సుఖీభవ
sukhi@eenadu.in
ఈనాడు
7 కరీంనగర్ మంగళవారం జులై 10, 2018

ఆటగుండం!

మన ఆటలన్నీ నట్టింట్లోకి నడిచొస్తున్నాయి. ఆ మాటకొస్తే అరచేతుల్లోనే చిందేస్తున్నాయి. మైదానాలేవీ అవసరం లేదు. కదలాల్సిన పనీ లేదు. కన్సోల్, కీబోర్డు చల్లగా చూస్తే చాలు. యుద్ధ విన్యాసాలైనా, సాహస క్రీడలైనా, రేసులైనా.. ఏ ఆటైనా మునివేళ్ల మీదే కదలాడుతుంది. ఇవి ముందు ఉత్సుకతతోనే ఆకర్షిస్తాయి. తర్వాతే అసలు 'ఆట' మొదలెడతాయి. కొద్దికొద్దిగా లాగేసుకుంటూ.. చివరికి 'వ్యసన గుండం'లోకి తోసేస్తాయి. ఎంతోమంది వీడియో గేమ్ ప్రియులు ఇప్పుడీ ఊబిలోనే ఉక్కిరిబిక్కిరవుతున్నారు. పెద్దా చిన్నా తేడా లేకుండా విలువైన సమయాన్నీ ఆరోగ్యాన్నీ చేజేతులా చెడగొట్టుకుంటున్నారు. చదువులనూ ఉద్యోగాలనూ దెబ్బతీసుకుంటున్నారు. ఇలాంటి దుష్ప్రభావాలను దృష్టిలో పెట్టుకునే ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ తాజాగా 'డిజిటల్ గేమింగ్ అడిక్షన్'ను జబ్బుల చిట్టాలో చేర్చింది. దీనిపై మానసిక నిపుణుల వాదోపవాదాలు ఎలా ఉన్నా.. శరవేగంగా ఇదొక సమస్యగా మారుతోందనటం మాత్రం నిస్సందేహం. ముందుగానే కళ్లు తెరవకపోతే తీవ్ర అనర్థాలు తప్పవు. అందుకే వీడియో గేమ్స్ వ్యసనంపై సమగ్ర కథనం అందిస్తోంది ఈవారం సుఖీభవ.

వీడియో గేమ్స్ మనకు కొత్త కాదు. కాలక్షేపానికో, వినోదానికో అప్పుడప్పుడు వీటిని ఆడుకోవటం మామూలే. నిజానికి ఇలాంటి డిజిటల్ క్రీడలను ఆడటం అంత తేలికైన పనేమీ కాదు. రెప్పపాటు కాలంలోనే స్పందించి, నిర్ణయాలు తీసుకొని, ఎత్తుకు పైఎత్తు వేయాల్సి ఉంటుంది. ఇలా ఇవి ఆలోచనా శక్తి, మెదడు చురుకుదనం, నైపుణ్యాలు పెరగటానికి తోడ్పడతాయి కూడా. వచ్చిన చిక్కేంటంటే వీటి వైపు అతిగా మొగ్గుతుండటమే. వీటి మాయలో పడిపోయి గేమ్స్ ఆడకుండా ఉండలేని స్థితిలోకి జారిపోతుండటం, చివరికి ఇదొక 'కంపల్షన్'గా.. వ్యసనంగా మారిపోతుండటమే సమస్యాత్మకంగా పరిణమిస్తోంది. అంతర్జాలం (ఇంటర్నెట్) వేగంగా విస్తరిస్తున్న ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఇది మరింతగానూ విజృంభిస్తోంది. అదేపనిగా గంటలకొద్దీ డెస్క్‌టాప్, ల్యాప్‌టాప్‌ల వంటి పరికరాల ముందు కూలబడటం.. ఇతరత్రా పనులు చేయాల్సిన సమయంలోనూ గేముల్లో మునిగిపోవటం.. ఎప్పుడైనా ఆడటం వీలుకాకపోతే చిరాకు పడటం, ఆందోళనకు గురికావటం వంటివన్నీ ఇప్పుడు ఎంతోమందికి చిక్కులు తెచ్చిపెడుతున్నాయి. ముఖ్యంగా యుక్తవయసు పిల్లలకు మరిన్ని సమస్యలకు కారణమవుతున్నాయి. వద్దని వారిస్తే తల్లిదండ్రులతో గొడవకు దిగటం, అరవటం.. రాత్రంతా సరిగా నిద్రపోక.. పొద్దున లేవలేక.. సమయానికి బడికి బయలుదేరక సతమతమై పోతున్నారు. ఫలితంగా చదువుల్లో వెనకబడిపోవటం, మార్కులు తగ్గిపోవటంతో కుంగుబాటుకూ లోనవుతున్నారు. ఇవన్నీ అతి అంతర్జాలం, వీడియో గేమ్స్ 'సమస్య' పుణ్యమే! అయితే దీన్ని ఒక 'జబ్బు'గా గుర్తించటంపై మానసిక నిపుణులు ఇంకా చర్చిస్తూనే ఉన్నారు. డిజిటల్ గేమ్ వ్యసనాన్ని ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ జబ్బుల విభాగంలో చేర్చిన నేపథ్యంలో మరింత విస్తృతంగానూ పరిశోధనలు జరుపుతున్నారు. ఏ వయసు పిల్లలు దీని బారినపడుతున్నారు? ఏయే అంశాలు దీనికి పురికొల్పుతున్నాయి? ఇది నిజంగానే జబ్బా? లేకపోతే ఇతరత్రా సమస్యలను సూచించే లక్షణమా? అనే వాటిని నిశితంగా శోధిస్తున్నారు.

