హోమియో...

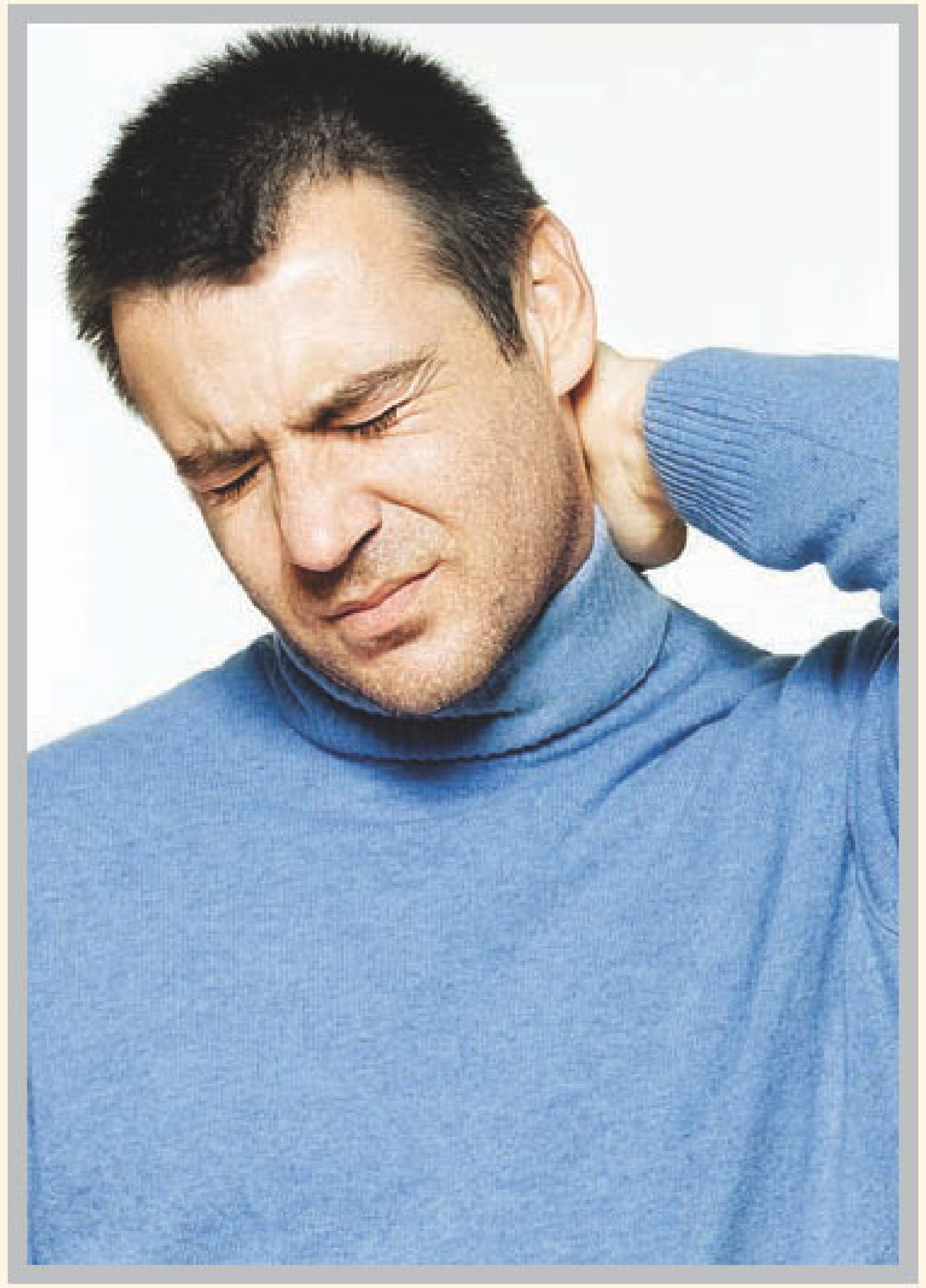
డైలీ హెల్త్ డైరీ

మందులతో స్పాండిలోసిస్ తగ్గుతుందా..?

డాక్టర్ రాజశేఖర్,
ష్యూర్‌కేర్ హోమియోపతి

నా వయసు 28. సాఫ్ట్‌వేర్ కంపెనీలో పని చేస్తున్నాను. నాకు సంవత్సరం నుండి మెడనొప్పి రావడం, అప్పుడప్పుడు మెడ పట్టడం జరుగుతోంది. డాక్టర్‌ని సంప్రదిస్తే సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ అని, డిస్క్ జరిగిందని చెప్పారు. ఆపరేషన్ చేసి డిస్క్ సరిచేస్తామని చెప్పారు. ఆపరేషన్ లేకుండా ఈ సమస్యను హోమియో మందుల ద్వారా నయం చేయవచ్చా?

– శ్రీరామ్‌ప్రసాద్, ఇ-మెయిల్



సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ అంటే మెడ భాగంలో ఉండే వెన్నెముక పూసల మధ్యలో మృదులాస్థితో కూడిన మెత్తని డిస్క్ అరిగి కొంచెం పక్కకి జరిగి పక్కనే ఉన్న నాడులను కంప్రెస్ చేయడం. దీనివలన మెడనొప్పి, మెడపట్టం, తిమ్మిరి వంటి లక్షణాలు వస్తుంటాయి.

