## మలబద్ధకానికి బాటలు వేసే

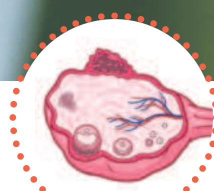
# టీలు.. సిగరెట్లు..!

కొంతమందికి టీ తాగుతూనే సిగరెట్ ఊదడం గొప్ప రిలాక్స్‌గా ఉంటుంది. అయితే అతిగా టీ సేవించడం, ధూమపానం చేయడం మంచిది కాదంటున్నారు వైద్యులు. టీ ఎక్కువగా తాగితే ఎక్కువగా మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. ఫలితంగా డీహైడ్రేషన్‌కు గురవుతారు. శరీరంలో తగినన్ని నీళ్లు లేకపోవడంతో మలబద్ధకం సమస్య తలెత్తుతుంది. కాబట్టి టీ మితంగానే తీసుకోవాలి.

ఇక ధూమపానం సంగతి చెప్పనక్కర్లేదు. పొగ తాగడం ఆహార నాళం, పొట్ట వ్యవస్థ మొత్తానికి చేటు చేస్తుంది. అతి ధూమపానం పొట్టకు మంచి చేసే సూక్ష్మక్రిముల మనుగడకు ఆటంకాలు సృష్టిస్తుందట. దీంతో జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అంతేకాదు పొగాకులో ఉండే నికోటిన్ పేగుల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తుందట. అలా వాటి పనితీరును దెబ్బతీస్తుంది. కాలక్రమంలో ఇది పేగుల్లో మంటకు దారితీసి పేగుల లైనింగ్‌ను ధ్వంసం చేస్తుంది. దీంతో జీర్ణ సమస్యలు, మలబద్ధకం ముప్పు పొంచి ఉంటుందట.

కాబట్టి... టీ, కాఫీలు తాగడంపై పరిమితులు విధించుకోవాలి. తగినన్ని నీళ్లు తాగాలి. పొట్టకే కాదు శరీర ఆరోగ్యానికి చేటుచేసే ధూమపానాన్ని పూర్తిగా వదిలి పెట్టాలి. పండ్లు, కూరగాయలు, ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉన్న ఆరోగ్యకరమైన ఆహార విధానాన్ని అలవర్చుకోవాలి. దినచర్యలో వ్యాయామాన్ని భాగం చేసుకోవాలి.

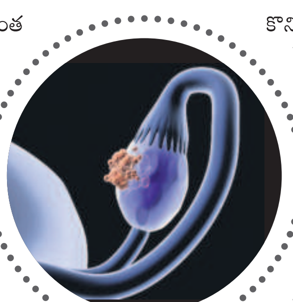

జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ కరీంనగర్
మంగళవారం 6 మే 2025
www.ntnews.com
13

# అమ్మలకు గండం.. అండాశయ క్యాన్సర్

**స్త్రీలను వేధిస్తున్న క్యాన్సర్లలో ప్రధానమైన వ్యాధి అండాశయ క్యాన్సర్. స్త్రీల గర్భాశయంలో రెండు వైపులా రెండు అండాశయాలు ఉంటాయి. అండాశయాల్లో కణాలు అదుపులేకుండా పెరిగిపోవడమే అండాశయ (ఒవేరియన్) క్యాన్సర్. కణాలు వేగంగా ఇంతలంతలై శరీరంలో ఆరోగ్యకరమైన కణజాలాన్ని దెబ్బ తీస్తాయి. అయితే, ప్రాణాంతకమైన ఈ వ్యాధి లక్షణాలను తొలి దశలో గుర్తించడం కొంచెం కష్టం. కడుపు ఉబ్బరం, తింటూ ఉండగానే కడుపు నిండిన భావన, బరువు తగ్గడం, కటి ప్రాంతంలో అసౌకర్యం, అలసట, వెన్నునొప్పి, మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలు, వెనువెంటనే మూత్రానికి వెళ్లాల్సి రావడం లాంటివి గమనిస్తే అండాశయ క్యాన్సర్‌గా అనుమానించాల్సి ఉంటుంది. వెంటనే సంబంధిత వైద్యులను సంప్రదించాలి. రోగ నిర్ధారణ చేయించుకొని, తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి.**

