మహాలక్ష్మీదేవి

నేటి అలంకారం

సరసిజ నయనే సరోజహస్తే ధవళ తరాంశుక గంధమాల్య శోభే।
భగవతి హరివల్లభే మనోజ్ఞే త్రిభువన భూతికరి ప్రసీదమహ్యామ్॥

సిరిసంపదలు, సంతానం, సౌభాగ్యం, ధైర్య సాహసాలు, విజయాలు ప్రసాదించే దేవత శ్రీమహాలక్ష్మి. సకల లోకాలకు ఈమె ఐశ్వర్య ప్రదాత. ఇరువైపులా గజరాజులు సేవిస్తుండగా, రెండు చేతుల్లో కమలాలు ధరించి, అభయ, వరద ముద్రలతో భక్తులకు దర్శనమిస్తుంది. త్రిపురాత్రయంలో ఈమె మధ్యశక్తి. శ్రీసూక్తం లక్ష్మీదేవి వైభవాన్ని ఎంతగానో ప్రకటిస్తుంది. అగ్ని, మత్స్య పురాణాలు లక్ష్మీదేవి ఆకృతి, శిల్ప నిర్మాణ నియమాలను వివరంగా చెబుతున్నాయి. అష్టలక్ష్ములకూ అధిష్ఠాన దేవత ఈమె. మహాలక్ష్మి ఉపాసనతో లౌకిక సంపదతోపాటు అలౌకికమైన మోక్షసంపద కూడా లభిస్తుంది. శ్రీసూక్త విధానంగా ఎర్రని పుష్పాలతో, లక్ష్మీ అష్టోత్తర నామాలతో అర్చించి, పూర్ణాలు నివేదన చేయాలి. అమ్మకు ప్రీతిగా సువాసినీ పూజ చేయాలి.

వేపకాయల బతుకమ్మ

ఇవాళ్టి బతుకమ్మ

తెలంగాణ పిండివంటల్లో సకినాలు ప్రత్యేకమైనవి. వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో వీటిని వండుకున్నా.. ఇక్కడ చేసినంత రుచిగా మరెక్కడా కుదరవు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో అయితే ఈ పిండి వంటకం గురించి తెలియదన్నా ఆశ్చర్యపోవాల్సిన పనిలేదు. బియ్యం పిండి, నువ్వులు, ఓమ, ఉప్పు వేసి తగిన మోతాదులో నీళ్లు కలిపి పిండిని తయారుచేస్తారు. పిండిని చేతుల్లోకి తీసుకొని అందంగా చుడతారు. సకినాలు చుట్టడం ఒక కళ. అది అందరికీ సాధ్యమయ్యేది కాదు. సకినాలు చుట్టడం వచ్చిన వారికి చుట్టాలు, పక్కాలు తెగ మర్యాదలు చేస్తుంటారు. 'సకినాలు చేస్తున్నాం వదినా! మీరు వస్తేనే అవుతుంది' అంటూ సగౌరవంగా ఆహ్వానిస్తారు. సకినాల మూకుడు రోజు పిల్లల సంబురం అంతా ఇంతా కాదు. పిల్లలంతా గుమిగూడి పిండి ముద్ద తీసుకొని, చిట్టి చేతులతో పాలకాయలు లేదా వేపకాయలుగా చేస్తారు. అందుకే ఇవాళ్టి బతుకమ్మను వేప (పాల)కాయల బతుకమ్మగా పిలుస్తారు. సకినాల బతుకమ్మగానూ ఆరాధిస్తారు. నూనెలో గోలించినా సకినాలకు చమురు ఎక్కువగా ఉండదు. బురబురలాడే ఈ పిండివంటకాన్ని కరకర నములుతూ ఆరగిస్తారు. ఇందులో వాడే నువ్వులు, ఓమ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలుచేస్తాయి. సాయంత్రం బతుకమ్మ ఆడిన తర్వాత సకినాలను అందరూ పంచుకొని ఆ రోజుకు కమ్మని ముగింపునిస్తారు.

