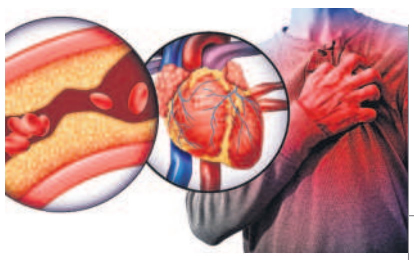
జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 26 నవంబర్ 2024
www.ntnews.com

మనదేశంలో అత్యంత ప్రబలంగా ఉన్న వ్యాధుల్లో హృద్రోగాలు ముందువరుసలో ఉంటాయి. వీటి కారణంగా అన్ని వయోవర్గాల వారూ అకాల మరణాన్ని పొందుతుండటం బాధాకరం. అయితే హృద్రోగులే కాకుండా మామూలు మనుషులలోనూ గుండె రోగాలకు సంబంధించి ఎన్నో అనుమానాలు పేరుకొనిపోయాయి. కాబట్టి, శరీరంలో అత్యంత కీలక అవయవమైన గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధుల గురించి కొన్ని వాస్తవాలనైనా తెలుసుకుని ఉంటే మంచిది.

గుండె రోగాల గుట్టుమట్లు



గుండెపోటు పెద్దలకు మాత్రమే వస్తుందా?
అందుబాటులో ఉన్న సమాచారం మేరకు భారతీయ పురుషులలో 50 శాతం మందికి 50 ఏండ్లలోపు, 25 శాతం మందికి 40 ఏండ్లలోపు గుండెపోటు వస్తున్నది.

గుండె సంబంధ వ్యాధులు మగవాళ్లకే ఎక్కువగా వస్తాయా?
నిజమే! స్త్రీలకు వారిలో విడుదల అయ్యే కొన్ని హార్మోన్ల కారణంగా రక్షణ సహజంగానే లభిస్తుంది. అయితే, ఆధునిక కాలంలో జీవనశైలి మార్పులు, ధూమపానం, ఒత్తిళ్ల ఫలితంగా యుక్తవయసు స్త్రీలలో కూడా గుండెపోటు ముప్పు పెరిగే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి.

గుండెపోటు, కార్డియాక్ అరెస్ట్ రెండూ ఒకటేనా?
రెండూ విభిన్నమైనవి. రెండిటికీ వేర్వేరు చికిత్సలు అవసరమవుతాయి. గుండె విద్యుదావేశంలో లోపాల కారణంగా గుండె లయ క్రమం తప్పుతుంది. దీనిని 'అరిథ్మియ' అంటారు. అలా గుండె రక్తం సరఫరా చేసే పనికి ఆటంకం ఏర్పడటంతో అది మెదడు, ఊపిరితిత్తులు, ఇతర శరీర అవయవాలకు రక్తాన్ని సవ్యంగా పంపించలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. హృదయ ధమనుల్లో ఒకదానిలో ఆటంకాలు ఏర్పడటం వల్ల గుండెపోటు వస్తుంది. అలా గుండె చేసే కీలకమైన పని అయిన రక్త సరఫరా నుంచి గుండె కండరాలు దూరమైపోతాయి. దానికి తగిన చికిత్స తీసుకోకపోతే ఆక్సిజన్ సరిగ్గా అందక రోగి మరణిస్తాడు.

కుటుంబంలో హృద్రోగాల చరిత్ర ఉంటే, మనల్ని మనం కాపాడుకోగలమా?
సరైన జీవనశైలి, కొలెస్ట్రాల్‌ను, రక్తపోటును నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం మొదలైన చర్యల వల్ల కుటుంబ చరిత్ర ఉన్నప్పటికీ గుండె వ్యాధులను రాకుండా నివారించుకునే అవకాశం ఉంది.

గుండెపోటు వచ్చిన తర్వాత వ్యాయామం చేయవచ్చా?
తగిన జాగ్రత్తలతో తప్పకుండా వ్యాయామం చేయవచ్చు. గుండె సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ కూడా వారంలో కనీసం రెండున్నర గంటల మితమైన శారీరక వ్యాయామం మంచిదని సిఫారసు చేసింది.

గుండెపోటు తర్వాత శృంగారంలో పాల్గొనవచ్చా?
గుండెపోటు చికిత్స తర్వాత కొన్ని వారాల్లో మామూలుగానే శృంగారంలో పాల్గొనవచ్చు. అయితే చికిత్స చేసిన వైద్యుణ్ని సంప్రదించి, ఆయన సలహా పాటించాలి.