ఒవేరియన్ క్యాన్సర్ (అండాశయ క్యాన్సర్) మహిళల్లో ప్రసూతి మరణాలకు ప్రధాన కారణంగా మారుతున్న మహమ్మారి. ఇది స్త్రీలలో సాధారణంగా వచ్చే రొమ్ము క్యాన్సర్, గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ తదితర వ్యాధుల కంటే అత్యంత ప్రమాదకరంగా మారుతున్నట్టు క్యాన్సర్ వైద్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఓ) లెక్కల ప్రకారం ప్రపంచంలో ప్రతి సంవత్సరం సుమారు రెండున్నర లక్షల మంది ఒవేరియన్ క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. మనదేశంలో సుమారు 45 వేల నుంచి 50 వేల మంది ఏటా ఈ క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నట్టు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. మహిళల్లో సంభవిస్తున్న క్యాన్సర్ మరణాల్లో సుమారు 60 శాతం కేవలం అండాశయ క్యాన్సర్ వల్లనే జరుగుతున్నట్టు వైద్యరంగ నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అంటే మహిళల్లో జరుగుతున్న గైనకాలజికల్ (ప్రసూతి సంబంధ) మరణాలకు అండాశయ క్యాన్సర్ ప్రధాన కారణంగా నిలుస్తున్నదన్న మాట. అయితే ఇతర క్యాన్సర్ వ్యాధుల్లా ఈ క్యాన్సర్‌ను గుర్తించడం అంత సులభం కాదంటున్నారు వైద్యులు. ప్రారంభ దశలో గుర్తించడం కష్టమేనంటున్నారు. మరి ఈ మహమ్మారిని గుర్తించడం ఎలా, ఇది రావడానికి గల కారణాలు, వ్యాధిని నిర్ధారించే పద్ధతులు, అందుబాటులో ఉన్న చికిత్సా విధానాలు తదితర అంశాల గురించి అవగాహన చేసుకుందాం.



### ఈ పరీక్షల ద్వారా గుర్తించవచ్చు

అండాశయ క్యాన్సర్‌ను సాధారణంగా గుర్తించడం కొంత కష్టం. ప్రారంభ దశలో గుర్తించలేం. లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే కొన్ని వైద్య పరీక్షల ద్వారా ఈ వ్యాధిని గుర్తించవచ్చు. అదే బ్రాకా పరీక్షలు. ఈ పరీక్షలు రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. అంటే అనుమానిత రోగులను రెండు రకాలుగా విభజిస్తారు. అందులో మొదటిది బ్రాకా-1, రెండోది బ్రాకా-2. రోగుల్లో బ్రాకా-1 లేదా బ్రాకా-2 పరీక్షలు చేసినప్పుడు, వీటిలో ఏ ఒక్కటి పాజిటివ్ వచ్చినా వారిలో 90- 95 శాతం మందికి అండాశయ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

### 50 ఏండ్లు దాటిన వారికే అధికం

సాధారణంగా 50 ఏండ్లు నిండిన వారిలోనే అండాశయ క్యాన్సర్ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. దీనికి గల కారణాలు చాలానే ఉన్నప్పటికీ కొన్నిటిని మాత్రం ప్రత్యేకంగా పేర్కొనాల్సి ఉంటుంది. ఇతర క్యాన్సర్ వ్యాధుల్లానే ఇది కూడా వంశపారంపర్యంగా కొంతమందికి వచ్చే అవకాశాలు లేకపోలేదు.

