



వైపు ఎల్డీఎల్ ఇలా రక్షణ పాడుచేసేవైతే.. మరోవైపు వేడిఎల్ రక్షణలోనూ, ఇతరత్రా బాగాలోనూ పెరుకున్న కొవ్వును యెటకు తెచ్చి.. మళ్ళీ లివర్కు చేర్చటం ద్వారా మనకు చాలా మేలు చేస్తుంటుంది. అంటే ఎల్డీఎల్ చేస్తున్న నష్టాన్ని... మరోవైపు హెచ్ డీఎల్ ఎప్పుటికప్పుడు బర్టీ చేస్తుంటుందన్న మాట. అందుకే మన శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను హెచ్ డీ ఎల్ ఎంత ఎక్కువ ఉంటే ముప్పు అంత తగ్గుతుంది.

**ఎక్కువ తీసుకోవడాన్ని కొనితెచ్చుకున్నట్లు**

మందుల్లో ఇవీ ఒకటి. కేవలం కొలెస్ట్రాల్‌ను గ్లింపటిమే కాదు.. వీటికి రక్షణలో వాడుతున్న తగ్గించే సుగుణం కూడా ఉందని తెలియింది. కాబట్టి ఎల్డీఎల్ ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు వీటిని తప్పనిసరిగా వాడుకోవాలి.

**యలలు బట్ట యిప్పు బ్రష్ చేయండి**

చేస్తాయి. ఇవి చాలా సురక్షితమైనవి. ఇవల్ని రోజున ప్రపంచంలో అత్యధికంగా వాడకంలో ఉన్నాయి. ఇటీవలి కాలంలో దీనిపైనా మన అవగాహన మారింది. రక్తంలో ట్రైగ్లిజరైడ్స్ 200 డాటితే దీనికీ మందులు వాడాలన్నది ఇప్పటి సాత్రం. ముఖ్యంగా మధుమేహం అదుపులో లేని వారికి ట్రైగ్లిజరైడ్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీరు ముంబాగా మధుమేహాన్ని

■ ఒకప్పుడు వైద్యులు కూడా.. ట్రైగ్లిజరైడ్స్ కొంత ఎక్కువన్నా అంతగా సప్టం ఉండదని అంచనా వేసేవాళ్లు గానీ.. ఇటీవలి కాలంలో దీనిపైనా మన అవగాహన మారింది. రక్తంలో ట్రైగ్లిజరైడ్స్ 200 డాటితే దీనికీ మందులు వాడాలన్నది ఇప్పటి సాత్రం. ముఖ్యంగా మధుమేహం అదుపులో లేని వారికి ట్రైగ్లిజరైడ్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీరు ముంబాగా మధుమేహాన్ని

**మధుమేహం ఉన్నవారు కూడా రోజుకు ఒకటిరెండు పండ్లు తప్పకుండా తినాలి.**



ముఖ్యంగా.. ఆహారం వ్యాయామాలు ముఖ్యం. ఒంటిని కొలెస్ట్రాల్‌ను కొంత వరకే ప్రభావితం చేస్తాయి. కాబట్టి కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటున్నప్పుడు.. దాన్ని తగ్గించుకునేందుకు.. వీటితో పాటు.. మందులూ తప్పనిసరి!



**డా. కె.డి. మోడి**  
ఎండోక్రినాలజిస్టు  
మెడ్సిన్ హాస్పిటల్స్

■ నా వయసు 40 సంవత్సరాలు. కొన్ని నెలల నుంచి తరచూ జలుబు చేస్తోంది. గొంతు మంట, తల దిమ్మ. వీటికి తోడు నీరసం, వణుకు కూడా వస్తోంది. నాకు టైరాయిడ్ సమస్య ఉంది. రోజూ ఎల్టాక్విన్ వాడుతున్నాను. నా గొంతు సమస్యకు టైరాయిడ్ కారణమా? టైరాయిడ్ సమస్యను నివారించలేమా?

- శోభారాణి, వైజాగ్

■ మీరు రాసిన లక్షణాలను బట్టి మీ సమస్యలకు గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ కారణం కావచ్చనిపిస్తోంది. వీటికి, మీకున్న టైరాయిడ్ సమస్యకూ ఎటువంటి సంబంధం లేదు. చాలామంది టైరాయిడ్ బాధితులు.. ఇతరత్రా తలెత్తే సమస్యలన్నింటికీ టైరాయిడ్నే కారణంగా, దీనితో ముడిపెట్టి చూస్తుంటారుగానీ.. అది సరికాదు. వాటికి వేరే కారణాలు ఉండి ఉంటాయి. టైరాయిడ్ గ్రంథి బాగా పెద్దదైనప్పుడు గొంతు మీద వాపు వంటివి కనిపిస్తాయే తప్ప జలుబు, గొంతు నొప్పి, తల దిమ్మ లాంటివేమీ ఉండవు. మీరు రాసిన దాన్ని బట్టి.. మీకు టైరాయిడ్ హార్మోన్ లోపం ఉందని స్పష్టమవుతోంది. దీన్ని 'వైమర్ హైపో టైరాయిడ్