డా॥ శ్రీలక్ష్మి పింగళి
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్
సైక్రియాట్రీ విభాగం
గాంధీ వైద్య కళాశాల
సికింద్రాబాద్

ఎప్పుడు సమస్యాత్మకం?

గేమింగ్ వ్యసనం పిల్లలకే పరిమితం కాదు. ఇది పెద్దవాళ్లనూ వదలటం లేదు. కాకపోతే యుక్తవయసు పిల్లల్లో ఎక్కువగా కనబడుతోంది. ఆడవారిలో కన్నా మగవారిలోనే అధికం కూడా. అంతర్జాలాన్ని అతిగా వినియోగిస్తున్న యుక్తవయసు పిల్లల్లో సుమారు 5% మంది గేమ్స్ వ్యసనం బారినపడుతున్నారని అంచనా. మరి దీన్ని పసిగట్టేదెలా? అప్పటివరకూ బాగా చదువుకునే పిల్లలు బడికి సరిగా వెళ్లకపోవటం, మార్కులు తగ్గిపోతుండటం, రాత్రిపూట చాలాసేపు మెలకువగా ఉండటం వంటివి కనబడుతుంటే ఇదొక జబ్బుగా మారిందనే భావించొచ్చు. ఇక పెద్దవాళ్లు ఆఫీసు వ్యవహారాలపై అంతగా ఆసక్తి చూపకపోవటం, సరిగా పనిచేయకపోవటం, పనివేళల్లోనూ గేమ్స్ ఆడకుండా ఉండలేకపోవటం వంటివి కనబడితే సమస్యాత్మకంగా పరిణమించిందని భావించాలి. ఇలా సామాజికంగా, వృత్తిపరంగా అన్నింట్లోనూ వెనకబడిపోవటానికి గేమ్స్ కారణమవుతుంటే జబ్బుగా పరిగణించక తప్పదనే చెప్పుకోవాలి.

దుష్ప్రభావాలు అనేకం

ఇతరత్రా వ్యసనాలతో పోలిస్తే గేమింగ్ వ్యసనం అంత తీవ్రమైనదేమీ కాకపోవచ్చు. అరుదే కావొచ్చు. అయినా దీని దుష్ప్రభావాలను తేలిగ్గా తీసుకోవటానికి లేదు. ఇది ఒక్క మనసు మీదే కాదు శరీరం మీదా ప్రభావం చూపుతుంది. ప్రవర్తనా పరమైన సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సామాజికంగా, వృత్తిపరంగా వెనకబడేలా చేసి భవిష్యత్తునూ దెబ్బతీస్తుంది.