### రసాయన పౌడర్లతో

హానికరమైన రసాయనాలతో కూడిన కొన్ని రకాల పౌడర్ల మూలంగా ఈ క్యాన్సర్ సోకుతున్నదని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరిస్తున్నది. అందులో ముఖ్యంగా ఆస్‌బెస్టాస్ కలిగిన పౌడర్లను వినియోగించడంతో మహిళలకు ఈ అండాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదం పొంచి ఉంది. దీంతోపాటు శరీరంలో హార్మోన్ల ఇంబ్యాలెన్స్ సమస్య తలెత్తుతుంది. అంతేకాకుండా ఆల్కహాల్, పొగాకు ఉత్పత్తులను వాడకం వల్ల కూడా ఈ వ్యాధి రావడానికి ఆస్కారం ఉంది.

### వ్యాధి లక్షణాలు

- కడుపులో నొప్పి.
- ఆకలి మందగించడం.
- కాళ్లలో వాపు.
- కడుపులో మంట.
- అజీర్తి.
- కడుపు ఉబ్బరం.
- ఎసిడిటీ.

### నిర్ధారణ పరీక్షలు

- అల్ట్రాసౌండ్.
- సీఏ125 (ట్యూమర్ మార్కర్ బ్లడ్ టెస్ట్).
- ఎంఆర్ఐ.
- బ్రాకా– 1, బ్రాకా– 2 పరీక్షలు.

### అవగాహన అవసరం

మహిళలకు సాధారణంగా వచ్చే క్యాన్సర్లలో అండాశయ క్యాన్సర్ ఒకటి. దీనిని ఇతర క్యాన్సర్లలా గుర్తించడం అంత సులభం కాదు. మహిళల్లో జరుగుతున్న ప్రసూతి మరణాలకు ఈ క్యాన్సరే ప్రధాన కారణం. అయితే ఏ క్యాన్సరైనా సరే ప్రజల్లో దాని గురించి సరైన అవగాహన చాలా ముఖ్యం. వ్యాధి లక్షణాలపై అనుమానం వచ్చిన వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. దీనివల్ల క్యాన్సర్ ముదరకుండా ప్రారంభ దశలోనే వ్యాధికి అడ్డుకట్ట వేయవచ్చు. ఇలా చేయడం వల్ల ఆరోగ్యం కాపాడుకోవడంతోపాటు ఆర్థిక భారాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. అండాశయ క్యాన్సర్ విషయానికి వస్తే సాధారణంగా ఈ వ్యాధి వచ్చిన మహిళలకు సర్జరీ, కీమోథెరపితోపాటు యాంటి ఆంజియోజెనిక్ డ్రగ్స్‌తో చికిత్స అందించడం జరుగుతుంది. ఈ మధ్యకాలంలోనే రకరకాల మందులు మన దేశ మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఇవి అండాశయ క్యాన్సర్ బాధితులకు మంచి ఫలితాలను ఇస్తున్నాయి. వైద్యులను సంప్రదించిన తర్వాతే మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది. అయితే, మహిళలు కడుపునకు సంబంధించిన ఏ సమస్య ఉన్నా నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి సంబంధిత వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ఉత్తమం. అప్పుడే ఒక్క అండాశయ క్యాన్సర్ అనే కాదు ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చు.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

**డాక్టర్ చింతమడక సాయిరాం**
క్లినికల్ ఆంకాలజిస్ట్
ఎంఎన్‌జే క్యాన్సర్ హాస్పిటల్
హైదరాబాద్

మనిషి జీవన గమనానికి నీరు అమృతం లాంటిది. జీర్ణక్రియ, ఉష్ణోగ్రత క్రమబద్ధీకరణ, కిడ్నీల ఆరోగ్యం ఇలా వివిధ శరీర విధుల్లో నీళ్లు కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. ఇక రోజుకు ఎనిమిది గ్లాసుల నీళ్లు అవసరమని అందరూ సలహా ఇస్తుంటారు. ఇలాంటప్పుడు అసలు రోజుకు ఎన్ని నీళ్లు తాగితే శరీరం నుంచి వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయో తెలుసుకుని ఉండాలి. మరీ ముఖ్యంగా కిడ్నీలకు ఎన్ని నీళ్లు అవసరమవుతాయనేది ప్రధానమైన అంశం. కాబట్టి, కిడ్నీలు – నీళ్లకు సంబంధించిన నిజాలను గురించి తెలుసుకుందాం.

