



# పిల్లలు రోజుకు ఎన్ని గంటలు నిద్రపోవాలి?

మా అబ్బాయి వయసు నాలుగేండ్లు. ఎప్పుడూ హఠాసంగా ఉంటాడు. ఎలాంటి ఇబ్బందులూ లేవు. కానీ, సరిగ్గా నిద్రపోవడం, రాత్రి చాలాసార్లు లేస్తుంటాడు. ఉదయం పూట కూడా అన్నం పడుకోడు. కుదురుగా ఉండడు. పిల్లల ఎదుగుదలపై నిద్రలేమి ప్రభావం చూపుతుంది అంటారు కదా! ఇప్పుడు బిడ్డే అత్యుత్తమ తగ్గ బరువు ఉన్నాడు. అయినా ఆందోళనగా ఉంది. పిల్లలకు ఎన్ని గంటల నిద్ర అవసరమో తెలియజేయండి?

యాక్టివిటీ డిజాల్టర్ (పీడియాట్రిక్ డిజాల్టర్) వంటి సమస్యలు ఉన్నాయో తెలుసుకోవాలి ఉంటుంది. ఇక పోతే ఈ తరం పిల్లలు టీవీకి, మొబైల్ స్క్రీన్లకు ఎక్కువగా అతుక్కు పోతున్నారు. దీని వల్ల చాలామంది చిన్నారులు నిద్రలేమికి గురవుతున్నారు. ఒకసారి పీడియాట్రిక్ డిజాల్టర్ ను సంప్రదించండి. విషయాలన్నీ చెప్పి వైద్యుడు చెప్పే సలహా పాటించండి. డెవలప్ మెంట్ లో పీడియాట్రిక్ డిజాల్టర్ ను సంప్రదించమని వైద్యులు సూచిస్తే కలవడం మంచిది.



డాక్టర్ విజయనంద్ నియోనటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రిషియన్ రెయిన్ బో చిల్డ్రన్ హాస్పిటల్స్



పిల్లల నిద్రలేమి

**పిల్లలకు** నిద్ర చాలా అవసరం. నిద్ర వారి ఎదుగుదలకు దోహదం చేస్తుంది. ఎందుకంటే పిల్లలు నిద్రించినప్పుడు వారిలో గ్రోత్ హార్మోన్ విడుదల అవుతుంది. అది పిల్లల పెరుగుదలకు చాలా అవసరం. సాధారణంగా పిల్లలు 8-10 గంటలు నిద్రపోతే మంచిది. అయితే ఎంతవేపు అన్నదాని కన్నా, ఎంత క్యాబిల్ నిద్రన్నది ముఖ్యం. ఇక మీ పిల్లవాడి విషయంలో ఎక్కువ బరువు సరిగ్గానే ఉందని తెలిపారు. అయితే, మీ అబ్బాయి తన సామర్థ్యానికి తగ్గట్టుగా ఎదిగాలా లేదా అన్నది గ్రోత్ చార్ట్ ప్లాట్ చేసి చూడాలి ఉంటుంది. దీని ద్వారా అబ్బాయి పెరుగుదల వృద్ధిరేటు తెలుస్తుంది. ఇక, మీ అబ్బాయి కుదురుగా ఉండటం లేదని ప్రస్తావించారు. సాధారణంగా మూడునాలుగేండ్ల పిల్లలు క్లాస్ అల్టర్ గానే ఉంటారు. అయితే, ఈ వయసులో పిల్లల ప్రవర్తనకు సంబంధించి రకరకాల ప్రభావాలు ఉండవచ్చు. ఆటిజం, అటివ్ డిసిస్ బిట్ హైపర్



కొద్దిపాటి బరువు ఎత్తినా, బలం ప్రయోగించి పని చేసినా, చిన్న దెబ్బ తగిలినా కొంతమందికి ఎముక పుట్టుకుమంటుంది. ఆ పని కష్టమైనది కాదు. కానీ, ఎముక పనిని సహకరించలేనంత బలహీనంగా మారిపోతే అలా జరుగుతుంది. అప్పటి దాకా ఏ నోస్టి లేకుండా ఉన్న ఎముక ఎప్పటి నుంచో బలహీనపడుతూ వస్తుందని విరగాకే తెలుస్తుంది. ఎందుకీలా జరుగుతుందో? ఎవరికీలా జరుగుతుందో? ఈ వారం ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

