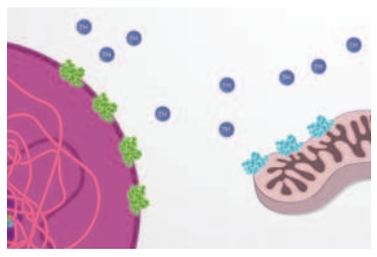
థైరాయిడ్.. జీవకియల రారాజు

మనిషి శరీరంలో హార్మోన్లను సమతుల్యం చేయడంలో కీలకపాత్ర పోషించేదే థైరాయిడ్ గ్రంథి. ఇది సక్రమంగా పనిచేయకపోతే హార్మోన్లన్నీ అసమతుల్యంగా మారిపోతాయి. దీంతో శరీర భాగాలు సక్రమంగా పనిచేయవు. దీనివల్ల తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందువల్ల థైరాయిడ్... పనితీరుపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి. ప్రస్తుతం అధిక రక్తపోటు (బీపీ), డయాబెటిస్ వ్యాధుల్లానే థైరాయిడ్ సమస్య కూడా సాధారణంగా మారిపోయింది. ఈ సమస్యకు కచ్చితమైన కారణాలు లేవు. ఒక్కసారి థైరాయిడ్ సమస్య తలెత్తిందంటే జీవిత కాలం మందులు వాడాల్సిందే. వివిధ అనారోగ్యాలకు దారితీసే థైరాయిడ్ సమస్యలపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచడానికి ప్రతి ఏటా మే 25న 'ప్రపంచ థైరాయిడ్ దినం'గా పాటిస్తున్నారు. దీన్ని పురస్కరించుకుని థైరాయిడ్ సమస్యలు ఎన్ని రకాలు, అవి రావడానికి కారణాలు, వాటి లక్షణాలు, థైరాయిడ్ వల్ల కలిగే అనారోగ్య సమస్యలు, అందుబాటులో ఉన్న చికిత్స విధానాల గురించి తప్పకుండా తెలుసుకోవాలి.

థైరాయిడ్ గ్రంథి మనిషి శరీర జీవక్రియల్లో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. మెడ భాగంలో సీతాకోకచిలుక ఆకారంలో ఉండే ఈ గ్రంథి థైరాయిడ్ హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఇవి మానవ జీవక్రియల్లో... అంటే, మనిషి పుట్టిన దగ్గరనుంచి మెదడు అభివృద్ధి, ఎత్తు పెరుగుదల, బాలికల్లో రజస్వల కావడానికి, స్త్రీలలో నెలసరి, గర్భం దాల్చడం వంటి వాటిలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే, థైరాయిడ్ సమస్యలు పురుషులతో పోలిస్తే స్త్రీలలోనే అధికంగా కనిపిస్తాయి. అందువల్లే మహిళలు గర్భధారణకు ముందు తప్పనిసరిగా థైరాయిడ్ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. లేకపోతే తల్లికి థైరాయిడ్ సమస్య ఉంటే పుట్టబోయే బిడ్డలో మెదడు వృద్ధి చెందకపోవచ్చు. సాధారణంగా గర్భం దాల్చిన 11-12 వారాల తర్వాతనే కడుపులో ఉన్న శిశువులో థైరాయిడ్ గ్రంథి ఏర్పడుతుంది.



అంటే అప్పటివరకు పిండం అభివృద్ధి తల్లి థైరాయిడ్ గ్రంథిపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో తల్లి తీవ్రమైన థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడుతూ ఉంటే దాని ప్రభావం కడుపులో శిశువు మెదడుపై పడుతుంది.

వైద్యులను సంప్రదించాలి

థైరాయిడ్ ఉన్న మహిళలు గర్భం దాల్చినప్పుడు వెంటనే ఎండోక్రైనాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించాలి. వాళ్లు సూచించిన ప్రకారం థైరాయిడ్ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఎందుకంటే గర్భం దాల్చిన థైరాయిడ్ బాధిత గర్భిణులకు థైరాయిడ్ డోస్ వారి ఆరోగ్యస్థితి ఆధారంగా మార్చాల్సి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా వారిని వైద్యులు సాధారణ గర్భిణుల కంటే జాగ్రత్తగా పర్యవేక్షించాల్సి ఉంటుంది.

