నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 12 నవంబర్ 2024
www.ntnews.com
13

డయాబెటిస్ డేంజర్ బెల్స్

చక్కెర వ్యాధి.. దీని పేరులోనే తీపిదనం ఉంది. కానీ ఇది తియ్యటి విషంలా మనిషి ప్రాణాలను తోడేస్తుంది. మారిన జీవనశైలి, ఆహార వ్యవహారాల వల్ల ఈ వ్యాధి ఇప్పుడు సర్వసాధారణమైంది. ముఖ్యంగా మధుమేహానికి మనదేశం ప్రపంచవ్యాప్తంగా రాజధానిగా మారింది. ఇతర దేశాల కంటే అత్యధికంగా మనదేశంలో మధుమేహ రోగులు ఉండటమే అందుకు కారణం! అవగాహనా లేమితో రోజురోజుకు షుగర్ బాధితుల సంఖ్య పెరిగిపోతున్న దృష్ట్యా ఏటా నవంబర్ 14న ప్రపంచ మధుమేహ దినాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని అసలు మధుమేహం అంటే ఏంటి? అది ఎందుకు వస్తుంది? రాకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలేంటి? వచ్చిన తరువాత ఎలాంటి చికిత్స తీసుకోవాలి తదితర అంశాలపై నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

మధుమేహం మనిషిని మహా మోసం చేస్తుంది. చాపకింద నీరులా ఒళ్లంతా పాకి, శరీరాన్ని కుదేలు చేసిన తర్వాత గానీ బయటపడదు. ఈ వ్యాధి తీవ్రత పెరిగే వరకు శరీరంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులూ కనిపించవు. ఫలితంగా వ్యాధిని రోగి గుర్తించే వీలు ఉండదు. ప్రత్యేక సందర్భాల్లో మాత్రమే వ్యాధి బయటపడుతుంది. అంటే రోగికి ఏదైనా తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్య తలెత్తినప్పుడు గానీ, శస్త్రచికిత్సలు చేసే సమయంలో గానీ మధుమేహం ఉందని తెలుస్తుంది. అప్పటికే జరగరాని నష్టం జరిగిపోతుంది. అందుకే, దీనిని వైద్య పరిభాషలో స్వీట్ పాయిజన్‌గా పరిగణిస్తారు. ఈ కారణంగానే చాలామంది రోగులు మొదటి మూడు దశలు దాటి డేంజర్ జోన్‌లోకి వచ్చేస్తున్నారు. వ్యాధి ప్రారంభ దశలో అంటే మూడు స్టేజీల్లోపు ఉంటే దానిని నియంత్రించవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలను ముందుగానే అంచనావేసి, రాకుండా అరికట్టవచ్చు అని భరోసా ఇస్తున్నారు. కానీ, 80 శాతం మంది రోగుల్లో మూడు దశల తరువాతనే వ్యాధి ఉన్నట్లు బయట పడుతుండటం ఆందోళన చెందాల్సిన విషయం.

రక్తంలో చక్కెర స్థాయి..