# నీళ్లెన్ని తాగాలంటే..

**అపోహ:** ఎనిమిది గ్లాసుల నీళ్లు
**నిజం:** సుమారు పావు లీటరు నీళ్లు చొప్పున రోజుకు ఎనిమిది గ్లాసులు తీసుకోవాలనేది సాధారణంగా చేసే సూచన. అలాగని దీనికి శాస్త్రీయమైన ప్రాతిపదిక ఏమీ లేదు. మనం ఎన్ని నీళ్లు తాగాలి అనేది... వయసు, శరీర బరువు, వాతావరణం, పనిచేసే స్థాయి, మన ఆరోగ్యం తదితర అంశాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. నేషనల్ అకాడమిక్స్ ఆఫ్ సైన్సెస్, ఇంజినీరింగ్, అండ్ మెడిసిన్ (నాసెమ్) ప్రకారం రోజుకు అన్ని రకాల ఆహార, పానీయ వనరుల నుంచి పురుషులైతే 3.7 లీటర్లు, స్త్రీలైతే 2.7 లీటర్ల వరకు నీటిని తీసుకోవాలి.

**ఎన్ని నీళ్లు అవసరం?**

**శరీరంలో** ఎలక్ట్రోలైట్స్ సమతూకంలో ఉండటానికి, రక్తంలో వ్యర్థాలను వడపోయడానికి తగిన ప్రమాణంలో నీళ్లు కిడ్నీలకు అవసరమవుతాయి. చాలామందికి దాహం వేసినప్పుడే నీళ్లు తాగాలనేది సాధారణమైన హెచ్చరిక. కిడ్నీ వ్యాధులు, డయాబెటిస్, ఇతర వైద్య పరిస్థితులు ఉన్న వాళ్లు వాళ్ల శరీరానికి ఎంత హైడ్రేషన్ అవసరం అనేది వైద్యులను సంప్రదించి తెలుసుకోవాలి.

**అపోహ:** ఎక్కువ నీళ్లు... ఆరోగ్యకరమైన కిడ్నీలు
**నిజం:** కిడ్నీలు సాఫీగా పనిచేయాలంటే తగినంత హైడ్రేషన్ తప్పనిసరి. అలాగని నీళ్లు ఎక్కువగా తాగితే కిడ్నీల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని మాత్రం కాదు. పైగా మోతాదుకు మించి నీళ్లు తాగితే రక్తంలో సోడియం స్థాయిలు తగ్గే హైపోనైట్రేమియా అనే పరిస్థితి తలెత్తుతుంది. సోడియం నిల్వలు పడిపోవడంతో అయోమయం, మూర్ఛ లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఒక్కోసారి కోమాలోకి వెళ్లిపోవచ్చు. కాబట్టి, ఆరోగ్యవంతులు దాహంగా అనిపించినప్పుడు మాత్రమే నీళ్లు తాగాలి.

