యువతరంలో ఎముకల సమస్యలు

కొన్నేళ్లుగా యువతరంలో కూడా ఎముకలకు సంబంధించిన రుగ్మతలు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. 20 ఏళ్లకే ఎముకలు బలహీనమైపోతున్నాయి. పెళుసుబారుతున్నాయి. అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, ధూమపానం, మద్యపానం, శారీరక కదలికలు లేకపోవడం, ఊబకాయం, క్యాల్షియం, విటమిన్ డి లోపం మొదలైన కారణాల వల్ల ఎముకల సాంద్రత తగ్గుతున్నది. ఇది ఆస్టియోపొరోసిస్, ఆర్థరైటిస్ వంటి ఎముకల సమస్యలకు దారితీస్తున్నది.

పాదాల్లో నొప్పి ఉండటం ఈ రోజుల్లో సాధారణ సమస్యగా మారింది. సరిపోని షూలు ధరించడం, ఎక్కువసేపు ఒకే దగ్గర కూర్చోవడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. వీటికి అదనంగా జీవనశైలి వ్యాధులు కూడా పాదాలపై దాడి చేస్తున్నాయి. మడమ, అరికాలు ప్రాంతంలో కొంతమందికి విపరీతమైన నొప్పి ఉంటుంది. ఇంకొంతమందిలో మడమ, చీలమండ (యాంకిల్) మధ్య ఉంటుంది. ఎక్కువమంది మాత్రం

నాడీ వ్యవస్థ రుగ్మత అయిన న్యూరోపతిక్ పెయిన్ వల్ల నొప్పితో బాధ పడుతుంటారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఎముకల నొప్పి, కీళ్లనొప్పి నుంచి విముక్తి పొందడానికి కొన్ని పరిష్కారాలు ఉన్నాయి.

ఎముకల సాంద్రత ఎంత?

ఆరోగ్యకరమైన ఎముక: టీ స్కోర్ 1 కంటే ఎక్కువ ఉండాలి.
ఆస్టియోపీనియా (ఎముకలు బలం కోల్పోవడం): టీ స్కోర్ 1 నుంచి మైనస్ 2.5 మధ్య ఉంటుంది.
ఆస్టియోపొరోసిస్ (ఎముకలు గుల్లబారడం): టీ స్కోర్ మైనస్ 2.5 కంటే తక్కువ.

కారణాలు

- డయాబెటిస్, అధిక రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్ లాంటివి కాళ్లలో నొప్పులకు కారణమవుతాయి.
- తప్పుడు భంగిమలో కూర్చోవడం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, అధిక బరువు, విటమిన్ డి లోపించడం, క్యాల్షియం లోపం వల్ల యువతలో ఆర్థరైటిస్ ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నది.
- కీళ్లనొప్పులు ఉంటే ప్రాసెస్డ్ ఆహారాలు, గ్లూటెన్ ఆహారం, అధిక మోతాదులో చక్కెర, ఉప్పు ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోకూడదు.
- శరీర బరువు పెరగకుండా చూసుకోవడం, ధూమపానం వదిలిపెట్టడం, సరైన భంగిమలో కూర్చోవడం మొదలైన వాటితో కీళ్లనొప్పులను నివారించుకోవచ్చు.

వేసవిలో కీళ్ల నొప్పులు

- శరీరంలో తగినంత నీరు లేకపోవడం.
- చల్లటినీళ్లు, శీతల పానీయాలు తీసుకోవడం.
- ఏసీ, కూలర్ నుంచి వచ్చే గాలి.
- మినరల్స్ లోపించడం.

ఇవన్నీ వేసవిలో కీళ్లనొప్పులు పెరగడానికి కారణం అవుతాయి. ఇలాంటప్పుడు ఆవాల నూనెతో నొప్పి ఉన్న భాగాలను మర్దనా చేసుకోవాలి. వేడి కంప్రెస్‌ను ఉంచినా మంచిదే. గోరువెచ్చటి నీటికి సైంధవ లవణం కలిపి మర్దనా చేసినా ఫలితం ఉంటుంది.

పిల్లల్లో చురుకుదనం తగ్గితే!

