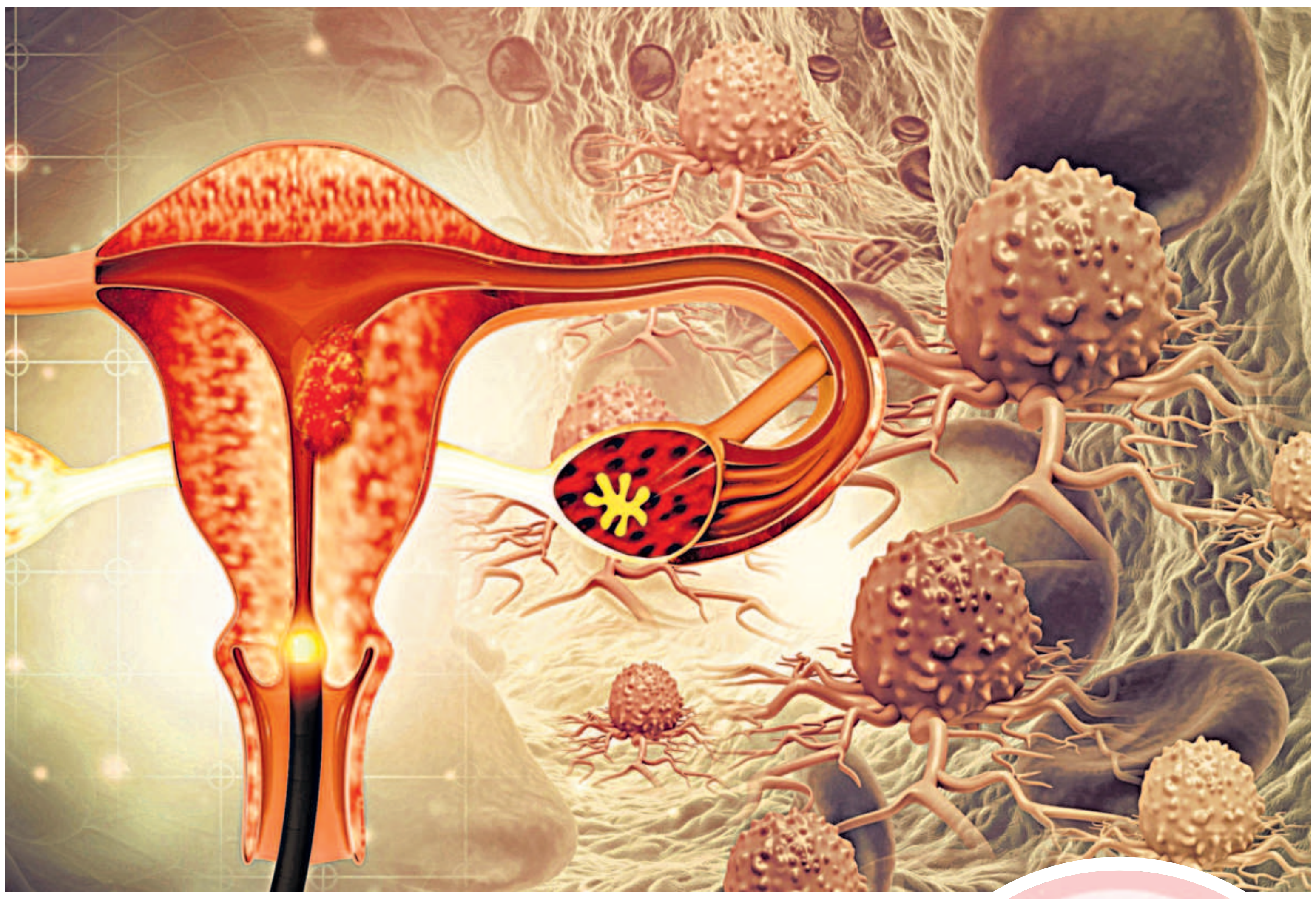


ఒవేరియన్ (అండాశయ) క్యాన్సర్... స్త్రీలలో వచ్చే క్యాన్సర్లలో మూడో స్థానంలో ఉంటుంది. రొమ్ము క్యాన్సర్‌ది మొదటి స్థానం కాగా రెండో స్థానంలో గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ ఆక్రమించాయి. ఇక అండాశయ క్యాన్సర్ లక్షణాలు అంత త్వరగా బయటపడవు. పైగా ఇది చాపకింద నీరులా శరీరంలో ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తుంది. కాబట్టి, దీన్ని నిశ్శబ్ద హంతకిగా పేర్కొంటారు. ఈ క్యాన్సర్ మొదటి, రెండో దశల్లో స్వల్ప లక్షణాలు ఉండటంతో రోగులు వాటిని పెద్దగా పట్టించుకోరు. 60 నుంచి 70 శాతం మంది వ్యాధి ముదిరిన తర్వాతనే వైద్యులను ఆశ్రయిస్తుంటారు. దీంతో చాలామంది ఈ వ్యాధికి గురై తమ ఆరోగ్యాన్ని మరణం అంచులకు తీసుకెళ్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో అండాశయ క్యాన్సర్ గురించి అవగాహన కలిగి ఉండాలి.

స్త్రీలకు గండం అండాశయ క్యాన్సర్

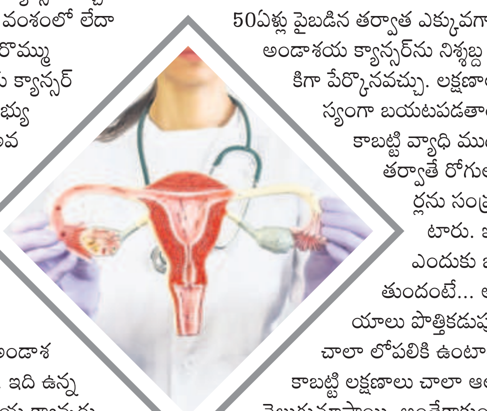
అండాశయాల్లో క్యాన్సర్ కణాలు అపరిమితంగా పెరిగిపోయి పక్కన ఉన్న కణజాలానికి, ఇతర భాగాలకు వ్యాపించడాన్ని అండాశయ క్యాన్సర్ అంటారు. అండాశయాలు స్త్రీలలో గర్భాశయానికి రెండు వైపులా బాదం పప్పు పరిమాణంలో ఉంటాయి. ఇవి అండాల ఉత్పత్తితోపాటు ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టిరాన్ అనే హార్మోన్లను విడుదల చేస్తాయి. ఈ హార్మోన్లే స్త్రీలలో నెలసరికి దోహదపడతాయి. ఇవి సక్రమంగా విడుదలైనంత కాలం సంతాన లేమి, ఇతర గైనిక్ సమస్యలు దరిచేరవు. ఇక స్త్రీలకు ప్రమాదకరంగా