• డా॥ ఆర్.కమల

జిందగీ
ఉసిరి
నమస్తే తెలంగాణ కరీంనగర్
మంగళవారం 8 అక్టోబర్ 2024
www.ntnews.com

పుట్టుకతో థైరాయిడ్ సమస్య

మా పాపకు పుట్టిన రోజే జాండిస్ ఉంది. చికిత్స చేయించాం. మూడు వారాలు గడిచినా తగ్గలేదు. డాక్టర్ దగ్గరికి తీసుకెళ్తే కొన్ని పరీక్షలు చేశారు. థైరాయిడ్ సమస్య ఉందని నిర్ధారించారు. పాపకు జీవితాంతం థైరాయిడ్ మందు వాడాలని చెప్పారు. నెల వయసు బిడ్డకు థైరాయిడ్ సమస్య వస్తుందా? జీవితాంతం మందులు వాడితే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఏమైనా ఉంటాయా?

మీరు చెప్పినదాన్ని బట్టి మీ బిడ్డకు పుట్టుకతోనే థైరాయిడ్ హార్మోన్‌లో లోపం ఉంది. దీనిని హైపోథైరాయిడిజం అంటారు. వెయ్యి మంది శిశువుల్లో ఒకరు ఈ సమస్య బారినపడుతుంటారు. థైరాయిడ్ సమస్యను తొందరగా గుర్తించిన వైద్యుడిని అభినందించాలి.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

కామెర్ల వ్యాధి రెండు, మూడు వారాలు గడిచినా తగ్గనప్పుడు.. అది పుట్టుకతో సాధారణంగా వచ్చిన కామెర్ల వ్యాధా? లేక వేరే ఇబ్బందులు ఏవైనా ఉన్నాయేమో తెలుసుకునేందుకు పరీక్షలు చేస్తారు. వాటిలో ముఖ్యమైంది థైరాయిడ్ పరీక్ష. హైపోథైరాయిడిజంతో బాధపడే పిల్లల్లో థైరాయిడ్ హార్మోన్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల శారీరక, మానసిక ఎదుగుదల పూర్తిగా జరగదు. కాబట్టి భవిష్యత్‌లో మీ బిడ్డకు ఇబ్బందులు రావొచ్చు. కానీ, సకాలంలో వైద్యుడు ఆ సమస్యను గుర్తించడం, సరైన చికిత్స జరగడం వల్ల మీ బిడ్డకు శారీరక, మానసిక వైకల్యం కలగదు. ఈ సమస్య జీవితాంతం ఉంటుంది. కాబట్టి ఎప్పుడూ మందులు వాడుతూ ఉండాలి. శరీరంలో ఉండాల్సిన హార్మోన్ లేకపోవడం వల్ల దానిని మందుల రూపంలో అందిస్తున్నారు. కాబట్టి ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు.

రోజూ పెరుగు ఆరోగ్యం మెరుగు

మన రోజువారీ ఆహారంలో అనాదిగా వాడుకలో ఉన్న పాల ఉత్పత్తి పెరుగు. ఇంట్లో తోడుపెట్టుకుని తయారు చేసుకున్న పెరుగుతో శరీరానికి ఒనగూరే ప్రయోజనాలు ఎన్నో. అంతేకాదు, చర్మం, వెంట్రుకల ఆరోగ్యానికి పెరుగు గొప్ప ఉపకారి. పెరుగు రోగ నిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. ఎముకలు, దంతాలను పటిష్ఠం చేస్తుంది. శరీర బరువు సమతూకంలో ఉండటానికి రోజువారీ ఆహారంలో పెరుగును భాగం చేసుకుంటే మంచిది.

పాల నుంచి వచ్చే ఉప ఉత్పత్తి పెరుగు. కాబట్టి, ఇందులో కాల్షియం, విటమిన్ బి-2, విటమిన్ బి-12, పొటాషియం, మెగ్నీషియం లాంటి ఎన్నో అత్యవసరమైన పోషకాలు ఉంటాయి. పైగా పాలకంటే కూడా సులువుగా అరిగిపోతుంది.

సజీవ బ్యాక్టీరియా సమృద్ధంగా ఉండే పెరుగు గొప్ప ప్రొబయోటిక్ ఆహారం. ఇది మంచి బ్యాక్టీరియా కావడంతో పేగుల పనితీరు మెరుగుపడటానికి, మంటగా ఉన్న జీర్ణవ్యవస్థ చల్లబడటానికి, గడబిడగా ఉన్న కడుపును శాంతపరచడానికి ఎంతో ఉపకరిస్తుంది. పెరుగులో ఉండే సజీవ బ్యాక్టీరియా వ్యాధికారక క్రిములతో పోరాడుతుంది. అలా పొట్ట ఆరోగ్యానికి హామీగా ఉంటుంది.