థైరాయిడ్ లోపంతో అనారోగ్య సమస్యలు

- ఎదుగుదల లోపిస్తుంది.
- బాలికలు రజస్వల కాకపోవడం.
- పిల్లలు ఎత్తు పెరగకపోవడం.
- గర్భధారణలో అవరోధాలు.

థైరాయిడ్‌లో రకాలు

ప్రధానంగా థైరాయిడ్‌లో మూడు రకాల రుగ్మతలు ఉంటాయి. 1. హైపో థైరాయిడ్, 2. హైపర్ థైరాయిడ్, 3. థైరాయిడ్ క్యాన్సర్. థైరాయిడ్ సమస్యను సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స అందిస్తే రుగ్మతను నియంత్రణలో ఉంచవచ్చు. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి ఎలాంటి పథ్యం అవసరం ఉండదు. ఎలాంటి ఆహార నియమాలు పాటించాల్సిన పనిలేదు. అన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవచ్చు.

1. హైపో థైరాయిడ్

థైరాయిడ్ గ్రంథి నుంచి వెలువడే హార్మోన్ల స్థాయిలు రక్తంలో సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉండే పరిస్థితి హైపో థైరాయిడ్ లేదా లో థైరాయిడ్. ఈ సమస్యను రక్త పరీక్ష ద్వారా నిర్ధారిస్తారు.

లక్షణాలు

- బరువు పెరగడం.
- నీరసంగా, డల్‌గా ఉండటం.
- వెంట్రుకలు రాలిపోవడం.
- మహిళల్లో నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవడం.
- గర్భధారణ సమస్యలు.
- మెడ దగ్గర వాపు.

పిల్లల్లో హైపో థైరాయిడ్ లక్షణాలు

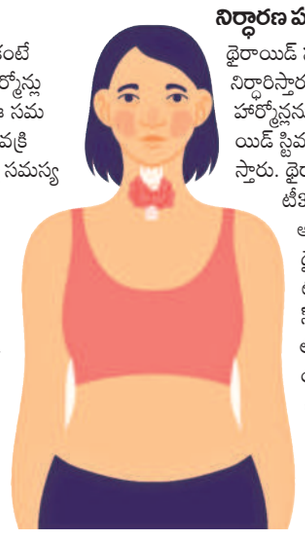
- ఎదుగుదల లేకపోవడం.
- మెదడులో పరిపక్వత రాకపోవడం.
- బాలికల్లో రజస్వల సమస్య.

2. హైపర్ థైరాయిడ్

రక్తంలో ఉండాల్సిన మోతాదు కంటే ఎక్కువ స్థాయిలో థైరాయిడ్ హార్మోన్లు ఉండటమే హైపర్ థైరాయిడ్. ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేస్తే శరీరంలో జీవక్రియలు దెబ్బతిని తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

లక్షణాలు

- బరువు పెరిగిపోవడం.
- ఊబకాయం రావడం.
- గుండెలో దడ.
- గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం.
- ఎక్కువగా ఆకలి వేయడం.
- కాళ్లు చేతులు వణకడం.
- వెంట్రుకలు రాలిపోవడం.
- స్త్రీలలో నెలసరి సమస్యలు.
- గర్భధారణ సమస్యలు.
- అలసట.
- నీళ్ల విరేచనాలు.
- సరిగ్గా నిద్ర పట్టదు.



ప్రధాన కారణాలు

ఆటో ఇమ్యూనిటీ అనేది సర్వసాధారణ కారణంగా చెప్పవచ్చు. అంటే మన శరీరం మన కణజాలానికి వ్యతిరేకంగా యాంటిబాడీస్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీనివల్ల థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరు దెబ్బతింటుంది. దానినుంచి విడుదలయ్యే హార్మోన్లలో వ్యత్యాసాలు ఏర్పడతాయి. వీటివల్ల హైపో లేదా హైపర్ థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉత్పన్నమయ్యే అవకాశాలుంటాయి. అయితే ఈ ఆటో ఇమ్యూనిటీ సమస్య వంశ పారంపర్యంగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అదికాకుండా ఏదైనా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కూడా థైరాయిడ్ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. శరీరంలో అయోడిన్ స్థాయిలు తగ్గితే కూడా థైరాయిడ్ సమస్య ఏర్పడుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలకు వయసుతో సంబంధం లేదు. ఏ వయసు వారికైనా రావచ్చు. కడుపులో ఉన్నప్పుడు శిశువుకు థైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగ్గా పరిపక్వత చెందకపోతే ఆ శిశువుకు పుట్టుకతోనే థైరాయిడ్ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. నవజాత శిశువుల్లో థైరాయిడ్ లక్షణాలు కనిపించవు. కాబట్టి, పుట్టిన వెంటనే శిశువుకు కచ్చితంగా థైరాయిడ్ పరీక్షలు కూడా చేస్తారు.