పిల్లల పెంపకం

మా పిల్లవాడి వయసు నాలుగు సంవత్సరాలు. ఆరు నెలల నుంచి బలహీనంగా ఉంటున్నాడు. బాగా నిద్రపోతున్నాడు. బడిలో కూడా నిద్రిస్తున్నాడట. ఇంటికి రాగానే మళ్లీ పడుకుంటాడు. ఆడుకోవాలన్న ఆసక్తే లేదు. డాక్టర్‌కి చూపించాం. రక్త పరీక్ష చేయించాం. రక్తం తక్కువగా ఉందని చెప్పారు. రెండు వారాల నుంచి మందులు వాడుతున్నాం. అయినా మార్పు లేదు. ఏం చేయాలి?

• **కల్పన,** సూర్యాపేట

సాధారణంగా నాలుగేళ్ల లోపు పిల్లలు చాలా హుషారుగా ఉంటారు. ఉరుకులు పెడుతుంటారు. ఆడాలని ఉత్సాహంగా ఉంటారు. ఇటువంటి పిల్లల్లో చురుకుదనం తగ్గితే దానికి కారణం గుర్తించాలి. మీరు రక్త కణాలు తగ్గాయి అన్నారు. అది రక్తహీనతా? హిమోగ్లోబిన్ తగ్గిందా? ఎర్ర రక్తకణాలు తగ్గాయా? తెల్ల రక్తకణాలు తగ్గాయా? ప్లేట్‌లెట్స్ తగ్గాయా? స్పష్టం చేయలేదు. సమస్యను కచ్చితంగా నిర్ధారించాల్సి ఉంది. కాబట్టి, పిల్లల వైద్యులకు చూపించి అవసరమైన పరీక్షలు చేయించండి. ఈ విషయంలో ఏమాత్రం అజాగ్రత్త వద్దు. ఐరన్ లోపం వల్ల రక్తం తగ్గి ఉండవచ్చు. అది ఈ ఆరు నెలల్లోనే ఎందుకు జరిగింది? గతంలో ఉంటే గుర్తించలేకపోయారా? శరీరంలో ఇతర సమస్యలు ఏవైనా ఉన్నాయా? నులి పురుగులు ఉన్నాయా? ఇవన్నీ తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే సరైన వైద్యం అందించడం సాధ్యమవుతుంది. మరోసారి డాక్టర్‌కి చూపించి అవసరమైన రక్త, మూత్ర పరీక్షలు చేయించండి.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

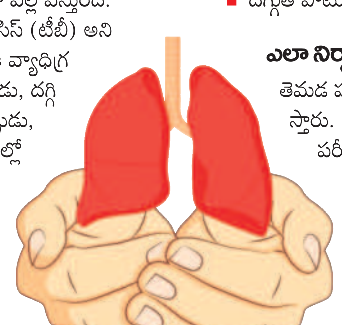
క్షయ... అనుక్షణం భయపెట్టించే అంటువ్యాధి. నాలుగు వేల సంవత్సరాలుగా మానవ మనుగడను శాసిస్తున్న మహమ్మారి. భూమ్మీద క్షయ వ్యాధిగ్రస్తులు అధికంగా ఉన్నది భారతదేశంలోనే. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు కోటి ఎనభై లక్షల మంది టీబీతో బాధపడుతుండగా, అందులో నాలుగో వంతు మన దేశంలోనే ఉండటం ఆందోళనకరం. ప్రతి మూడు నిమిషాలకు ఒక రోగి క్షయతో మరణిస్తున్నట్టు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. ఈ దుస్థితికి కారణం ఈ వ్యాధి గురించి ప్రజల్లో అవగాహన లేకపోవడం. నిర్లక్ష్యం. క్షయ ప్రధానంగా ఊపిరితిత్తులకు సోకినప్పటికీ, ఇతర అవయవాలకు కూడా ప్రమాదం పొంచి ఉంటుంది. కాబట్టి, రోగులను దీర్ఘకాలం పాటు పీడించే ఈ ప్రాణాంతకమైన వ్యాధి పూర్వాపరాలను తెలుసుకోవడం తప్పనిసరి.