# అసికి నున్నే

పుట్టినప్పటి నుంచి ఎముక పెరగడమే కాదు బలంగా తయారవుతూ ఉంటుంది. సుమారు పాతికేళ్ల వయసుకు అటూ ఇటూ రెండు, మూడేళ్ల తేడాతో ఎముక బలపడటం ఆగిపోతుంది. ఇది అందరిలో జరిగేది. ఎముకలు క్యాల్షియంతో తయారవుతాయి. ఆ క్యాల్షియం సాంద్రత ఎంత ఎక్కువ ఉంటే ఎముకలు అంత బలంగా ఉంటాయి. క్యాల్షియం సాంద్రత తగ్గతూ ఉంటే ఎముకల్లో సూక్ష్మ రంధ్రాలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. అప్పుడు ఎముక స్పాంజీలా మారిపోతుంది. కాబట్టి దీనిని ఆస్టియోపోరోసిస్ అని వైద్యులు పిలుస్తున్నారు. దీనిని బోలు వ్యాధి అని కూడా అంటారు. బోలు వ్యాధి వల్ల ఎముకలు పటటుకోల్పోతాయి.

- ఆస్టియోపోరోసిస్ లక్షణాలు:**
- ఎముకలు విరిగి పరకు తెలియదు.
  - వెన్నుపూస వంగిపోతుంది.
  - రోగి ఎక్కు తగ్గిపోతుంది.



బోలు వ్యాధికి కారణాలును బట్టి వైద్యులు దీనిని రెండు రకాలుగా పరిగణిస్తారు.

1. ప్రైమరీ ఆస్టియోపోరోసిస్
2. సెకండరీ ఆస్టియోపోరోసిస్

**ప్రైమరీ ఆస్టియోపోరోసిస్**  
కొంతమంది రోగాల బారినపడినప్పుడు వాడైన ముందు ప్రభావం వల్ల క్యాల్షియం శరీరం నుండి వెళ్లిపోతుంది. కొన్ని రోగాల బారినపడినప్పుడు హార్మోన్ల సమస్యలు వస్తాయి. వాటివల్ల ఎముకలు గుల్ల బారిపోతే దానిని ప్రైమరీ ఆస్టియోపోరోసిస్ అంటారు. ఇది ఎముకల ఫార్మేషన్ తగ్గిపోవడం, రిసార్ప్షన్ వల్ల వస్తుంది. ఈ ప్రైమరీ ఆస్టియోపోరోసిస్ వ్యాధిని రెండు రకాలు.. ఒకటి 'పోస్ట్ మెనోపాజ్ ఆస్టియోపోరోసిస్', రెండోది 'ఫెనాకెట్ ఆస్టియోపోరోసిస్'.

1. పోస్ట్ మెనోపాజ్ ఆస్టియోపోరోసిస్

పురుషుల కన్నా మహిళలే ఎక్కువగా బోలు వ్యాధి బారిన పడుతున్నారు. దీనిని మహిళలకు సాధారణంగా వచ్చే వ్యాధిగా వైద్యులు పరిగణిస్తున్నారు. మహిళల్లో రుతుస్రావం ఆగిపోయిన మహిళల్లో ఈనోజన్ (స్ట్రోలింగ్ హార్మోన్స్) తగ్గిపోవడం, హార్మోన్లు విడుదలలో జరిగి మార్పుల వల్ల బోన్ రిసార్ప్షన్ గురవుతుంది. అప్పుడు ఎముకల్లోని క్యాల్షియం శరీరంలోకి చేరుతుంది. ఎముకల్లోని క్యాల్షియం సాంద్రత

## మహిళలను పీడిస్తున్న బోన్ లాస్

తగ్గుతుంది. అందువల్ల ఆస్టియోపోరోసిస్ బారిన పడతారు. సాధారణంగా 50 ఏళ్లు దాటిన మహిళల్లో ఈ విధమైన మార్పులు మొదలవుతాయి. పోస్ట్ మెనోపాజ్ ఆస్టియోపోరోసిస్ రోగిలో ఎలాంటి లక్షణాలు బయటపడవు. ఏదైనా దెబ్బ తగిలినా లేదా కింద పడినా ఎముక విరిగడం వల్ల ఈ వ్యాధి బయటపడుతుంది. కొంతమందిలో 45-50 ఏళ్ల వయస్సు వరకునే రుతుక్రమం ఆగిపోతుంది. మెనోపాజ్ దగ్గర వున్న (రుతుక్రమానికి దూరమవుతున్న) మహిళల్లో ఎముకలు పటటుకోల్పోయి, బలం నష్టమవుతాయి. మహిళలు 50 ఏళ్లకు ముందే మెనోపాజ్ దశకు చేరుకుంటే, పోస్ట్ మెనోపాజ్ ఆస్టియోపోరోసిస్ కూడా ముందే వచ్చేస్తుంది.