నిర్ధారణ పద్ధతులు

థైరాయిడ్ సమస్యను రక్తపరీక్షల ద్వారా నిర్ధారిస్తారు. సాధారణంగా థైరాయిడ్ హార్మోన్లను టీ3, టీ4, టీఎస్‌హెచ్ (థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్)గా పిలుస్తారు. థైరాయిడ్ టెస్టులు చేసినప్పుడు టీ3, టీ4, టీఎస్‌హెచ్ విలువల ఆధారంగానే రోగికి ఏరకమైన థైరాయిడ్ ఉందో నిర్ధారిస్తారు. టీ3, టీ4 తక్కువగా ఉండి, టీఎస్‌హెచ్ ఎక్కువగా ఉంటే వారికి లో థైరాయిడ్ లేదా హైపో థైరాయిడ్ ఉన్నట్టుగా నిర్ధారిస్తారు. అదే హైపర్ థైరాయిడ్ రోగుల్లో అయితే టీ3, టీ4 ఎక్కువగా ఉండి, టీఎస్‌హెచ్ తక్కువగా ఉంటుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథిలో వాపు ఉంటే అల్ట్రా సౌండ్ స్కానింగ్ ద్వారా నిర్ధారిస్తారు.

చికిత్సా విధానం

థైరాయిడ్ స్థాయిలు, వాటికి సంబంధించిన యాంటిబాడీస్ ఆధారంగా చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. సాధారణంగా థైరాయిడ్ లక్షణాలు ఉండి, టీఎస్‌హెచ్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే వెంటనే చికిత్స మొదలుపెట్టాలి. ఒక్కసారి థైరాయిడ్ చికిత్స ప్రారంభిస్తే ఇక జీవితాంతం తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. హైపో థైరాయిడ్, హైపర్ థైరాయిడ్ రోగులకు చికిత్సా విధానం వేర్వేరుగా ఉంటుంది. లో థైరాయిడ్ రోగులకు 'థైరాక్సిన్' అనే థైరాయిడ్ హార్మోన్ మాత్రలు ఇస్తారు. రోగి రక్తంలోని థైరాయిడ్ విలువల ఆధారంగా మాత్రల డోసు సూచిస్తారు. ఇక హైపర్ థైరాయిడ్ రోగులకు మూడు రకాల చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఒకటి థైరాయిడ్ మాత్రలు ఇవ్వడం. రెండోది 'రేడియో అయోడిన్ అబ్లేషన్' ఇస్తారు. ఇది చుక్కల మందు రూపంలో ఉంటుంది. ఈ మందు వేయడం వల్ల అధిక పరిమాణంలో ఉన్న థైరాయిడ్ హార్మోన్లు సాధారణ స్థాయికి వస్తాయి. థైరాయిడ్ గ్రంథిలో వాపు వచ్చి పరిమాణం పెరిగినప్పుడు శస్త్రచికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. అయితే గ్రంథి పరిమాణం పెద్దగా ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ సర్జరీ అవసరం ఉండదు. కొంతమందికి మాత్రమే కొన్ని సందర్భాలలో శస్త్రచికిత్స అవసరమవుతుంది.

...✍ మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ బియాట్రిస్ ఆని
ఎండీ, డీఎం (గోల్డ్ మెడల్), ఎస్‌సీఈ(యూకే)
ఎండోక్రైనాలజి విభాగాధిపతి
నిమ్స్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

