పీసీఓఎస్.. డేంజర్ బెల్స్!

పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (పీసీఓఎస్).. ఇది హార్మోన్లకు సంబంధించిన ఓ వ్యాధి. అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, మారుతున్న జీవనశైలి.. ఆడవాళ్లను ఈ వ్యాధిబారిన పడేస్తున్నది. అండాశయాల పనితీరుకు అంతరాయం కలిగిస్తూ.. వారిలో పునరుత్పత్తిని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తున్నది.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనాల ప్రకారం.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 8 శాతం నుంచి 13శాతం మంది మహిళలను పీసీఓఎస్ ప్రభావితం చేస్తున్నది. ఇది మహిళల్లో వంధ్యత్వానికి దారి తీస్తున్నది. వారి సాధారణ జీవక్రియలకు తీవ్ర ఆటంకం కలిగిస్తున్నది. ఇటీవలి కాలంలో యుక్త వయసులోనే పీసీఓఎస్ బారిన పడుతున్నవారి సంఖ్య పెరుగుతున్నది. సరైన సమయంలో గుర్తించి చికిత్స తీసుకోకపోతే.. వంధ్యత్వం, టైప్ 2 మధుమేహంతోపాటు హృదయ సంబంధ సమస్యలకూ దారి తీస్తుందని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరిస్తున్నది. ముఖ్యంగా యువతుల్లో పీసీఓఎస్‌ను ముందుగానే గుర్తించడం ద్వారా.. దాని తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలను నివారించడంతోపాటు భవిష్యత్తులో ఇబ్బంది పడకుండా చూసుకోవచ్చని చెబుతున్నది.

పీసీఓఎస్ లక్షణాలు

నెలసరి సమస్యలు : పీసీఓఎస్ ఉన్నట్టు సూచించే సాధారణ సంకేతాలలో ఒకటి.. క్రమరహిత నెలసరి. హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల ఈ సమస్య ఎదురవుతుంది. పీరియడ్స్ మధ్య వ్యత్యాసం తగ్గుతుంది లేదా పెరుగుతుంది. రక్తస్రావం ఎక్కువగా కావడం కూడా పీసీఓఎస్ లక్షణమే!

అవాంఛిత రోమాలు : పీసీఓఎస్ సమస్య ఉన్నవారి శరీరంలో ఆండ్రోజెన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఫలితంగా వారి ముఖంపై అవాంఛిత రోమాలు అధికం అవుతాయి.

మొటిమలు : హార్మోన్ల అసమతుల్యత.. మొటిమల సమస్యను కలిగిస్తుంది. దీని ఫలితంగా ముఖం, ఛాతీ పైభాగంలో మొటిమలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి.

బరువు : పీసీఓఎస్ ఉన్న మహిళలు.. పొత్తి కడుపు చుట్టూ బరువు పెరుగుతారు. తిండి ఎంత కంట్రోల్ చేసినా.. బరువు తగ్గడం మాత్రం వారికి సవాల్‌గానే మారుతుంది.

చర్మం నల్లబడటం : చర్మ ఆరోగ్యంపైనా పీసీఓఎస్ ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ సమస్యతో బాధపడే మహిళల్లో మెడ, గజ్జలు ఇతర ప్రాంతాల్లో చర్మం నల్లగా మారుతుంది. కొందరిలో తల వెంట్రుకలు కూడా రాలిపోతాయి.

ముందుగా గుర్తిస్తేనే..

పీసీఓఎస్ సమస్యను ముందుగా గుర్తించడం.. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడొచ్చు. వంధ్యత్వాన్ని నివారించడంతోపాటు మధుమేహ సమస్యలు, గుండె జబ్బుల ప్రమాదం నుంచి గట్టెక్కవచ్చు. ఎండోమెట్రియల్ క్యాన్సర్, ఊబకాయ సమస్య నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు. ఫలితంగా.. మానసిక ఆరోగ్యాన్నీ పెంపొందించుకోవచ్చు.

పాదాలకు పీడ పీఏడీ

పెరిఫెరల్ ఆర్టెరీ డిసీజ్ (పీఏడీ) అనేది శరీరంలో వివిధ అవయవాల వైపు రక్త ప్రవాహాన్ని తగ్గించే పరిస్థితి. ముఖ్యంగా కాళ్లు, పాదాల్లో ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. మన కాళ్ల రక్త నాళాలు (ధమనులు) ఆక్సిజన్, పోషకాలతో సమృద్ధమైన రక్తాన్ని గుండె నుంచి భుజాలు, కాళ్లకు తీసుకువెళ్తాయి. పీఏడీ సమస్య తలెత్తినప్పుడు కాళ్ల ధమనుల్లో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. దీంతో రక్తం సాఫీగా ప్రసారం కాదు. ఇది కాలక్రమంలో ధమనులను ఇరుకుగా మారుస్తుంది. ఇలా కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని ఆథెరోస్క్లిరోసిస్ అంటారు. ఇది సాధారణంగా వయసు పెరిగే తరుణంలో కనిపించే రక్త ప్రసరణకు సంబంధించిన సమస్య. నరాల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడటం వల్ల పెరిఫెరల్ ఆర్టెరీ డిసీజ్ వస్తుంది. దీని వల్ల ఆయా అవయవాల్లో నొప్పి, శారీరక చలనం కష్టం కావడం, విపరీత పరిస్థితుల్లో కాలు తీసేయాల్సిన దుస్థితి కూడా పెరిఫెరల్ ఆర్టెరీ డిసీజ్‌తో సంభవిస్తుంది. పైగా పీఏడీ తొలిదశలోనే గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి. లేకుంటే గుండెపోటు, పక్షవాతం బారినపడే ముప్పు పొంచి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా డయాబెటిస్ రోగులు మరీమరీ జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ఇక పీఏడీకి సంబంధించి ప్రధాన ముప్పు కారకం పొగాకు వినియోగం. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం పీఏడీ రోగుల్లో దాదాపు 80 శాతం మందికి ధూమపానం అలవాటుగా ఉండటం గమనించాల్సిన విషయం. పొగాకు వినియోగం పీఏడీ ముప్పును 400 శాతం పెంచుతుంది. అంతేకాదు, ఇతరులతో పోలిస్తే ధూమపానం అలవాటు ఉన్నవారిలో పదేండ్ల ముందే పీఏడీ లక్షణాలు బయటపడతాయి. ఒక్క ధూమపానం మాత్రమే కాకుండా డయాబెటిస్, యాభై ఏండ్లు వయసు దాటడం, కుటుంబ చరిత్ర ఉండటం, అధిక రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్, ఊబకాయం, రక్తం గడ్డకట్టే (క్లాటింగ్) రుగ్మత ఉండటం, కిడ్నీ వ్యాధులు కూడా పీఏడీకి ఇతర ముప్పు కారకాలుగా ఉంటాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇక ఈ వ్యాధి అమెరికా, ఆఫ్రికా దేశస్తుల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అయినప్పటికీ భారతీయులు కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిందే.

పీఏడీ లక్షణాలు

కాళ్లలో నొప్పి: నడుస్తున్నప్పుడు, శారీరక శ్రమ చేస్తున్నప్పుడు కాళ్లలో నొప్పి కలుగుతుంది.

మంట, బలహీనత: పీఏడీ బారినపడ్డప్పుడు కాళ్లలో మంటగా అనిపిస్తుంది. కండరాలు బలహీనంగా అనిపిస్తాయి.

చల్లగా ఉండటం: ఒక కాలు కంటే మరో కాలు చల్లగా ఉండటం.

రక్త సరఫరాలో అడ్డంకులు: కాళ్లు, పాదాలు, తొడల రక్త నాళాల్లో మలినాలు పేరుకుపోవడం వల్ల రక్త సరఫరాకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది.

రక్త ప్రసరణలో మార్పు : కాళ్లు పసుపు లేదా నీలం రంగులోకి మారుతాయి.

నాడి కొట్టుకోవడం తగ్గడం: కాళ్లలో, లేదా పాదాల్లో నాడులు కొట్టుకునే పల్స్ స్పష్టంగా వినిపించదు.

నిర్ధారణ విధానాలు

వైద్య చరిత్ర, శరీర పరీక్షలు: పీఏడీ సమస్య ఉన్న రోగుల్లో వైద్యులు వారి ఆరోగ్య చరిత్రను అధ్యయనం చేస్తారు. ఈ నేపథ్యంలో వారికి ధూమపానం, డయాబెటిస్ లాంటి వాటి గురించి ప్రశ్నలు వేస్తారు.