ఏ గుండెపోటుకైనా యాంజియోప్లాస్టీ అవసరమవుతుందా?
దీనిని ఈసీజీ, ట్రెడ్‌మిల్ టెస్ట్, ట్రోపోనిన్, ఎకోకార్డియోగ్రఫీ లాంటి పరీక్షలతో తేల్చాల్సి ఉంటుంది. చివరగా వచ్చేదే యాంజియోగ్రఫీ.

మందులు వాడుతున్నా మళ్లీ గుండెపోటు వస్తుందా?
మందులు తీసుకుంటున్నప్పటికీ, ఎక్కువ కొలెస్ట్రాల్, సంతృప్త కొవ్వులు (శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్) ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తినడం ఆపకపోతే, ఔషధాలు అంత ప్రభావవంతంగా పనిచేయకపోవచ్చు. కాబట్టి, మళ్లీ గుండెపోటుకు తలుపులు తెరిచి ఉన్నట్లే.

డాక్టర్ నవీన్ భామ్రి
డైరెక్టర్, హెచ్ఓడీ, ఇంటర్వెన్షనల్ కార్డియాలజీ
మ్యాక్స్ సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్,
శాలిమార్ బాగ్, ఢిల్లీ

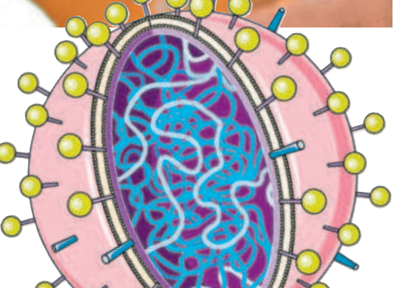
ఆకాశహర్మ్యంలోనూ తిప్పలే

జీవన ప్రమాణం మనం నివసించే ప్రదేశంపై ఆధారపడి ఉంటుందని ఇప్పుడిప్పుడే మాట్లాడుకుంటున్నారు. నగరాల్లో పెరిగిపోతున్న కాలుష్యం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. కాలుష్యం వల్ల ఆరోగ్యం దెబ్బతినడంతో పాటు ఆయుష్షు కూడా తగ్గుతుందని అందరి అభిప్రాయం. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో నగరాలను వీడలేక, ఉండలేక సతమతమవుతున్న వాళ్లు ఆకాశహర్మ్యాల వైపు చూస్తున్నారు. పై అంతస్తుల్లో ఉంటే కాలుష్య ప్రభావం తక్కువగా ఉంటుందని వాళ్ల నమ్మకం. అయితే ఎత్తయిన ప్రదేశంలో ఉంటే లాభాలతోపాటు నష్టాలూ ఉన్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

గురుత్వాకర్షణ శక్తి ప్రభావం వల్ల పైకి పోతున్న కొద్దీ గాలిలో కాలుష్యం తక్కువ స్థాయిలో ఉంటుందనేది నిజమే! కానీ, ఆ కాలుష్యంతోపాటే ఆక్సిజన్ కూడా తగ్గుతూ ఉంటుంది. తక్కువ స్థాయిలో ఆక్సిజన్ ఉండటం వల్ల ఆస్తమా, ఇతర ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు తీవ్రంగా ఇబ్బందిపడతారని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అంతేకాదు రక్తపోటులో మార్పులు కూడా వస్తాయట. గుండె, కాలేయం, ఊపిరితిత్తుల పనితీరు మారిపోతుంది.

ఆకాశహర్మ్యాల్లోని ఎత్తయిన అంతస్తుల్లోకి మారినప్పుడు శరీరంలో కలిగే మార్పులు వెంటనే గుర్తించలేమని అంటున్నారు. ఈ ప్రభావం దీర్ఘకాలంలో ప్రతికూలంగా పరిణమిస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. అంతేకాదు.. రోజంతా ఇంటి పరిసరాల మధ్య ఉంటూ, అదే గాలిని పీల్చడం మంచిది కాదు. ఆరుబయటి వాతావరణంలో ఉండే గాలిని కూడా పీల్చాలి. సాధారణంగా ఆకాశహర్మ్యాల్లో ఉండే వృద్ధులు బయటికి రావడం అరుదే! దీనివల్ల వాళ్లకు కొత్త అనారోగ్య సమస్యలు కొనితెచ్చుకున్నట్టు అవుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