**అపోహ:** నీళ్లు కిడ్నీల నుంచి మలినాలను తొలగిస్తాయి
**నిజం:** నీళ్లు ఎక్కువగా తాగకుండానే కిడ్నీలు రక్తంలోని మలినాలను (టాక్సిన్లు) వడపోసి తొలగిస్తాయి. తగినన్ని నీళ్లు తాగితే కిడ్నీలు సాఫీగా పనిచేయడానికి అండగా ఉంటాయి. అయితే, నీళ్లు ఎక్కువగా తాగితే టాక్సిన్లు తొలగిపోవడం పెరిగిపోదు. బదులుగా సమతుల ఆహారం తీసుకుంటూ, ఎక్కువ ఉప్పు, మోతాదు మించిన చక్కెర, ప్రాసెస్డ్ ఆహార పదార్థాలను పరిమితికి మించి తీసుకోకపోతే కిడ్నీలు ఆరోగ్యకరంగా పనిచేస్తాయి.

**అపోహ:** గాఢమైన మూత్రం డీహైడ్రేషన్ సంకేతం
**నిజం:** మూత్రం రంగు హైడ్రేషన్ స్థాయులను సూచించినప్పటికీ, కేవలం ఇదొక్కటే ప్రధానమైన అంశం మాత్రం కాదు. కొన్ని రకాల ఆహారాలు, మందులు, వైద్య పరిస్థితులు కూడా మూత్రం రంగును నిర్ధారిస్తాయి. సాధారణంగా లేత పసుపు రంగు మూత్రం మంచి హైడ్రేషన్‌ను సూచిస్తుంది. అప్పుడప్పుడు గాఢమైన పసుపు రంగులో మూత్ర విసర్జన అన్నివేళలా డీహైడ్రేషన్‌కు సూచిక కాకపోవచ్చు.

### ఇంకొన్ని నిజాలు

- తగినన్ని నీళ్లు తాగితే కిడ్నీలు రక్తాన్ని సమర్థంగా వడపోస్తాయి. శరీరంలో మలినాలు, టాక్సిన్లు పేరుకోకుండా నివారిస్తాయి. కిడ్నీల్లో రాళ్లు, మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్ల ముప్పును తగ్గిస్తాయి.
- వాతావరణం (శీతోష్ణస్థితి), పనిచేసే స్థాయులు, వైద్య పరిస్థితులు మనం నీళ్లు తాగే అవసరాన్ని నిర్ణయిస్తాయి. వ్యాయామం, వేడిలో గడపటం తదితర కారణాల వల్ల కొంతమందికి నీళ్లు ఎక్కువగా అవసరమవుతాయి. కిడ్నీ వ్యాధులు ఉన్నవాళ్లు వైద్యుల సూచన మేరకు నీళ్లు తాగడంపై పరిమితులు ఉంటాయి.
- పుచ్చకాయలు, దోసకాయలు, నారింజ లాంటి పండ్లు, కూరగాయల్లో నీటి శాతం ఎక్కువ. ఇవి మన శరీర హైడ్రేషన్‌కు దోహదపడతాయి. మజ్జిగ, పాలు లాంటివి కూడా ఫ్లూయిడ్స్ కిందికే వస్తాయి.
- దీర్ఘకాలికంగా డీహైడ్రేషన్ సమస్య వేధిస్తుంటే కిడ్నీల పనితీరు దెబ్బతింటుంది. కిడ్నీల్లో రాళ్ల ముప్పు పెరుగుతుంది. అలసట, తలతిప్పడం/ కండ్లు తిరగడం, నోరు పొడిబారడం, మూత్రం తక్కువగా రావడం లాంటివి డీహైడ్రేషన్ సంకేతాలు. వెంటనే ఈ పరిస్థితిని నివారించుకోవాలి.

# పాదాలు చదునుగా ఉంటే..

**మా అబ్బాయికి నాలుగేండ్లు. అరికాళ్లు బాగా చదునుగా (ఫ్లాట్ ఫుట్) ఉన్నాయి. చాలా చలాకీగా ఉంటాడు. అయితే, అప్పుడప్పుడూ పడిపోతూ ఉంటాడు. వైద్యుణ్ని సంప్రదిస్తే ఏ ఇబ్బందీ లేదన్నారు. ఎలాంటి చికిత్సా అవసరం లేదని కూడా చెప్పారు. మావారికి కూడా ఫ్లాట్‌ఫుట్ ఉండటం వల్ల, కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. ప్రత్యేకమైన షూస్ వాడుతున్నారు. పిల్లవాడి విషయంలో ఫ్లాట్‌ఫుట్ సమస్యాత్మకమా? పరిష్కారం చూపగలరు.**