శరీర యాత్రలో కీలకపాత్ర పోషించే కిడ్నీల వ్యాధుల సంకేతాల పట్ల చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వాపులు, అలసట, మూత్రంలో మార్పులు, విడువని దురద, శ్వాస ఆడకపోవడం, ఆహార పదార్థాలు లోహపు వాసన వేయడం లాంటివి కీలక సంకేతాలు. తొలి దశలోనే సమస్యను గుర్తించాలి. ఇక రోగ నిర్ధారణలో మూత్ర పరీక్షలు, ఇమేజింగ్ లాంటివి భాగంగా ఉంటాయి. డయాబెటిస్, అధిక రక్తపోటు, కుటుంబ చరిత్రలో కిడ్నీ వ్యాధులు ఉన్నవాళ్లు స్క్రీనింగ్ చేయించుకోడం మంచిది. పెయిన్‌కిల్లర్లను అతిగా వాడేవాళ్లు కూడా కిడ్నీ వ్యాధుల విషయంలో ఓసారి ఆలోచించుకోవాలి. అలాగని ఇవే లక్షణాలు అనుకోవద్దు. కానీ హెచ్చరికలుగా భావించడంలో తప్పులేదు.

కిడ్నీ వ్యాధుల హెచ్చరికలు

వాపు, అలసట

మడమలు, పాదాలు, ముఖ భాగాల్లో వాపు, మరీ ముఖ్యంగా ఉదయం వేళలో కండ్ల చుట్టూతా వాపు ఉంటే జాగ్రత్తగా గమనించాల్సి ఉంటుంది. అలసట, బలహీనత, రాత్రిళ్లు కాళ్లలో పోట్లు లాంటివి ఎన్నో ఇతర రోగాల వల్ల కూడా వస్తాయి. అయితే వీటిని కిడ్నీ సమస్యకు సంకేతంగా కూడా భావించాలి.

మూత్రంలో మార్పులు

- మూత్రం నురగగా ఉంటే అది మూత్రంలో ప్రొటీన్లు ఉన్నాయనడానికి సంకేతం. మూత్ర విసర్జన తర్వాత నీళ్లు పోసినప్పటికీ నురగ పోలేదంటే అది ప్రొటీనూరియా కావొచ్చు. ఇక నీళ్లు తగినన్ని తాగకపోతే మూత్రం తక్కువగా వస్తుంది. కిడ్నీలు వడపోయడానికి తగినన్ని నీళ్లు లేకపోతే ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. దీన్ని ఆలిగూరియా అంటారు. ఇక రోజులో మూత్రానికి తరచుగా వెళ్లే పరిస్థితి కూడా కిడ్నీ వ్యాధికి సంకేతంగానే భావించాలి.
- అంతేకాదు నాక్టూరియా (రాత్రిళ్లు ఎక్కువ సార్లు మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లాల్సి రావడం) కూడా ఆలోచించాల్సిన సమస్యే. మూత్రంలో రక్తం పడుతుంటే కిడ్నీల్లో రాళ్లు, మూత్ర నాళ ఇన్ఫెక్షన్, మూత్రనాళం– కిడ్నీల్లో సమస్యలకు హెచ్చరికగా పరిగణించాలి. ఈ లక్షణాలన్నిటికీ తగిన వైద్యపరమైన పరిశీలన అవసరమవుతుంది.

విడువని దురద

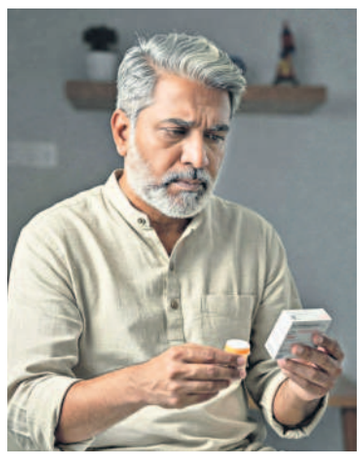
ఇది యూరేమియా సంకేతం. రక్తంలో యూరియా స్థాయులు, ఇతర నత్రజని సంబంధ వ్యర్థాలు పోగుపడ్డప్పుడు ఈ పరిస్థితి వస్తుంది. శరీరమంతటా దురదగా అనిపిస్తుంటే అది యూరేమియా అయ్యే అవకాశం ఉంది.