క్షయను జయిద్దాం

మనదేశంలో రోజుకు ఎంతోమంది క్షయతో మరణిస్తున్నట్టు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఓ) లెక్కలు వెల్లడిస్తున్నాయి. అందులోనూ ముఖ్యంగా హెచ్ఐవీ, క్యాన్సర్ రోగులు, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులతో బాధపడే రోగులు ఎక్కువగా ఉన్నట్టు తెలుస్తున్నది. ఇలా ఉంటే 1882 మార్చి 24న క్షయవ్యాధికి కారణమయ్యే సూక్ష్మజీవిని జర్మనీ శాస్త్రజ్ఞుడు రాబర్ట్ కోచ్ కనుక్కొన్నాడు. వ్యాధి నివారణకు శ్రీకారం చుట్టాడు. దీనికి గుర్తుగా వందేండ్ల తర్వాత నుంచి ఏటా మార్చి 24ను ప్రపంచ క్షయ వ్యాధి నివారణ దినంగా జరుపుకొంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఈ వ్యాధి గురించి అవగాహన చేసుకుందాం.

ఎలా వస్తుంది?

ఈ వ్యాధి 'మైకోబ్యాక్టీరియం ట్యూబర్క్యులోసిస్' అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల వస్తుంది. దీన్ని ట్యూబర్క్యులోసిస్ (టీబీ) అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు మాట్లాడినప్పుడు, దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు, ఉమ్మివేసిన సందర్భాల్లో గాలిలోకి విడుదల అయ్యే తుంపర్ల వల్ల చుట్టుపక్కల వారికి క్షయ సోకుతుంది. ఈ వ్యాధి రెండు రకాలు. మొదటిది ఊపిరితిత్తుల క్షయ, రెండోది ఇతర అవయవాల క్షయ. ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాపించేది ఊపిరితిత్తుల క్షయ.



వ్యాధి లక్షణాలు

- 2 వారాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రోజులు దగ్గు రావడం.
- సాయంత్రం, రాత్రి సమయాల్లో జ్వరం, చెమటలు పట్టడం.
- అవాంఛనీయంగా బరువు తగ్గడం.
- ఆకలి మందగించడం.
- ఆయాసం, నీరసించిపోవడం.
- దగ్గుతోపాటు తెమడలో రక్తం పడటం.

ఎలా నిర్ధారిస్తారు?

తెమడ పరీక్ష ద్వారా వ్యాధిని గుర్తిస్తారు. ప్రత్యేక సందర్భాల్లో డీఎన్ఏ పరీక్ష ద్వారా కూడా బ్యాక్టీరియాను గుర్తిస్తారు.

నివారణ సాధ్యమేనా?

క్షయను వందశాతం నివారించవచ్చు. అయితే, వ్యాధిని సకాలంలో గుర్తిస్తేనే ఇది సాధ్యమవుతుంది. ఈ దిశగా ముందుగా క్షయ వ్యాధిపై ప్రజల్లో పూర్తి అవగాహన ఉండాలి. వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించగానే, లేదంటే రెండు వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం దగ్గు ఉంటే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి క్షయ నిర్ధారణ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. వ్యాధి ఉన్నట్టు తేలితే వెంటనే మందులు వాడటం మొదలుపెట్టాలి. వైద్యులు సూచించిన మందులను రోగి తు.చ. తప్పకుండా ఆరు నెలలు వాడితే వ్యాధి పూర్తిగా నయమవుతుంది. కానీ, కొంతమంది దగ్గు, జ్వరం తగ్గగానే నెల రోజుల్లోనే మందులు మానేస్తుంటారు. ఇది చాలా ప్రమాదకరం. దీనివల్ల రెండో రకం క్షయ, అంటే మల్టీ డ్రగ్ రెసిస్టెంట్– ఎండీఆర్ టీబీ వస్తుంది. దీని చికిత్స కాలం 9 నెలల నుంచి ఏడాది కాలం దాక ఉంటుంది. ఈ రకం క్షయకు చికిత్స వ్యయం కూడా ఎక్కువే. పైగా దుష్ప్రభావాలూ అధికంగా ఉంటాయి. ఈ దశలో కూడా మందులు వాడటం నిర్లక్ష్యం చేస్తే వ్యాధి మరింత ముదురుతుంది. ఎక్స్‌టెన్సివ్‌లీ డ్రగ్ రెసిస్టెంట్– ఎక్స్‌డీఆర్ టీబీగా రూపాంతరం చెందుతుంది. ఈ దశలో చికిత్స అందించినా పెద్దగా ప్రయోజనం ఉండదు! ఈ మధ్యకాలంలో ఎండీఆర్, ఎక్స్‌డీఆర్ కేసుల సంఖ్య పెరుగుతుండటం బాధాకరం. కాబట్టి, క్షయ గురించి అవగాహన కల్పించేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు విస్తృత ప్రచారం, అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాయి. ప్రజలు కూడా క్షయ పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి. దేశంలో 40 శాతం కన్నా ఎక్కువ మంది వరకు టీబీ ఇన్ఫెక్షన్‌కు లోనైన వాళ్లు ఉంటారు. అయితే, ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురైన వాళ్లందరికీ క్షయ రాదు. వాళ్లలో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గడం, తగిన పోషకాహారం తీసుకోని సందర్భంలో ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాధిగా మారే ప్రమాదం ఉంది. హ్యూమన్ ఇమ్యూనో వైరస్ (హెచ్ఐవీ), క్యాన్సర్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధి బాధితుల్లో టీబీ వచ్చే అవకాశాలు అధికంగా ఉంటాయి. సకాలంలో వ్యాధిని నిర్ధారించి, కచ్చితమైన మోతాదులో, పూర్తికాలం మందులు వాడితే టీబీని 6 నెలల్లో వంద శాతం నివారించవచ్చు.