పెరుగు చర్మంపై మాయిశ్చరైజింగ్ ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. పొడిబారిన చర్మానికి సహజసిద్ధంగా తేమనిస్తుంది.

పొటాషియం, మెగ్నీషియం లాంటి పోషకాలు సహా పెరుగులో ఉండే ప్రత్యేకమైన ప్రొటీన్లు అధిక రక్తపోటును తగ్గించడంలో సాయపడతాయి. గుండె ఆరోగ్యానికి భరోసాను ఇస్తాయి.

శరీర బరువును తగ్గించుకునేందుకు పెరుగు రెండు విధాలుగా ఉపకరిస్తుంది. ఒకటి, రక్తంలో పేరుకుపోయిన కార్టిసోల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. మన శరీరంలో పొట్ట, గుండె చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోయేలా చేసే హార్మోన్ కార్టిసోల్. రెండోది, మనకు జంక్ ఫుడ్ అంటే ఉవ్విళ్లూరడాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలా మన డైట్‌పై దృష్టి సారించేలా చేస్తుంది.

పెరుగులో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మన దంతాలు, ఎముకలు దృఢంగా ఉండటానికి దోహదపడతాయి.

పెరుగులో లాక్టిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది ఫంగస్‌కు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తుంది. కాబట్టి, పెరుగును హెన్నాతో కలిపి మాడుకు పట్టిస్తే చుండ్రును అరికట్టవచ్చు. అంతేకాదు పెరుగు హెయిర్ కండిషనర్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది.

విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు పెరుగులో పుష్కలం. అలా ఇది మనకు తేలిగ్గా దొరికే మంచి శక్తి వనరు. పైగా యాంటి ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. రోజువారీ పనిభారం నుంచి త్వరగా తేరుకునేందుకు ఉపకరిస్తుంది.

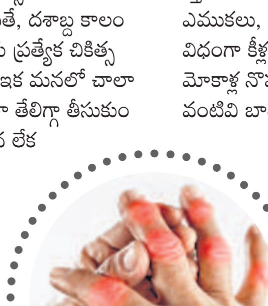
తాజా పండ్లు, లేదంటే అవిసె గింజలు, పొద్దుతిరుగుడు గింజలను కలిపిన ఒక కప్పు పెరుగు మనకు మరింత ఫైబర్, ఇతర పోషకాలను అందిస్తుంది.

పండ్లు, తరిగిన ఉల్లిపాయలు, టమాటాలు, స్మూతీలలో కలపడం, కూరలకు మంచి రంగు వచ్చేలా చేయడానికి, రోజువారీ ఉపాహారాన్ని సంపూర్ణం చేసుకోవడానికి పెరుగు మంచి ఆహార పదార్థం.

ఒళ్లు గుల్ల చేసే కీళ్లనొప్పులు

ఈ మధ్య కాలంలో కీళ్ల నొప్పులు అనే పదం చాలా మంది నోట సాధారణంగా వింటున్నాం. అదే ఓ పది పదిహేనేండ్ల కిందటైతే కేవలం 60 ఏండ్లు దాటినవారిలో మాత్రమే ఈ సమస్య కనిపించేది. కానీ అభివృద్ధికి, పెరుగుతున్న పరిజ్ఞానానికి సమాంతరంగా మనుషుల్లో అనారోగ్య సమస్యలు కూడా అధికమవుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో ఒకప్పుడు వయసు పైబడినవారిలో కనిపించే కీళ్ల నొప్పుల సమస్య (ఆర్థరైటిస్) ఇప్పుడు 20- 40 ఏండ్లవారిలోనూ చూస్తున్నాం. అయితే, నిజానికి ఆర్థరైటిస్‌కు వయసుతో సంబంధం లేదు. ఏ వయసువారికైనా వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. దీన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగా చెప్పవచ్చు. అలానే ఈ సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం అంటూ లేదు. కానీ, సకాలంలో చికిత్స తీసుకుంటే వ్యాధిని నియంత్రణలో ఉంచవచ్చు.