- గంటల కొద్దీ కంప్యూటర్లు, మొబైల్ ఫోన్లు ముందేసుకొని కూచోవటం వల్ల శరీర భంగిమ అస్తవ్యస్తమవుతుంది. బరువు పెరుగుతుంది. ఊబకాయం రావొచ్చు. ఫలితంగా మధుమేహం ముప్పు పెరగొచ్చు. మణికట్టు, వేళ్ల నొప్పులతో పాటు కొందరిలో చూపూ దెబ్బతినొచ్చు.
- ఆలస్యంగా పడుకోవటం వల్ల పగటిపూట నిద్రమత్తు ముంచుకొస్తుంది. దీంతో ఏకాగ్రత, చురుకుదనం తగ్గుతాయి. వీటి మూలంగా చదువులో వెనకబడతారు. నైపుణ్యాలు తగ్గుముఖం పడతాయి.
- ఇతరత్రా అంశాలపై ఆసక్తి తగ్గుతుంది. కుటుంబంలో, సమాజంలో తమ బాధ్యతలను పట్టించుకోరు. మిత్రులకు దూరమవుతారు. ఇతరత్రా వినోదాలు, ఆనందాలనూ కోల్పోవటమూ కనబడుతుంది.
- చుట్టుపక్కల వాళ్లతో కలివిడిగా ఉండకపోవటం వల్ల పిల్లల్లో మానసిక పరిపక్వత లోపించొచ్చు.
- కోపం, హింసా ప్రవృత్తి పెరగొచ్చు. ముఖ్యంగా యుద్ధాలు, పోరాటాలు, హింసతో కూడిన ఆటలు ఆడేవారిలో ఇలాంటి ధోరణి ఎక్కువ.

నిర్ధరణ ఎలా?

చాలావరకు ప్రవర్తన, లక్షణాల ఆధారంగానే సమస్యను, తీవ్రతను నిర్ధరిస్తారు. ఇందుకు 'ఇంటర్నెట్ అడిక్షన్ టూల్స్' కూడా బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఎన్ని గంటలు గేమ్స్‌తో గడుపుతున్నారు? సమయాన్ని తగ్గించుకోలేకపోతున్నారా? అనుకున్నదానికన్నా ఎక్కువసేపు గేమ్స్ ఆడుతున్నారా? అనేవి పరిశీలించి మార్కులు వేస్తారు. వీటి ఆధారంగా సమస్య తీవ్రతను గుర్తిస్తారు. వ్యక్తిగతంగానే కాదు.. కుటుంబ, సామాజిక, విద్య, వృత్తిపరంగా గణనీయంగా ఇబ్బందులకు దారితీస్తుంటే దీన్ని సమస్యగా నిర్ధరించొచ్చని ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ చెబుతోంది. ఇలాంటి విపరీత ప్రవర్తన ఏడాదికి పైగా కొనసాగుతూ రోజువారీ జీవితంలో గణనీయమైన ప్రభావం చూపుతున్నప్పుడు తాత్సారం చేయరాదని వివరిస్తోంది. ఇక అమెరికన్ సైకియాట్రిక్ అసోసియేషన్ సమస్య నిర్ధరణకు కొన్ని లక్షణాలనూ ప్రత్యేకంగా సూచించింది. దీని ప్రకారం ఏడాదిలోపు ఐదు, అంతకన్నా ఎక్కువ లక్షణాలు కనబడితే సమస్యాత్మకంగా పరిణమించినట్టేనని భావించాల్సి ఉంటుంది.

ఇవీ ఆ లక్షణాలు...

- అదేపనిగా గంటలకొద్దీ గేమ్స్ ఆడుతుండటం
- గేమ్స్ ఆడకపోతే చిరాకు, కోపం వంటి లక్షణాలు కనబడటం
- ఎంత ఆడినా సంతృప్తి చెందకపోవటం. మరింత ఎక్కువసేపు గేమ్స్ ముందు కూచుండిపోవటం
- గేమ్స్‌కు దూరంగా ఉండేందుకు చేసే ప్రయత్నాల్లో కనీసం ఒకసారైనా విఫలం కావటం
- స్నేహాలు, చదువుల వంటి ఇతరత్రా వ్యవహారాలపై ఆసక్తి లేకపోవటం
- రోజువారీ పనులకు విఘాతం కలుగుతోందని తెలిసినా అతిగా ఆడటం
- గేమ్స్ ఆడే సమయంపై అబద్ధాలు చెబుతుండటం
- ఆందోళన వంటి వాటి నుంచి ఉపశమనం పొందటానికి గేమ్స్‌ను ఆశ్రయించటం
- గేమ్స్ మూలంగా సంబంధాలు దెబ్బతినటం లేదా ఉద్యోగం కోల్పోయే పరిస్థితి తెచ్చుకోవటం

ఏంటీ కారణాలు?