వయోధికులకు టీకా కవచం



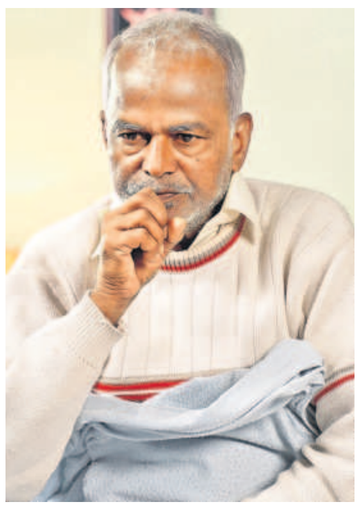
ఇన్‌ఫెక్షన్లు దరి చేరకుండా!

ఇన్‌ఫెక్షన్ మనం తరచూ వినేదే. ఈ ఇన్‌ఫెక్షన్లలో రకరకాలు ఉంటాయి. వాతావరణ పరిస్థితుల కారణంగా వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్లను సీజనల్ వ్యాధులుగా పరిగణిస్తాం. రుతువు (సీజన్) మారినప్పుడల్లా. ఫ్లూ సంబంధిత వ్యాధులు విజృంభిస్తుంటాయి. వర్షకాలం, చలికాలంలో ఎక్కువగా ఇన్‌ఫ్లూయెంజా వంటి వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లతో పాటు కొన్నిరకాల బ్యాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు కూడా విజృంభిస్తాయి. చాలారకాల ఇన్‌ఫెక్షన్లకూ విరుగుడుగా చిన్నప్పుడే టీకాలు ఇస్తారు. అయినా కొన్ని రకాల టీకాలను వయసు మీద పడిన తరువాత అంటే వృద్ధాప్యంలోనూ తీసుకోవాల్సి ఉంటుందంటున్నారు వైద్యులు. ముఖ్యంగా చలికాలంలో పెద్దలపై ప్రభావం చూపే వ్యాధులేంటి? వాటి నివారణకు ముందస్తుగా తీసుకోవాల్సిన టీకాలు ఏవి? అవి ఎలా పని చేస్తాయి? తదితర అంశాలను నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం..

వయసు పైబడిన వారిలో సాధారణంగా రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. కాబట్టి వారు ఎక్కువగా ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల బారిన పడతారు. ఈ కారణంగా తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురై, దవాఖానల్లో చేరడం, పరిస్థితి ఐసీయూ వరకు వెళ్లడం, కొన్నిసార్లు ప్రాణాంతకంగా మారవచ్చు. అయితే చలికాలంలో వయసు పైబడిన వారికి, ముఖ్యంగా 65 ఏండ్లు దాటిన వారికి న్యుమోనియా ఎక్కువగా వస్తుంది. ఈ న్యుమోనియాలో రెండురకాల ఇన్‌ఫెక్షన్లు ఉంటాయి. అందులో ఒకటి వైరల్ న్యుమోనియా, రెండోది బ్యాక్టీరియల్ న్యుమోనియా. ఈ వ్యాధులన్నీ నివారించగలిగేవే! ముందస్తు టీకాలు తీసుకుంటే ఈ ప్రాణాంతక ఇన్‌ఫెక్షన్లు మన దరిచేరకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. ఒకవేళ ఈ ఇన్‌ఫెక్షన్లు వచ్చినా టీకాలు తీసుకోవడం వల్ల అవి పెద్దగా ప్రభావం చూపలేవు.

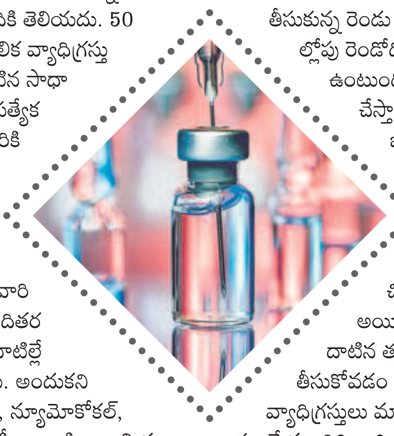
దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులకు ప్రమాదకరం

చలికాలంలో సాధారణ వృద్ధులకు ఇన్‌ఫెక్షన్లు సోకినప్పుడు ఉండే తీవ్రతతో పోల్చితే, డయాబెటిస్, క్యాన్సర్ తదితర దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తుల్లో ఉండే తీవ్రత ఎక్కువ. ఎందుకంటే వయసు పైబడే కొద్దీ రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. ఈ వైరస్‌లు వారికి ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తాయి. దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులు 50 ఏండ్ల వయసు దాటినప్పటి నుంచే వారికున్న వ్యాధులకు సంబంధించిన చికిత్సపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఉంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తుల్లో ఇన్‌ఫెక్షన్లు రాకుండా నివారించేందుకు డయాబెటిస్‌ను నియంత్రించుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో సమయానికి టీకాలు వేయించుకోవడం కూడా అంతే అవసరం.



తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన టీకాలు

టీకాలు అనగానే మనకు చిన్నపిల్లలు గుర్తొస్తారు. ఎందుకంటే పిల్లలకు దాదాపు పదేండ్లు వయసు వచ్చే వరకు రకరకాల టీకాలు ఇస్తున్నాం. అయితే పెద్దవారికి కూడా కొన్ని రకాలు టీకాలు అందుబాటులో ఉన్న విషయం చాలామందికి తెలియదు. 50 ఏండ్లు దాటిన దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులకు, 65 ఏండ్లు దాటిన సాధారణ వృద్ధుల కోసం ప్రత్యేక టీకాలు ఉన్నాయి. వీరికి ముఖ్యంగా చలికాలంలో ఇన్‌ఫ్లూయెంజా, న్యూమోకోకల్, షింగిల్స్ (హెర్పిస్), వారిసెల్లా (చికన్‌పాక్స్) తదితర ఇన్‌ఫెక్షన్లతో ముప్పువాటిల్లే ప్రమాదం లేకపోలేదు. అందుకని వీరికి ఇన్‌ఫ్లూయెంజా, న్యూమోకోకల్, షింగిల్స్, వారిసెల్లా టీకాలు ఇప్పించాల్సిన అవసరం ఉంది.



ఏ టీకా ఎప్పుడు తీసుకోవాలి

ఇన్‌ఫ్లూయెంజా: ఈ టీకాను ప్రతి సంవత్సరం తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఇది నాలుగు వేరియంట్లకు పనిచేస్తుంది. అందులో హెచ్1ఎన్1, హెచ్3ఎన్2, విక్టోరియా స్ట్రెయిన్, యమగట స్ట్రెయిన్ వేరియంట్లపై పనిచేస్తుంది. ఈ టీకాను ప్రతి సంవత్సరం వేసవి ముగిసిన తర్వాత జూన్ లేదా జూలై నెలలోనే తీసుకోవాలి. చల్లని వాతావరణం ఉండే వానాకాలం, శీతాకాలంలో ఇన్‌ఫ్లూయెంజా బారిన పడకుండా గట్టెక్కొచ్చు.

న్యూమోకోకల్: ఈ టీకా ఊపిరితిత్తులకు వచ్చే 23 రకాల న్యూమోకోకల్ బ్యాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది.న్యూమోకోకల్ టీకాలో రెండు రకాలు ఉంటాయి. అవి న్యూమోకోకల్–13, పీపీఎస్‌వీ–23. నియమం ప్రకారం న్యూమోకోకల్–13 తీసుకున్న సంవత్సరానికి పీపీఎస్‌వీ–23 తీసుకోవాలి. దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులైతే న్యూమోకోకల్ –13 తీసుకున్న రెండు నెల ల్లోపే పీపీఎస్‌వీ–23 తీసుకోవాలి. ఈ టీకాలను ఒకసారి తీసుకుంటే జీవిత కాలం పనిచేస్తాయి.

65 ఏండ్లు దాటిన ప్రతి ఒక్కరూ ఈ టీకా తీసుకోవడం మంచిది. హెచ్ఐవీ, క్యాన్సర్, షుగర్ లాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులైతే 50 ఏండ్లకే వీటిని తీసుకోవాలి.

షింగిల్స్: ఈ టీకాను 65 ఏండ్లు పైబడిన వారు రెండు డోసులు తీసుకోవాలి. మొదటి డోసు తీసుకున్న రెండు నెలల నుంచి ఆరు నెలల్లోపు రెండోది తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇవి జీవితకాలం పని చేస్తాయి. ఈ టీకా 'హెర్పిస్ జాస్టర్' అనే వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది.

వారిసెల్లా (చికన్ పాక్స్): ఈ టీకాను చిన్నతనంలోనే ఇస్తారు. అయినప్పటికీ 65 ఏండ్లు దాటిన తర్వాత కూడా మరోసారి తీసుకోవడం ఉత్తమం. దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులు మాత్రం 50 ఏండ్లకే తీసుకుంటే మంచిది. ఇది చికన్‌పాక్స్ లాంటి వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది.