**పిల్లల్లో** అరికాళ్లు చదునుగా ఉండటం సర్వసాధారణం. పిల్లలకు మూడు నుంచి నాలుగు సంవత్సరాల మధ్య పాదాల్లో ఆర్చెస్ ఏర్పడతాయి. కొంతమందిలో ఐదారేండ్లు కూడా పట్టొచ్చు. కాకపోతే, ఈ ఫ్లాట్ ఫుట్ అనేది కుటుంబంలో ఎవరికైనా ఉంటే.. పిల్లలకూ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఇంతకు ముందే వైద్యుడికి చూపించామన్నారు. అయితే ఒకసారి పీడియాట్రిక్ ఆర్థోపెడిక్ వైద్యుణ్ని సంప్రదించండి. బహుశా ఇప్పటికిప్పుడు చికిత్స ఏం అవసరం ఉండకపోవచ్చు. కానీ, పాదాల్లో ఆర్చెస్ ఎలా అభివృద్ధి చెందుతున్నాయో గమనిస్తూ ఉండాలి. అవి అంతగా అభివృద్ధి చెందని పక్షంలో ప్రత్యేకమైన షూలు, ఇన్‌ఫోల్డ్స్ ఇవ్వడం జరుగుతుంది. ఫ్లాట్‌ఫుట్ ఇబ్బంది ఉన్నట్టయితే, బిడ్డకు పాదాలు నొప్పి పుడతాయి. ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే.. ఈ ఫ్లాట్‌ఫుట్‌లో రెండు రకాలు ఉంటాయి. ఒక టేమో ఫ్లెక్సిబుల్. అది బిడ్డ మునివేళ్ల మీద నిల్చున్నప్పుడు పాదాల్లో ఆర్చెస్ కనిపిస్తాయి. అదే పాదం కింద పెట్టినప్పుడు ఆర్చెస్ ఉండవు. మునికాళ్లపై నిలబడ్డా, నడుస్తున్నప్పుడు కూడా ఫ్లాట్‌గా ఉంటే దాన్ని రిజిడ్ అంటారు. ఈ పాదానికి వెనకాల ఉండే టెండో ఎక్లిస్ బిగుతుగా ఉందో లేదో కూడా పరీక్షించాల్సి ఉంటుంది. ఏది ఏమైనా, ఇది పెద్ద సమస్య కాదు. కానీ, మీ కుటుంబ చరిత్రలో ఇది ఉంది కాబట్టి, ఒకసారి పిల్లల ఆర్థోపెడిక్ వైద్యుణ్ని సంప్రదించి, సలహా పాటిస్తే మంచిది.

**డాక్టర్ విజయానంద్**
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

**పిల్లల పెంపకం**

# లో బీపీ లక్షణాలు

చాలామంది అధిక రక్తపోటు (హైపర్‌టెన్షన్)తో బాధపడుతుండటం తెలిసిన విషయమే. అయితే, కొంతమంది మాత్రం లో బీపీతో బాధపడుతుంటారు. దీన్ని వైద్య పరిభాషలో హైపోటెన్షన్ అంటారు. రక్త పీడనం స్థాయులు సాధారణం కంటే తక్కువకు పడిపోయినప్పుడు ఈ స్థితి తలెత్తుతుంది. అంటే బీపీ 90/ 60 ఎంఎం హెచ్‌జీ కంటే తక్కువగా నమోదవుతుంది. లో బీపీ వివిధ కారణాల వల్ల తలెత్తుతుంది. డీహైడ్రేషన్, గుండె సమస్యలు, వాడుతున్న మందులు లాంటివి లో బీపీకి కొన్ని కారణాలు. కొన్ని లక్షణాలను గుర్తిస్తే లో బీపీని పసిగట్టవచ్చు. అవేంటంటే...

