

జిందగీ

నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 24 డిసెంబర్ 2024
www.ntnews.com



ఈ లోపాలు గమనించండి

అలసట - కండ్లు తిరగడం

ఆహారంలో మెగ్నీషియం, ఐరన్ లోపం వల్ల శరీరం అలసటగా, కండ్లు తిరుగుతున్నట్టుగా అనిపిస్తుంది. పైగా శరీరానికి తగినంత ఐరన్ అందకపోతే రక్తహీనత (ఎనీమియా) వస్తుంది. ఇది మన శక్తి, భావోద్వేగాల మీద ప్రభావం చూపుతుంది.

మలంలో మార్పులు

శరీరం పోషకాలను ఎలా శోషణం చెందించుకుంటుందనే దానికి మలంలో వచ్చే మార్పులే స్పష్టమైన సంతకాలు. శరీరం పోషకాలను సరిగ్గా విలీనం చేసుకోలేదు అనేదానికి అతిసారం సూచన. కాబట్టి, మలంలో ఏ మార్పులు కనిపించినా వెంటనే డాక్టర్‌ను కలవడం మంచిది.

వాపులు - ఉబ్బడం

శరీరానికి తగినన్ని పోషకాలు లభించకపోతే వాపులు, ఉబ్బులు సంభవిస్తాయి. ఒకవేళ కాళ్ళల్లో వాపు కనిపించిందంటే... అది ప్రాటీన్లు దండ్రిగా లేని ఆహారం వల్లే. ఛాతీలో ఇబ్బందిగా, ఆటంకంగా అనిపిస్తే అది కూడా పోషక సంబంధమైన సమస్యే.

పోషకాల మిశ్రమం

కొన్ని రకాలైన ఆహారాలను మేళవించి తింటే శరీరం పోషకాలను విలీనం చేసుకునే సామర్థ్యం ఇనుముడి స్థాయి. ఉదాహరణకు, కాలీయం సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను విటమిన్ డీ ఉన్న పదార్థాలతో కలిపి తింటే మంచిది. దీంతో విటమిన్ డీ సాయంతో ఎముకలు కాల్షియంను బాగా శోషించుకోవడానికి సహకారం చేస్తాయి. అందువల్ల, పోషకాలను తగినంతగా సమకూర్చుకోవాలంటే శరీరం తగిన మోతాదులో మిశ్రమ ఆహారం తీసుకోవాల్సిందే.

వ్యాధులేవీ అకస్మాత్తుగా రావు. వైరల్, బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు పక్కనపడితే.. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గముఖం పట్టినప్పుడు దీర్ఘకాలిక రుగ్మతలు ఒంటికి చొరబడతాయి. శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్లు లభించనప్పుడు ఇమ్యూనిటీ పవర్ తగ్గుతుంది. ఇదే అదనుగా రకరకాల వ్యాధులు దాడి చేస్తాయి. విటమిన్లు లోపించాయనే విషయాన్ని మన శరీరం వివిధ రూపాల్లో ముందస్తుగానే హెచ్చరిస్తుంది. వాటిని గమనంలో ఉంచుకొని జాగ్రత్తపడితే సమస్యను మొగ్గడశలోనే తుంచేయొచ్చు.



నెలసరి సమస్యలు

నెలసరి సక్రమంగా కావడం లేదంటే శరీరానికి క్యాల్షియం రూపంలో తగినన్ని పోషకాలు అందడం లేదన్నమాట. ముతక దాణాలు, చిక్కుళ్లు, పండ్లు, కూరగాయలు లాంటివి ఎక్కువగా తీసుకుంటే ఈ సమస్యను పరిష్కరించవచ్చు.

రోజుల బిడ్డకు ఫిట్స్ వస్తాయా?

