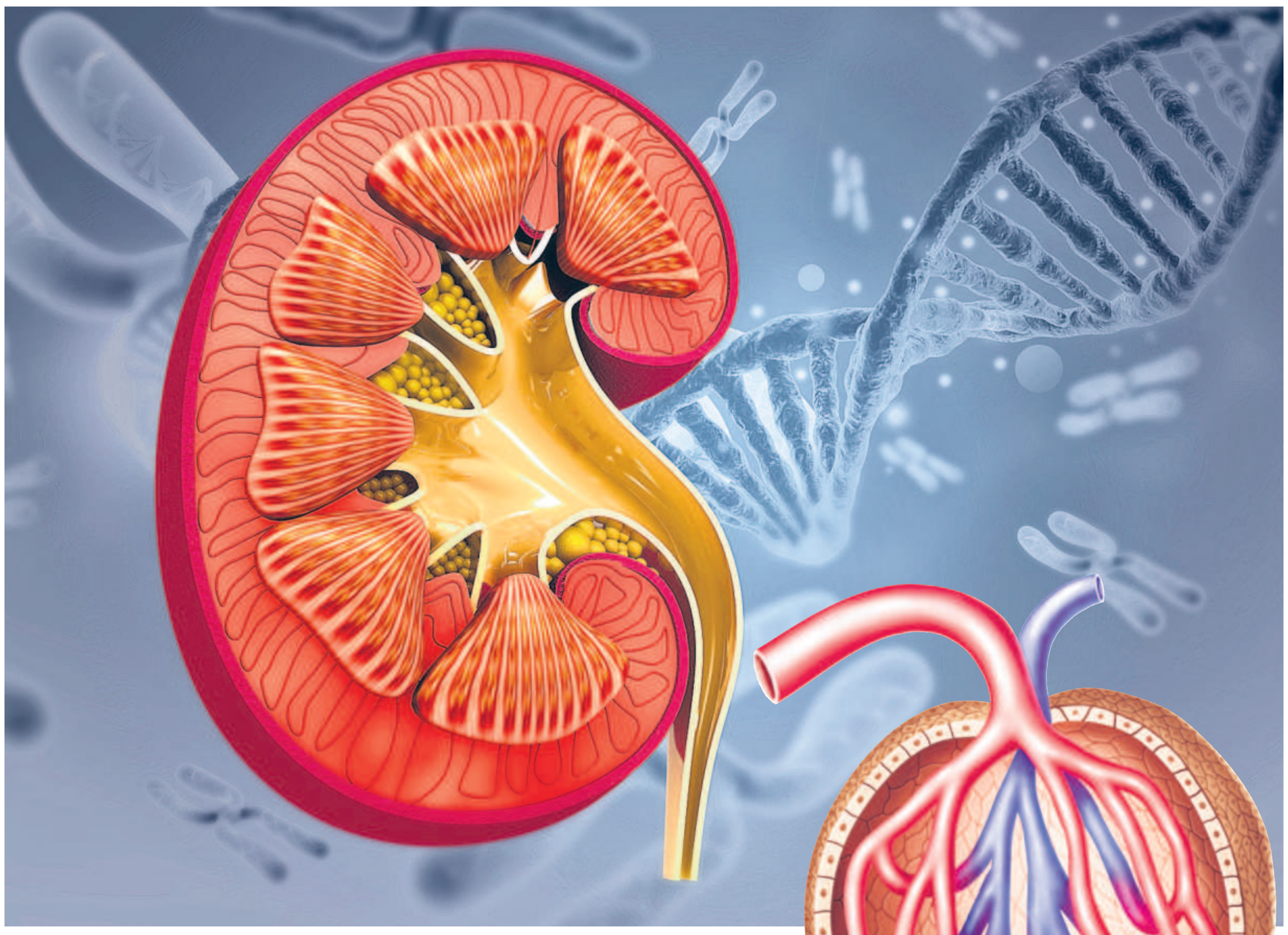
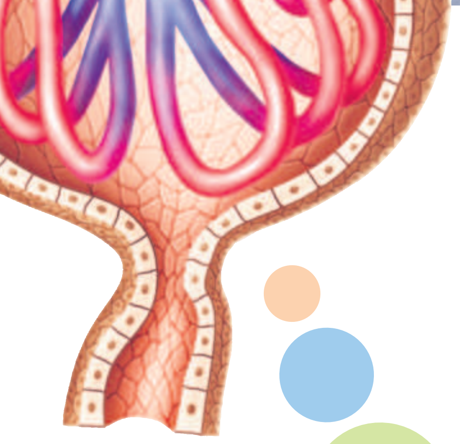
జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 6 ఫిబ్రవరి 2024 www.ntnews.com