> **డ్రగ్ రెసిస్టెంట్ కేసులకూ మందులు**
>
> డ్రగ్ రెసిస్టెంట్ కేసులకు అంటే మందులు వాడిన తర్వాత, వివిధ కారణాల వల్ల రెండోసారి టీబీ బారినపడిన రోగులకు ప్రస్తుతం మంచి మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. గతంలో డ్రగ్ రెసిస్టెంట్ కేసుల్లో కేవలం 30 శాతం మాత్రమే ఫలితాలు ఉండేవి. ఇప్పుడు 60 నుంచి 65 శాతం వరకు ఫలితాలు కనిపిస్తున్నాయి.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ మహబూబ్ ఖాన్
నోడల్ అధికారి, టిమ్స్
ఎర్రగడ్డ, హైదరాబాద్

జింక్ లోపం.. ఆరోగ్యానికి శాపం

రోగ నిరోధక శక్తి, ఆరోగ్యకరమైన జీవక్రియలు, గాయాలు మానడం, శరీర ఆరోగ్యానికి దోహదపడే మినరల్స్‌లో జింక్ ప్రధానమైంది. చాలామందికి తమలో జింక్ లోపం ఉన్నదనే సంగతి తెలియదు. దీన్ని పసిగట్టడానికి కొన్ని లక్షణాలను గమనించాలి.

తరచుగా జలుబు, ఇన్ఫెక్షన్లు బాధిస్తున్నాయంటే జింక్ లోపం కావచ్చు. తెల్ల రక్తకణాల పనితీరును మెరుగుపరచడం ద్వారా శరీర రోగ నిరోధక శక్తిని జింక్ బలోపేతం చేస్తుంది. ఇది లోపిస్తే జబ్బుపడే అవకాశాలు ఎక్కువ.

శరీరంలో కండరాలు, కణాల పెరుగుదలకు జింక్ అత్యవసరం. ఒకవేళ మీకు గాయాలు నెమ్మదిగా మానుతుంటే జింక్ లోపం వల్లేమో అని అనుమానించాలి. జింక్ స్థాయులు తక్కువగా ఉంటే శరీరంలో కొలాజెన్ అంతగా ఏర్పడదు. దీంతో చర్మం పూడుకుపోవడం ఆలస్యం అవుతుంది. గాయాలు మానడం మందగిస్తుంది.

రుచి, వాసన గ్రాహకాలు సక్రమంగా పనిచేయడానికి జింక్ కీలకం. ఇది లోపిస్తే రుచి, వాసన గ్రాహకాలు స్పందించడం తగ్గుతుంది. తిండి రుచించడం లేదంటే జింక్ తక్కువగా ఉందనడానికి సంకేతం కావచ్చు.

మాడుపై జుట్టు కుదుళ్ల ఆరోగ్యానికి జింక్ అండగా నిలుస్తుంది. దీని లోపం వల్ల వెంట్రుకల నిర్మాణం బలహీనపడుతుంది. జుట్టు రాలడం, పల్చబడటానికి దారితీస్తుంది. మామూలు కంటే ఎక్కువగా జుట్టు రాలిపోతుంటే భోజనంలో జింక్ అధికంగా లభించే పదార్థాలను చేర్చుకోవాలి.