## చికిత్సా పద్ధతి

పోస్ట్ మెనోపాజ్ ఆస్టియోపోరోసిస్ రోగులకు హార్మోన్ రిప్లీమెంట్ థెరపీ (హెఆర్ఠి) ద్వారా చికిత్స అందిస్తారు. ఇది కాకుండా పాదాధిరాయిడే హార్మోన్ తో కూడా చికిత్స చేయవచ్చు. ఈ చికిత్స పోస్ట్ మెనోపాజ్ ఆస్టియోపోరోసిస్ తో పాటు ఫెనాకెట్ ఆస్టియోపోరోసిస్ రోగులకు సైతం ఇవ్వవచ్చు. ఈ చికిత్సలో ఇచ్చే హార్మోన్ వల్ల ఎముకల నుంచి క్యాల్షియం బయటికి పోకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ఆస్టియోపోరోసిస్ ని నియంత్రించవచ్చు. ఇది సైలెంట్ ఎమిడి మిక్ అయినందున వ్యాధి పట్ల అవగాహనతో జీవన విధానంలో మార్పులు చేసుకుంటే దీనిని అడ్డుకోవచ్చు.

2. ఫెనాకెట్ ఆస్టియోపోరోసిస్

ఫెనాకెట్ ఆస్టియోపోరోసిస్ వయసుతో సంబంధం ఉన్న వ్యాధి. పురుషులు, మహిళలు దీని బారినపడతారు. వయసు 30 ఏళ్లు దాటితే తర్రాకు ఎముకల బలపడే స్థితి ఉండదు. 70 ఏళ్ల నుంచి ఎముక తయారీ తగ్గుతుంది. వృద్ధాప్యం ఎముకలు క్రమంగా బలహీనపడటాన్ని ఫెనాకెట్ ఆస్టియోపోరోసిస్ అంటారు.

## సెకండరీ ఆస్టియోపోరోసిస్

కొన్ని రకాల ఇబ్బుల కారణంగా వచ్చే ఆస్టియోపోరోసిస్ లేదా బోలు ఎముకల వ్యాధిని 'సెకండరీ ఆస్టియోపోరోసిస్' అంటారు. లుక్ మియా, ట్యూబర్క్యులోసిస్, డయాబిటీస్, డిప్రెషన్, హైపర్ థైరాయిడిజం, మూత్రపిండ వ్యాధులు, అనారోగ్యం, ఎస్టియోజెసిస్, సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్ వంటి వ్యాధులతో బాధపడే వాళ్లలో ఎముకలు గుల్లబారే ప్రమాదం ఉంది. దీనిని సెకండరీ ఆస్టియోపోరోసిస్ అంటారు. ఈ సెకండరీ ఆస్టియోపోరోసిస్ వ్యాధి పిల్లల్లోనూ కనిపిస్తుంది. ఇలా పిల్లల్లో కనిపించే ఆస్టియోపోరోసిస్ ను 'జువెనైల్ ఆస్టియోపోరోసిస్' అంటారు.

- మెనోపాజ్ తో సంబంధం లేకుండా సడీ వయసులో రావడానికి గల కారణాలు**
- శరీరంలో క్యాల్షియం జీవక్రియ తగ్గడం
  - డి-విటమిన్ లోపం
  - ఆహారంలో క్యాల్షియం లేకపోవడం
  - వ్యాయామం చేయకపోవడం
  - మద్యపానం, దూమపానం
  - నియంత్రణలేని థైరాయిడ్, మధుమేహం
  - స్టెరాయిడ్స్ వాడడం

## నిర్ధారణ పరీక్షలు

ఆస్టియోపోరోసిస్ వ్యాధిని గుర్తించేందుకు ఎందుకూ రోగి ఆరోగ్యస్థితి మెడికల్ మార్పులే చేయాలి. ఆ తర్వాత వారి కుటుంబంలో ఎవరికైనా వ్యాధి ఉన్నదేమో తెలుసుకోవాలి. అంతరం రోగికి 'డెన్సా స్కాన్' ద్వారా ఏ రకమైన ఆస్టియోపోరోసిస్ వ్యాధి ఉందో పోషకంగా నిర్ధారించవచ్చు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ మార్గదర్శకాల ప్రకారం ఈ వ్యాధిని టి-స్కోర్ ద్వారా నిర్ధారిస్తారు.