చాలామంది వీడియో గేమ్స్ ఆడటం చూస్తూనే ఉంటాం. అయితే కొందరిలోనే ఇది ఒక వ్యవసనంలా ఎందుకు మారుతోంది? స్వతహాగా వ్యసనానికి లోబడే గుణం కలిగుండటం, ఇతరత్రా సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందటానికి గేమ్స్‌ను సాధనంగా మలచుకోవటం, కుటుంబ వాతావరణం వంటివన్నీ ఇందుకు దోహదం చేస్తున్నాయి.

- **మెదడు నిర్మాణం:** కొందరిలో మెదడులోని కొన్ని భాగాలు వ్యసనాలకు లోబడేలా నిర్మాణమై ఉంటాయి. వ్యసనాలకు త్వరగా లోబడేవారిలో చాలామంది ఇలాంటివారే. నిజానికి మన మెదడు దేని ద్వారా ఆనందం లభిస్తోందనేది విడమరచుకోలేదు. రుచికరమైన ఆహారం తినటం, మార్కులు బాగా తెచ్చుకోవటం, ఎందులోనైనా విజయం సాధించటం వంటి సందర్భాల్లో మనకు ఆనందం కలగటం సహజమే. ఇలాంటి సమయాల్లో మన మెదడులో సంతోషానికి దోహదం చేసే భాగాలు ప్రేరేపితమవుతాయి. మూడ్‌ను మెరుగుపరచే, ఉత్సాహాన్ని పెంచే డొపమైన్ అనే నాడీ సమాచార వాహకం విడుదలవుతుంది. ఫలితంగా ఆనందం, సంతోషం వంటి భావనలు కలుగుతాయి. అయితే కొందరికి ఈ ఆనందం సరిపోదు. మరింత ఎక్కువ ఆనందం కోసం వెంపర్లాడుతుంటారు. ఇదే క్రమంగా వ్యసనాలకు దారితీస్తుంది. వీడియో గేమ్స్ వ్యసనానికీ ఇదే మూలం. మద్యం, మాదకద్రవ్యాల వ్యసనాలకూ డొపమైన్‌కూ సంబంధం ఉంటుండటం గమనార్హం.
- **ఇతర సమస్యలు:** వీడియో గేమ్ వ్యసనంతో బాధపడే చాలామందిలో అప్పటికే ఆందోళన, కుంగుబాటు, నలుగురిలో మాట్లాడటానికి భయపడటం వంటి సమస్యలూ కనబడుతుంటాయి. ఇలాంటివాళ్లు.. ముఖ్యంగా యుక్తవయసు పిల్లలు తమ బాధలను ఎవరితోనూ పంచుకోలేక సతమతమవుతూ.. వాటి నుంచి దృష్టి మళ్లించుకునే ప్రయత్నంలో భాగంగా వీడియో గేమ్స్‌ను ఆశ్రయిస్తుంటారు. ఇతరుల కళ్లలో కళ్లు పెట్టి చూసి మాట్లాడలేనివారికి గేమ్స్, ఛాటింగ్ వంటివి తేలికైన ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలుగా కనిపిస్తుంటాయి. ఇలాంటి పనుల్లో తమ ఉనికితో పనిలేదు. తమ సామర్థ్యాన్ని, నైపుణ్యాన్ని ఎదుటి వాళ్లు అంచనా వేస్తారన్న భయం లేదు. ఇవన్నీ తేలికగా ఆటల ప్రభావాలకు లొంగిపోవటానికి దారితీస్తుంటాయి.
- **ఇంటి వాతావరణం:** కొందరు తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు ఎక్కువగా ఇంటర్నెట్‌లో విహరిస్తున్నా, వీడియో గేమ్స్ ఆడుతున్నా పెద్దగా అడ్డుచెప్పరు. ఆంక్షలు, పరిమితులేవీ విధించరు. కొందరైతే మావాళ్లు బాగా గేమ్స్ ఆడతారని పిల్లల ముందే మెచ్చుకుంటుంటారు. ఒకవేళ పిల్లల్లో వ్యసనాలకు లోబడే స్వభావం ఉండి ఉంటే ఇలాంటి మెచ్చుకోళ్లు మరింత ఊతమిచ్చే అవకాశముంది. ఇవి ఉత్సుకతను రెచ్చగొట్టి, కోరికను నియంత్రించుకోలేని స్థితికి తీసుకెళ్లొచ్చు.

జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

ప్రస్తుతం మొబైల్ ఫోన్లు, ట్యాబ్‌లు, ల్యాప్‌టాప్‌లు, కంప్యూటర్ల వాడకం తప్పనిసరి అయ్యింది. సమాచార సేకరణకు, విజ్ఞాన సముపార్జనకు ఇవి అవసరం కూడా. వీటిని కాదనటానికి గానీ పిల్లలను వీటికి దూరంగా ఉంచటానికి గానీ లేదు. అయితే అతి సర్వత్ర వర్జయేత్ అన్న విషయాన్ని మరవరాదు. ఇది వీడియో గేమ్స్‌కూ వర్తిస్తుంది. అతిగా గేమ్స్ ఆడుతున్నట్టు గుర్తిస్తే వెంటనే జాగ్రత్త పడాలి. జబ్బుగా మారకుండా చూసుకోవటానికి హెచ్చరిక సంకేతాలపై ఓ కన్నేసి ఉంచాలి.

- అవసరమైన దాని కన్నా ఎక్కువ సమయం గేమ్స్‌తోనే గడుపుతుండటం
- బయట ఆడుకోవటం కన్నా ఇంట్లోనే ఉండిపోవటానికి ఇష్టపడుతుండటం
- బాగా చదువుకునే పిల్లలు క్రమంగా చదువులో వెనకబడిపోతుండటం
- గేమ్స్ ఆడొద్దన్నప్పుడు చిరాకు, కోపం వంటివి ప్రదర్శిస్తుండటం

– ఇలాంటివి గమనిస్తే తాత్సారం పనికిరాదు. **ముందుగా గేమ్స్ ఆడే సమయాన్ని పరిమితం చేయాలి. రోజులో కొంత సమయం గేమ్స్‌కు కేటాయించటం, దాన్ని కచ్చితంగా పాటించేలా చూసుకోవాలి. ఒకవేళ దీనికి నిరాకరిస్తే.. మొండిగా ప్రవర్తిస్తుంటే వెంటనే మానసిక నిపుణులను సంప్రతించాలి.**

చికిత్స - ప్రవర్తన మార్పే కీలకం

ఏదో ఒక మందు ఇస్తే తెల్లారేసరికల్లా గేమ్స్ వ్యసనం తగ్గిపోతుందని అనుకోవటం పొరపాటు. వ్యసనాలను ఉన్నట్టుండి మాన్పించటానికి మందులేవీ లేవు. క్రమంగా ఆయా వ్యసనాల నుంచి ధ్యాసను మళ్లించటం, నియంత్రించుకునేలా చూడటం, అందుకు తగ్గ వాతావరణాన్ని కల్పించటం వంటి వాటి మీద ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెట్టటం అవసరం. ముందుగా ఇది వ్యసనంగా మారిందా? లేకపోతే ఇతరత్రా సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా? అనేది చూడాల్సి ఉంటుంది. ఆందోళన, కుంగుబాటు వంటివి దోహదం చేస్తున్నట్టయితే.. ఆయా సమస్యలకు చికిత్స చేస్తే గేమ్స్ వ్యసనమూ తగ్గుముఖం పడుతుంది. ఇతరత్రా సమస్యలేవీ లేకపోతే ప్రవర్తన మారటానికి తోడ్పడే చికిత్సలు సూచిస్తారు. ఇందులో తల్లిదండ్రుల పాత్ర చాలా కీలకం. తగు సూచనలు, చికిత్సలను పాటించేలా చూసుకోవటం.. కుటుంబ వాతావరణాన్ని మార్చుకోవటం వంటి వాటితో పిల్లలు తిరిగి గాడిలో పడేలా చూసుకోవచ్చు. మళ్లీ మళ్లీ వాటి బారినపడకుండానూ జాగ్రత్త పడొచ్చు.