పరిణమించే అండాశయ క్యాన్సర్ వంశ పారంపర్యంగా వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది. అయితే, ఇలా జరగడానికి కేవలం 5 నుంచి 10 శాతం అవకాశం మాత్రమే ఉంటుంది. మిగిలిన 90 శాతానికి కచ్చితమైన కారణాలను వివరించలేం.

కుటుంబ నేపథ్యం ఉంటే...

రొమ్ము క్యాన్సర్, అండాశయ క్యాన్సర్లకు ఒకే జన్యువు కారణమవుతుంది. దాన్ని బ్రాకా జన్యువుగా పిలుస్తారు. ఈ జన్యువు ఉన్నవారిలో రొమ్ము లేదా అండాశయ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. అందుకని వంశంలో లేదా కుటుంబంలో ఎవరికైనా రొమ్ము క్యాన్సర్ గానీ, అండాశయ క్యాన్సర్ గానీ ఉంటే ఆ కుటుంబసభ్యులకు ఈ క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశం 5 నుంచి 10శాతం వరకు ఉండొచ్చు. బ్రాకా జన్యువులో బ్రాకా-1, బ్రాకా-2 అని రెండు రకాలు ఉంటాయి.

బ్రాకా-1: ఇది రొమ్ము, అండాశయానికి సంబంధించింది. ఇది ఉన్నవారిలో రొమ్ము, అండాశయ క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశాలు అధికం.

బ్రాకా-2: ఇది రొమ్ము, అండాశయంతోపాటు స్త్రీ, పురుషుల్లో పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్, పురుషుల్లో ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్లకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి, కుటుంబ నేపథ్యం ఉన్నవారికి బ్రాకా పరీక్ష చేయించడం ఉత్తమం. ఈ పరీక్షలో బ్రాకా పాజిటివ్ వస్తే క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గించే సర్జరీలను ముందస్తుగా చేసి, రెండు అండాశయాలను తొలగించడం జరుగుతుంది.