## ముందస్తు జాగ్రత్తలు

- క్యాల్షియం ఉండే ఆహారాన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవాలి.
- రోజూ ఉదయం 20 నుంచి 25 నిమిషాల పాటు చర్మానికి సూర్యరశ్మి సోకితూ ఉండాలి.
- 45 నిమిషాల వ్యాయామం చేయాలి. లేదా ఆటలు ఆడాలి.
- లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి
- 40 ఏళ్లు దాటిన మహిళలు క్రమం తప్పకుండా 'బోన్ హెల్త్ చెక్' చేయించుకోవాలి.

## పీక్ బోన్ మాస్..

ఫెనాకెట్ ఆస్టియోపోరోసిస్, పోస్ట్ మెనోపాజ్ ఆస్టియోపోరోసిస్ సమస్యలను అధిగమించాం అంటే 'పీక్ బోన్ మాస్' కీలకం. 'పీక్ బోన్ మాస్' అంటే ఎముకల సాంద్రత గరిష్ట స్థాయికి చేరుకోవడం. అంటే ఎముకల ఎదుగుదల గరిష్ట స్థాయిలో జరగడమన్నమాట. ఈ పీక్ బోన్ మాస్ అనేది 30 ఏళ్ల వయసులో వస్తుంది. స్త్రీ, పురుషుల్లో వయసు పెరిగే కొద్దీ ఎముకలు బలం పడుతుంటాయి. ఎముకల ఎదుగుదల 30 ఏళ్ల నాటికి గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే 30 ఏళ్లకు ఎముకల్లో క్యాల్షియం నిలువలు అధిక మొత్తంలో డిపాజిట్ అవుతాయి. అందుకే ఈ వయసులో ఏర్పడిన ఎముకల ఎదుగుదలను బ్యాంక్ డిపాజిట్ లా భావిస్తారు. దీని వల్ల ఏర్పడిన ఎముకల

## నడీ వయసు దాటక ముందే..

ఈ మధ్యకాలంలో 78 శాతం మహిళలు 50 ఏళ్లలోపే ఆస్టియోపోరోసిస్ (బోలు ఎముక వ్యాధి), టీగ్ నోపులకు గురవుతున్నారు. దీనికి ప్రధానంగా రెండు కారణాలు ఉన్నాయి. మొదటిది మహిళలు తమ ఆరోగ్య సంరక్షణపై దృష్టిపెట్టకపోవడం. రెండోది, ముందే మెనోపాజ్ దశకు చేరుకోవడం.



పటటుకో మహిళల్లో మెనోపాజ్ తర్వాత, పురుషుల్లో 70 ఏళ్ల వైద్యం తర్వాత ఏర్పడే ఆస్టియోపోరోసిస్ అధిగమించడానికి దోహదపడుతుంది. ఫెనాకెట్ దశలో బోన్ ఫార్మేషన్ తగ్గిపోయినప్పుడు పీక్ బోన్ మాస్ అడుగుతుంది. దీనివల్ల ఆస్టియోపోరోసిస్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. పీక్ బోన్ మాస్ అనేది ప్రధానంగా నాలుగు అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అందులో 1. పోస్ట్ మెనోపాజ్ 2. శారీరక శ్రమ 3. జన్మ కాలం 4. గోనాడల్ యాక్టివిటీ అంటే కొన్ని రకాల హార్మోన్ల పనితీరు.

## పీక్ బోన్ మాస్ సమృద్ధిగా ఉండాలంటే

వయసు పెరిగే కొద్దీ ఎముకల్లో క్యాల్షియం నిలువలు అధికస్థాయిలో జమవుతుంటాయి. అతి తక్కువ స్థాయిలో చిక్కా అవుతాయి. 30 ఏళ్ల వరకు ఇలా జరుగుతుంది. 30 ఏళ్ల తరువాత ఎముకల్లో క్యాల్షియం జమ కావడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. చిక్కా కావడం పెరుగుతుంది. ఎముకల్లో క్యాల్షియం నిలువలు అధికంగా ఉండాలంటే బాల్య దశ నుంచే పోషకాహారం, క్యాల్షియం అందించే ఆహారంతో పాటు చర్మానికి సూర్యరశ్మి సోకితూ పిల్లలను ఎండలో కనీసం 20 నిమిషాల పాటు ఉండాలి. దీని వల్ల శరీరంలో విటమిన్-డి సమృద్ధిగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. వీటితో పాటు శరీరానికి మంచి వ్యాయామం కల్పించే ఆటలు ఆడాలి. వయసు 30 ఏళ్ల వచ్చేసరికి వారిలో పీక్ బోన్ మాస్ స్థాయిలు గరిష్టంగా ఉంటాయి. సహజంగానే మహిళల్లో ఈ 'పీక్ బోన్ మాస్' తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే వారు చిన్నప్పటి నుంచే పోషక ఆహారంపై ఎక్కువగా దృష్టి పెట్టాలి.