శ్వాస తగ్గడం

చిన్నచిన్న దూరాలు నడుస్తున్నప్పుడు, మెట్లు ఎక్కుతున్నప్పుడు ఆయాసపడటం వంటి సమస్యలు శరీరంలో నీళ్లు అధికంగా పేరుకుపోవడం వల్ల తలెత్తుతాయి. ఇది శ్వాస సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

లోహపు రుచి, నోటి దుర్వాసన

అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాల రుచి మారిపోవడం కూడా కిడ్నీ వ్యాధుల లక్షణాల్లో ఒకటి. కాబట్టి కిడ్నీ వ్యాధులకు తొలిదశలోనే నిర్ధారణ చేయించుకోవాలి. తగిన చికిత్స తీసుకోవడం, భవిష్యత్తులో ఇబ్బంది పడకుండా ఉండటానికి ఇది కీలకం.



నిర్ధారణ పరీక్షలు

- రక్త పరీక్ష (సీరం క్రియాటినైన్).
- మూత్ర పరీక్ష (యూరినాలిసిస్ అండ్ ఆల్బుమిన్ టూ క్రియాటినైన్ రేషియో).
- అల్ట్రా సౌండ్ లేదా ఇమేజింగ్ (అవసరమైతేనే).

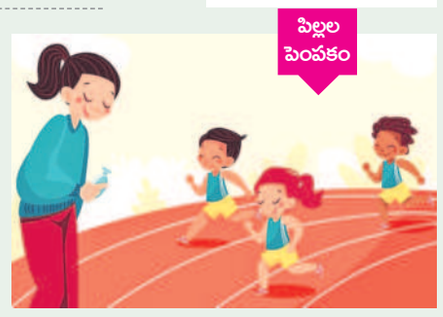
స్క్రీనింగ్ ఎవరికి?

డయాబెటిస్, అధిక రక్తపోటు, కుటుంబ చరిత్రలో కిడ్నీ వ్యాధులు, పెయిన్ కిల్లర్లు, కొన్ని ఇతర ప్రత్యేకమైన మందులు అధికంగా వాడుతున్న వాళ్లు కిడ్నీ స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

మా బాబుకు టీబీ ఉందా?

మా బాబు వయసు ఐదు సంవత్సరాలు. బక్కగా ఉంటాడు. అసలు భోజనం చేయడు. బడికి పోతున్నాడు. చదువులో బాగానే ఉన్నాడు. బాగానే ఆడుకుంటాడు. సాయంకాలం కాగానే కొంచెం నీరసంగా ఉంటాడు. డాక్టర్‌కు ఎన్నిసార్లు చూపించినా ఏ ఇబ్బందీ లేదన్నారు. మా బాబు పుట్టడానికి రెండేళ్ల ముందు మా నాన్న టీబీతో చనిపోయారు. సాయంకాలం నీరసంగా ఉండటం, బక్కగా ఉండటం టీబీ లక్షణాలు కాబట్టి ఆ రోగం అంటుకుందేమోనని భయంగా ఉంది. మా సందేహం నిజమేనా?

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్



బక్కగా, నీరసంగా ఉండటం, ఏ పనీ చేయకపోవడం, సాయంకాలం జ్వరం, దగ్గు (లంగ్స్ టీబీ) ఇవన్నీ టీబీ లక్షణాలు. వయసుకు తగిన బరువు ఉంటే కంగారు పడకండి. బాబుకు వ్యాక్సిన్ ఇచ్చారా? లేదా? చెప్పలేదు. మీ నాన్న ప్రభావం మీ బాబుపై ఉండదు. ఇప్పుడెవరైనా ఇంట్లో టీబీతో బాధపడుతున్నదీ లేనిదీ చెప్పలేదు. ఒకవేళ టీబీ ఉన్నవాళ్లు ఉంటే డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తే.. కొన్ని పరీక్షలు చేయిస్తారు. జ్వరం, దగ్గు, కడుపునొప్పి (పొట్టకు సంబంధించిన టీబీ అయితే), కడుపు ఉబ్బరం, గ్రంథుల వాపు వంటి సమస్యలు ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా బరువు పెరగడం, హుషారుగా ఉంటే టీబీ కాకపోవచ్చు. మీరు చెప్పినదాన్ని బట్టి మీ బాబుకు టీబీ లేదనిపిస్తున్నది. పిల్లల వైద్యుల్ని కలిసి, మీ అనుమానాలు చెబితే పరీక్షలు చేసి మీ సందేహాన్ని తీరుస్తారు.