జింక్ లోపం వల్ల మొటిమలు, దద్దుర్లు లాంటి చర్మ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. చర్మంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్, తైలం ఉత్పత్తిని జింక్ నియంత్రిస్తుంది. తగినంతగా అందకపోతే చర్మం మంటగా అనిపిస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు బాధిస్తాయి.

గోళ్లపై తెల్లమచ్చలు జింక్ లోపానికి సంకేతాలు. కణాల ఉత్పత్తిలో జింక్ ప్రధానపాత్ర పోషిస్తుంది. తగినంతగా అందకపోతే గోళ్లు బలహీనపడతాయి. పాలిపోతాయి. పెరుగుదల నెమ్మదిస్తుంది. గోళ్లు తేలిగ్గా విరిగిపోతుంటే జింక్ తీసుకోవడం పెరగాలని అర్థం.

మన రుచి, జీర్ణక్రియ, జీవక్రియల సామర్థ్యాలను జింక్ ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది లోపించినప్పుడు ఆకలి తగ్గుతుంది. కాలక్రమంలో అవాంఛనీయ బరువు తగ్గుదల, అలసట, పోషక లోపాలకు దారితీస్తుంది. ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది.

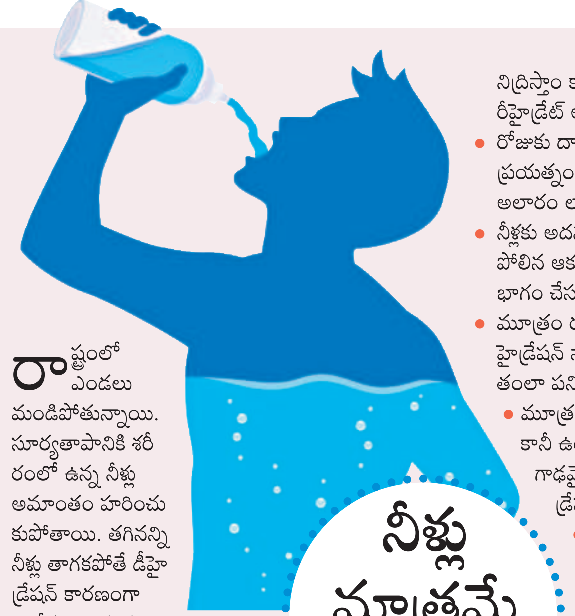
శరీరంలో తగినన్ని జింక్ నిల్వలు ఉంటేనే మెదడు సరిగ్గా పనిచేస్తుంది. లోపిస్తే బైర్లు కమ్మినట్టు ఉంటుంది. ఏకాగ్రత కుదరదు. జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు వస్తాయి. న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్ పనితీరులో జింక్ పాత్ర కూడా ఉంటుంది. తగ్గితే మెదడు పనితీరుపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది.

మెదడులో రసాయనాలైన సెరటోనిన్, డోపమైన్‌లను సమతూకంలో ఉంచటానికి జింక్ ఆవశ్యకం. తగ్గితే ఆందోళన, అసహనం, కుంగుబాటు తలెత్తవచ్చు. మూడ్‌లో తేడాలు అనిపించడం, విచారంగా ఉండటం, ఒత్తిడి ఎదుర్కోవడం తెలియకుండా ఉంటే జింక్ అవసరమని తెలుసుకోవాలి.

పొట్టలో లైనింగ్ సరిగ్గా ఉండటానికి, ఎంజైములు విడుదల కావడానికి జింక్ దోహదపడుతుంది. ఇది లోపిస్తే కడుపుబ్బరం, విరేచనాలు, ఇరిటేబుల్ బోవెల్ లక్షణాలు తలెత్తుతాయి. పోషకాలు శరీరానికి అందాలంటే జింక్ అత్యవసరం. తగ్గితే జీర్ణక్రియ సాఫీగా జరగదు. పొట్టలో బ్యాక్టీరియా సమతూకం కూడా దెబ్బతింటుంది.

ఇవీ జింక్ వనరులు

గుమ్మడి గింజలు, నువ్వులు, శనగలు, పప్పుధాన్యాలు (లెంటిల్స్), బాదం, కాజు లాంటి గింజల్లో జింక్ పుష్కలంగా దొరుకుతుంది. మాంసం, పౌల్ట్రీ ఉత్పత్తులు, గుడ్లు, ఆయిస్టర్స్ లాంటి సముద్ర ఆహారం కూడా జింక్ గనులు. చీజ్, యోగర్ట్ లాంటి పాల పదార్థాల్లోనూ జింక్ ఉంటుంది. ముతక ధాన్యాలు, పాలకూర నుంచి మొక్కల ఆధారిత జింక్ లభిస్తుంది. ఆహారంతో కలిపి విటమిన్ సి కూడా తీసుకుంటే జింక్ బాగా వంటబడుతుంది.