మధుమేహం అనేది శరీరంలో మూడు రకాల పదార్థాలు పెరగడం వల్ల వస్తుంది. అవి గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్, సుక్రోజ్. వీటినే సాధారణ చక్కెరలుగా పిలుస్తారు. ఇవి మనం తినే ఆహారంలో ఉండి తీపిని అందిస్తాయి. సాధారణంగా శరీరం పలు రకాల సంక్లిష్ట పిండి పదార్థాలను గ్లూకోజ్‌గా మారుస్తుంది. అయితే రక్తంలో ఉండే గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరగడంతో 'ప్యాంక్రియాటిక్ బీటా' కణాలు ఇన్సులిన్‌ను విడుదల చేస్తాయి. విడుదలైన ఇన్సులిన్ సమక్షంలో బీటా కణాలు.. శక్తిని ఉత్పన్నం చేయడానికి గ్లూకోజ్‌ను వినియోగించుకుంటాయి. ఇక ఫ్రక్టోజ్ విషయానికి వస్తే ఇది పండ్లలో, తీపి పానియాలు, చల్లని పానియాలలో లభిస్తుంది. ఫ్రక్టోజ్ వల్ల ఉబకాయం, కాలేయంలో కొవ్వు, ఇన్సూలిన్ నిల్వలు పెరుగుతాయి. సుక్రోజ్ మనం వినియోగించే సాధారణ చక్కెర. ఇది చెరుకు నుంచి తయారవుతుంది. ఇందులో గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్‌లు ఉంటాయి. ఈ మూడు పదార్థాలు ఒక గ్రాముకు సమాన మోతాదులో క్యాలరీలను అంటే శక్తిని విడుదల చేస్తాయి. శరీరంలో అధికంగా శక్తి విడుదల కావడంతో అది కొవ్వుగా మారి పేరుకుపోతుంది. ఫలితంగా శరీరంలోని ప్రధాన భాగాలైన గుండె, కిడ్నీలతోపాటు కండరాలకు రక్తం సరఫరా సన్నగిల్లుతుంది. అంతేకాకుండా కొవ్వు పెరిగిపోవడంతో ఉబకాయం కూడా ఏర్పడుతుంది. శరీరంలో తీపి పదార్థాల వల్ల అధిక శక్తి విడుదల అవుతున్నందున ఈ రుగ్మతను.. చక్కెర వ్యాధి అనీ, మధుమేహం అనీ అంటారు.

రకాలు రెండు..

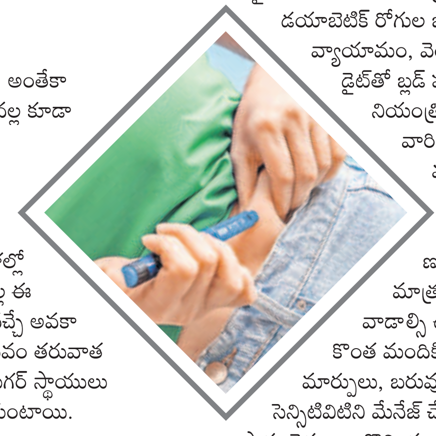
ప్రధానంగా డయాబెటిక్ రెండు రకాలు. ఒకటి టైప్-1 డయాబెటిస్, రెండోది టైప్-2 డయాబెటిస్. ఎక్కువ మందిలో కనిపించేది టైప్-2 డయాబెటిసే. హార్మోనల్ మార్పుల వల్ల కొంతమంది గర్భిణుల్లో షుగర్ స్థాయులు పెరిగే అవకాశాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఈవిధంగా గర్భం సమయంలో డయాబెటిక్ రావడాన్ని గెస్టేషనల్ డయాబెటిక్ అంటారు.

వ్యాధి లక్షణాలు

- అతిగా దాహం వేయడం
- అతిగా నీరసించిపోవడం
- అతిగా మూత్రం రావడం
- చూపు మసకబారడం
- తరచూ ఆకలి వేయడం
- బరువు తగ్గిపోవడం
- గాయాలు త్వరగా మానకపోవడం

టైప్-1: ఇది ఒక ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి. అంటే రోగి శరీరంలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థ ప్యాంక్రియాస్‌లోని ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేసే కణాలపై పొరపాటున దాడి చేసి, వాటిని నాశనం చేస్తుంది. దీంతో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోయి శరీరంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగిపోతాయి. టైప్-1 డయాబెటిస్‌కు కచ్చితమైన కారణాలు చెప్పలేం. జన్యుపరంగా, కొన్ని రకాల ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల కారణంగా కూడా ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం లేకపోలేదు.

టైప్-2: ఇది సర్వసాధారణమైనది. అంటే ప్రస్తుతం ఉన్న డయాబెటిస్ రోగుల్లో 90 శాతం మంది టైప్-2కు చెందినవాళ్లే! జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా ఇది వస్తుంది. ప్యాంక్రియాస్ తగినంత ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయలేనప్పుడు, ఉత్పత్తి అయిన ఇన్సులిన్ సమగ్రంగా వినియోగం కాకపోవడం వల్ల టైప్-2 డయాబెటిస్ వస్తుంది. అంతేకాకుండా ఊబకాయం వల్ల కూడా ఇది సంభవిస్తుంది.