అండాశయ క్యాన్సర్ మూడు రకాలు

అండాలు, స్త్రీ హార్మోన్లయిన ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టిరాన్‌లను ఉత్పత్తి చేసే అండాశయాలలో అపరిమితంగా పెరిగే కణాల ఆధారంగా అండాశయ క్యాన్సర్ మూడు రకాలు. అవి:

1. ఎపిథీలియల్ ఒవేరియన్ క్యాన్సర్: 90శాతం వరకు వయసు పైబడిన స్త్రీలలో వస్తుంది.

2. జెర్మ్ సెల్ ఒవేరియన్ క్యాన్సర్: ఈ కణాలు అండాల నుంచి పుడతాయి. యుక్త వయసు అమ్మాయిలలో ఈ క్యాన్సర్ తలెత్తుతుంది.

3. స్ట్రోమల్ ఒవేరియన్ క్యాన్సర్: ఈ కణాలు అండాలలో హార్మోన్లు ఉత్పత్తి అయ్యే చోట తయారవుతాయి. స్త్రీలలో ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోన్లు చాలా ఎక్కువగా, దీర్ఘకాలికంగా విడుదలవుతూ ఉంటే ఈ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.

స్త్రీలలో వచ్చే క్యాన్సర్లలో అండాశయ క్యాన్సర్ 3వ స్థానంలో ఉంది. పైన పేర్కొన్న 3 రకాలే కాకుండా ఇంకా ఉప రకాలు ఉంటాయి. స్త్రీలలో 50ఏళ్లు పైబడిన తర్వాత ఎక్కువగా కనిపించే అండాశయ క్యాన్సర్‌ను నిశ్శబ్ద హంతకిగా పేర్కొనవచ్చు. లక్షణాలు ఆలస్యంగా బయటపడతాయి కాబట్టి వ్యాధి ముదిరిన తర్వాతే రోగులు డాక్టర్లను సంప్రదిస్తుంటారు. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందంటే... అండాశయాలు పొత్తికడుపులో చాలా లోపలికి ఉంటాయి. కాబట్టి లక్షణాలు చాలా ఆలస్యంగా వెలుగుచూస్తాయి. అంతేకాకుండా అజీర్తి, యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్స్ వంటి లక్షణాలను సాధారణ సమస్యలుగా భావించే అవకాశం ఉంటుంది. తొలిదశలో ఈ లక్షణాలు అంత తీవ్రంగా లేకపోవడం వల్ల ఈ క్యాన్సర్‌ను గుర్తించడం అంత సులువు కాదు. అండాశయ క్యాన్సర్‌గా అనుమానించడానికి కొన్ని లక్షణాలు బయటపడవచ్చు.

లక్షణాలు:

- కడుపు ఉబ్బరంగా, నొప్పిగా ఉండటం.
- అజీర్తి, వికారం, తేన్పులు తదితర జీర్ణసంబంధ సమస్యలు.
- యోని స్రావాలు అసాధారణంగా ఉండటం.
- మూత్రం ఎక్కువగా లేదా తరచుగా రావడం.
- అలసట, జ్వరం.
- ఎక్కువగా లేదా అంతకుముందులా ఆహారం తీసుకోకపోవడం.
- కొంచెం తినగానే కడుపు నిండినట్టు ఉండటం.

> “ముందస్తు పరీక్షల్లో బ్రాకా పాజిటివ్ రావడంతో ప్రముఖ హాలీవుడ్ నటి ఏంజెలినా జోలి ముందుజాగ్రత్తగా తన రెండు రొమ్ములు తొలగించుకుని రీకన్‌స్ట్రక్షన్ చేయించుకున్నారు. దీనివల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ రాకుండా ఉంటుంది.”

- ఊపిరి కష్టంగా ఉండటం.
- కలయిక కష్టంగా అనిపించడం.
- వెన్నునొప్పి లేదా నడుము నొప్పిగా అనిపించడం.
- అకస్మాత్తుగా బరువు పెరగడం లేదా తగ్గడం.
- నెలసరి సక్రమంగా లేకపోవడం.