ఒకప్పుడు ఆర్థరైటిస్‌కు చికిత్స అంతగా అందుబాటులో లేదు. అయితే, దశాబ్ద కాలం నుంచి ఆర్థరైటిస్ సమస్యలకు ప్రత్యేక చికిత్స అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఇక మనలో చాలా మందికి కీళ్లనొప్పులను చాలా తేలిగ్గా తీసుకుంటారు. సమస్యపై అవగాహన లేక తీవ్ర అనారోగ్యాలకు గురవుతారు. అందుకని కీళ్లనొప్పుల గురించి ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలనే ఉద్దేశంతో ప్రతి ఏడాది అక్టోబర్ 12న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 'వరల్డ్ ఆర్థరైటిస్ డే'ను జరుపుకోవడం ఆనవాయితీగా వస్తున్నది. ఈ నేపథ్యంలో కీళ్లనొప్పులు ఎందుకు వస్తాయి, వాటి వల్ల కలిగే అనర్థాలేంటి, వ్యాధి లక్షణాలు, నిర్ధారణ పద్ధతులు, అందుబాటులో ఉన్న చికిత్స విధానాలు తదితర అంశాలను గురించి తెలుసుకుందాం.



ఆర్థరైటిస్ అంటే...

కీళ్లకు సంబంధించిన వ్యాధులను ఆర్థరైటిస్ డిసీజెస్ అంటారు. వీటిలో చాలా రకాలు ఉంటాయి. కానీ ప్రధానంగా మూడు రకాలు... సెప్టిక్ ఆర్థరైటిస్, ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ఆర్థరైటిస్ ఎక్కువమందిలో కనిపిస్తుంటాయి. ఇక ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ఆర్థరైటిస్ అనేది ఈ మధ్యకాలంలో సర్వసాధారణంగా కనిపించే సమస్యగా చెప్పవచ్చు.

సెప్టిక్ ఆర్థరైటిస్

ఇన్ఫెక్షన్స్ వల్ల వచ్చే ఆర్థరైటిస్‌ను సెప్టిక్ ఆర్థరైటిస్ అంటారు. కీళ్లలో ఇన్ఫెక్షన్స్ వచ్చినప్పుడు లేదా శరీరంలో వచ్చిన ఇన్ఫెక్షన్స్ కీళ్లకు వ్యాప్తి చెందినప్పుడు సెప్టిక్ ఆర్థరైటిస్ వచ్చే అవకాశాలుంటాయి. దీని వల్ల తీవ్రమైన కీళ్లనొప్పులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్

వయసు రీత్యా వచ్చే కీళ్లనొప్పులను ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అంటారు. ఈ సమస్య కీళ్ల అరుగుదల వల్ల తలెత్తుతుంది. సాధారణంగా వయసు పెరిగే కొద్దీ ఎముకలు, కీళ్లు అరుగుదలకు గురవుతాయి. ఈ విధంగా కీళ్లలో అరుగుదల ఏర్పడినప్పుడు మోకాళ్ల నొప్పులు, తుంటినొప్పి, నడుం నొప్పి వంటివి బాధిస్తాయి.

ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ఆర్థరైటిస్

కీళ్లలో వాపు వల్ల వచ్చే నొప్పులను ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ఆర్థరైటిస్ అంటారు. ఇది స్త్రీ, పురుషులు ఇద్దరిలో వచ్చినప్పటికీ పురుషుల కంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా ప్రస్తుతం వెలుగు చూస్తున్న ఆర్థరైటిస్ సమస్యల్లో ఇది సర్వ సాధారణం. ప్రతి 100 మందిలో కనీసం ఒకరు ఈ వ్యాధికి గురవుతున్నారు.

ఎందుకు వస్తాయి?

ఆటో ఇమ్యూన్ కండిషన్ వల్ల కీళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. అంటే శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తికి సంబంధించిన కణాలు వ్యాధి కారకాలపై దాడి చేయడంతోపాటు మన శరీరంపై కూడా దాడి చేస్తాయి. ఎప్పుడైతే శరీరంలో ఆటో ఇమ్యూన్ కండిషన్ ఏర్పడుతుందో అప్పుడు వివిధ రకాల కీళ్ల వ్యాధులు తలెత్తుతాయి. ఇవి బయటి కారణాల వల్ల వచ్చిన వ్యాధులు కాదు. మన శరీరంలోనే పుట్టిన రుగ్మతలు. ఇందులో చాలా రకాలు ఉంటాయి. ప్రధానంగా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ అనేది సర్వసాధారణంగా వస్తుంది. ఆటో ఇమ్యూన్ కండిషన్‌లో ఇది కనిపిస్తుంది. ఇది కాకుండా లూపస్, స్క్లిరోడెర్మా, మయోసైటిస్, యాంకిలోజింగ్ స్పాండిలైటిస్ కూడా ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులే. వీటి కారణంగా కూడా కీళ్లనొప్పులు రావచ్చు. కీళ్లనొప్పులు ఉన్నవారిలో ఈ కండిషన్స్ ఉండే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ఇవీ లక్షణాలు..

- కీళ్లనొప్పులు.
- కీళ్లలో వాపు.
- కీళ్లు బిగుసుకుపోవడం.
- కీళ్ల దగ్గర పట్టు లేకపోవడం.
- జ్వరం.
- నీరసం.
- బరువు తగ్గడం.

నిర్లక్ష్యం వద్దు

కీళ్లనొప్పులను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. వాటిని పట్టించుకోకపోతే సమస్య ప్రధాన అవయవాలపైనా ప్రభావం చూపవచ్చు. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్‌ను నిర్లక్ష్యం చేస్తే కొందరిలో చర్మవ్యాధులు, రక్తకణాలు తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది. మరికొందరిలో కిడ్నీలు దెబ్బతినే అవకాశాలు ఉంటాయి. నరాల సమస్యలు కూడా తలెత్తవచ్చు. గుండె సమస్యలు, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు ఏర్పడే అవకాశం లేకపోలేదు. పురుషుల్లో అయితే యాంకిలోజింగ్ స్పాండిలైటిస్ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. హెచ్‌ఎల్‌ఏ బి-27 జీన్ వల్ల పురుషుల్లో దీని రిస్క్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకని కీళ్లనొప్పులు బాధిస్తున్నప్పుడు ప్రత్యేక చికిత్స విధానాలు తెలిసిన రుమటాలజిస్టును సంప్రదించడం ఉత్తమం.

గర్భిణులు జాగ్రత్త!

గర్భధారణ సమయంలో ఆర్థరైటిస్ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. అందుకని గర్భిణులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఆర్థరైటిస్ ఉన్న స్త్రీలు గర్భం దాల్చితే సమస్య పెరిగే అవకాశాలు ఉంటాయి. లేదా ప్రసవం తర్వాత కూడా ఆర్థరైటిస్ రావచ్చు. ఒకవేళ గర్భధారణకు ముందే వ్యాధి ఉంటే, వైద్యుల పర్యవేక్షణలో వ్యాధిని నియంత్రణలో ఉంచిన తర్వాత గర్భధారణకు వెళ్లడం ఉత్తమం. అంతేకాకుండా సురక్షిత ప్రసవం కోసం మందులు మార్పించుకోవాలి.

నిర్ధారణ పరీక్షలు

కుటుంబ నేపథ్యం ఉంటే ఆర్థరైటిస్‌కు 5 శాతం ముప్పు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంటే కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరికైనా ఆర్థరైటిస్ సమస్య ఉండి ఉంటే వారికి ఈ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు సాధారణ రోగుల కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి. కొన్ని రకాల మందుల వల్ల కూడా గౌట్ ఆర్థరైటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఆర్థరైటిస్‌ను నిర్ధారించడానికి ముందుగా రోగి లక్షణాలు, ఆరోగ్య చరిత్రను పరిశీలించిన తర్వాత రుమటాయిడ్ ఫ్యాక్టర్, యాంటి సీసీపీ, యాంటి న్యూక్లియర్ యాంటిబాడీ (ఏఎన్‌ఏ) తదితర పరీక్షలు జరిపి వ్యాధిని నిర్ధారిస్తారు.

వైద్యుల పర్యవేక్షణలో...