గెస్టేషనల్ డయాబెటిక్: సాధారణంగా గర్భం దాల్చిన మహిళల్లో హార్మోన్‌ల మార్పు వల్ల ఈ తరహా డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. ప్రసవం తరువాత 90 శాతం మందికి షుగర్ స్థాయులు సాధారణ స్థితికి చేరుకుంటాయి.

మందుల వల్ల కూడా : అయితే కొంతమందికి మాత్రం హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత, మందుల కారణంగా కూడా డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి.

ప్రభావితమయ్యే అవయవాలు

- కిడ్నీలు ■ కండరాలు ■ ఊపిరితిత్తులు
- గుండె ■ నరాలు ■ కీళ్లు ■ కళ్లు

సాధారణంగా ఉండాల్సిన చక్కెర స్థాయులు: పరిగడుపున (అల్పాహారానికి ముందు).. 100 కంటే తక్కువ భోజనం చేసిన రెండు గంటల్లోపు.. 140

ఎప్పుడు షుగర్ ఉందనుకోవాలి?

అల్పాహారానికి ముందు (పరిగడుపున) షుగర్ లెవల్స్ 126 కన్నా ఎక్కువగా ఉండి, భోజనం తరువాత 200 కంటే అధికంగా ఉంటే షుగర్ ఉన్నట్టు. వారిని మధుమేహ రోగులుగా భావించి మందులు సూచించాల్సి ఉంటుంది. ఈ మధ్యలో ఉన్నవారు అంటే అల్పాహారానికి ముందు 100 కంటే ఎక్కువగా ఉండి 126 లోపు, భోజనం తరువాత 140 కంటే ఎక్కువగా 200 లోపు ఉంటే వారికి షుగర్ వచ్చే సూచనలున్నట్లు పరిగణిస్తారు. దీనిని ప్రీ-డయాబెటిక్ అంటారు. సకాలంలో వైద్యులను సంప్రదిస్తే షుగర్ లెవల్స్‌ను నియంత్రించే చికిత్స అందించి, వ్యాధి దరిచేరకుండా చూస్తారు. అంతేకాకుండా హిమోగ్లోబలిన్ ఏ1సీ పరీక్షల ద్వారా కూడా వ్యాధిని నిర్ధారించవచ్చు. ఈ పరీక్షలో చక్కెర స్థాయి 5.7 శాతం లోపు ఉండాలి. 5.7 నుంచి 6.4 మధ్యలో ఉంటే ప్రీ డయాబెటిస్ స్టేజ్‌లో ఉన్నారని గుర్తించాలి. 6.5 శాతం దాటితే వారిని డయాబెటిస్ రోగులుగా పరిగణిస్తారు.

చికిత్సా పద్ధతులు

డయాబెటిక్ రోగులకు సంబంధించిన మందులు, ఇన్సులిన్ తదితర చికిత్స అనేది వ్యాధి దశ, రకంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా టైప్-1 డయాబెటిక్ రోగుల్లో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అనేది ఉండదు. అందువల్ల వారు జీవిత కాలం ఇన్సులిన్ వాడాల్సి ఉంటుంది. దీంతోపాటు బ్లడ్ షుగర్ స్థాయులను నియంత్రించేందుకు కొంతమంది రోగులు ఇతర మందులు కూడా వాడాలి. ఇక టైప్-2 డయాబెటిస్‌లో ప్రి-డయాబెటిక్స్ లేదా డయాబెటిక్ రోగుల జీవన విధానం, వ్యాయామం, వెయిట్ మేనేజ్‌మెంట్, డైట్‌తో బ్లడ్ షుగర్ స్థాయులను నియంత్రించగలిగితే.. అలాంటి వారికి ప్రాథమికంగా మందుల అవసరం పడకపోవచ్చు. చక్కర స్థాయులు నియంత్రణలో లేని రోగులు మాత్రలు లేదా ఇన్సులిన్‌ను వాడాల్సి ఉంటుంది. కాగా, మరి కొంత మందికి జీవన విధానంలో మార్పులు, బరువు తగ్గడం, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటిని మేనేజ్ చేసుకోవాలని సూచిస్తారు వైద్యులు. కొన్ని సందర్భాల్లో మందుల మోతాదును తగ్గించడం లేదా నిలిపివేసే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయి. కానీ, ఈ నిర్ణయాలు పూర్తిగా వైద్యుల సూచన మేరకు మాత్రమే జరగాలి. లేకపోతే ప్రమాదకరం.