యాంకిల్- బ్రాకియల్ ఇండెక్స్ (ఏబీఐ): కాలు, భుజం మధ్య రక్త పీడనాలను పోల్చి ఏర్పడిన అడ్డంకులను అంచనా వేయడానికి దీన్ని ఉపయోగిస్తారు.

అల్ట్రాసౌండ్: డూప్లెక్స్ అల్ట్రాసౌండ్ అడ్డంకులను గుర్తించడంలో, రక్త ప్రవాహాన్ని విశ్లేషించడంలో దోహదపడుతుంది.

యాంజియోగ్రఫీ: రక్త నాళాల్లో అడ్డంకులను కనిపెట్టడానికి డైను చేర్చడం ద్వారా స్కానింగ్ చేయడం.

చికిత్స ఎంపికలు

జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా పీఏడీ ముప్పును తగ్గించుకోవడానికి అవకాశం ఉంది. దీనికోసం డాక్టర్ల సూచన మేరకు తగిన వ్యాయామాలు చేయాలి. వాకింగ్ ఈ విషయంలో మంచి ఎంపికగా నిలుస్తుంది. పీఏడీ రక్త సరఫరాకు సంబంధించిన సమస్య కాబట్టి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచే ఆహారానికి ఓటువేయాలి. పండ్లు, కూరగాయలు, ముతకధాన్యాలు, గుండెకు మంచిచేసే ఆహారం భుజించాలి. మందుల విషయానికి వస్తే... యాస్పిరిన్, క్లోపిడోగ్రెల్ లాంటి రక్తాన్ని పలుచగా చేసే ఔషధాలను డాక్టర్ల సలహా మేరకు వాడాలి. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గడానికి స్టాటిన్స్ తీసుకోవాలి. అవసరమైతే శస్త్రచికిత్సకు కూడా వెళ్లాల్సి ఉంటుంది. యాంజియోప్లాస్టీ, స్టెంటింగ్ విధానంలో నరాన్ని తెరిచి స్టెంట్ వేస్తారు. బైపాస్ సర్జరీ ద్వారా రక్తంలో అడ్డంకులను దాటడానికి కొత్తమార్గాలను ఏర్పాటుచేస్తారు.

> పెరిఫెరల్ ఆర్టెరీ డిసీజ్ గురించి అవగాహన కలిగి ఉండాలి. వ్యాధి తొలిదశలో ఉన్నప్పుడే జాగ్రత్తపడాలి. సంబంధిత వైద్యులను సంప్రదించి వ్యాధి నిర్ధారణ చేయించుకోవాలి. పీఏడీ లక్షణాలు నిర్ధారణ జరిగితే వైద్యుడి సలహా మేరకు జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవాలి. ఇప్పటికే పీఏడీ బారినపడితే... రోగులు తమ పాదాలకు సరిగ్గా సరిపోయే పాదరక్షలు ధరించాలి. కాళ్లు, పాదాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి. ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. పాదాలను పరిశుభ్రంగా, మాయిశ్చరైజ్‌గా ఉంచుకోవాలి. కాలిగోళ్లను స్నానం చేసిన తర్వాత మృదువుగా ఉన్నప్పుడే కత్తిరించుకోవాలి. తరచుగా వైద్యులను సంప్రదించడం మాత్రం మర్చిపోవద్దు.

నివారణ ఇలా...

- ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాలి. తగినంత శారీరక శ్రమ చేయాలి.
- గుండె ఆరోగ్యానికి హామీ ఇచ్చే ఆహారం తీసుకోవాలి.
- డయాబెటిస్, అధిక రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్ లాంటి దీర్ఘకాలిక రోగాలను అదుపులో ఉంచుకోవాలి.
- ధూమపానం లాంటి దుర్వ్యసనాలను వదిలించుకోవాలి.
- ఒత్తిడికి లోనుకాకుండా చూసుకోవాలి.

మధుమేహులూ బహుపరాక్!

పెరిఫెరల్ ఆర్టెరీ డిసీజ్‌కు డయాబెటిస్ ప్రధాన శత్రువు. కాబట్టి మధుమేహం ఉన్నవాళ్లు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మధుమేహం పెరిఫెరల్ ఆర్టెరీ డిసీజ్‌పై పలు రకాలుగా ప్రభావం చూపుతుంది.