కిడ్నీలు.. మన శరీరంలోని విషతుల్యమైన పదార్థాలను వడపోసి మూత్రం ద్వారా బయటికి పంపుతాయి. హార్మోన్లు, ఎంజైమ్స్ విడుదలలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ప్రతి మనిషికీ చిక్కుడు గింజ ఆకారంలో రెండు మూత్రపిండాలు ఉంటాయి. ఒక్కో మూత్రపిండంలో 10 లక్షల నుంచి 12 లక్షల ఫిల్టర్లు ఉంటాయి. రక్తాన్ని వడపోస్తూ అందులోని వ్యర్థాలను తొలగించడమే వీటి పని. ఈ ప్రక్రియలో భాగంగా కొంత ప్రొటీన్ మూత్రం ద్వారా బయటికి వెళ్తుంది. ఈ ప్రొటీన్ ఎక్కువ మోతాదులో బయటికి వెళ్లినప్పుడు కిడ్నీలు 'గ్లోమెరులార్' వ్యాధికి గురవుతాయి. తీవ్రంగా దెబ్బ తింటాయి కూడా. ఈ వ్యాధికి సంబంధించి లోతైన పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. ప్రస్తుతం అత్యాధునిక ఔషధాలు, సమర్థమైన చికిత్సా పద్ధతులు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

పారాహుషార్.. గ్లోమెరులార్!

రక్తాన్ని వడపోయడంలో అత్యంత కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి కిడ్నీలు. వాటిలోని సూక్ష్మమైన రక్తనాళికలు ఒక గుచ్ఛంలా ఏర్పడి ఉంటాయి. ఆ సముదాయాన్నే 'గ్లోమెరులార్స్' అంటారు. వాడుక భాషలో 'ఫిల్టర్స్' అనీ పిలుస్తారు. ఒక్కో కిడ్నీలో 10లక్షల నుంచి 12లక్షల వరకు గ్లోమెరులార్స్ ఉంటాయి. తక్కువ బరువుతో పుట్టే పిల్లల్లో జన్మతః ఫిల్టర్లు తక్కువ సంఖ్యలో ఉంటాయి. వయసు పెరుగుతున్నప్పుడు కూడా ఫిల్టర్ల సంఖ్య క్రమంగా తగ్గుతుంది. అయినా కిడ్నీల పనితనంలో ఎలాంటి మార్పూ ఉండదు. ఏదైనా కారణం వల్ల ఈ ఫిల్టర్లు దెబ్బతిన్నప్పుడు, మూత్రం ద్వారా ఎక్కువ మోతాదులో ప్రొటీన్ బయటికి వెళ్లిపోతుంది. దీనివల్ల కిడ్నీలు దెబ్బ తింటాయి. సాధారణంగా, ఎవరికైనా 20–50 మిల్లీగ్రాముల ప్రొటీన్ మూత్రంలో పోవడం సహజమే. అంతకు మించి.. అంటే, ఒక గ్రాము లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వెళ్లిపోతే మాత్రం సదరు రోగికి కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నాయని చెప్పవచ్చు. మూడు గ్రాములకు మించి ప్రొటీన్ విడుదలైనప్పుడు దాన్ని 'నెఫ్రోటిక్ సిండ్రోమ్' అంటారు. ఈ రుగ్మత అప్పుడే పుట్టిన పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ఏ వయసు వారికైనా రావచ్చు. రక్తంలో ప్రొటీన్ అనేది చాలా అవసరం. మోతాదుకు మించి బయటికి పోయినప్పుడు కిడ్నీలు విఫలం అవుతాయి. 'గ్లోమెరులార్' వ్యాధి తత్వమే ఇది. ఫలితంగా అనేకానేక రుగ్మతలు చుట్టుముడతాయి. గ్లోమెరులార్ వ్యాధులు ప్రధానంగా పది రకాలు. అందులో ఎక్కువ శాతం కనిపించేవి..