బిడ్డ కడుపులో ఉన్నప్పుడు స్ట్రాస్సింగ్ లిపోప్రోలెప్టెన్ పిండం ఎదుగుదల బాగానే ఉందని వచ్చాయి. తొమ్మిది నెలలు దాటక కూడా పిండం బాగానే ఉన్నట్టు స్ట్రాస్సింగ్ లేని చెప్పారు. లేదీ పుట్టక మూడు కిలోల బరువు ఉంది. పుట్టిన రోజు బాగానే ఉంది. రెండో రోజున బిడ్డకు ఫిట్స్ వచ్చాయి? అన్ని రకాల పరిశీలన చేశారు. అన్నీ బాగానే ఉన్నాయన్నారు. మందులు ఇచ్చారు. రోజుల వయసు బిడ్డకు ఫిట్స్ వస్తాయా? భవిష్యత్లోనూ ఫిట్స్ వస్తాయా?

పెద్దవాళ్ళకే కాదు రోజుల శిశువుకు కూడా ఫిట్స్ రావొచ్చు. మెదడుకు ఆక్సిజన్ సరిగా అందకపోతే ఫిట్స్ వస్తాయి. మెదడుకు రక్తం అందకపోతే బిడ్డ పుట్టగానే ఏడవదు. మీ బిడ్డ విషయంలో అలా జరిగిందో, లేదో చెప్పలేదు. శరీరంలో గ్లూకోజ్, కాల్షియం లవణాలు తగ్గినప్పుడు, జన్మపూర్వకమైన కారణాల వల్ల, కొన్ని జీవక్రియలు



పిల్లల పింపకం

సక్రమంగా జరగకపోవడం వల్ల, మెదడు నిర్మాణంలో లోపాల వల్ల శిశువులకు ఫిట్స్ వస్తాయి. మీ బిడ్డకు ఏ కారణం చేత వచ్చిందో మీరు పంపిన వివరాల ప్రకారం చెప్పడం కష్టం. ఫిట్స్ రోగానికి ఇచ్చే మందుల వల్ల కండ్రోల్ అయి ఉంటాయి. బిడ్డ బాగానే ఉన్నదంటున్నారు. కాబట్టి ఆందోళన చెందకండి. అన్ని రకాల ఫిట్స్ కి మందులు ఉన్నాయి. దానికి సరైన చికిత్స చేయాలంటే ఫిట్స్ కారణం తెలియాలి. కాబట్టి పిల్లల వైద్యులకు చూపించండి. వీలుంటే సరాల వైద్యులను కూడా సంప్రదించవచ్చు.