- మధుమేహం ఆథెరోస్క్లిరోసిస్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. ధమనుల గోడల్లో కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్, ఇతర పదార్థాలు పేరుకుపోవడం వల్ల సంభవిస్తుంది. ప్రత్యేకించి కాళ్లు, పాదాలకు రక్త సరఫరా చేసే మార్గాలకు హానికరంగా పరిణమిస్తుంది.
- డయాబెటిక్ న్యూరోపతి కాళ్లు, పాదాల్లో నాడులను దెబ్బతీస్తుంది. దీంతో కాళ్లు, పాదాలు మొద్దుబారినట్టు అయిపోతాయి.

అధిక రక్త ప్రవాహం: డయాబెటిస్ రక్త నాళాల నష్టం ద్వారా శరీరంలో రక్త ప్రవాహ గమనాన్ని దెబ్బతీయడానికి ఆస్కారం ఉంది. దీంతో పీఏడీ లక్షణాలు ఎక్కువవుతాయి.

సంక్లిష్టతల ప్రమాదం: డయాబెటిస్, పీఏడీ రెండు సమస్యలు ఉన్న వ్యక్తుల శరీరంలో సంక్లిష్టతలు మరింత ఎక్కువైపోతాయి.

వాపు: డయాబెటిస్ క్రానిక్ లాయడ్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఇది రక్త నాళాలను మరింత దెబ్బతీయవచ్చు .

మధుమేహ రోగుల్లో పీఏడీ లక్షణాలు

డయాబెటిస్ కారణంగా పీఏడీకి సంబంధించిన కొన్ని లక్షణాలు మరుగునపడతాయి. కాబట్టి, డయాబెటిస్ రోగులు తమ కాళ్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ప్రధానమైన అంశం. కాళ్లలో నొప్పి, కాళ్లు, పాదాలు కదపడం ఇబ్బందిగా ఉండటం, ఒక పాదంతో పోలిస్తే మరొకటి చల్లగా ఉండటం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

నిర్వహణ వ్యూహాలు

రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ: రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంచుకోవడం పీఏడీ నిర్వహణలో అత్యంత కీలకమైన విషయం.

జీవనశైలి మార్పులు: ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, నియమిత శారీరక కృషి, బరువు నిర్వహణ సరిగ్గా ఉంచుకుంటే రక్తనాళాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

ధూమపానం వదిలించుకోవాలి: ధూమపానం మానేస్తే పీఏడీ ప్రమాదం గణనీయంగా తగ్గిపోతుంది.

వైద్యులను సంప్రదించాలి: నియమిత సమయాల్లో వైద్యులను సంప్రదించాలి. రక్త నాళాల పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. దీంతో పీఏడీని ముందుగానే నిర్ధారించుకోవడానికి దోహదపడుతుంది.

మందులు: వైద్యులు పీఏడీ నిర్ధారణ తర్వాత రోగికి తగిన మందులు సూచిస్తారు.

డా॥ ఎస్. శ్రీకాంత్ రాజు
సీనియర్ వాస్కులర్ అండ్ ఎండో వాస్కులర్ సర్జన్
యశోద హాస్పిటల్స్
హైటెక్ సిటీ, హైదరాబాద్

విటమిన్ బి12 అందేదెలా?

హలో జిందగీ. ఇటీవల చాలా మందిలో విటమిన్-బి12 లోపం కనిపిస్తున్నది. దీన్ని అధిగమించడానికి ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి. శాకాహారుల్లో ఈ లోపం అధికంగా ఉండటానికి కారణం ఏమిటి?