షుగర్ రాకుండా..

- ప్రతి రోజూ కనీసం అరగంట వ్యాయామం చేయాలి. ఇది ప్రతి ఒక్కరికీ తప్పనిసరి.
- జంక్ ఫుడ్స్‌కు దూరంగా ఉండాలి.
- ఊబకాయం రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి.
- మోతాదుకు మించి బరువు పెరగకుండా చూసుకోవాలి.
- ఆహారంలో పిండి పదార్థాలు, తీపి పదార్థాలు మితంగా తీసుకోవాలి.
- తాజా కూరగాయలు, పండ్లు ఎక్కువగా తినాలి.

ప్రి-డయాబిటిస్ దశలో గుర్తిస్తే..

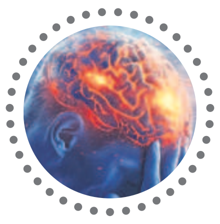
వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలను ముందుగానే గుర్తిస్తే దానిని రాకుండా నివారించవచ్చు. ఈ విధంగా వ్యాధి వచ్చే అవకాశాన్ని 'ప్రీ-డయాబెటిస్' దశ అంటారు. ఈ స్టేజీలో రోగి వైద్యులను సంప్రదిస్తే వ్యాధి దరిచేరకుండా పూర్తిగా నివారించే వీలు ఉంటుంది. ప్రీ-డయాబెటిస్‌గా నిర్ధారణ జరిగితే కనీసం ఆరునెలలకు ఒక్కసారైన పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలున్న వారు వెంటనే చికిత్స తీసుకుంటే రోగం రాకుండా అరికట్టవచ్చు.

.. మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ రోహిణి కస్తూరి, ఎండీ
ఎండోక్రైనాలజిస్ట్
స్టార్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

శరీర అవయవాల పనితీరు సాఫీగా సాగిపోవడానికి అయోడిన్ అవసరమవుతుంది. శరీరంలో అతి ప్రధానమైన గ్రంథుల్లో థైరాయిడ్ ఒకటి. ఈ గ్రంథి హార్మోన్లను తగినంతగా విడుదల చేయకపోవడానికి అయోడిన్ స్థాయులు తక్కువగా ఉండటమే కారణం. థైరాయిడ్ హార్మోన్లు మన శరీర జీవక్రియలు, ఇతర విధులను క్రమబద్ధం చేస్తాయి. అయోడిన్ లోపిస్తే శరీరంలో థైరాయిడ్ గ్రంథి తగిన మోతాదులో హార్మోన్లను విడుదల చేయలేదు. దీంతో ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడతాయి.

అయోడిన్ లోపంతో ఆరోగ్య సమస్యలు



ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఓ) ప్రకారం అయోడిన్ లోపం వల్ల నివారించదగిన మానసిక, శారీరక అభివృద్ధికి సంబంధించిన అవకరాలు తలెత్తుతాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు రెండువందల కోట్ల మంది అయోడిన్ లోపంతో బాధపడుతున్నారు. దీనివల్ల తలెత్తే ఆరోగ్య సమస్యలు ప్రధానంగా గర్భిణులు, పిల్లల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి.

నిర్ధారణ

మూత్రపరీక్ష, రక్తపరీక్ష ద్వారా థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్థాయులను పరీక్షించి అయోడిన్ లోపాన్ని నిర్ధారిస్తారు. గాయిటర్ ఉంటే అల్ట్రా సౌండ్ అవసరం పడుతుంది. కొన్ని కేసులలో డాక్టర్లు రేడియో యాక్టివ్ అయోడిన్ అప్‌టేక్ పరీక్ష కూడా సిఫార్సు చేస్తారు. అయితే ఇది థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరును మదింపు వేయడానికి అత్యవసరమైన పరీక్ష.