వీరిలో ఎక్కువ

- కుటుంబ నేపథ్యం కలిగిన స్త్రీలలో.
- పిల్లలు కలగని వారు.
- సంతానం కోసం అధిక మోతాదులో మందులు వాడిన వారిలో.
- హార్మోన్ రిప్లేస్‌మెంట్ థెరపీని దీర్ఘకాలికంగా తీసుకున్న వారు.
- కొవ్వు పదార్థాలు, మాంసాహారం ఎక్కువగా తీసుకునే వారిలో.

వ్యాధి నిర్ధారణ ఇలా

అనుమానిత లక్షణాలు ఉంటే అల్ట్రా సౌండ్‌లో సీఏ-125 మార్కర్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి. దీంతోపాటు రక్త పరీక్షలు, పాప్ టెస్ట్ తదితర పరీక్షలతోపాటు సీటీ-స్కాన్, ఎంఆర్ఐ వంటివి కూడా అవసరమవుతాయి. రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే బ్రాకా జీన్ మ్యుటేషన్‌లో తేడాలు ఉన్నప్పుడు ఈ క్యాన్సర్ పరీక్షలు 25 ఏళ్ల వయసు నుంచి చేయించుకోవడం ఉత్తమం. మెనోపాజ్ దశకు ముందు నుంచే ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్‌ను మాత్రమే 5 నుంచి 10 ఏళ్ల కంటే ఎక్కువగా తీసుకుంటే ఈ క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు పెరగవచ్చు. ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోన్ కాంబినేషన్‌లో ఈస్ట్రోజన్ తీసుకుంటే ఆ ముప్పు కొంతవరకు తగ్గేందుకు ఆస్కారం ఉంది. అన్ని క్యాన్సర్లలో లాగే అండాశయ క్యాన్సర్‌లోనూ 4 దశలు ఉంటాయి.

1వ దశ: వ్యాధి ఒకటి లేదా రెండు అండాశయాలకు మాత్రమే పరిమితమవుతుంది

2వ దశ: గర్భాశయానికి వ్యాప్తి చెందుతుంది.

3వ దశ: అండాశయాలు, గర్భాశయంతోపాటు లింఫ్ నాళాలు, పొత్తికడుపు లైనింగ్‌కు వ్యాపిస్తుంది.

4వ దశ: పైవాటితోపాటు శరీరంలో ఇతర అవయవాలకు సోకుతుంది.

సర్జరీ థెరపీలతో చికిత్స

వ్యాధి దశల ఆధారంగా సర్జరీ చేయడం, థెరపీలు వంటి చికిత్స ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. థెరపీలు ఎంతకాలం ఇవ్వాలో కూడా వ్యాధి ఉన్న దశపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. కుటుంబ నేపథ్యం ఉండి, బ్రాకా పాజిటివ్ వచ్చిన వారు పిల్లలు పుట్టిన తర్వాత ముందుజాగ్రత్తగా అండాశయాలను తొలగించుకోవచ్చు. ఒకవేళ క్యాన్సర్ ఉన్నట్టు నిర్ధారణ జరిగితే సర్జరీ, హైపెక్ కీమో థెరపీ చేస్తారు. హైపెక్ అనేది అత్యాధునిక చికిత్సా విధానం. ఇందులో సర్జరీ పూర్తయిన వెంటనే 41- 43 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతతో కీమో ఇస్తారు. ఈ అండాశయ క్యాన్సర్ చికిత్స తర్వాత మళ్లీ 40 శాతం మందిలో తిరగబెట్టేందుకు ఆస్కారం ఉంది. అప్పుడు కూడా కీమో థెరపీతోనే చికిత్స అందిస్తారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఒక ప్రదేశంలోనే ఆలస్యంగా వస్తే రెండోసారి కూడా సర్జరీ చేయవచ్చు. మనోబలంతో ఉంటే మంచి ఫలితాలు, మెరుగైన జీవితాన్ని పొందడం సాధ్యమే.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డా. గీతా నాగశ్రీ
సీనియర్ సర్జికల్ ఆంకాలజిస్ట్
అసోసియేట్ క్లినికల్ డైరెక్టర్
కేర్ హాస్పిటల్, గచ్చిబౌలి

కాళ్లను కదపకుండా ఆపుకోలేని పరిస్థితిని వైద్య పరిభాషలో రెస్ట్‌లెస్ లెగ్స్ సింద్రోం (ఆర్‌ఎల్ఎస్)గా పేర్కొంటారు. కాళ్లలో అసౌకర్యంగా అనిపించే సెన్సేషన్స్ తోపాటుగా ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. మనం విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు, ముఖ్యంగా సాయంత్రాలు లేదంటే రాత్రివేళల్లో ఈ సెన్సేషన్స్ వస్తుంటాయి. నిద్రలో కూడా తలెత్తవచ్చు. ఇది చికాకు (డిస్ట్రెస్), అలసటకు దారితీస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఆర్‌ఎల్ఎస్ గురించి తెలుసుకుందాం.