- **కుటుంబ వాతావరణం మారాలి:** చాలావరకు వీడియో గేమ్స్ ఇంటి నుంచే పిల్లలకు అలవడతాయి. ఇంట్లో అందుబాటులో ఉన్న పరికరాల నుంచే వీటిని ఆడటం మొదలెడతారు. అందువల్ల చికిత్సలో భాగంగా పిల్లలను ఎలా కట్టడి చేయాలో తల్లిదండ్రులకు నేర్పిస్తారు. పిల్లలను శిక్షిస్తే లాభం లేదు. తిట్టినా, కొట్టినా ప్రయోజనం ఉండదు. ఆయా వయసులను బట్టి అర్థమయ్యేలా నెమ్మదిగా విడమర్చి చెప్పాల్సి ఉంటుంది. అందువల్ల అతిగా గేమ్స్ ఆడటం వల్ల తలెత్తే అనర్థాలేంటి, దాన్ని నియంత్రించుకోవటమెలా అన్నది పిల్లలకు వివరించే విధానాలను తల్లిదండ్రులకు నేర్పిస్తారు. రోజుకి గంటో, అరగంటో గేమ్స్ ఆడేలా పిల్లలను నెమ్మదిగా ఒప్పించటం, దానికి కట్టుబడేలా చూడటం బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఆటకు కేటాయించిన సమయంలో తప్ప మిగతా వేళల్లో గేమ్ పరికరాలేవీ అందుబాటులో లేకుండా చూసుకోవటం మంచిది. అలాగే రాత్రి 10 గంటల తర్వాత కంప్యూటర్లు, ల్యాప్‌టాప్‌ల వంటి వాటితో పాటు వైఫై, నెట్ కనెక్షన్ వంటివన్నీ విధిగా కట్టేయాలి. దీంతో పిల్లలకు గేమ్స్ మీద మనసు మళ్లకుండా చూసుకోవచ్చు.
- **లంచం కాదు:** కొందరు పిల్లలు గంటసేపు ఆడుకోనిస్తే తర్వాత చదువుకుంటానని పేచీ పెడుతుంటారు. ఇలాంటి ధోరణిని ప్రోత్సహించటం మంచిది కాదు. ఇదేమీ లంచం కాదు. వారికి కానుక రూపంలో గేమ్స్ ఆడుకోవటానికి సమయమిచ్చేందుకు ప్రయత్నించాలి. 'రెండు గంటలు హోంవర్క్ చేసుకున్న తర్వాత గేమ్స్ ఆడుకో' అని చెప్పటం ద్వారా చదువుకోవటానికి ప్రోత్సహించినట్టు అవుతుంది. దీంతో చదువుకుంటే గేమ్స్ ఆడుకునే బహుమతి లభిస్తుందనే భావన కలుగుతుంది. అలాగే ఆనందాన్ని కలిగించే ఇతరత్రా ఆటలపై దృష్టి మళ్లించటం, పోటీల్లో పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించటం వంటి వాటితోనూ మంచి ఫలితం కనబడుతుంది.
- **దుష్ప్రభావాలకు మందులు:** మధ్యలో ఉన్నట్టుండి ఆటలకు దూరంగా ఉంచటం వల్ల పిల్లల్లో చిరాకు, ఆందోళన, కుంగుబాటు, కోపం, నిద్రలేమి వంటి దుష్ప్రభావాలు తలెత్తొచ్చు. ఇలాంటి వాటికి అవసరాన్ని బట్టి మందులు ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది.

మోకాలి లిగమెంట్ దెబ్బతింటే?

సమస్య: నా వయసు 57 ఏళ్లు. పాతికేళ్ల కిందట కింద పడిపోవటం వల్ల మోకాలి కీలులో ఒక అస్థిబంధనం(లిగమెంట్) దెబ్బతింది. ఇటీవల మళ్లీ కింద పడ్డాను. ఎంఆర్ఐ పరీక్షలో లిగమెంట్ అసలే కనబడలేదు. ఇప్పుడేం చేయాలి? ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

– నళిని (ఈమెయిల్ ద్వారా)