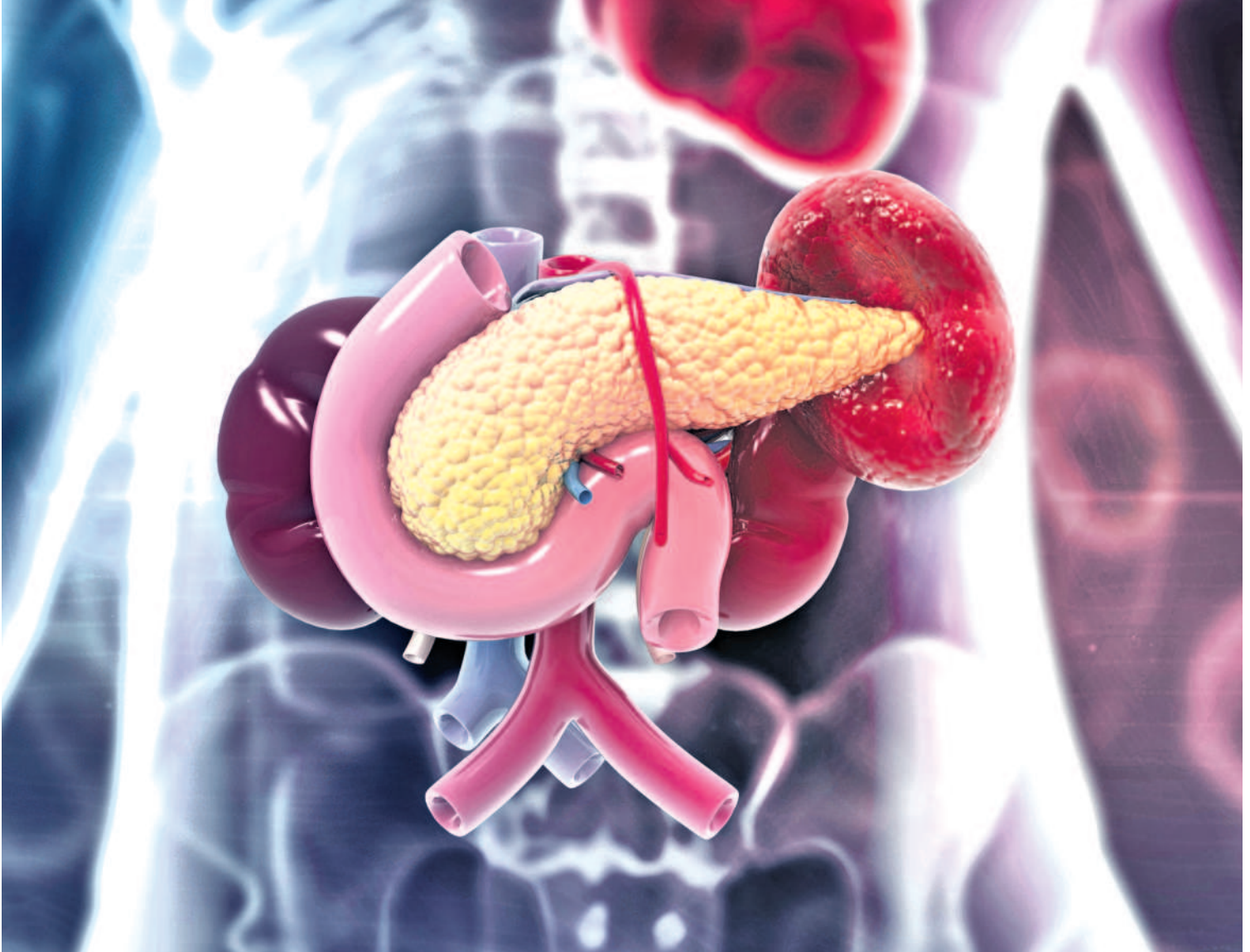


డాక్టర్ విజయంత్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రిషియన్
రెయిన్ బో చిల్డ్రన్ హాస్పిటల్స్



బర్డ్ ఫ్లూతో భయం భయం!

మెల్లమెల్లగా విస్తరిస్తున్న బర్డ్ ఫ్లూ.. గర్భిణులు, సహజాత శిశువులకు ప్రాణాంతకంగా పరిణామిస్తున్నది. ఈ మహమ్మారి బారినపడ్డ గర్భిణులు, వారి గర్భస్థ శిశువుల్లో 90 శాతం మృత్యువాత పడ్డట్లు.. మిల్ బోర్న్ (ఆస్ట్రేలియా)లోని ముల్లోక్ చిల్డ్రన్ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ కు చెందిన పరిశోధకులు వెల్లడించారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 1500లకు పైగా గర్భిణులకు సంబంధించిన పరిశోధనా పత్రాలను సమీక్షించి.. ఈ విషయాలను బయటపెట్టారు. ఆమెరికాలోపాలు వైనా, వియత్నాం, కంబోడియా దేశాల్లో బర్డ్ ఫ్లూ వ్యాప్తికి సంబంధించిన 30 కేసులను పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. వీటిలో గర్భధారణ సమయంలో బర్డ్ ఫ్లూ సోకిన 90% మంది మహిళాలోపాలు వారి గర్భస్థ శిశువుల్లో 87% మంది మరణించారని వెల్లడించారు. ప్రాణాంతక బయటపడిన శిశువులు కూడా.. నెలలు నిండకుండానే జన్మించి పుట్ట వెచ్చారు. సాధారణ మహిళలతో పోలిస్తే గర్భిణుల్లో రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. ఫలితంగా వారు జన్మించారని పడే ఆహారాన్ని ఎక్కువ. గర్భిణులకు ఇలాంటి మహమ్మారులు సోకినట్లుంటే.. ప్రాణాపాయం ఎక్కువగా ఉంటుందని పరిశోధకులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కాబట్టి, రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండే మహిళలు.. ముఖ్యంగా, గర్భిణులు, సహజాత శిశువులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.



పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్.. యమ డేంజర్!

ఇలాంటి సందేహాలతో రోగులు వైద్యుల దగ్గరికి వస్తుంటారు. కానీ చాలామంది తాము పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్తో బాధపడుతున్నామనే అవగాహన ఉండదు. ఇంకొంతమందిలో అయితే వారి కుటుంబంలో పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ చరిత్ర ఉంటుంది. అలాంటి వ్యూహం ఆ వ్యాధి వారికి కూడా వస్తుంది అనే సందేహం తలెత్తుతుంది. సమస్య ఏదైనా సరే సరైన సమయంలో డాక్టర్లను సంప్రదించి రోగ నిర్ధారణ చేయించుకోవాలి. తగిన చికిత్స విధానాలను అనుసరించాలి. అప్పుడే నూరేడ్జ్ ఆరోగ్యకరమైన జీవితం మన సొంత ముప్పుతుంది.

పాంక్రియాస్ (క్రోమ గ్రంథి) పొట్ట పైభాగంలో కడుపు వెనుక భాగంలో ఉంటుంది. పాంక్రియాస్ మన పొట్టికడుపులో ముఖ్యమైన అవయవం. జీర్ణాశయం లోపలి భాగంలో పేగు, ఇతర అవయవాలకు రక్తం సరఫరా చేసే ప్రధాన రక్త నాళాలు, సరాలకు దగ్గరగా ఉంటుంది. ఇది మనం తినే ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో సాయపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర లను సమతుల్యం చేయడంలో దోహద పడుతుంది. శరీరంలో ఇతర అవయవాల మారడంతో క్రోమ గ్రంథిలో కూడా కణుతులు అభివృద్ధి చెందుతాయి. అలా గలిపి పాంక్రియాస్ లో కనిపించే కణుతులన్నీ క్యాన్సర్ అని భయపడకూడదు. వీటిలో చాలావరకు క్యాన్సర్ కానివే ఉంటాయి. కొన్ని సంవత్సారాల్లోనే క్యాన్సర్ కణుతులు పెరుగుతాయి. కాబట్టి పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ గురించి అవగాహన కలిగి ఉండాలి.

పరిస్థితికి కారణం అతని చక్కెర స్థాయిలా?
ముడిపడి ఉంటుంది. కొన్ని రకాలైన రసాయనాల బారిన పడటం కూడా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే, పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పును పైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారం, పండ్లు, కూరగాయలు తగ్గినాయి. ఇక పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ లో 5 నుంచి 10 శాతం వంశ ధర్మాలకు డాక్టర్లు జన్మపూర్వకమైన సలహాలు, పరీక్షలు సూచిస్తారు.

- చికిత్సా ఎంపికలు**
- శస్త్రచికిత్స
 - కీమోథెరపీ, రేడియేషన్ థెరపీ
 - లాప్రోస్కోపి
 - ఇమ్మునోథెరపీ
- అయితే, కఠిన వ్యాధి ఉన్నవారికి, చికిత్స అనుకూలించనివారికి ఉపశమన చికిత్స (పాలియేటివ్ కేర్), సహాయక సంరక్షణ అవసరమవుతుంది.