కాళ్లలో అసౌకర్యం.. ఆర్‌ఎల్ఎస్

కారణాలు

రెస్ట్ లెస్ లెగ్స్ సింద్రోంకు అసలైన మూలం ఏంటనేది తెలియదు. కాకపోతే కొన్ని కారణాలు దీని అభివృద్ధికి దారితీస్తాయి.

జన్యుపరమైనవి: ఆర్‌ఎల్ఎస్ కొన్నిసార్లు కుటుంబ చరిత్రలో భాగమైపోతుంది. దీనికి జన్యుపరమైన లంకె ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.

ఐరన్ లోపం: మెదడులో ఐరన్ స్థాయులు తగినంతగా లేకపోయినా ఈ పరిస్థితి వస్తుందట. అంతే కాదు ఆర్‌ఎల్ఎస్ లక్షణాలు తీవ్రమవుతాయట.

క్రానిక్ రోగాలు: పార్కిన్సన్స్ డిసీజ్, కిడ్నీల వైఫల్యం, డయాబెటిస్ లాంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలకు ఆర్‌ఎల్ఎస్‌తో సంబంధం ఉంటుందట.

మందులు: యాంటిసైకోటిక్స్, యాంటిడిప్రెసంట్స్, యాంటిహిస్టమైన్స్ లాంటి కొన్ని రకాల ఔషధాలు కూడా ఆర్‌ఎల్ఎస్ లక్షణాలను పెంచుతాయట.

గర్భధారణ: గర్భధారణ సమయంలో తలెత్తే హార్మోన్ల మార్పులు, ముఖ్యంగా మూడో ట్రైమిస్టర్‌లో ఆర్‌ఎల్ఎస్ లక్షణాలు తలెత్తుతాయి. అయితే, ప్రసవం తర్వాత ఇవి వాటంతటవే తగ్గిపోతాయి.

లక్షణాలు

కాళ్లు కదపకుండా నియంత్రించుకోలేక పోవడమే ఆర్‌ఎల్ఎస్ ప్రాథమిక లక్షణం.

దీనికి అదనంగా...

- కాళ్లలో ఏదో పాకుతున్నట్టు, కాళ్లు గుంజడం, దురదగా ఉన్న భావన.
- ఈ లక్షణాలు సాయంత్రాల్లో, రాత్రుళ్లు తీవ్రమవుతాయి. దీంతో పడుకోవడం సమస్యగా మారుతుంది.
- కాళ్లు అదేపనిగా కదపడం, నడవడం, లేదంటే సాగదీయడం వల్ల ఆర్‌ఎల్ఎస్ నుంచి తాత్కాలికంగా ఉపశమనం లభిస్తుంది.

చికిత్స

లక్షణాలు, రోజువారీ జీవితంపై వాటి ప్రభావం ఆధారంగా ఆర్‌ఎల్ఎస్ చికిత్స ఆధారపడి ఉంటుంది.

అనుసరించాల్సిన కొన్ని పద్ధతులు...

జీవనశైలి మార్పులు: క్రమం తప్పని వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర, కెఫీన్, ఆల్కహాల్‌కు దూరంగా ఉండటం లాంటివి ఆర్‌ఎల్ఎస్ లక్షణాలను తగ్గిస్తాయి.

ఐరన్ సప్లిమెంట్స్: ఐరన్ లోపం వల్ల ఆర్‌ఎల్ఎస్ తలెత్తుతుంది కాబట్టి, డాక్టర్లు ఐరన్ సప్లిమెంట్లు సిఫారసు చేస్తారు.

మందులు: కొన్ని కేసులలో, డోపమైన్ స్థాయులను ప్రభావితం చేసే యాంటికన్వల్సెంట్లు లేదా ఒపియాయిడ్స్ లాంటి మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది.

ఇంటిచిట్కాలు

ఆర్‌ఎల్ఎస్ లక్షణాలు మామూలుగా ఉంటే కొన్ని ఇంటిచిట్కాలు ఫలితాలను ఇస్తాయి.