సమస్య - సలహా

సలహా: అస్థిబంధనం (లిగమెంట్) దెబ్బతిన్నప్పుడు ముందుగా మోకీలు ఎంతవరకు స్థిరంగా ఉంటోందనేది చూడాల్సి ఉంటుంది. అవసరమైతే ఆర్థ్రోస్కోపీ చేసి లోపల లిగమెంట్ల తీరుతెన్నులను పరిశీలించాల్సి వస్తుంది. దాన్ని బట్టి సమస్య ఫిజియోథెరపీతో కుదురుకుంటుందా? పట్టీలు ధరించాలా? సర్జరీతో మరమ్మతు చేయాలా? అనేది నిర్ణయిస్తారు. మోకీలులో ప్రధానంగా.. రెండు క్రుషియేట్ లిగమెంట్లు, రెండు కొలేటరల్ లిగమెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మోకాలి కీలు స్థిరంగా, అటూఇటూ జారిపోకుండా ఉండటానికి తోడ్పడతాయి. నడిచేటప్పుడు, పరుగెత్తేటప్పుడు, ఆటలు ఆడేటప్పుడు మనం పడిపోకుండా, కాలు ఊగిపోకుండా చూసేవి ఇవే. కింద పడిపోవటం వల్లనో, ప్రమాదాల్లో గాయపడటం వల్లనో కొన్నిసార్లు ఇవి తెగిపోతుంటాయి. ఇలాంటి సమయాల్లో ముందుగా లిగమెంట్లు ఎంతమేరకు దెబ్బతిన్నాయనేది చూస్తారు. స్వల్పంగా తెగిపోతే ప్రత్యేకమైన వ్యాయామాలతో కూడిన ఫిజియోథెరపీ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. దీంతో మోకాలి చుట్టూరా ఉండే కండరాలు బలోపేతమవుతాయి. లిగమెంట్లు చేసే పనిని కండరాలు తీసుకుంటాయి. ఫలితంగా మోకీలు స్థిరంగా, పట్టుతప్పిపోకుండా ఉంటుంది. ఒకవేళ మోకీలు బాగా అస్థిరంగా ఉంటే ప్రత్యేకమైన పట్టీలు ధరించుకోవచ్చు. ఇవి మోకీలును గట్టిగా పట్టి ఉంచుతూ కదిలిపోకుండా చూస్తాయి. అస్థిబంధనాలు పూర్తిగా తెగిపోతే సర్జరీతో మరమ్మతు చేయొచ్చు. అయితే ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే వస్తేనే ఇది సాధ్యం. సమస్యను ఆలస్యంగా గుర్తించటం వల్ల చాలామందిలో దీనికి అవకాశం ఉండటం లేదు. ఇలాంటివారికి తొడలోని కండర బంధనాన్ని (టెండన్) తెచ్చి అమర్చాల్సి (రీకన్‌స్ట్రక్షన్) ఉంటుంది. లేకపోతే కీలు అటూఇటూ కదిలిపోతూ త్వరగా అరిగిపోయి మున్ముందు మోకాళ్ల నొప్పులకు దారితీస్తుంది. కాకపోతే సర్జరీతో రీకన్‌స్ట్రక్షన్ చేయటం చిన్న వయసువారికే బాగా ఉపయోగపడుతుందని గుర్తించాలి.

– డా॥ కె. కృష్ణయ్య
సీనియర్ ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్

శరీరం ఫిట్ మనసూ ఫిట్!

వృద్ధాప్యంలో ఎలాంటి జబ్బులు లేకుండా.. ఇతరుల మీద ఆధారపడకుండా హాయిగా జీవించాలనే అంతా కోరుకుంటారు. కానీ దీనికి ముందు నుంచే సన్నద్ధం కావాలనే సంగతిని మాత్రం అంతగా పట్టించుకోరు. నిజానికి ఇదెంతో అవసరం. ముఖ్యంగా తీవ్ర నిరాశలో ముంచేసే కుంగుబాటు.. ఉన్నట్టుండి మృత్యువు కోరల్లోకి తోసే గుండెజబ్బుల విషయంలో మరింత ముఖ్యం కూడా. అధ్యయనాలన్నీ ఈ విషయాన్నే బలపరుస్తున్నాయి. మధ్యవయసులో శారీరక సామర్థ్యం మెరుగ్గా ఉన్నవారికి వృద్ధాప్యంలో కుంగుబాటు, గుండెజబ్బు మరణాల ముప్పులు తగ్గుతున్నాయని చెబుతున్నాయి. సాధారణంగా వృద్ధుల్లో గుండెజబ్బులు, కుంగుబాటు ఎక్కువ. గుండె రక్తనాళాల సమస్యలు.. ముఖ్యంగా పక్షవాతం బాధితుల్లో కుంగుబాటు మరింత ఎక్కువగానూ కనబడుతుంటుంది. అంతేకాదు.. గుండెజబ్బు బాధితులకు కుంగుబాటు మరింత శరాఘాతంగానూ పరిణమిస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో మధ్యవయసులో శారీరక సామర్థ్యం మూలంగా ఒనగూడుతున్న ప్రయోజనాలపై శాస్త్రవేత్తలు ఇటీవల ఒక అధ్యయనం చేశారు. సగటున 50 ఏళ్ల వయసువారిని ఎంచుకొని సుదీర్ఘ కాలం పరిశీలించారు. మధ్యవయసులో శారీరక సామర్థ్యం స్థిరంగా ఉన్నవారిలో గుండెజబ్బు, కుంగుబాటు గణనీయంగా తగ్గుతున్నట్టు తేలటం గమనార్హం. ఒకవేళ కుంగుబాటు బారినపడ్డా కూడా గుండెజబ్బు మరణాలు తగ్గుముఖం పట్టటం విశేషం. ఇలాటి జబ్బుల విషయంలో జన్యువుల వంటి వాటిని మనం మార్చలేం గానీ శారీరక సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవటమన్నది మన చేతుల్లోని పనే. కాబట్టి ఆలస్యం చేయకుండా వ్యాయామం, శారీరక శ్రమలపై దృష్టి సారించటం మంచిది.