ఫుడ్ సైన్స్

ఇటీవలి కాలంలో చాలామందిలో విటమిన్-బి12 లోపం కనిపిస్తున్న మాట వాస్తవమే. ఇది మాంసం, గుడ్లలో ఎక్కువగా దొరుకుతుంది. పాలలోనూ కొద్ది మోతాదులో ఉన్నా అధికంగా మాంసాహారంలో లభించడం వల్ల శాకాహారుల్లో విటమిన్-బి12 లోపం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అట్రోఫిక్ గ్యాస్ట్రయిటిస్, క్రాన్స్ డిసీజ్‌లాంటి జీర్ణ సంబంధ వ్యాధులతోపాటు కొన్ని రకాల ఆటోఇమ్యూన్ జబ్బుల వల్ల శరీరం బి12ని సరిగ్గా శోషించుకోలేదు. దీనికి సంబంధిత డాక్టర్ల పర్యవేక్షణలో లోపాన్ని సరిచేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇక సాధారణ పరిస్థితుల్లో విటమిన్ బి12 లోపాన్ని అధిగమించాలన్నా, సమస్య రాకుండా చూసుకోవాలన్నా సరైన మోతాదులో మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, పాలు తీసుకుంటూ ఉండాలి. పాల ఉత్పత్తుల్లోనూ ఇది దొరుకుతుంది. అలాగే విటమిన్ బి12 ఫోర్టిఫైడ్ ఆహారాన్ని తినాలి. అల్పాహారం కోసం వాడే తృణ ధాన్యాలు, బ్రెడ్, న్యూట్రిషనల్ ఈస్ట్ తదితరాల్లో ఇది ఫోర్టిఫైడ్ రూపంలో దొరుకుతుంది. వృక్ష సంబంధ పదార్థాల నుంచి తీసిన పాలలోనూ ఇది అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. సోయా పాలు, చీజ్, బఠాణీలు, యోగర్ట్‌లాంటి వాటినుంచి కూడా దీన్ని పొందొచ్చు. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా చద్దన్నం విటమిన్ బి12 దొరికే మంచి ఆహార పదార్థం. సప్లిమెంట్ల రూపంలోనూ దీన్ని తీసుకోవచ్చు. మరీ అవసరం అనుకున్న సందర్భాల్లో ఇంజెక్షన్ల రూపంలోనూ దీన్ని ఇస్తారు. అయితే, ఆల్కహాల్ అధికంగా తీసుకుంటే శరీరం బి12ని సరిగ్గా శోషించుకోలేదు. మధుమేహులకూ ఈ సమస్య ఉంటుంది. అందుకే మద్యపానానికి దూరంగా ఉండి, ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటే బి12 లోపాన్ని అధిగమించడం తేలికవుతుంది.

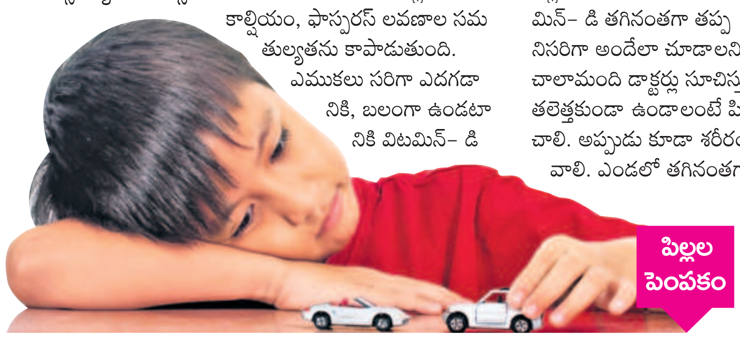
మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

ఎముకల వంకర్లు ఎందుకు?

మా పిల్లవాడి వయసు ఆరు సంవత్సరాలు. కొంచెం నీరసంగా ఉంటున్నాడని డాక్టర్‌ను సంప్రదించాం. విటమిన్ డి, థైరాయిడ్, రక్త పరీక్షలు చేశారు. ఆ పరీక్షల్లో విటమిన్ డి చాలా తక్కువగా ఉందని తేలింది. విటమిన్-డి, కాల్షియం థెరపీ ఇచ్చారు. ఆ సమయంలో విటమిన్-డి గురించి తెలుసుకునే క్రమంలో.. పిల్లల్లో ఈ విటమిన్ లోపిస్తే కాళ్లు చేతులు వంకర పోవచ్చని ఒకచోట చదివాను. విటమిన్-డి లోపం అంత ప్రమాదకరమా? మా బాబుకు కాళ్లు చేతులు వంకర్లు పోయే ప్రమాదం ఉందా?