వేడినీటితో స్నానం: నిద్రకు ముందు గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానం చేస్తే కండరాలు రిలాక్స్ అయిపోతాయి. దీంతో సమస్య కొంచెం తగ్గిపోతుంది.

కాళ్ల మసాజ్: కాళ్లను నెమ్మదిగా మసాజ్ చేసినా అసౌకర్యం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

వేడి/ చల్లటి ప్యాక్: కాళ్లపై వేడి లేదంటే చల్లటి ప్యాక్‌ను అప్లయ్ చేయడం కూడా మంచిదే.

వ్యాయామం: తేలికపాటి నుంచి ఓ మోస్తరు క్రమం తప్పని వ్యాయామం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది. అయితే, నిద్రకు ముందు తీవ్రమైన వ్యాయామాలు మాత్రం మంచివి కాదు.

మంచినిద్ర: రోజూ నియమిత వేళల్లోనే పడుకోవడం, నిద్రించే దగ్గర ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం ఉండేలా చూసుకోవాలి.

పార్కిన్సన్స్ ప్రాణాంతకమా?

పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి శరీర అవయవాల కదలికలకు సంబంధించిన రుగ్మతల విభాగంలోకి చేరుతుంది. శరీర భాగాలు అప్రయత్నంగా వణకడం (ట్రెమర్స్), పట్టేసినట్టు ఉండటం (స్టిఫ్‌నెస్), కదలికలు నెమ్మదించడం (స్లోనెస్), శరీరం పట్టుతప్పడం (ఇంబాలెన్స్) లాంటివి పార్కిన్సన్స్ ప్రధాన లక్షణాలు.

- అయితే ఇవి మాత్రమే కాకుండా ఈ వ్యాధిలో ఇతర లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. వీటిని నాన్-మోటార్ లక్షణాలుగా పేర్కొంటారు. జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు, మానసిక సమస్యలు, కుంగుబాటు, ఆందోళన, మతి భ్రమించడం (సైకోసిస్), నిద్ర సంబంధ సమస్యలు, మూత్ర సమస్యలు, మలబద్ధకం, వాసన లోపించడం, అతిగా చెమట పట్టడం, తిమ్మిర్లు (నంబ్‌నెస్), నొప్పి మొదలైనవి ఉంటాయి.
- సాధారణంగా 50 ఏండ్లు దాటిన వాళ్లకే పార్కిన్సన్స్ వస్తుంది. అయితే, యువకులు, కౌమార వయసువారికి కూడా ఇది రావొచ్చు. 30 ఏళ్ల లోపు వస్తే యంగెస్ట్ ఆన్‌సెట్ ఆఫ్ పార్కిన్సన్స్ డిసీజ్ అని, 20 లోపే వస్తే జువనైల్ పార్కిన్సన్స్ డిసీజ్ అని పిలుస్తారు. ఏ వయసు వారికైనా ఇది రావచ్చు. కాకపోతే యువతలో ఈ వ్యాధి తలెత్తడానికి జన్యుపరమైన కారణాలు ప్రధానంగా ఉంటాయి.
- చికిత్స ఉన్నప్పటికీ పార్కిన్సన్స్‌ను పూర్తిగా నయం చేయలేం. పైగా జీవిత కాలం పాటు చికిత్స అవసరమవుతుంది. ఈ వ్యాధికి ఇప్పుడు మందులు, ఇంజెక్షన్లు, సర్జరీ లాంటి వివిధ రకాలైన ప్రభావవంతమైన చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.
- ఇంకో విషయం... పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి ప్రాణాంతకం కాదు. అయితే శరీరాన్ని ఇది అచేతనం చేస్తుంది. రోజువారీ పనులు, జీవన నాణ్యత మీద పార్కిన్సన్స్ ప్రభావం చూపుతుంది. అయితే, పార్కిన్సన్స్ బాధితుల జీవిత కాలం మాత్రం సాధారణ మనుషుల్లానే ఉంటుంది.

మెగ్నీషియం.. మెగా ప్రయోజనం!