1. ఐజీఏ నెఫ్రోపతి

ఇది నిపుణులు మొట్టమొదట గుర్తించిన గ్లోమెరులార్ వ్యాధి. దీనిపై ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కొంతమందిలో ఈ జబ్బు సోకిన వెంటనే, అతి వేగంగా ముదురుతుంది. వ్యాధిని గుర్తించేలోపే జరగరాని నష్టం జరిగిపోతుంది. కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో 70 శాతం మందికి ఐజీఏ నెఫ్రోపతి వల్లనే మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటాయి. ఈ మధ్యకాలంలో యువత సైతం ఈ వ్యాధి బారిన పడుతున్నది. సాధారణంగా రుగ్మత లక్షణాలు పైకి పెద్దగా కనిపించవు. దీంతో వ్యాధి తీవ్రతను చాలామంది ఆలస్యంగా గుర్తిస్తారు. అప్పటికే కిడ్నీలు విఫలం అయిపోయి ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఈ వ్యాధి వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది. అందుకని నలభై ఏండ్లలోపు వారిలో అధిక రక్తపోటు సమస్యలు కనిపిస్తే.. వెంటనే మూత్రపిండ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ప్రొటీన్, ఎర్ర రక్తకణాలు మూత్రంలో ఎక్కువగా పోతున్నట్టు గుర్తిస్తే గ్లోమెరులార్ రుగ్మతతో బాధపడుతున్నట్టు అనుమానించాల్సి ఉంటుంది. సాధారణంగా రక్తంలో క్రియాటినిన్ 1.2 ఎంజీ ఉండాలి. అలా కాకుండా 1.3 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటే కిడ్నీ సమస్య ఉన్నట్టు.

నిర్ధారణ పద్ధతులు

- అల్ట్రాసౌండ్
- కిడ్నీ బయాప్సీ పరీక్ష
- ప్రొటీన్ టెస్ట్
- ఆర్‌బీసీ

2. మెంబ్రేనస్ నెఫ్రోపతి

ఐజీఏ నెఫ్రోపతి తరువాత ఎక్కువగా కనిపించే కిడ్నీ వ్యాధి. ఇది కూడా స్త్రీ, పురుషులు ఇద్దరిలో రావచ్చు. దీనివల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది.

3. ల్యూపస్ నెఫ్రోపతి

మహిళల్లో ఎక్కువగా వచ్చే వ్యాధి. అందుకని వారిలో రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా పెరిగిపోతే .. వెంటనే కిడ్నీ పరీక్షలు చేయించడం ఉత్తమం. మూత్రంలో ప్రొటీన్ ఎక్కువ మోతాదులో పోతున్నట్లు నిర్ధారణ జరిగినా కూడా.. కిడ్నీ సమస్యగా గుర్తించి తదుపరి పరీక్షలు చేయించాలి. వ్యాధి దశను కచ్చితంగా గుర్తించి, చికిత్స అందించాలి.

వ్యాధి లక్షణాలు

- తొలిదశలో లక్షణాలు తెలియవు.
- కాళ్ల వాపు.
- ముఖం వాపు.
- హైపర్ టెన్షన్ (రక్తపోటు పెరగడం).
- మూత్రంలో రక్తం.

ప్రధాన కారణాలు

- వంశపారంపర్యం.
- హెపటైటిస్–బి వంటి ఇన్ఫెక్షన్లు.
- రోగ నిరోధక శక్తి (ఇమ్యునాలజికల్) సంబంధమైన వ్యాధులు.
- పెయిన్ కిల్లర్స్ అధికంగా వాడటం.
- క్యాన్సర్ వల్ల కూడా రావచ్చు.

4. ఎంసీడీ నెఫ్రోపతి

మినిమల్ చేంజ్ డిసీజ్.. ఎంసీడీ నెఫ్రోపతి అనేది చిన్నపిల్లల్లో వచ్చే కిడ్నీ వ్యాధి. తొలిదశలోనే కనిపెట్టి, కచ్చితమైన వైద్యం చేయించాలి.

5. అమైలైడోసెస్ నెఫ్రోపతి

ఈ వ్యాధి వృద్ధుల్లో ఎక్కువగా వస్తుంది. నలభై దాటిన తరువాత కనీసం సంవత్సరానికి ఒక సారైనా కిడ్నీ పనితీరు పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

6. ఎక్లాంప్సియా నెఫ్రోపతి

ఇది గర్భిణులలో వస్తుంది. వారిలో అకస్మాత్తుగా రక్తపోటు పెరిగిపోతుంది. అందుకే, అసాధారణంగా పెరిగే బీపీని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.