# జీవితాంతం మందులు తప్పవా?



డిజిమ్' అంటారు. కొన్నిసార్లు మన శరీరంలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థే టైరాయిడ్ గ్రంథికి వ్యతిరేకంగా డాడి చేస్తుంది. అందుకే దీన్ని 'ఆటో ఇమ్యూనిటీ డిజార్డర్' అని కూడా అంటారు. దీన్ని నివారించే మార్గమేదీ లేదు. అయోడిన్ లోపం లేకుండా చూసుకోవటం ద్వారా ఈ సమస్యను కొంత వరకూ అడ్డుకోవచ్చుగానీ.. మన ప్రాంతంలో ఇలాంటి అయోడిన్ లోపమేం లేదు. టైరాయిడ్ హార్మోన్ లోపం ఉందని ఒకసారి తెలితే జీవితాంతం 'టైరాయిడ్'ను తీసుకోవటం ఒక్కటే మార్గం. అయితే.. మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు వంటి వాటిలోలా దీనివల్ల దీర్ఘకాలంలో ఇతరత్రా సమస్యలేమీ తలెత్తవు. టైరాయిడ్ లోపం ఉన్న వాళ్లు సరైన మందులు క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటూ.. అందరిలానే సాధారణ జీవితం గడపవచ్చు. కనీసం ఆరు నెలలకు ఒకసారి క్రమం తప్ప

కుండా డాక్టరుతో పరీక్ష చేయించుకుని అవసరాన్ని బట్టి మందులు మోతాదును మార్చుకుంటూ ఉండటం ముఖ్యం.

**ఆపరేషన్ తర్వాత.. మందులతో పనిలేదా?**

■ నా వయసు 36 సంవత్సరాలు. నేను 5 సంవత్సరాల నుంచి టైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. అన్ని పరీక్షలు చేయించాము. మందులు వాడుతున్నాము. డాక్టరుగారు ఆపరేషన్ చేయించమన్నారు కానీ మాకు వీలుకాక చేయించలేదు. చాలాకాలంగా మందులు వాడుతున్నాము. ఆపరేషన్ చేయిస్తే.. మందులు వాడాల్సి ఉంటుందా? ఇలాగే కొనసాగితే మున్ముందు క్యాన్సర్ గా మారే ప్రమాదం ఉందా?

- సునీత, భద్రాచలం

■ మీరు పూర్తి వివరాలు రాయలేదు. సర్దరీ అవసరమని డాక్టరు సిఫార్సు



చేశారంటే- మీకు కణతులతో కూడిన 'నాడ్యూలార్ టైరాయిడ్' సమస్య ఉండి ఉండొచ్చు. దీన్ని నిర్ధారించాలంటే- 'ఫైన్ నీడిల్ ఆస్పిరేషన్ సైటాలజీ- ఎస్ ఎన్ఎస్' పరీక్ష చేయాలి. మీకు ఈ పరీక్ష చేశారో లేదో.. ఒకవేళ చేసుంటే ఫలితం ఏమిటో తెలియదు. అప్పుడున్న కణతులు చుట్టుపక్కల ఉన్న బాగా అను ఏమైనా నొక్కుతున్నాయో అన్నది చూడాలి. వాటి సైజు ఉన్నట్టుండి పెరగటం వంటివేమైనా ఉన్నాయేమో పరిశీలించాలి. వీటన్నింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకుని సర్దరీ అవసరమా? కాదా? అన్నది నిర్ధారిస్తారు.

సర్దరీ తర్వాత మందులు వాడాల్సిన అవసరం ఉంటుందా? ఉండదా? అన్నది టైరాయిడ్ గ్రంథిని ఎంతమేరకు తొలగించారన్న దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మూడు లేదా నాలుగు సెంటీమీటర్ల సైజున్న కణతులనే తొలగిస్తే.. టాబ్లెట్లు వాడాల్సిన అవసరం ఉండదు. కణతుల సైజు ఇంకా పెద్దదిగా ఉన్నా.. క్యాన్సర్ లక్షణాలేమైనా కనిపిస్తున్నా.. మొత్తం టైరాయిడ్ గ్రంథిని తొలగించినా.. ఆ తర్వాత మందులు వాడాల్సి రావచ్చు. టైరాయిడ్లో కణతులు ఉన్నంత మాత్రాన అవి అందరిలోనూ క్యాన్సర్ గా మారవు. నూటికి ఐదుగురిలోనే అవి క్యాన్సర్ గా మారే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి పూర్తి వివరాలు తెలిస్తేనే మీ విషయంలో ఏం చేయాలనే దానిపై ఒక నిర్ధారణకు రావటానికి వీలవుతుంది.