టీకాల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

- సరైన సమయానికి ఈ టీకాలు తీసుకోవడం వల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్ల బారి నుంచి బయటపడొచ్చు. ఒకవేళ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ వచ్చినా అవి తీవ్ర ప్రభావం చూపలేవు.
- దవాఖానలో చేరే పరిస్థితి తప్పుతుంది. అనవసర వైద్య పరీక్షలు చేయించడం, మందులు వాడటం లాంటి ఇబ్బందులను నివారించవచ్చు. ముఖ్యంగా ముందస్తు టీకాలు తీసుకోవడం వల్ల ఆర్థిక భారం తగ్గుతుంది.
- ఈ టీకాలు వేసుకున్నంత మాత్రాన వ్యాధులు రాకుండా ఉండవని కాదు! కానీ, వాటి ప్రభావం నామమాత్రంగా ఉంటుంది. ప్రాణాపాయ పరిస్థితులు ఏర్పడవు.
- ఈ టీకాలను వైద్యుల సూచన మేరకు, వారి సమక్షంలోనే తీసుకోవాలి.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డా॥ శ్రీనివాస్ ఆదిత్య
జనరల్ ఫిజీషియన్ అండ్ డయాబెటాలజిస్ట్
ఇన్‌ఫెక్షియస్ డిసీజస్ స్పెషలిస్ట్,
అడల్ట్ ఇమ్యూనైజేషన్ స్పెషలిస్ట్
కిమ్స్ హాస్పిటల్, గచ్చిబౌలి

మెడలో గ్రంథులు వాస్తే ప్రమాదమా?

పిల్లల పెంపకం

మా బాబు వయసు ఏడేండ్లు. మామూలుగా బాగానే ఉంటాడు. అయితే మూడు, నాలుగు వారాలకు ఒకసారి జలుబు, దగ్గుతో బాధపడుతుంటాడు. కొన్నిసార్లు గొంతు నొప్పి ఉందంటున్నాడు. స్కూల్‌కు చక్కగా వెళ్తాడు. చక్కగా ఆడుకుంటాడు. బాగా చదువుతాడు కూడా! అడపాదడపా జలుబుతో ఇబ్బందిపడుతున్నాడు. పైగా బాబు మెడ భాగంలో కొన్ని గ్రంథులు వాచినట్టు కనిపిస్తున్నాయి. డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తే అవేం ప్రమాదకరం కాదన్నారు. ఇలా గ్రంథులు వాచడం ప్రమాదకరమా? మా బంధువుల్లో 30 ఏండ్ల వ్యక్తికి మెడపై గ్రంథులు ఉబ్బాయి. వైద్యులు అతనికి టీబీ ఉందన్నారు. ఆ మాట విన్నప్పటి నుంచి మాకు కంగారుగా ఉంది. మా అబ్బాయికి అలాంటి ఇబ్బంది ఏదైనా ఉందా? ఆందోళనగా ఉంది. పరిష్కారం ఏమిటి?

మెడ భాగంలో ఉండే గ్రంథులను లింఫ్‌నోడ్స్ అంటారు. అవి వాచడం అనేది అత్యంత సహజం. నొప్పి లేకుండా, గ్రంథుల వాపులు తక్కువ సైజులో ఉంటే కంగారుపడాల్సిన పని లేదు. చిన్న చిన్న ఇన్‌ఫెక్షన్లు తలెత్తినప్పుడు ఇలా గ్రంథులు ఉబ్బుతుంటాయి. ఇక మీ బాబు మూడు, నాలుగు వారాలకు ఒకసారి జలుబు, దగ్గుతో బాధపడుతున్నాడని తెలియజేశారు. పదేండ్ల వయసు వచ్చే వరకు పిల్లలకు ఇలాంటి ఇన్‌ఫెక్షన్లు ఏడాదికి పదిసార్ల వరకూ వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా వర్షకాలం, చలికాలం పిల్లలకు రెగ్యులర్‌గా ఇన్‌ఫెక్షన్లు వస్తుంటాయి. ఇది కూడా సాధారణమే! ఇలా గ్రంథులు ఉబ్బితే టీబీకి దారితీసే ప్రమాదం ఉందేమోనన్న అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. కొంతమందిలో మెడ దగ్గర కణుతులు ఉబ్బితే టీబీగా పరిణమించవచ్చు. కానీ, మీ బాబు విషయంలో టీబీలా అనిపించడం లేదు. ఎందుకంటే మీరు చెప్పిన అంశాలను బట్టి బాబు యాక్టివ్‌గా ఉన్నాడనిపిస్తుంది. అయితే, అబ్బాయి ఎత్తు, బరువు విషయం ప్రస్తావించలేదు. మీ అనుమానం నివృత్తి చేసుకోవడానికి పీడియాట్రీషియన్‌ను సంప్రదించండి. బిడ్డను పరీక్షిస్తే గానీ కచ్చితంగా నిర్ధారణకు రాలేం. దీనికి అవసరమైన పరీక్షలు నిర్వహించి, టీబీ లక్షణాలు ఉన్నట్లయితే వైద్యులు సరైన చికిత్స అందిస్తారు. మీరు బెంబేలెత్తాల్సిన అవసరం లేదు.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్
పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