మారుతున్న జీవనశైలి.. మనిషిని మంచాన పడేస్తున్నది. అవసరమైన పోషకాలు లేక.. శరీరం రోగాల పుట్టగా మారుతున్నది. చీటికీమాటికీ ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన పడుతున్నది. ముఖ్యంగా, ‘మెగ్నీషియం’ లోపంతో నవతరం తీవ్రంగా ఇబ్బంది పడుతున్నది. రోజువారీ జీవితంలో కీలకపాత్ర పోషించే మెగ్నీషియం.. మనిషి శరీరంలో జరిగే సుమారు 300 రకాల రసాయనిక చర్యల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాంటి మెగ్నీషియం లోపిస్తే.. తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్స్ ఆఫ్ హెల్త్ లెక్కల ప్రకారం.. ప్రతిరోజూ పురుషులకు 400 మి.గ్రా., మహిళలకు 300 మి.గ్రా. మెగ్నీషియం అవసరమవుతుంది. రోజువారీగా తీసుకునే ఆహారం ద్వారా ఇది శరీరానికి అందుతుంది. అయితే, శరీరానికి తగినంత మెగ్నీషియం అందకపోతే.. మనిషిలో అనేక లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వీటిని ముందుగానే గుర్తించి, వైద్యుణ్ని సంప్రదిస్తే మంచిది.

శరీరంలో మెగ్నీషియం తగినంత పరిమాణంలో ఉంటేనే.. హృదయ స్పందనలు సక్రమంగా సాగుతాయి. లేకుంటే.. హార్ట్‌రేట్ రూటు మారుతుంది. గుండె దడగా అనిపిస్తుంది. ఊపిరి పీల్చుకోవడంలోనూ ఇబ్బంది కలుగుతుంది.

వికారంగా అనిపించినా, ఆకలి లేకపోయినా.. మీ శరీరంలో మెగ్నీషియం లోపం ఉన్నట్టే! జీర్ణాశయం సజావుగా పనిచేయడంలోనూ మెగ్నీషియం పాత్ర ఉంటుంది. శరీరంలో మెగ్నీషియం తగ్గితే.. జీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

శరీరంలో తగినంత మెగ్నీషియం లేకుంటే.. కంటి సమస్యలూ చుట్టుముడతాయి. కళ్ల మంట, కళ్ల నుంచి నీరుకారడం లాంటి సమస్యలు కనిపిస్తాయి.

కండరాల ఆరోగ్యం, పనితీరులో మెగ్నీషియం కీలకంగా వ్యవహరిస్తుంది. ఇది శరీరంలో తగినంతగా లేకపోతే తీవ్రమైన కండరాల నొప్పి, తిమ్మిరి వేధిస్తాయి.

మెగ్నీషియం లోపం.. మనిషికి నిద్రను దూరం చేస్తుంది. నిద్రలేమితోపాటు తలనొప్పి, చికాకు ఇబ్బంది పెడుతాయి.

ఎముకలు, నరాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా, వాటి పనితీరు బాగుండాలన్నా.. కావాల్సినంత మెగ్నీషియం ఉండాల్సిందే! కాల్షియం కూడా చాలా అవసరం. ఈ ఖనిజాలలో అసమతుల్యత కండరాల తిమ్మిరి, కండరాల నొప్పికి కారణమవుతుంది. కాల్షియం, మెగ్నీషియం రెండిటినీ సమతుల్యంగా ఉంచుకోవడం చాలా అవసరం.

ఆహారంతో అందిద్దాం..

మెగ్నీషియం లోపం ఉన్నవారు రోజువారీ ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. గుమ్మడి గింజలు, పాలకూర, బచ్చలికూర, అరటిపండ్లు, నల్ల జీలకర్ర, పల్లీలు, బ్రౌన్ రైస్, సాల్మన్ చేపల్లో మెగ్నీషియం ఎక్కువగా దొరుకుతుంది. జీడిపప్పు, బాదంపప్పు, అవకాడో, నట్స్, బ్రౌన్ రైస్, తృణధాన్యాలు, బీన్స్, పప్పు దినుసులు, పచ్చి బఠానీలు, శనగలు, పాలు, పెరుగు, సోయా ఉత్పత్తుల్లోనూ మెగ్నీషియం లభ్యమవుతుంది. బెర్రీలు, అంజీర్, బ్రకోలీ, క్యాబేజీ, మొలకలలోనూ మెగ్నీషియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇక శరీరంలో మెగ్నీషియం తక్షణమే ఉత్పత్తి కావాలంటే.. ఒక కప్పు కాఫీ తాగడమో.. ఒక డార్క్ చాక్లెట్ తినడమో చేయాలి.