## మహేశ్వరరావు బండారి

ప్రాసెసర్ డా.వాలియా ఆఫ్ షిఫ్ట్ డిపార్ట్ మెంట్, గాంధీ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

## పోషక లక్షణాల సంగతాలు

మన శరీరం పోషకాలను సరిగ్గా విలీనం చేసుకోకుంటే ఏం జరుగుతుందనే మనకు అంతగా తెలియని విషయం. ఆహారంలోని పోషకాలను చిన్నపేగులు శోషించడమేనుకుని, రక్త ప్రవాహానికి జతపెస్తాయి. చిన్నపేగులు పోషకాలను, ప్రవాలను సరిగ్గా శోషించుకోకపోతే మనలో మూలకాలు, కార్బోహైడ్రేట్స్, కొవ్వుల లాంటి నూల పోషకాలతోపాటు, విటమిన్లు, మినరల్స్ లాంటి సూక్ష్మ పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. ఇన్నెక్స్ వల్ల పేగులు చెబ్బుకుండా, వాపులు, సర్దర, యాంటిబయోటిక్స్ దీర్ఘ కాలంపాటు వాడటం, ఉదర సంబంధ వ్యాధి, పిత్తాశయ వ్యాధి, పరాన్నజీవి వ్యాధులు లాంటివి ఈ మూలకాలపై దృష్టి నిండ్రోమేకు దారితీస్తాయి. ఈ వ్యాధికి సంబంధించిన కొన్ని ససక్తాలు..



**గుండె దడ**  
ఇరవీ లోపం వల్ల గుండె దడ పెరుగుతుంది. గుండె లయలో తేడా రావడం, పరుగు పెడుతున్నట్టుగా ఉండటం లాంటివి గుండెదడ లక్షణాలు. బారన్ సమృద్ధిగా లేని ఆహారం అనారోగ్యం వల్ల గుండెలయ అనారోగ్యంగా మారుతుంది. గుండెదడకు బాటలువేస్తుంది.

**జీర్ణ రుగ్గుతలు**  
జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా లేకపోయినా కూడా శరీరం పోషకాలను తగినంతగా విలీనం చేసుకోలేదు. దాంతో తగ్గినంత పోషకాలను అందుకోలేదు. మన శరీర సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. సరిగ్గా పనిచేసుకోలేం. పదిమందిలో ఉన్నప్పుడు ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. మనం తినే ఆహారాన్ని జీర్ణవ్యవస్థ ఆహారం తీసుకోవడం లేదంటే అది జీర్ణవ్యవస్థ అవరోధకం సంతకం.

**పెళుకుబారిన గొళ్లు**  
పోషక లేమికి పెళుకుబారిన గొళ్లు కూడా ఒక సంతకం. ప్రాటీన్లు తగినంతగా లభించనప్పుడు శరీరం గొళ్లు పోషకాలను అపసవమై నంత ప్రాటీన్లను పంపించడం మానేస్తుంది. తేలిపిపాటి మాంసాహారం, చిక్కుళ్లు, కిసోవా, చేపల లాంటి ప్రాటీన్లు సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారం తీసుకుంటే ఈ సమస్యను అధిగమించవచ్చు.

**జుట్టు రాలడం**  
వెంట్రుకలు పెళుకుబారిన, రాతిపోవడానికి పోషకాహారం లేమి కారణమవుతుంది. శరీరం పోషకాలను సరిగ్గా తీసుకోలేదనడానికి ఇది ఒక సంతకం. వెంట్రుకలు రాతిపోవడం ఒక సమస్యగా మారిందంటే పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారానికి మారిపోవాలని అర్థం.

**తిమ్మిర్లు - జలదరింపు**  
తిమ్మిర్లు పట్టడం, ఒళ్లు జలదరింపు లాంటివి పోషకాహారం వల్ల కలిగివుంటాయి. ముఖ్యంగా పోషకాహారం లేమి వల్ల ఇలా జరుగుతుంటుంది. కాల్షియం లాంటి ప్రాటీన్లు సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారం, విటమిన్ బి12 లోపం వల్ల ఇలా జరుగుతుంటుంది. పోషకాహారం లేమి వల్ల ఇలా జరుగుతుంటుంది. పోషకాహారం లేమి వల్ల ఇలా జరుగుతుంటుంది.