచ్చు. ఈ సమయ ఉన్న వాళ్లలో జింపుప్రాణి లక్ష్మణాలూ కంపించతప్ప. కొబట్టి, ఇబ్బంది తెలియుటు. అల్పాలటిపాతు, తీర్మానాలులో ప్రాయయోషుప్రాణం జేస్తే ఆకస్మిక మరణం సంభవించే ప్రమాదం ఉంటుంది.

కొందరికి పుట్టుకత్తేనే 'ప్రాలాంగ్ క్వటి' ఉండవచ్చు. దీనికి జన్మపరమైన కారణాలు ఉంటాయి ఈ సమస్యను ఈసేజీ ద్వారా గుర్తించవచ్చు. చాలాసార్లు కాకతాళీయంగా బయటపడుతుంది. దీనివల్ల గుండె విద్యుత్ ప్రసారాల్లో అసాధారణత ఏర్పడుతుంది. ఈసేజీలో చూసిన ప్పుడు, క్వటి ఇంటర్వెల్ ఎక్కువ నేపు ఉంటుంది. అయితే, ఈసేజీలో ఈ మార్గులను గుర్తించాలంటే మైపుణ్ణయిం అవసరం. ఈ మార్గులను సకాలంలో గుర్తిస్తే సరైన చికిత్స చేయవచ్చు. 'కార్బియాక్ డెట్'ను నివారించవచ్చు.

కొందరిలో జన్మపరమైన కారణాల వల్ల 'మయోకార్బియల్ బ్లిష్ట్' అనే సమస్య వస్తుంది. వీళ్లకు క్రోమోజోమ్ అనాలిసిన్ టెస్టు చేస్తే తప్ప కారణం తెలియదు. కరొనరీ ధమనులు గుండె కండరం (మయోకార్బియమ్) మీదుగా వెళ్లడం వల్ల అక్కడో బ్లిష్ట్లిలా ఏర్పడుతుంది. సాధారణంగా రోగిలో ఎలాంటి లక్షణాలూ కనిపించవు. కానీ, కొందరిలో దీని ప్రభావం వల్ల గుండెనొప్పి, ఏంజైనా ఉంటాయి.

పుట్టుకతీ సమస్య ఉంటే..

A close-up view of a tissue sample showing blue-stained nuclei and red-stained cytoplasmic areas.



వ్యాధి రాకముందు (ప్రైమల్ ప్రివెన్షన్), వచ్చిన తరువాత మళ్ళీ రాకుండా నియంత్రణలో ఉండేట్లు జాగ్రత్త పడటం (సెకండల్ ప్రివెన్షన్) .. ఇలా రెండు దశల్లో నివారణ ఉంటుంది.



ఎలా నివారించాలి?

4 లూప్ రికార్డర్ టెస్ట్‌కూడా ముఖ్యమే. ఇందులో చిన్న చిప్సి క్లావికల్ ఎముక కింద పెట్టి హృదయ స్వందనను మానిటర్ చేస్తారు. దీనివల్ల ప్రమాదాన్ని ముందే తెలుసుకోవచ్చు.

5 రక్తనాళంలోని ఇంటిమా మందం అయిందో లేదో తెలుసుకోవడానికి కెరొటిడ్ అర్థరీ ధికెనింగ్ పరీక్షిస్తే సరిపోతుంది. ఇది మెడ దగ్గరినుంచి మెడ డుకు వెళ్తుంది. మెడ దగ్గర ఉండే కెరొటిడ్ ఆర్థరీని అల్లాసాండ్ ద్వారా పరీక్షిస్తే రక్తనాళం లోపలి గోడలు ఎంత మందం అయ్యాయో తెలుస్తుంది.

6 హెచెస్‌నీఅర్టీ .. అంటే, ప్రై సెన్సిటివ్ సీఆర్డ్ ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉంటే, సమస్య ఉందని అర్థం రిస్క్ ఎక్కువగా ఉన్నవాళ్లు ముందే ఈ టెస్ట్ చేయించుకుంటే జాగ్రత్తపడవచ్చు.

7 మళ్ళీ స్టేస్ సీటీ స్క్యూన్ - ఇది చాలా ముఖ్యమైన పరీక్ష దీన్నో క్యాల్చియం స్క్యూర్ చెక్ చేస్తారు. 400 కన్స్టి ఎక్కువ ఉంటే, వంద శాతం రిస్క్ ఉన్నట్టే. ఇలాం టప్పుడు, గుండెపోటు రాకుండా వెంటనే చికిత్స మొదలుపెడతారు. ఆంజియోగ్రామ్ కూడా చేస్తారు అవసరమైతే సైంట్ వేస్తారు. ఒకసారి గుండెపోటు వచ్చిన రెండు మూడేండ్ల తర్వాత కూడా ఈ స్క్యూన్ చేస్తారు. 35 ఏండ్లు దాటిన క్రీడాకారుల్లో కూడా ఈ పరీక్షద్వారా ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు.