### తలతిప్పడం

లో బీపీకి చాలా సాధారణమైన సంకేతం తలతిప్పడం (కండ్లు తిరగడం) లేదా తల తేలిగ్గా ఉండటం. మరీ ముఖ్యంగా తొందరగా లేచే ప్రయత్నం చేసినప్పుడు ఇలా ఉంటుంది. రక్తపోటు స్థాయులు అకస్మాత్తుగా పడిపోవడంతో మెదడుకు రక్త ప్రసారం తగ్గిపోతుంది. దీంతో తల తిరిగినట్టుగా లేదా అస్థిరంగా అనిపిస్తుంది.

### మసక మసగ్గా కనిపించడం

చూపు మసకగా, తెరలుగా కనిపించడం కూడా లో బీపీ సంకేతమే. రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా పడిపోయినప్పుడు ఇలా జరుగుతుంది. మెదడులాగా కండ్లకు కూడా నిరంతరం రక్త సరఫరా జరుగుతూ ఉండాలి. అయితే, రక్తపోటు స్థాయులు పడిపోయినప్పుడు కండ్లు ఆక్సిజన్‌ను సరిపోయినంతగా స్వీకరించలేవు. ఇది చూపునకు సంబంధించిన సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

### అలసట బలహీనత

లో బీపీ ఉన్నప్పుడు ఎడతెగని అలసట, కండరాల బలహీనత పీడిస్తాయి. రక్తపోటు స్థాయులు పడిపోవడంతో మన శరీరంలోని అవయవాలు, కండరాలు తగినంత ఆక్సిజన్‌ను, పోషకాలను గ్రహించలేవు. దీంతో అలసటగా, నిస్త్రాణగా అనిపిస్తుంది.

### చల్లటి పాలిపోయిన చర్మం

రక్తపోటు పడిపోయినప్పుడు మన శరీరం మెదడు, గుండె లాంటి కీలకమైన అవయవాలకు రక్తాన్ని పంపించడం మీద దృష్టి సారిస్తుంది. ఇది చర్మం, చేతులు, కాళ్లు పాలిపోవడానికి, చల్లబడటానికి దారితీస్తుంది. చర్మం కూడా చెమటగా, జిగటగా తయారవుతుంది. శరీరం ఉష్ణోగ్రతను క్రమబద్ధం చేసే ప్రయత్నం చేస్తుంది కాబట్టి, ఇలా జరుగుతుంది.

### గుండె కొట్టుకోవడం క్రమం తప్పడం

రక్తపోటు స్థాయులు పడిపోయినప్పుడు రక్త ప్రసారం సరిగ్గా జరగడానికి గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరుగుతుంది. ఇది గుండె కొట్టుకోవడాన్ని క్రమరహితంగా లేదంటే బాగా వేగంగా మారుస్తుంది. ఇది ఒక్కోసారి తక్కువ, మరీ తక్కువ శ్వాస (షాలో బ్రీతింగ్)తో కూడా జరగవచ్చు.

**బీపీ** అంటే మన శరీరంలో ధమనుల్లో రక్తం ప్రవహించే పీడనం. గుండె కొట్టుకున్నప్పుడు రక్తం ధమనుల్లో చేరుతుంది. వీటి ద్వారా శరీరం అంతటికీ ప్రసారమవుతుంది. అయితే, మన రక్తపోటు అన్నివేళలా ఒకేలా ఉండదు. వయసు, మందులు తదితర కారణాల వల్ల అది మారుతూ ఉంటుంది. ఇక పైన వివరించిన లో బీపీ లక్షణాలను గుర్తించిన వెంటనే వైద్యుణ్ని సంప్రదించి, తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి.