



ఇటీవల ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు బప్పీ లహరి మృతికి 'అబ్ సటివ్ స్టీప్ ఆప్షియా' కారణమని డాక్టర్ల వెల్లడి.



ఇటీవల బప్పీలహరి మరణం తర్వాత స్టీప్ ఆప్షియా సమస్య గురించి చర్చ జరుగుతోంది. మెదడుకు ఆక్సిజన్ అందడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడటం వల్ల 'స్టీప్ ఆప్షియా' వస్తుంది. గురక ఉన్నంత మాత్రన అది స్టీప్ ఆప్షియా కాకపోవచ్చుగానీ... స్టీప్ ఆప్షియా ఉంటే మాత్రం... అది గురకకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల గురక వచ్చేవారు తప్పక అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఒక్కోసారి అది ప్రాణాంతకమూ అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో స్టీప్ ఆప్షియా గురించి ప్రముఖ ఈవెంటీ సర్జన్ డాక్టర్ ఈసీ వినయకుమార్ ను అడిగి తెలుసుకుందాం.

ప్రాణాంతకం

స్టీప్ ఆప్షియా గురక..!

ప్రశ్న : అసలు గురక ఎందుకు/ఎలా వస్తుంది?
జ్ఞ : నిద్రలో మన కండరాలన్నీ రిలాక్స్ అవుతాయి. అలాగే గొంతు కండరాలు కూడా. అలా గొంతు కండరాలు రిలాక్స్ కావడంతోనే... అవి వేలాడినట్లుగా (ఫ్లాపీగా) అయిపోతాయి. శ్వాసనాళం గొట్టంలా ఉందనుకోండి... అప్పుడు ఎలాంటి శబ్దమూ రాదు. కానీ గొంతు కండరాలు రిలాక్స్ కాగానే అవి గాలి తీసిన ట్యూబులా ముడుచుకుపోయినట్లుగా అయిపోతాయి. దాంట్లోంచి గాలి వెళ్తున్నప్పుడూ, అంగిలికి తాకినప్పుడూ... అందులో ప్రకంపనలు కలుగుతాయి. వాటివల్లనే శబ్దం వస్తుంది. దాన్నే మనం గురక అని పిలుస్తాం.

చికిత్స

స్టీప్ టెస్ట్ల తర్వాత... తీవ్రతను బట్టి, అవసరాన్ని బట్టి డాక్టర్లు 'సీపాప్' అంటే... 'కంటిన్యూవస్ పాజిటివ్ ఎయిర్-వే' మెషిన్ సహాయంతో సమస్యను పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. సమస్య తీవ్రతను బట్టి కొన్ని సందర్భాల్లో అవసరమైతే ఈవెంటీ నిపుణుల ఆధ్వర్యంలో శస్త్రచికిత్స (వ్యూలో పాలిట్ ఫారింగ్ ఫ్లాస్టి - యూపీవీపీ) అవసరం కావచ్చు.

కుటుంబ బంధాల్లో... ముఖ్యంగా జీవితభాగస్వామికి చాలా ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితి. చాలా సందర్భాల్లో హైపాప్నీయా పెద్ద సమస్య కాబోదు. కానీ ఆప్షియా దీర్ఘకాలం పాటు కొనసాగితే... దాని వల్ల గుండెకు, మెదడుకు ఆక్సిజన్ అందకుండా పోయే ప్రమాదం ఉంది. ఆక్సిజన్ అందనప్పుడల్లా బాధితులకు మెలకువ వచ్చేలా మెదడు ఆదేశిస్తూ ఉంటుంది. దాంతో రాత్రంతా నాణ్యమైన నిద్ర ఉండదు. దీన్నే 'స్టీప్ డెఫిసిట్' అంటారు. ఫలితంగా పగలంతా వారు జోగుతూ ఉంటారు. అంతేకాదు... రక్తపోటు పెరగడం, డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లకు చక్కెరలు నియంత్రణలో లేకపోవడం, పక్షవాతం రావడం, ఆస్తమా, సీఓపీడి జబ్బులున్న వాళ్లలో వాటి తీవ్రత పెరుగుతుంది. గుండెజబ్బులు రావడం వంటి సమస్య లొస్తాయి. అవి హార్ట్ ఫెయిల్ అయ్యే ముప్పును పెంచుతాయి. ఒక్కోసారి స్టీప్ ఆప్షియా కారణంగా వచ్చే ఈ దుష్ప్రభావాలతోనూ మృతి చెందే అవకాశాలూ ఉంటాయి.