కారణాలు:

దెబ్బ తగలడం : మెడకు ఏదైనా దెబ్బ తగిలినప్పుడు డిస్క్ జరగడం, లిగమెంట్‌లు తెగిపోవడం జరగవచ్చును.

సరయిన పద్ధతిలో మెడ ఉండకపోవడం : కొందరు మెడను నిటారుగా కాకుండా ఒక వైపుకు వాల్చి నడవడం, పడుకోవడం చేస్తుంటారు.

ఉద్యోగంలో భాగంగా : సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగులు, కాల్‌సెంటర్‌లలో పనిచేసేవారు శారీరకంగాను, మానసికంగాను ఎక్కువ ఒత్తిడికి లోనవుతుంటారు. దీని ప్రభావం హార్మోన్‌లపై పడి కాల్షియం మెటబాలిజమ్ దెబ్బ తినడం తద్వారా స్పాండిలోసిస్‌కు దారితీయవచ్చు.

- సమయానికి ఆహారం తీసుకోకపోవడం, జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన సమస్యల వలన కూడా స్పాండిలోసిస్ రావచ్చును.

లక్షణాలు: మెడనొప్పి, నొప్పి మెడ నుండి భుజాల వరకు, కొన్నిసార్లు చేతులలోకి కూడా వ్యాపించవచ్చు.

- చేతులు, భుజాలు మొద్దుబారినట్లుగా అనిపించడం, చేతులు తిమ్మిరి పట్టడం.
- మెడ బిగుసుకు పోవడం, చేతులు వేలాడబడి పోవడం
- తలనొప్పి, కళ్లు తిరగడం, బ్యాలెన్స్ కోల్పోవడం
- కొన్నిసార్లు తెలియకుండానే మూత్రం రావడం

చికిత్స: హోమియోపతి మందుల ద్వారా సమస్యను సులభంగా పూర్తిగా తగ్గించవచ్చును. ఆపరేషన్ అవసరం ఏమాత్రము ఉండదు. అయితే హోమియో వైద్యుని ఆధ్వర్యంలో సాధారణ ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ, తేలికపాటి వ్యాయామంతో సమస్య పూర్తిగా నయమవుతుంది.

ఈ సమస్యకు హోమియోలో రస్టాక్స్, సిమిసిఫ్యుగా, బ్రయోనియా, కాల్కేరియా, హైపరికమ్, కాలీకార్బ్, లైకోపోడియం, లాకెసిస్, పల్సటిల్లా వంటి చాలా మంచి మందులున్నాయి.

మీరు ప్రస్తుతానికి రస్టాక్స్ 200, సిమిసిఫ్యుగా 30 పొటెన్సీలో రోజుకు ఒకసారి వాడండి. తాత్కాలిక ఉపశమనం లభిస్తుంది. మెడకు సంబంధించిన వ్యాయామం, ఉద్యోగంలో ఉన్నప్పుడు కూర్చోవలసిన పద్ధతి, ఏ పొజిషన్‌లో పడుకోవాలి అన్నది వైద్యుని సంప్రదించి తెలుసుకోండి. ఆపరేషన్‌కు వెళ్లవలసిన అవసరం ఏమాత్రం లేదు.

నా వయసు 40. నేను వయాగ్రా వాడుతున్నాను. నాకు కొంచెం రక్తపోటు ఉండటం వలన బి.పి. టాబ్లెట్‌లు కూడా వాడుతున్నాను. అయితే బి.పి. సమస్య ఉన్నవారు వయాగ్రా వాడరాదని డాక్టర్ చెప్పారు. వయాగ్రాకు బదులుగా హోమియోపతిలో ఏమైనా మందులు వాడవచ్చా? ఒకవేళ వయాగ్రా వాడితే ఎంత ఫ్రీక్వెంట్‌గా వాడవచ్చును?

– కె.మూర్తి, అమలాపురం

రక్తపోటు ఉన్నవారు వయాగ్రా వాడితే సమస్య అధికమై గుండెకు, మెదడుకు సంబంధించిన స్ట్రోక్‌కు లోనయ్యే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి వయాగ్రా వాడరాదు. వయగ్రా కేవలం వంధ్యత్వంతో బాధపడుతూ ఏ ఇతర శారీరక సమస్యలులేని వారు వాడటం మంచిది. హోమియోలో వయాగ్రాకు బదులుగా బి.పి. స్ట్రోక్ వంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్ లేకుండా సబల్‌సెర్యులేటా, దామియానా, మ్యూరియా పౌమా వంటి మందులు ఉన్నాయి. అయితే ఈ మందులు వయాగ్రాలాగా ఒకేసారి తాత్కాలిక ఉత్తేజాన్ని తీసుకురావు. మీ సెక్స్ సామర్థ్యాన్ని క్రమక్రమంగా పెంచుతాయి. మీరు పైన చెప్పిన మందులలో ఏదైనా మదర్ టించర్‌ను రోజుకు 10-20 చుక్కలు నీటిలో వేసుకొని ఉదయం, సాయంత్రం రెండుసార్లు త్రాగండి. మునగకాయ, ఉల్లి వంటి కూరగాయలు, దానిమ్మ వంటి పండ్లు శృంగార సామర్థ్యాన్ని పెంచడంలో తోడ్పడతాయి.