అందుబాటులోని చికిత్సలు..

వ్యాధి ప్రారంభ దశ అయితే.. మందులతో చికిత్స చేయవచ్చు. మొదటి దశలో ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఇవి మంచి ఫలితాలను ఇస్తాయి. వ్యాధి రెండో దశకు చేరితే డయాలసిస్ చేయాల్సి ఉంటుంది. వ్యాధి చివరి దశ లేదా మూడో దశకు చేరితే.. కిడ్నీ మార్పిడి ఒక్కటే మార్గం. పరిస్థితి అంతవరకు రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ శ్రీభూషణ్ రాజు
యూరాలజీ విభాగాధిపతి
నిజామ్స్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్, హైదరాబాద్

పరీక్షల ఒత్తిడా?

పిల్లల పెంపకం

మా బాబు పదోతరగతి చదువుతున్నాడు. పరీక్షల్లో మంచి మార్కులే వస్తున్నాయి. కానీ ఈమధ్య పరధ్యానంగా కనిపిస్తున్నాడు. ఇదేమైనా పరీక్షలకు సంబంధించిన ఒత్తిడా? లేక మానసిక సమస్యా? మాకు భయంగా ఉంది. మీరే పరిష్కారం చెప్పాలి.

• ఓ పాఠకురాలు

చదువుల్లో తగినంత ఒత్తిడి మంచిదే. పరీక్షల పట్ల కొంతమేర ఆందోళనా సహజమే. దీనివల్ల పిల్లలు లక్ష్యం మీద గురిపెడతారు. మీ బాబు విషయంలో ఆ తీవ్రత కొంత ఎక్కువగా ఉన్నట్టు తెలుస్తున్నది. నిజానికి, చదువుల ఒత్తిడి సమాజంలో తీవ్ర సమస్యగా మారుతున్నది. ఆత్మహత్యలకూ దారితీస్తున్నది. రోజూ పదహారు గంటలు చదవడం వల్ల ఉపయోగం ఉండదు.

ఏకధాటిగా చదివితే ఇట్టే అలసిపోతారు. ఆ చదువులో నాణ్యత ఎంత అన్నదే ముఖ్యం. సరైన ప్రణాళికా అవసరం. ఆహారం, విశ్రాంతి మీద కూడా దృష్టిపెట్టాలి. ఈ విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం కన్నవారిగా మీ బాధ్యత. అదే సమయంలో మీ బాబు ఆలోచనలు ఎలా ఉన్నాయి? సరిగా నిద్ర పోతున్నాడా? సాధారణ వాతావరణం లోనూ చెమటలు పోస్తున్నాయా? అతిగా తినడం.. లేదంటే అసలే తినకపోవడం కూడా ఉన్నదా?.. ఈ విషయాల్ని కూడా గమనించండి. తనకు ఎలాగూ మంచి మార్కులు వస్తున్నాయి కాబట్టి, ఫలితాల విషయంలో ఆందోళన చెందొద్దని ధైర్యం చెప్పండి. మేమున్నాం.. అనే భరోసా ఇవ్వండి. అవసరమైతే మంచి సైకాలజిస్టు దగ్గరికి తీసుకెళ్లండి.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

చర్మం జాగ్రత్త

చర్మం.. పైపొర మాత్రమే కాదు. అదొక ఇంద్రియం. హానికర సూక్ష్మజీవులు ఒంట్లోకి ప్రవేశించకుండా కాపాడే శత్రుదుర్భేద్యమైన కోట. చాలాసార్లు మనం చేసే తప్పులే ఆ కోటను బీటలువారుస్తాయి. అలాంటి పొరపాట్లలో కొన్ని..