◆ ವ್ಯಾಯಾಮಂ.. ಗುಂಡಪುಟು

త్రణలో పెట్టుకోవచ్చు. హాచ్‌డీఎల్ స్థాయిని పెంచుకోవచ్చు. ఒత్తిడినుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. కానీ, ఏ రకమైన వ్యాయామం చేస్తున్నాం, ఎంత తీవ్రంగా చేస్తున్నాం, మన శారీరక పరిస్థితి ఏమిటి? అనేవాటిని బట్టి ఆ ప్రభావం ఉంటుంది. వెయిట్ లిఫ్టీంగ్ చేసేవాళ్లలో కన్నా, సైకింగ్ చేసేవాళ్లలో గుండె పోటు రిస్కు తక్కువగా ఉంటుందని అధ్యయనాల్లో తేలింది. కార్డియోమ్యోపతి లాంటి గుండె జబ్బులు ఉన్నప్పుడు బయచికి లక్షణాలు కనిపించవు. కాబట్టి, ఉన్నట్టు కూడా తెలియదు. క్రీడాకారుల వ్యాయామం తీవ్రస్థాయిలో ఉంటుంది. దీంతో సమస్య మరింత జటిలమై గుండెపోటు రావచ్చు. తీవ్ర స్థాయిలో వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల సైటోకైన్స్ ఎక్కువగా విడుదలై కూడా, గుండెకు నష్టం వాటిల్ల వచ్చు. అంతేకాదు, వ్యాయామం వల్ల డీప్హాడ్రేట్ అవుతారు. దాంతో ఎలక్స్‌లైట్లు సమతొల్యం కోలోంతాయి. దాంతో క్లాటింగ్ టెండెన్సీ పెరుగుతుంది. పొటాషియం ఎక్కువైనా, తక్కువైనా ప్రాణాపాయం ఉంటుంది. తీవ్రమైన వ్యాయామం వాసో స్ట్యాస్ట్కు కూడా దారితీస్తుంది. అంటే కరొనరీ ధమని బిగుసుకుపోయి (స్ట్యాస్ట్), రక్తసరఫరాకు ఆటంకం ఏర్పడి, గుండెపోటు వస్తుంది. ఇది ఆడవాళ్లలో అధికం చలికాలంలో కూడా ఉదయాన్నే గుండెపోట్లు ఎక్కువ. రక్తనాళాలు బిగుసుకు పోవడవే ఇందుకు కారణం.

అన్న కాల్పులు నమస్కరణ లాగాన పటక చకత్తు ఉంటుంది. ఉత్కంఠ వలుచాడటానికి యాంటీ పైట్లెట్లు (రక్తాన్ని పలుచన చేసే మందులు) ఇస్తారు. అయితే, ఖ్ల్యాప్ ఇన్సూలినిలు సులువుగా రక్తస్రావం అయ్యే ఆస్కారం ఉంటుండి. ఇంటిల్లు కొండిల్లు నుండి వ్యాధి జాగ్రత్తనాన్ని ఇంటిల్లు వ్యాధి

- కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడానికి స్టాటిన్స్ ఇస్తారు. ఎల్డీఎల్ 70 కన్నా ఎక్కువ ఉంటుందులు వాడాలి.
 - ఒకసారి గుండెపోటు వచ్చిన తరువాత, మళ్ళీ ఆడాలా వద్దా అనేది నిర్మారించడానికి రికవరీ తర్వాత.. 2డి ఎకో, టీఎంటీ పరీక్షలు చేస్తారు. పర్స్పూర్జ జన్ స్క్రోఫ్ కూడా చేస్తారు. దీనిద్వారా గుండె మొత్తానికి రక్తసరఫరా సక్రమంగా జరుగుతున్నదా లేదా అన్నది పరీక్షిస్తారు.
 - చికిత్స తరువాత, లూప్ రికార్డర్స్ ద్వారా హృదయ స్పృందన మెరుగుపడిందో లేదో గమనిస్తారు.

గుండకు ప్రభాన శత్రువు జత్తెడ.
గెలుపోటముల పడవలపై ప్రయా
ణించే క్రీడాకారులకు సహజంగానే
జత్తిడి ఎక్కువ. గంగులీ లాంటి
వ్యక్తికి అయితే.. మరింత జత్తిడి
ఉంటుంది. జత్తిడి అధికంగా ఉన్న
ప్యుడు అడ్రెనలిన్, నార్ అడ్రెన
లిన్ హోర్మోన్లు పెరుగుతాయి. ఈ
హోర్మోన్లు సాధారణ మొత్తాదులో
ఉంటే పరవాలేదు. కానీ అదే పనిగా
పెరుగుతూ ఉంటే మాత్రం, గుండెపై
ప్రభావం ఉంటుంది. రక్తం గడ్డకట్టి, క్లాట్
ఏర్పడి, రక్తనాళంలోని ప్లేక్ చిట్టిపోవడానికి ఇది
కారణమవుతుంది. దాంతో అక్కూట్ మయోకార్దియాల్
ఇన్ఫ్రాక్షన్ (గుండపోటు)కు దారితీస్తుంది. ప్రైస్ హోర్మోన్లు గుండె
కండరం మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. తద్వారా, వీటిమీఎఫ్ (వెంట్రీక్యూ
లార్ టూకికార్దియా వెంట్రీక్యూలర్ ఫిబ్రిలేషన్) వస్తాయి. రక్తనాళం మూను
కుపోవడం వల్ల, వెంట్రీక్యూలర్ ఫిబ్రిలేషన్ తలెత్తి సడ్డెన్ కార్దియాక్ డెట్
అవుతుంది. వెంటనే సీపీఆర్ ఇచ్చి, వైద్యసహాయం
అందించడం ద్వారా ప్రాణాపాయాన్ని
నివారించవచ్చు.