లక్షణాలు

- గొంతు భాగంలో థైరాయిడ్ ఉబ్బుతో వచ్చే గాయిటర్
- అలసట, బలహీనత
- బరువు పెరగడం
- జుట్టు ఊడిపోవడం
- చర్మం పొడిబారడం
- ఏకాగ్రత కుదరకపోవడం
- జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం
- శరీర అభివృద్ధి మందగించడం

కారణాలు

ఆహారంలో అయోడిన్ తగినంతగా లేకపోతే లోపం తలెత్తుతుంది. గర్భిణులు, బాలింతలకు ఇతరులతో పోలిస్తే ఎక్కువ అయోడిన్ అవసరం అవుతుంది. ఆహారం ద్వారా అయోడిన్ తగినంత లభిస్తే గర్భిణుల ఆరోగ్యంతోపాటు కడుపులో ఉన్న పిల్లల అభివృద్ధికి హామీ లభిస్తుంది. గర్భిణులు, బాలింతలు అయోడిన్ తగినంతగా తీసుకోకపోతే ఆరోగ్య సమస్యలు పొంచి ఉంటాయి.

తీవ్రతను బట్టి చికిత్స

సమస్య తీవ్రతను బట్టి చికిత్స ఆధారపడి ఉంటుంది. అయోడిన్ సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తినడం, అయోడిన్ సప్లిమెంట్లు వాడటం వల్ల అయోడిన్ లోపాన్ని నిర్వహించుకోవచ్చు. సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే మాత్రం డాక్టర్లు థైరాయిడ్ హార్మోన్లను సిఫార్సు చేస్తారు.

ఆమెకు పరీక్ష.. పీసీఓఎస్!

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

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనాల ప్రకారం.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 8 నుంచి 13 శాతం 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 అందించపోతే.. వంధ్యత్వం, టైప్ 2 మధుమేహంతో పాటు హృదయ సంబంధ సమస్యలకూ దారి తీస్తుందని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరిస్తున్నది. ముఖ్యంగా యువతుల్లో పీసీఓఎస్‌ను ముందుగానే గుర్తించడం ద్వారా.. దాని దుష్ప్రభావాలను నివారించడంతోపాటు భవిష్యత్తులో ఇబ్బంది కలగకుండా చూసుకోవచ్చని చెబుతున్నది.

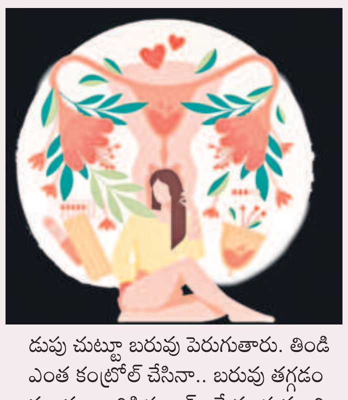
పీసీఓఎస్ లక్షణాలు

నెలసరి సమస్యలు: పీసీఓఎస్ ఉన్నట్లు సూచించే సాధారణ సంకేతాలలో ఒకటి.. క్రమరహిత నెలసరి. హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల ఈ సమస్య ఎదురవుతుంది. పీరియడ్స్ మధ్య వ్యత్యాసం తగ్గడం, పెరగడం జరుగుతుంది. రక్తస్రావం ఎక్కువగా కావడం కూడా పీసీఓఎస్ లక్షణమే!

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

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

బరువు: పీసీఓఎస్ ఉన్న మహిళలు.. పొత్తికడుపు 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.. తగు 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.

పని వేళల్లో ఇలా..

వెన్నునొప్పి: గంటల తరబడి పనిలో వెన్నెముక సమస్యలు సర్వసాధారణం. క్రమంగా ఇది స్పాండిలైటిస్‌కు దారి తీసే ప్రమాదం ఉంది.

