పుస్తక పరిచయం

# హలో...డాక్టర్: డా. గన్నవరపు నరసింహమూర్తి

శ్రీ ఆరి సీతారామయ్య

"డాక్టర్ మామూలుగా చెప్పే మాటలే చెప్పాడు. తక్కువ తినాలి అన్నాడు. వ్యాయామం చెయ్యాలి అన్నాడు. తాగడం తగ్గించాలి అన్నాడు. అన్ని జబ్బులకు ఒకే మంత్రం. అందుకే డాక్టర్ల దగ్గరకు వెళ్లడం నాకు ఇష్టం లేదు," అన్నాడు ఒక మిత్రుడు. "డబ్బులు దండగ, వాళ్ల దగ్గరున్న పరీక్షలన్నీ రాసిస్తాడు. గూగిల్ చేస్తే తెలుస్తుంది. అవసరం అనిపిస్తే అప్పుడు వెళ్దాం డాక్టర్ దగ్గిరకి," అంటాడు మరో మిత్రుడు. "ఆయనేందో కీకర భీకరగా ఇంగ్లీషులో అన్నాడు. నాకేమీ అర్థమయి చావలా," అన్నాడు ఒక మిత్రుడు. ఈ సమస్యలన్నిటికీ పరిష్కారం మామూలుగా వచ్చే జబ్బులన్నిటి గురించి సరళమైన తెలుగులో వివరంగా తెలియజేసే పుస్తకం అందుబాటులో ఉండటం. అది చదివితే చాలు, డాక్టర్ అవసరం లేదని కాదు. మన జబ్బు గురించి కొంత తెలుసుకుని డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లడం కొంత ధైర్యంతో వెళ్లడానికి సహకరిస్తుంది. లేనిపోని భయాలు తొలగించడంలో ఉపకరిస్తుంది కూడా.

ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల నుంచి పట్టభద్రులైన డా. గన్నవరపు నరసింహమూర్తి గారు చాలా కాలం డల్లాస్ (టెక్సాస్) లో వైద్య వృత్తి కొనసాగించి ఈ మధ్యనే వృత్తి విరమణ చేసారు. తనకు వృత్తిరీత్యా సుపరిచితమైన వ్యాధుల గురించి, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన వైజ్ఞానిక విషయాల గురించి తెలుగు పాఠకులకు అందించాలనే ఆకాంక్షతో మొదట సోషల్ మీడియాలోనూ, తర్వాత కెనడా నుండి వెలువడుతున్న "తెలుగు తల్లి" అనే పత్రికలో ధారావాహికంగా "హలో...డాక్టర్" అనే పేరుతో చాలా వ్యాసాలు రాశారు. ఆ వ్యాసాలను 2021 లో **తెలుగు తల్లి కెనడా ప్రచురణలు** పుస్తకరూపంలో ప్రచురించారు.

ఈ పుస్తకంలో మధుమేహం (షుగర్ జబ్బు) నుంచి ఆమ్ల తిరోగమనం (ఏసిడ్ రిఫ్లక్స్) వరకూ, మొత్తం 41 జబ్బుల గురించి రాశారు నరసింహ మూర్తి గారు. ఏ జబ్బు గురించి రాసినా దాని లక్షణాలు, జబ్బు రావడానికి మూలకారణాలు, ఎవరికి ఏ సందర్భాల్లో ఆ జబ్బు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది, జబ్బు ఉందని డాక్టర్లు ఎలా నిర్ణయిస్తారు, జబ్బు ఉన్నవారికి ఎలాంటి చికిత్సా విధానాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి, ఇలాగా ప్రతి విషయం గురించి వివరంగా రాశారు. ఈ పుస్తకం చదువుతున్నప్పుడు నాకు బాగా నచ్చిన విషయం ఏంటంటే జబ్బు లక్షణాలు, మూల కారణాలు చెప్పడంతో ఆగిపోకుండా, శరీరంలో జబ్బు ఎలా ఏర్పడుతుందో వివరించే ప్రయత్నం కూడా చేశారు రచయిత. అలా రాసేటప్పుడు చదివేవారికి భయం కలిగించడానికి కాకుండా, వారి అవగాహన పెంచే విధంగా రాశారు.

తెలుగులో వైద్యం గురించి రాయడం సులభం కాదు. డాక్టర్ల చదువు ఇంగ్లీషులో ఉంటుంది. మందుల గురించిన వివరాలు, శస్త్ర చికిత్స పద్ధతులు, డయాగ్నోస్టిక్ (జబ్బు ఉన్నదా లేదా అని నిర్ణయించే పరీక్షలు, విధానాలు)

పద్ధతుల గురించిన వివరాలు ఇవన్నీ ఇంగ్లీషులో ఉంటాయి. రచయిత ఆంధ్రలో చదువుకున్నా వారి వైద్య వృత్తి డల్లాస్ లో చేశారు. జబ్బుల గురించి తెలుగులో రాసేటప్పుడు చాలా ఇంగ్లీషు పదాలకు తగిన, సమమైన తెలుగు పదాలు కావాలి. అవి మనకు లేవు కాబట్టి తగిన మాటలను కల్పించాల్సి వస్తుంది. డాక్టర్ నరసింహమూర్తి గారు ఆపని సమర్థవంతంగా చేశారు. అయితే ఆయన వాడిన పదాలు సరళమైన భాషలో ఉన్నాయని చెప్పడం అతిశయోక్తి అవుతుంది. చాలా చోట్ల ఇంగ్లీషు పదాలకు బదులుగా సంస్కృత పదాలు వాడారు. అవి సహజమైన అవగాహన కల్పించేవిగా లేవు.