అలసిపోకుండా ఉండాలంటే..

కొందరు ఉదయం ఉత్సాహంగా నిద్రలేచినా.. మధ్యాహ్నానికే నీరుగారిపోతుంటారు. నీరసంతో తోటకూర కాడల్లా వాడిపోతారు. కునుకుపాట్లు పడుతుంటారు. ఇలాంటి పరిస్థితులు ఎదురైతే చాలామంది.. తక్షణ శక్తి కోసం చాక్లెట్లు తినడం, కాఫీ లేదా ఎనర్జీ డ్రింక్ తాగే ప్రయత్నం చేస్తుంటారు. వీటి వల్ల శక్తి వచ్చేది నిజమే కానీ, పాలపొంగులా క్షణాల్లో వచ్చిన సత్తువ కాసేపట్లోనే తగ్గిపోతుంది. మళ్లీ నీరసించిపోతారు. ఇలాంటి సమస్య రాకుండా ఉండాలంటే ఆహారపు అలవాట్లను కాస్త మార్చుకోవాలి. అందుకోసం ఈ డైట్ సూత్రాలు పాటించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఎర్లీ బ్రేక్‌ఫాస్ట్: ఉదయం తొందరగా తినేవాళ్ల కంటే ఆలస్యంగా బ్రేక్‌ఫాస్ట్ చేసేవాళ్లలో అలసట, ఆందోళన ఎక్కువగా ఉంటాయని కొన్ని అధ్యయనాల్లో గుర్తించారు. కాబట్టి ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట తొందరగా తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను ఎంచుకోవాలి.

యోగా సాధన: యోగాసనాల వల్ల అలసట సమస్య రాదని ఎన్నో పరిశోధనలు తేల్చాయి. శ్వాసను క్రమబద్ధీకరించే ధ్యానంతోపాటు, శరీరానికి పటుత్వాన్నిచ్చే ఆసనాలు సాధన చేయడం అలవాటుగా చేసుకోవాలి.

గొంతెత్తి పాడితే: పాటలంటే చాలామందికి ఇష్టం. ఇలాంటి వాళ్లు కూనిరాగాలు తీస్తూ ఉండే బదులు గొంతెత్తి పాడితే ప్రయోజనమట. గట్టిగా పాడటం వల్ల ఉత్సాహం పెరిగినట్లే.. దేహంలో ఎనర్జీ లెవెల్స్ కూడా పెరుగుతాయని శాస్త్రీయంగా నిరూపితమైంది.

ఎనిమిది గ్లాసుల నీళ్లు: అలసటకు కారణం డీహైడ్రేషనే! మూత్ర విసర్జన సమయంలో అసౌకర్యంగా అనిపించడం, మూత్రం పసుపు రంగులో రావడం డీహైడ్రేషన్‌కు సూచికలు. ఇలాంటి పరిస్థితులు ఎదురయ్యాయి అంటే.. తగిన మోతాదులో నీళ్లు తీసుకోవడం లేదని గ్రహించాలి. ప్రతి రోజూ కనీసం ఎనిమిది గ్లాసుల నీళ్లు తాగితే డీహైడ్రేషన్ ముప్పు ఉండదు.

ఇవి తిందాం: బాదం, పల్లీలు అప్పుడప్పుడూ తింటే అలసట అనేది తెలియదు. వీటితోపాటు దాల్చిన చెక్క, పుదీనా, మిరియాలు దేహంలో ఉత్తేజాన్ని నింపి అలసట లేకుండా చేస్తాయి.