అలస్యం అమ్మకం విషం!
క్యాన్సర్ వ్యాధి భారతదేశంలో తక్కువగానే ఉంది. పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ స్వభావం వల్ల, అదేవిధంగా దానిమీద అవగాహన లేకపోవడం మృత్యువాత పడ్డట్లు.. మిల్ బోర్న్ (ఆస్ట్రేలియా)లోని ముల్లోక్ చిల్డ్రన్ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ కు చెందిన పరిశోధకులు వెల్లడించారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 1500లకు పైగా గర్భిణులకు సంబంధించిన పరిశోధనా పత్రాలను సమీక్షించి.. ఈ విషయాలను బయటపెట్టారు. ఆమెరికాలోపాలు వైనా, వియత్నాం, కంబోడియా దేశాల్లో బర్డ్ ఫ్లూ వ్యాప్తికి సంబంధించిన 30 కేసులను పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. వీటిలో గర్భధారణ సమయంలో బర్డ్ ఫ్లూ సోకిన 90% మంది మహిళాలోపాలు వారి గర్భస్థ శిశువుల్లో 87% మంది మరణించారని వెల్లడించారు. ప్రాణాంతక బయటపడిన శిశువులు కూడా.. నెలలు నిండకుండానే జన్మించి పుట్ట వెచ్చారు. సాధారణ మహిళలతో పోలిస్తే గర్భిణుల్లో రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. ఫలితంగా వారు జన్మించారని పడే ఆహారాన్ని ఎక్కువ. గర్భిణులకు ఇలాంటి మహమ్మారులు సోకినట్లుంటే.. ప్రాణాపాయం ఎక్కువగా ఉంటుందని పరిశోధకులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కాబట్టి, రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండే మహిళలు.. ముఖ్యంగా, గర్భిణులు, సహజాత శిశువులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

లక్షణాలు కనిపించానే...
ఇక పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ సాధారణంగా అనేక దశలను కలిగి ఉంటుంది. మొదట సంబంధిత వైద్యుడు రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితిని తెలుసుకుంటాడు. ఏవైనా అనుమానాలు తగ్గినాయి. ఇక పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ లో 5 నుంచి 10 శాతం వంశ ధర్మాలకు డాక్టర్లు జన్మపూర్వకమైన సలహాలు, పరీక్షలు సూచిస్తారు.

రోగ నిర్ధారణ
ముందుగా స్ట్రాస్సింగ్ పద్ధతులు, ఇతర రోగ నిర్ధారణ చికిత్స విధానాలతో కూడా కొన్ని సార్లు పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ, చికిత్స చేయడం చాలా కష్టమైన వ్యవహారంగా ఉంటుంది. క్యాన్సర్ అభివృద్ధి చెందిన ప్రదేశం సరిగ్గా కనుక్కోలేకపోవడం, రోగ నిర్ధారణలో ఇబ్బంది రావడం, క్యాన్సర్ తీవ్రత తేలుతుంది. అకస్మాత్తుగా మధుమేహానికి గురికావడం/ చికిత్స చేయడానికి కష్టతరంగా ఉండే అని యుక్తక మధుమేహం.



డాక్టర్ వవన్ కె లద్దాల
సీనియర్ సర్జికల్ గ్యాస్ట్రో ఎంటరిస్ట్రీ యల్ హాస్పిటల్, సికింద్రాబాద్

చిన్న పండు.. లాభాలు మెండు!



చిన్నచిన్నగా ఉండే రేగుపండ్లు.. శరీరానికి గొప్ప మేలుచేస్తాయి. కేశాలలో ఎదురయ్యే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను దూరంచేస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తి పెంచడంతోపాటు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.