నీళ్లు మాత్రమే సరిపోవు

రాష్ట్రంలో ఎండలు మండిపోతున్నాయి. సూర్యతాపానికి శరీరంలో ఉన్న నీళ్లు అమాంతం హరించుకుపోతాయి. తగినన్ని నీళ్లు తాగకపోతే డీహైడ్రేషన్ కారణంగా ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావం పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. చాలామందికి నీళ్లు తగినన్ని తాగాలనే విషయం తెలుసు. దీంతో దాహంగా అనిపించిన వెంటనే నీళ్లు తాగేస్తుంటారు. కానీ, పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయంలో బాగా దాహంగా ఉన్నప్పుడు నీళ్లు తాగడం ఒక్కటి మాత్రమే సరిపోదట. ఇక శరీరంలో నీటి శాతం బాగా పడిపోయినప్పుడు దాహంగా అనిపిస్తుంది. డీహైడ్రేషన్ అంటే ఇదే! దీని కారణంగా తలనొప్పి, కండరాలు పట్టేయడం (మజిల్ క్రాంప్స్), మగత, బ్రెయిన్ ఫాగ్ (తల తిప్పడం), పని చేసే శక్తి తగ్గడం లాంటివి తలెత్తుతాయి. కాబట్టి శరీరం తగినంత హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండాలంటే కొన్ని చిట్కాలను పాటించాలి.

- పొద్దున నిద్ర లేవగానే నీళ్లు తాగాలి. రాత్రంతా నిద్రిస్తాం కాబట్టి, ఇలా చేయడం వల్ల శరీరం మళ్లీ రీహైడ్రేట్ అయిపోతుంది. తాజాగా అనిపిస్తుంది.
- రోజుకు దాదాపు 12 నుంచి 15 గ్లాసుల నీళ్లు తాగే ప్రయత్నం చేయాలి. దీనికోసం హెచ్చరించడానికి అలారం లాంటిది ఏర్పాటు చేసుకుంటే మంచిది.
- నీళ్లకు అదనంగా కీరదోస, సెలెరీ (కొత్తిమీరను పోలిన ఆకు), పుచ్చపండు లాంటివి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.
- మూత్రం రంగును గమనిస్తూ ఉండాలి. శరీరంలో హైడ్రేషన్ స్థాయులకు సంబంధించి ఇది ఓ సంకేతంలా పనిచేస్తుంది.
- మూత్రం లేత పసుపు రంగులో కానీ, స్వచ్ఛంగా కానీ ఉంటే శరీరంలో తగినంత హైడ్రేషన్ ఉన్నట్టు. గాఢమైన పసుపు, నారింజ రంగులో ఉంటే డీహైడ్రేషన్‌గా పరిగణించాలి.
- ఇక శరీరంలో తగినంత హైడ్రేషన్ కోసం తాగే నీళ్లలో కరిగిపోయే ఎలక్ట్రోలైట్ ఎఫర్వెసెంట్ గోలీలు వేసుకోవచ్చు. అయితే, వీటిని వాడటానికి ముందు డాక్టర్ సలహా తప్పనిసరి.

ఇవీ... ప్రయోజనాలు

శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుకోవడం వల్ల ఎన్నో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

- తగినంత హైడ్రేషన్ ఉంటే చక్కెర మీదకు నాలుక గుంజదు. దీంతో బరువు పెరిగే ప్రమాదం తగ్గుతుంది.
- జ్ఞాపకశక్తి సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.
- ఆందోళన అదుపులో ఉంటుంది.
- మూత్ర సంబంధ ఇన్ఫెక్షన్లు, కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యను నివారిస్తుంది.
- మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో ఉపకరిస్తుంది.

అందువల్ల ఒక్క దాహం తీర్చుకోవడం గురించి మాత్రమే ఆలోచించకుండా మీ శరీర, మానసిక ఆరోగ్యానికి తగినన్ని పోషకాలు అందించడం పైనా మనసు పెట్టాలి.