- పొడిగా ఉన్న చర్మం మీద బ్లేడు పెట్టకూడదు. తగినంత తేమ అవసరం. పొడి చర్మంపై షేవ్ చేయడం వల్ల గాట్లు, దద్దుర్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది.
- చాలామందికి వేడివేడి నీటితో స్నానం చేయడం అలవాటు. నిజానికి గోరువెచ్చని నీటినే వాడాలనేది వైద్యుల సూచన. వేడినీటి వల్ల చర్మం పొడిబారుతుంది. స్వేద రంధ్రాలు, జుట్టు కుదుళ్లు దెబ్బతింటాయి.
- చలికాలంలో, మరీ ముఖ్యంగా పొడిబారిన చర్మం ఉన్నప్పుడు మాయిశ్చరైజర్ వాడటం మంచిది. చర్మం దెబ్బతినకుండా కాపాడే గుణం దీనికి ఉంది.
- చాలా సందర్భాల్లో చర్మ సంబంధ ఉత్పత్తుల మీద ఉన్న ఎక్స్‌పైరీ డేట్‌ను ఎవరూ పట్టించుకోరు. గడువు తేదీ అయిపోయాక వాటివల్ల సమస్య రాదని అనుకోవడం సరికాదు. కొన్నిసార్లు చాలా ప్రమాదకరం!
- అవాంఛిత రోమాల్ని తొలగించుకునేందుకు, చర్మం మృదుత్వం కోసం సొంతంగా వాక్సింగ్, థ్రెడింగ్ లాంటివి చేసుకుంటారు చాలామంది. ఆ ప్రయత్నాలు వికటించే ఆస్కారం ఉంది. సౌందర్య నిపుణుల సాయం తప్పనిసరి.

కొత్తతరం.. కాంటాక్ట్ లెన్సులు

ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది మంది కాంటాక్ట్ లెన్సులు ధరిస్తారు. కంటి ఉపరితలంపై ఏర్పడిన కన్నీటిపొర మీద ఉంచగలిగేంత పలుచటి, వంపు కలిగిన కటకాలే (అద్దం) కాంటాక్ట్ లెన్సులు. సాధారణంగా ఇవి రంగులతో ఉండవు. కానీ, ధరించేవారు సులువుగా గుర్తించడానికి వీలుగా కొంత రంగును అద్దుతారు. గతంతో పోలిస్తే ప్రస్తుతం వస్తున్న కాంటాక్ట్ లెన్సులు చాలా సహజంగా, సౌకర్యంగా ఉంటున్నాయి. వాటిలో మూడు ప్రధాన రకాలు..

హైడ్రోజెల్ లెన్సులు

కంటిలోని సహజమైన తేమను అనుకరిస్తూ అభివృద్ధి చేసిన ఈ లెన్సుల తయారీలో హైడ్రోఫైలిక్ పాలిమర్లను ఉపయోగిస్తారు. ఇవి సౌకర్యంగా ఉంటాయి కూడా. కాకపోతే, తొందరగా పొడిబారిపోతాయి. పైగా వీటితో కంటి లోపలికి ఆక్సిజన్ అందదు. దీంతో, ఎక్కువసేపు పెట్టుకోవడం కష్టం అవుతుంది. చౌకగా లభించడం వల్ల వీటికి ఆదరణ ఎక్కువ.

సిలికోన్ హైడ్రోజెల్ లెన్సులు

ఇవి విప్లవాత్మకమైనవి. వీటిని సిలికోన్, హైడ్రోజెల్ మెటీరియల్‌తో తయారు చేస్తారు. ఇవి కార్నియాకు మరింత ఆక్సిజన్ అందిస్తాయి. కంట్లో తేమను పట్టి ఉంచుతాయి. దీంతో రోజంతా ధరించినా సౌకర్యంగానే ఉంటుంది. పొడి వాతావరణంలో కూడా వీటి పనితీరు దెబ్బతినదు. కండ్లు పొడిబారే సమస్య ఉన్న వాళ్లకు ఈ రకం లెన్సులు మంచి ఎంపిక.

మూడో తరం

మూడోతరం కాంటాక్ట్ లెన్సులు మిగిలిన వాటితో పోలిస్తే.. మరింత సౌకర్యంగా, ఇంకొంత వెసులుబాటుగా ఉంటాయి. అధిక తేమను పట్టి ఉంచుతాయి. నీటి నష్టాన్ని నివారిస్తాయి. ప్రొటీన్లు తయారయ్యేలా చేస్తాయి. డిజైన్ కూడా మెరుగ్గా ఉండటంతో కంటిపాపలు– లెన్సుల రాపిడి తగ్గుతుంది. దీంతో ఎక్కువసేపు ధరించినా మంటగా అనిపించదు. ధర కాస్త ఎక్కువే.

పాప్‌కార్న్ లంగ్!