- మనిషి శరీరానికి కావాల్సిన 24 రకాల అమైనో ఆమ్లాలలో.. 18 రకాలు రేగుపండ్లలోనే లభిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇవి అనేక ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి గట్టికొస్తాయని చెబుతున్నారు.
- రేగుపండ్లలో విటమిన్-సి పుష్కలంగా దొరుకుతుంది. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. తెల్ల రక్తకణాల ఉత్పత్తిలో ముఖ్యంగా.. చలికాలంలో వేడినీ జలుబు, దగ్గుతోపాటు పుణ్ణు, ఇన్ఫ్లూంజా పోరాడే సామర్థ్యాన్ని అందిస్తుంది.
- ఇక చలికాలంలో ఎక్కువగా వేడినీ కీళ్లనొప్పుల నుంచి.. రేగుపండ్లు ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.
- రేగుపండ్ల తాగడంలో కాలేయానికి మేలు చేసే సుగుణాలు ఉంటాయి. వీటిని రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే.. కాలేయం పనితీరు మెరుగుపడుతుందని పరిశోధనల్లో తెలియడం కూడా.
- రేగుపండ్లలో అధికంగా లభించే ఫైబర్.. జీర్ణాశయం గోడల్ని సంరక్షిస్తుంది. హానికర బ్యాక్టీరియాతోపాటు అల్సర్ నుంచి కాపాడుతుంది. సహజ ప్రాణియోటిక్ గా పనిచేసే.. పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరిగేలా చూపుతుంది. కడుపులో మంటలు తగ్గిస్తుంది.
- ఆకలిని నియంత్రించడంలో రేగుపండ్లు సమర్థంగా పనిచేస్తాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు వీటిని తమ డైట్ లో చేర్చుకుంటే మంచి ఫలితాలు అందుతాయి.

ఎండబెట్టిన రేగు పండ్లలో కాలేయం, భ్రూణాల ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా ఉంచడంలో సాయపడుతాయి. ఎముకల్ని బలపడేవారికి.. ఈ పండ్లు మంచి ఎంపిక.

- వీటిలో లభించే ఫైబర్ నానోసెన్, పాలిఫెనాల్స్ లాంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు.. ప్రీమెడీయం నుంచి రక్షిస్తాయి. శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్ ను తగ్గిస్తాయి.
- చిన్న రేగుపండ్లలో పొటాషియం, భ్రూణాలు, మాంగనీస్, ఐరన్, జింక్ పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తాయి.

రేగుపండ్ల తాగడంలో కాలేయానికి మేలు చేసే సుగుణాలు ఉంటాయి. వీటిని రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే.. కాలేయం పనితీరు మెరుగుపడుతుందని పరిశోధనల్లో తెలియడం కూడా.

- రేగుపండ్లలో అధికంగా లభించే ఫైబర్.. జీర్ణాశయం గోడల్ని సంరక్షిస్తుంది. హానికర బ్యాక్టీరియాతోపాటు అల్సర్ నుంచి కాపాడుతుంది. సహజ ప్రాణియోటిక్ గా పనిచేసే.. పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరిగేలా చూపుతుంది. కడుపులో మంటలు తగ్గిస్తుంది.
- ఆకలిని నియంత్రించడంలో రేగుపండ్లు సమర్థంగా పనిచేస్తాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు వీటిని తమ డైట్ లో చేర్చుకుంటే మంచి ఫలితాలు అందుతాయి.

అరటితో.. బిపికి చెక్
ఆధునిక జీవనశైలి కారణంగా చాలామంది సడీమయసుకు చేరుకునే సరికి అధిక రక్తపోటు (బీపీ) బారినపడుతున్నారు. అయితే, ప్రాంటియర్స్ న్యూట్రిషన్ అనే జర్నల్ లో ప్రచురించిన మైన ఓ అధ్యయనం ప్రకారం అరటి, యాబీల్ పండ్లు తినేవారిలో ఏ కారణంతోనూ మరణించే ముప్పు దాదాపు 40 శాతం తక్కువని తెలియింది. వారంలో మూడు నుంచి ఆరుసార్లు అరటి, యాబీల్ తింటే మంచిది ఈ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. అరటిపండ్లలో పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది కాబట్టి బీపీ నియంత్రించడానికి దోహదపడుతుంది వచ్చిన పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. కానీ పియర్స్, డ్రాక్స్, పైనా పిల్ పండ్ల నుంచి మాత్రం ఇలాంటి ప్రయోజనాలు ఆశించలేమని పరిశోధకులు తెలిపారు.