చేయేస్తే నొప్పి హుష్!

నొప్పి తగ్గించుకోవటం మీ చేతుల్లోనే ఉంది! ఆశ్చర్యంగా అనిపించినా ఇది నిజమేనని అంటున్నారు పరిశోధకులు. భాగస్వామి చేతి స్పర్శతో నొప్పి తగ్గుముఖం పడుతున్నట్టు తేలటమే దీనికి కారణం. చర్మ స్పర్శతో ఒనగూడే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పటికే మనకు తెలుసు. నెలలు నిండకముందే పుట్టిన పిల్లల్లో మెదడు అభివృద్ధికి ఇదెంతగానో తోడ్పడుతుంది. ఆత్మీయ స్పర్శ తగిలినపుడు ఒంట్లో ఆక్సిటోసిన్ హార్మోన్ విడుదలవుతుంది. ఇది నమ్మకాన్ని, ప్రేమను పెంపొదిస్తుంది. అయితే చేతి స్పర్శతో నొప్పి నుంచీ ఉపశమనం కలుగుతున్నట్టు కొలరాడో విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన డాక్టర్ గోల్డ్‌స్టీన్ నిర్వహించిన అధ్యయనంలో బయటపడింది. ఆయన 22 మంది జంటలను ఎంచుకొని.. మహిళలకు నొప్పి కలిగేలా చేసి.. భాగస్వామి స్పర్శ ప్రభావాలను పరిశీలించారు. తాకకుండా పక్కపక్కన కూచున్నప్పుడు, ఒకరి చేత్తో మరొకరి చేతిని పట్టుకొని కూచున్నప్పుడు, వేర్వేరు గదుల్లో కూచున్నప్పుడు ఈఈజీ ద్వారా మెదడులో కలుగుతున్న మార్పులను నమోదు చేశారు. భాగస్వామి తమ గదిలో ఉన్నప్పుడు నొప్పి భావన తగ్గుముఖం పడటమే కాదు.. ఒకరి చేతిని మరొకరు పట్టుకున్నప్పుడు దీని ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా కనబడింది కూడా. భాగస్వామి నొప్పి పట్ల చూపే సహానుభూతి పెరుగుతున్నకొద్దీ ఇరువురి మెదడులోని తరంగాల సారూప్యం ఒకే స్థాయికి చేరుకుంటుండటమూ గమనార్హం. ఇలా మెదడు తరంగాల సారూప్యత పెరుగుతున్నకొద్దీ నొప్పి మరింత ఎక్కువగానూ తగ్గుముఖం పడుతుండటం విశేషం. ఆత్మీయమైన స్పర్శతో తమ బాధను అర్థం చేసుకున్నారనే భావన కలుగుతోందని.. ఇది మెదడులో నొప్పిని తగ్గించే భాగాలు ప్రేరేపితమయ్యేలా చేస్తుండొచ్చని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు.

మీ ఆరోగ్య సమస్యలను సందేహాలను పంపాల్సిన చిరునామా
సమస్య – సలహా **సుఖీభవ**
ఈనాడు ప్రధాన కార్యాలయం,
రామోజీ ఫిలింసిటీ, హైదరాబాద్ - 501 512
email: sukhi@eenadu.in