విటమిన్-డి లోపం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న సమస్యే. విటమిన్- డి లోపం పిల్లలు, పెద్దల్లో సాధారణంగా కనిపించేదే. ఈ విటమిన్ లోపిస్తే ఎముకల్లో కాల్షియం సాంద్రత తగ్గుతుంది. అందువల్ల ఎముకల పటుత్వం కూడా తగ్గుతుంది. ఇక విటమిన్- డి లోపంతోపాటు రక్తంలో కాల్షియం లోపం కూడా సుదీర్ఘకాలంగా ఉన్నట్టయితే రికెట్స్ వ్యాధి బారినపడతారు. రికెట్స్ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో ఎముకలు ఆకారాన్ని కోల్పోతాయి. వంకర్లు పోతాయి. ఆ లక్షణాలు మీ బిడ్డకు లేవు. ఒకవేళ ఉన్నా రికెట్స్ వ్యాధికి చికిత్స ఉంది. విటమిన్- డి ఎముకల్లో కాల్షియం, ఫాస్పరస్ లవణాల సమతుల్యతను కాపాడుతుంది. ఎముకలు సరిగా ఎదగడానికి, బలంగా ఉండటానికి విటమిన్- డి దోహదం చేస్తుంది. ఎక్కువసేపు ఆరుబయట ఉదయపు నీరెండలో గడపకపోవడం, ఆటలు ఆడకపోవడం, విటమిన్- డి సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల ఈ లోపం తలెత్తుతుంది. ఈ రోజుల్లో పుట్టిన పిల్లలకు ఏడాదిలోపు విటమిన్- డి తగినంతగా తప్పనిసరిగా అందేలా చూడాలని చాలామంది డాక్టర్లు సూచిస్తున్నారు. విటమిన్- డి లోపం తలెత్తకుండా ఉండాలంటే పిల్లలను ఆరుబయట ఆటలు ఆడించాలి. అప్పుడు కూడా శరీరంపై సూర్యరశ్మి పడేలా చూసుకోవాలి. ఎండలో తగినంతగా గడిపితేనే మన శరీరం విటమిన్- డి తయారు చేసుకుంటుంది. పుట్టగొడుగులు, చేపలు, గుడ్డుసొన, కొన్నిరకాల రసాలు, ఓట్స్‌లో విటమిన్- డి పుష్కలంగా దొరుకుతుంది.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్



పిల్లల పెంపకం

డైట్‌తోనే మూడ్!

మంచి ఆహారం తీసుకున్న రోజు మనసూ ప్రశాంతంగా అనిపిస్తుంది. ఇష్టమైన పదార్థం ఆరగించినప్పుడు తృప్తిగా ఉంటుంది. ఇలా ఏదో ఒక రోజని కాకుండా, కస్టమైజ్డ్ డైట్ ఫాలో అయితే జీవనశైలితోపాటు మానసిక ప్రవర్తనలోనూ మార్పులు ఉంటాయని న్యూయార్క్ స్టేట్ యూనివర్సిటీ సర్వేలో తేలింది. సాధారణంగా ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో విధమైన ఆహారపు అలవాట్లు ఉంటాయి. దానికి తగ్గట్టే వారి డైట్ ఉంటుంది. సర్వేలో మితాహారం, వ్యాయామం చేసే వివిధ వయసుల వారి జీవనశైలిని పరిశీలించారు పరిశోధకులు. ముఖ్యంగా యువత మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చుకోవడానికి ఆహార నియమాలు పాటించడం, కెఫిన్ తక్కువగా తీసుకోవడంతోపాటు ఫాస్ట్‌ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉంటున్నారని తేలింది. మహిళల విషయానికి వస్తే మానసిక ఆరోగ్యం కోసం తమ డైట్‌లో పండ్లకు ఎక్కువగా చోటిస్తున్నారని వెల్లడైంది. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించే యువకులు పాలు, మాంసానికి డైట్‌లో చోటిస్తున్నారట. తీసుకున్న ఆహారానికి తగ్గట్టుగా కసరత్తులు చేస్తున్నారట. అయితే, నాణ్యతలేని ఆహారం తీసుకొని పోషక లోపాలను అనుభవించే వాళ్లు అధికస్థాయిలో మానసిక క్షోభకు గురవుతున్నారని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. కెఫిన్ అధిక వినియోగంతో చాలా మంది మానసిక ఆందోళనకు గురవుతున్నారని సర్వేలో తేలింది. ఎక్కువ మోతాదులో కెఫిన్ తీసుకోవడం వల్ల అది శరీరంలో చాలా సమయం వరకు ఉండి, నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరుస్తుందట. ఇది ఒత్తిడికి దారితీస్తుందని, చివరికి ఆందోళన కలిగిస్తుందని సర్వేకారులు చెబుతున్నారు.