పాప్‌కార్న్ లంగ్ అంటే విపరీతమైన దగ్గు ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయడం. శ్వాస సరిగ్గా ఆడని పరిస్థితి. వైద్యపరంగా దీన్ని 'బ్రాంకియోలైటిస్ ఆబ్లిటరన్స్'గా పేర్కొంటారు. ఇది ఊపిరితిత్తుల్లోని సూక్ష్మమైన వాయునాళాలను దెబ్బతీస్తుంది. దీంతో శ్వాసక్రియ వేగం తగ్గుతుంది. పొడిదగ్గు బాధిస్తుంది. మైక్రోవేవ్‌లో పాప్‌కార్న్ తయారు చేస్తున్నప్పుడు రుచికోసం వాడే రసాయనాన్ని పీల్చినా కూడా ఇలాంటి పరిస్థితే తలెత్తుతుంది. అందుకే ఈ పేరు వచ్చింది.

రక్తం.. శరీరానికి అవసరమైన ఆక్సిజన్‌ను ఊపిరితిత్తుల నుంచి గ్రహిస్తుంది. మనం శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు.. ఆ గాలి శ్వాసనాళం ద్వారా ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్తుంది. అక్కడికి ప్రవేశించడానికి ముందు శ్వాసనాళం బ్రాంకై పేరుతో కుడిఎడమలుగా చీలిపోతుంది. ఈ నాళాలు మళ్లీ చిన్నచిన్న బ్రాంకియోలీస్‌గా విడిపోతాయి. బ్రాంకియోలీస్ దగ్గర ఆల్వియోలై ముగిసిపోతాయి. రక్తం ఆక్సిజన్‌ను గ్రహించేది ఇక్కడే. పాప్‌కార్న్ లంగ్ ఉన్నప్పుడు.. ఈ సూక్ష్మమైన మార్గాలు వాపునకు గురవుతాయి. ఈ పరిస్థితి ఆక్సిజన్‌ను రక్తంలోకి వెళ్లనీయదు. దీంతో శ్వాస సరిగ్గా ఆడదు.

ఎలా వస్తుంది?

పాప్‌కార్న్ లంగ్ సమస్య 'డయాసిటైల్' వల్ల ఉత్పన్నం అవుతుంది. మైక్రోవేవ్ ఓవెన్‌లో.. పాప్‌కార్న్ తయారీ ప్రక్రియలో భాగంగా రుచికోసం ఈ రసాయనాన్ని వాడతారు. పాప్‌కార్న్ కంపెనీల ప్యాకేజింగ్ విభాగంలో పనిచేసే వారిలో ఈ సమస్యను గుర్తించారు. అలా దీనికి పాప్‌కార్న్ లంగ్ అనే పేరు వచ్చింది. ఎసిటాల్డిహైడ్ అనే కెమికల్ కూడా పాప్‌కార్న్ లంగ్‌కు కారణమే. ఎలక్ట్రానిక్ సిగరెట్లు, మత్తు పదార్థం మార్జువానాలో ఈ రసాయనం ఉంటుంది. ఎసిటాల్డిహైడ్.. నోటి పైపొర (మౌత్ లైనింగ్), గొంతు, పొట్టకు హానికరం. సల్ఫర్ డై ఆక్సైడ్‌తో పాటు జిగుర్లు, భవన నిర్మాణ సామగ్రి తయారీలో ఉపయోగించే ఫార్మాల్డిహైడ్, వెల్డింగ్‌లో విడుదలయ్యే మెటల్ ఆక్సైడ్

పొగలు, క్లోరిన్, హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లం, అమ్మోనియా, నైట్రోజన్ ఆక్సైడ్స్ వల్ల కూడా ఈ ఇబ్బంది తలెత్తుతుంది. వీటికితోడుగా న్యుమోనియా, బ్రాంకైటిస్ వ్యాధులు సైతం పాప్‌కార్న్ లంగ్‌కు దారితీస్తాయి. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ రోగుల్లోనూ ఈ పరిస్థితి తలెత్తవచ్చు. ఊపిరితిత్తుల మార్పిడి అవసరమైనవారిలో.. బ్రాంకీయోలైటిస్ ఆబ్లిటరెన్స్ ఉన్నప్పుడు.. శరీరం కొత్త అవయవాలను తిరస్కరిస్తుంది. కాదని మార్పిడి చేస్తే కొన్నేండ్లలో రోగి మరణించే ఆస్కారం ఉంది.

లక్షణాలు

- ఊపిరి ఆడకపోవడం.
- పొడిదగ్గు.