పరిష్కారం: సరైన కుర్చీలో కూర్చుంటే వెన్నెముక సమస్య రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. నడుము కటిభాగంలో సపోర్ట్ ఉండాలి. కంప్యూటర్‌పై పనిచేసే వాళ్లు టేబుల్, కుర్చీ ఎత్తులు నిర్ణీత కొలతల్లో ఉండేలా చూసుకోవాలి. పని మధ్యలో పది నిమిషాలైనా విరామం తీసుకుని, నాలుగు అడుగులు వేస్తుండాలి.

కంటి సమస్యలు: కంప్యూటర్‌పై గంటలకొద్దీ పనిచేయడం వల్ల కండ్లు పొడిబారుతుంటాయి. కండ్లపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఇది కంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

పరిష్కారం: కంప్యూటర్‌పై సరైన వెలుతురు పడేలా చూసుకోవాలి. మానిటర్ వెలుగు నిర్దిష్టంగా ఉండేలా సెట్ చేసుకోవాలి.

తలనొప్పి: ఉద్యోగులు ఎక్కువగా ఎదుర్కొనే సమస్య తలనొప్పి. పనిలో ఒత్తిడి, కూర్చునే విధానం, నీరు సరిగ్గా తాగకపోవడం ఇవన్నీ తలనొప్పికి కారణాలు.

పరిష్కారం: పనిలో ప్రతీ రెండు గంటలకు ఒక పది నిమిషాలు విరామం తీసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా నీళ్లు తాగాలి. వేళకు ఆహారం తీసుకోవాలి.

యాభై తర్వాతా ఉల్లాసంగా

అయిదుపదుల జీవితం ఆనందంగా సాగిందంటే సంతోషించాల్సిందే! ఆ తర్వాత జీవితం కూడా సంతోషంగా ఉంటే మహదానందమే కదా! యాభై దాటిన తర్వాత సహజంగానే మహిళల్లో అనేక శారీరక మార్పులు ఉంటాయి. మెనోపాజ్ దశ లక్షణాలు వస్తుంటాయి. వాటి ప్రభావంతో మానసిక సమస్యలూ ఏర్పడతాయి. మెనోపాజ్, కీళ్ల నొప్పులు వయసు పైబడుతున్న మహిళలు ఎదుర్కొనే సమస్యలు. ఫిట్‌గా ఉంటే యాభై ఏళ్ల తర్వాత వచ్చే సమస్యల్ని కూడా అధిగమించొచ్చని, వ్యాయామాలతో వయసును వాయిదా వేయొచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగుతున్న వయసుతో పాటే శారీరక సమస్యలు రాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే మూడు రకాల వ్యాయామాలను తప్పక సాధన చేయాలి.

ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు

వాకింగ్, జాగింగ్, స్విమ్మింగ్, డ్యాన్స్ వంటి ఏరోబిక్ వ్యాయామాలలో ఏదైనా ఒక దానిని ఎంచుకుని సాధన చేయాలి. ఇవి శరీరంలోని కండరాలను బలోపేతం చేస్తాయి. బరువును నియంత్రిస్తాయి. రోజుకు 20 నిమిషాలకు తగ్గకుండా వారంలో మూడు, నాలుగు రోజులు చేయాలి.

స్ట్రెంత్ ట్రైనింగ్

ఎముకల పటుత్వాన్ని కాపాడుకునేందుకు చేతులతో బరువులెత్తే వ్యాయామాలు చేయాలి. వీటి ద్వారా శరీరాకృతిని కూడా కాపాడుకోవచ్చు. నడుము నొప్పులు తగ్గుతాయి. చేతులకు కష్టం అనిపించనంత బరువును ఎత్తడంతో ప్రారంభించాలి. ప్రారంభంలో ఎనిమిదిసార్లు ఎత్తాలి. గరిష్ఠంగా 12 సార్లు చేయాలి.

స్ట్రెచింగ్

కీళ్ల కదలికల్లో సమస్యలు రాకుండా ఉండేందుకు యోగా, పైలేట్స్‌ని సాధన చేయాలి.