“ఏదో మందు రాసిచ్చింది. నెల రోజులు వాడాను. ఏమీ తగ్గలేదు. ఇప్పుడు ఇంకొక టాబ్లెట్ వేసుకోమంది. ఏమో. ఆమెకే అర్థం అవటం లేదు లాగా ఉంది.” ఇలాంటి మాటలు మీరు వినే ఉంటారు. లేక మీరే ఇలాగా అనుకుని ఉంటారు. ఒక జబ్బు రావడానికి పలురకాల కారణాలు ఉంటాయి. అన్ని కారణాలను ఒకే మందుతో తొలగించడం సాధ్యం కాదు. అందువల్ల సామాన్యంగా చాలామందికి ఏది పని చేస్తుందో తెలిసిన డాక్టరు ఆ మందును మనల్ని కూడా వాడమంటుంది. ఆమెకు మన జబ్బు అంతుపట్టక కాదు. ఉదాహరణకు బీపీ ఎక్కువగా ఉన్న వారి గురించి మాట్లాడుకుందాం. ఆహారంలో ఉప్పు ఎక్కువగా ఉంటే, మూత్ర పిండాలలో నీరు, ఉప్పు గ్రహించబడటం ఎక్కువగా ఉంటే, ఎడ్రినల్ హార్మోనుల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటే, రక్త నాణాల్లో కాల్షియమ్ ఎక్కువగా ఉంటే - ఇలా రకరకాల కారణాల వల్ల రక్త నాళాల వెడల్పు తగ్గి, లేక రక్త పరిమాణం పెరిగి రక్తపోటు ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం ఉంది. రక్త పోటు తగ్గించే ప్రయత్నంలో మీ డాక్టరు మొదట ఆహారంలో ఉప్పు తగ్గించ మంటారు, వ్యాయామం చెయ్యమంటారు. దానితో తగ్గకపోతే, ACE అవరోధకాన్నొకదానిని వేసుకోమంటారు. అది బాగా పని చెయ్యకపోతే, కాల్షియమ్ ను రక్తనాళాల లోపలికి రావడాన్ని తగ్గించే మందును వాడమని అడగవచ్చు, లేక ఎడ్రినల్ హార్మోనుల ప్రభావం తగ్గించే మందుని వాడమని చెప్పొచ్చు. మన జబ్బు మనం ఆశించినంత తొందరగా తగ్గకపోతే డాక్టరు తెలివిలేనివాడు అని అనుకోవడం కంటే నరసింహమూర్తి గారి “హలో డాక్టర్” గానీ, మీకు అందు బాటులో ఉన్న మరో పుస్తకం గానీ చదివి జబ్బు గురించి కొంత అవగాహన ఏర్పరుచుకుంటే అది ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

శాస్త్ర జ్ఞానంలో మార్పులు వస్తూ ఉంటాయి. చాలా జబ్బులకు కారణాలు మనకు పూర్తిగా తెలియదు, తెలుసు అనుకున్న చోట మన అవగాహనలో లోపాలు ఉండవచ్చు, కొత్త మందులు వస్తుంటాయి, ఒక్కొకసారి వాడుకలో ఉన్న మందులకు అవాంఛిత ప్రభావం ఉందని తెలియడం వలన వాటి వాడుక నిషేధించబడవచ్చు. ఈ కారణాల వలన ఏ వైజ్ఞానిక పుస్తకానికైనా కాలపరిమితి ఉండటం సహజం. జబ్బుల గురించి కొత్త విషయాలు తెలుసుకోదలచిన వారు WebMD, Mayo Clinic, CDC, MedlinePlus లను సంప్రదించవచ్చు.

తెలుగులో వైద్య విజ్ఞాన సాహిత్యం చాలా తక్కువగా ఉంది. ఈ మధ్య కాలంలో సర్వ సాధారణంగా కనిపించే ప్రధాన వ్యాధుల గురించి సమగ్రంగా, విస్తృతంగా, విశ్లేషణాత్మకంగా వివరించిన పుస్తకం “హలో డాక్టర్” ఒక్కటే అనడం అతిశయోక్తి కాదు. వైద్య విజ్ఞానం డాక్టర్ గదికి పరిమితం కాకుండా, పాఠకుల చేతికి చేరి సమాజం మరింత ఆరోగ్యవంతమయ్యే అవకాశాన్ని కల్పించింది ఈ పుస్తకం.

పుస్తకం లభ్యం అయ్యే చోటు: జ్వలిత సాహితీ వనం, 15-21-130/2 , బాలాజీ నగర్, కూకట్ పల్లి, హైదరాబాద్ 500072, తెలంగాణ, ఇండియా.