కొన్ని రసాయనాల ప్రభావానికి గురైనప్పుడు.. రెండు వారాల నుంచి రెండు నెలల్లోపు ఎప్పుడైనా వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడొచ్చు. బరువైన పనులు చేస్తున్నప్పుడు మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. అదే ఊపిరితిత్తుల మార్పిడి వల్ల ఉత్పన్నమైతే లక్షణాలు బయటపడటానికి కొన్నేండ్ల సమయం పడుతుంది. తరచూ అలసిపోయినట్టు అనిపిస్తున్నా, జలుబు, ఆస్తమా లాంటి రుగ్మతలు లేనప్పుడు కూడా.. 'గుర్‌గుర్'మని శ్వాసిస్తున్నా దీన్ని పాప్‌కార్న్ లంగ్ లక్షణంగా భావించాల్సి ఉంటుంది.

నిర్ధారణ

వ్యాధి నిర్ధారణ కోసం వైద్యులు ఛాతీ సీటీ స్కాన్ సిఫారసు చేస్తారు. వివిధ కోణాల్లో ఎక్స్‌రే తీయించి.. వాటిని అధ్యయనం చేసిన తర్వాతే కచ్చితమైన నిర్ధారణకు వస్తారు. అంతేకాదు, ఊపిరితిత్తుల పనితీరును కూడా పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల్లో గాలి బాగా పేరుకుపోయి ఉంటే ఛాతీ ఎక్స్‌రేలో ఆ విషయం తేలుతుంది. పాప్‌కార్న్ లంగ్ నిర్ధారణకు బయాప్సీ కూడా మేలైన పరీక్షే. ఇందులో ఊపిరితిత్తుల నుంచి ఓ చిన్నభాగాన్ని తీసుకుని మైక్రోస్కోప్‌లో క్షుణ్నంగా పరీక్షిస్తారు.

చికిత్స

సమస్యను తొలిదశలోనే గుర్తించి చికిత్స తీసుకోవడం మేలు.

- పాప్‌కార్న్ లంగ్ హానికర రసాయనాల వల్ల వస్తే.. వాటికి దూరంగా ఉండాలి. అలాంటి కార్ఖానాల్లో పనిచేసేవారు తగిన రక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి. అవసరమైతే ఉద్యోగం మానేయాలి.
- వాయునాళాల్లో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కు స్టెరాయిడ్లు, యాంటీ బయాటిక్స్‌తో చికిత్స చేస్తారు.
- భరించలేనంత దగ్గు ఉంటే తగిన మందులు సిఫారసు చేస్తారు. ఊపిరాడటం మరీ ఇబ్బందికరం అనిపిస్తే.. ఆక్సిజన్ ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది.

పోషకాల అండ.. బెండ

బెండకాయలు ఫోలేట్, విటమిన్–సి, కె, ఫైబర్ సమృద్ధిగా లభించే పోషకాహారం. ఇందులో క్యాలరీలు తక్కువ. ఉడికించుకుని, వేయించుకుని, పచ్చిగా కూడా తినొచ్చు. కొంతమంది దీన్ని విరేచనకారిగా భావిస్తారు. అది అపోహే. బెండకాయతో అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

రోగ నిరోధక శక్తి: దీనిలో విటమిన్–సి, యాంటీఆక్సిడెంట్స్, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, ఐరన్, క్యాల్షియం పుష్కలం. తరచూ తినడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

కొలెస్ట్రాల్: బెండలో పెక్టిన్ అనే ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది నీటిలో కరుగుతుంది. శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది.

పేగు క్యాన్సర్: ఫైబర్ అపారం. ఇది పేగులను శుభ్రం చేస్తుంది. ఫలితంగా, పేగులకు సంబంధించిన జబ్బుల ముప్పు తగ్గిపోతుంది.

ప్రొటీన్: బెండలో ప్రొటీన్ అంత ఎక్కువగా ఉండదు. కానీ ఇందులో ఉండే కొంచెం ప్రొటీన్ అయినా శరీరానికి ఉపయోగపడేదే.

శ్వాసలో: ఆస్తమాతో బాధపడుతున్న వాళ్లు బెండకాయలు తింటే మంచిది. వీటిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు శ్వాస వ్యవస్థకు మంచి చేస్తాయి.

చర్మానికి: ఇందులోని విటమిన్–సి శరీరంలో పేరుకున్న మలినాలను వదలగొడుతుంది. చర్మానికి మేలు చేస్తుంది.