ఆర్థరైటిస్ వ్యాధులకు పూర్తిస్థాయి చికిత్స లేదు. ప్రారంభ దశలో గుర్తిస్తే వ్యాధిని నియంత్రణలో ఉంచవచ్చు. జీవనశైలి, ఆహార నియమాలు, రోజువారీ వ్యాయామం, ధూమపానం, మద్యపానం లాంటి దుర్వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండటం, స్ట్రెస్ మేనేజ్‌మెంట్ తదితర నియమాలు పాటించాలి. ప్రస్తుతం బయలాజిక్స్ అనే ఇంజెక్షన్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. సకాలంలో సరైన పద్ధతిలో మందులు వాడాలి. వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే మందులు తీసుకోవాలి. రుమటాయిడ్ వ్యాధుల్లో ఎక్కువగా స్టిరాయిడ్స్, ఇమ్యునో సప్రెసెంట్స్ వాడుతారు. ఎక్కువగా మెథోట్రెక్సేట్, ఎజాథయోప్రిన్, సల్ఫాసాలజిన్, మైకోఫినోలేట్ తదితర ఇమ్యునో సప్రెసెంట్స్ వినియోగించడం జరుగుతుంది. అయితే ఈ మందులను అనుభవజ్ఞులైన రుమటాలజీ వైద్యులు పర్యవేక్షణలో సరైన పద్ధతిలో వినియోగిస్తే ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవు.

✍ మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ మాధురి
రుమటాలజిస్ట్
స్టార్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

కిడ్నీలో రాళ్లు రాకుండా

మూత్రపిండాలు, మూత్రనాళంలో పేరుకుపోయి మూత్ర వ్యవస్థలో తీవ్రమైన నొప్పి కలిగించే స్ఫటికాలే కిడ్నీలో రాళ్లు. వీటిలో కాల్షియం ఆగ్జలేట్ స్ఫటికాలు ప్రధానమైనవి. యూరిక్ ఆమ్లం, స్ట్రువైట్, సిస్టయిన్ రాళ్లు కూడా విస్మరించదగనివే. కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడకుండా నివారించేందుకు ప్రత్యేకమైన ఆహార విధానాన్ని అనుసరించాలి.

నీళ్లు తగినన్ని...

తగినన్ని నీళ్లు తాగితే మూత్రంలో లవణాలు పలుచబడతాయి. అలా రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం తగ్గిపోతుంది. రోజుకు ఎనిమిది నుంచి పన్నెండు గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి.

ప్రొటీన్ల శక్తి

నీళ్లు తగినన్ని తాగడంతోపాటు ప్రొటీన్లు కూడా అవసరమైనన్ని తీసుకోవాలి. అయితే, ప్రొటీన్లు మోతాదు మించితే కూడా కిడ్నీలో రాళ్ల ముప్పు పెరుగుతుంది. మొక్కల నుంచి వచ్చే ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా, జంతు ఆధారితమైనవి తక్కువగా తీసుకోవాలి.

ఉప్పు తక్కువగా

సోడియం ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలను తింటే శరీరంలో కాల్షియం స్థాయులు పెరుగుతాయి. అలా కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడే ముప్పు కూడా పెరుగుతుంది. ఉప్పు రోజుకు 2,300 మిల్లీగ్రాముల మోతాదు మించకుండా చూసుకోవాలి. ప్రాసెస్డ్, ప్యాక్డ్ ఆహారం తీసుకుంటున్నప్పుడు వాటిలో సోడియం తక్కువగా ఉన్నవాటినే ఎంచుకోవాలి.

కాల్షియం తప్పనిసరి

కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడకుండా కాల్షియం ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. పాల ఉత్పత్తులు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, కాల్షియం ఉన్న ఆహార పదార్థాల నుంచి రోజుకు 1,000 నుంచి 1,200 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం శరీరానికి అందివ్వాలి. కాకపోతే, కాల్షియం తక్కువైనా, ఎక్కువైనా కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడవచ్చు. కాబట్టి, కాల్షియం సప్లిమెంట్లు డాక్టర్ల సలహా మేరకు మాత్రమే వాడాలి.

ఆగ్జలేట్ ఎక్కువ వద్దు

పాలకూర, రుబార్బ్, బీట్ దుంపలు, గింజలు, చాక్లెట్ లాంటి ఆగ్జలేట్ ఉన్న ఆహార పదార్థాలను మితంగా తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా తింటే కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది. నారింజ, బత్తాయి, నిమ్మ, ద్రాక్ష మొదలైన వాటిలో సిట్రేట్ ఉంటుంది. ఇవి కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడకుండా నివారిస్తాయి.