ప్రశ్న : గురకకూ, ఆప్షియాకు సంబంధమేమిటి?
జ్ఞ : అన్ని కండరాలాగే నిద్రలో గొంతు కండరాలూ వదులవుతాయి కదా. అలా మూసుకుపోయినట్లుగా ఉన్న శ్వాసనాళం నుంచి గాలి సాఫీగా వెళ్లదు. కొద్దిసేపు మాత్రమే అలా ఉంటే దాన్ని 'హైపాప్నీయా' అంటారు. ఆ కండిషన్ పది సెకండ్లకు పైగా కొనసాగుతూ ఉంటే దాన్ని 'ఆప్షియా' అంటారు. ఈ కండిషన్లో వాయునాళాల్లోకి గాలి వెళ్లక కాబట్టి... ఊపిరితిత్తులకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందదు. పైగా అక్కడ కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ మోతాదులు పెరగడంతో ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.



డా॥ ఇ.సి.వినయ కుమార్ సీనియర్ ఇవెంటీ సర్జన్

ప్రశ్న : గురకకూ... ఆప్షియాకూ తేడా ఏమిటి?
జ్ఞ : గురక ఉన్నవారందరికీ ఆప్షియా ఉన్నట్లు కాదు. కానీ... ఆప్షియా ఉంటే మాత్రం గురక తప్పక వస్తుంది. అది ఆరోగ్యపరంగానే కాదు... దుష్ప్రభావాలతోనూ మృతి చెందే అవకాశాలూ ఉంటాయి.

ప్రశ్న : మంచి జీవనశైలితో మెరుగవుతుందా?
జ్ఞ : మంచి జీవనశైలి అలవాట్లతో ఆప్షియాను చాలావరకు నివారించవచ్చు. స్థూలకాయం ఉన్న

కారణాలు / నివారణ

కొన్ని అలవాట్లు ఆప్షియాకు కారణం కావడంతో పాటు, మరిన్ని దుష్ప్రభావాలు కలిగేలా చేస్తాయి. మద్యం అలవాటు వాటిలో ముఖ్యమైనది. దాంతోపాటు పొగతాగడం, స్థూలకాయం ఆప్షియాను మరింతగా తీవ్రతరం చేస్తాయి. ఈ అలవాట్లను తప్పక మానేయాలి. ముఖ్యంగా బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (బీఎమ్ఐ - అంటే బరువును ఎత్తు స్క్వేర్తో భాగిస్తే వచ్చే సంఖ్య) ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. అది 27 కంటే ఎక్కువ ఉంటే స్టీప్ ఆప్షియా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. అందుకే స్థూలకాయం ఉన్నవారు బరువు తగ్గాలి. మరి ఎక్కువ బరువు (మార్పిడి ఒబెసిటీ) ఉన్నవారు డాక్టర్ నలహా మేరకు బేరియాట్రిక్ సర్జరీకి వెళ్లడం మంచిది.

వారు బరువు తగ్గాలి. (బప్పీ లహరి స్థూలకాయం కూడా ఆయన సమస్యకు దోహదం చేసి ఉండవచ్చు). ఆల్కహాల్ అలవాటు ఉన్నవారు పూర్తిగా మానేయాలి. తప్పనప్పుడు నిద్రపోవడానికి కనీసం నాలుగు నుంచి ఆరు గంటలకు ముందు ఆల్కహాల్ ఎట్టిపరిస్థితుల్లో తీసుకోకూడదు. గురక వచ్చేవారిలో ఆల్కహాల్ తీసుకున్న తర్వాత అది ఎక్కువ కావడం జీవిత భాగస్వామికి, కుటుంబ సభ్యులకూ నష్టంగా తెలుస్తుంది. ఇది ప్రమాదకరంగా పరిణమించిన దాఖలాలూ ఉన్నాయి. అందుకే ఆల్కహాల్ ను పూర్తిగా మానేయాలి.
ప్రశ్న : ఏ డాక్టర్ ను కలవాలి? ఎప్పుడు సంప్రదించాలి?
జ్ఞ : వీలైనంత త్వరగా సంప్రదించడం మంచిది. అది మామూలు గురకా లేక ప్రమాదకరమైన ఆప్షియా గురకా అన్నది డాక్టర్లు కొన్ని పరీక్షల ద్వారా తెలుసుకుంటారు. గురక వచ్చేవారు వల్ల నాలజిస్టులు/ స్టీప్ స్పెషలిస్టులను లేదా ఈవెంటీ నిపుణులను సంప్రదించాలి.