>>> మంచినిద్రతో మేధాశక్తి

రాత్రిళ్లు తొందరగా, ఎక్కువసేపు పడుకొంటే టీనేజీ వయసువాళ్ల మెదడు పదునెక్కుతుందట. కేంబ్రిడ్జి యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకులు ఈ విషయాన్ని కనుక్కొన్నారు. త్వరగా పడుకొని, ఎక్కువసేపు నిద్రించిన వాళ్లతో పోలిస్తే మిగిలిన వాళ్లు.. లెక్కలు చేయడం, పదజాలం, చదవడం లాంటి మేధాశక్తికి సంబంధించిన పరీక్షల్లో చాలా వెనకబడ్డారని ఈ పరిశోధనలో తేలింది. ''నిద్రించే సమయంలో మనం జ్ఞాపకాలను సంఘటితం చేసుకుంటాం కాబట్టి, నిద్ర మన మెదడు సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది'' అని ఈ అధ్యయన బృంద నాయకుడు బార్బరా సహాకియాన్ వెల్లడించారు. కాబట్టి, పిల్లల నిద్రించే వేళలు, నిద్రలో నాణ్యత విషయంలో పెద్దలు తగినంత శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. అప్పుడే వాళ్లు జీవితంలో రాణిస్తారు.

కొంచెం శ్రమకే అయాసమా?

కొన్ని మెట్లు ఎక్కగానే ఊపిరి సరిగ్గా ఆడటం లేదా? ఆయాసంగా అనిపిస్తున్నదా? ఏ కొంచెం శారీరక శ్రమ చేసినా ఊపిరి సరిపోవడం లేదంటే దాన్ని తేలిగ్గా తీసుకోకూడదు. వయసు పెరగడం, అలసట వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. దీన్ని అయిదు ప్రధాన ఆరోగ్య సమస్యలకు హెచ్చరికగా భావించాలి. ఏదైనా అనుమానం అనిపిస్తే వెంటనే వైద్య సహాయం పొందాలి. తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి.

రక్తహీనత

శరీరం తగిన మోతాదులో ఎర్ర రక్త కణాలు లేదా హిమోగ్లోబిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయకపోతే రక్తహీనత (ఎనీమియా) వస్తుంది. హిమోగ్లోబిన్ మనం పీల్చిన గాలి నుంచి ఆక్సిజన్ గ్రహించి శరీర అవయవాలకు సరఫరా చేస్తుంది. హిమోగ్లోబిన్ తగ్గితే శరీర కణజాలానికి ఆక్సిజన్ తగినంతగా అందదు. దీంతో శ్వాసించే క్రమం తగ్గిపోతుంది. ముఖ్యంగా శారీరక శ్రమ చేస్తున్నప్పుడు ఇలా జరుగుతుంది. కాబట్టి, చర్మం పచ్చబడటం, బలహీనత, అలసట మొదలైన వాటితో బాధపడుతుంటే అది రక్తహీనత లక్షణం కావచ్చు.

గుండెజబ్బులు

చిన్న ప్రయత్నానికే ఊపిరి సరిగ్గా ఆడటం లేదంటే అది గుండెజబ్బుకు సంకేతం కావచ్చు. వయసు పెరిగే కొద్ది గుండె రక్తాన్ని పంప్ చేసే శక్తి తగ్గుతూ వస్తుంది. దీంతో ఊపిరితిత్తుల్లో ఫ్లూయిడ్ పేరుకుంటుంది. మెట్లెక్కేటప్పుడు మీకు కండ్లు తిరగడం (డిజినెస్), కాళ్లవాపు, ఛాతినొప్పి లాంటి సమస్యలు వేధిస్తుంటే డాక్టర్‌ను కలవాలి. ఇది గుండె సమస్యలకు సంకేతం అయ్యుంటుంది.

ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు

మన శరీరానికి కావాల్సిన ఆక్సిజన్‌ను సరఫరా చేయడమే ఊపిరితిత్తుల పని. శ్వాసించడం కష్టమైపోతున్నదంటే అది ఊపిరితిత్తుల సమస్య కావచ్చు. ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్, ఇంటర్‌స్టీషియల్ లంగ్ డిసీజ్ (ఐఎల్‌డీ), క్రానిక్ అబ్‌స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్ (సీఓపీడీ) లాంటివి ఊపిరితిత్తుల పనితీరును దెబ్బతీస్తాయి. ఫలితంగా ఏ కొంచెం శ్రమ పడ్డా శ్వాసలో ఆటంకం (డిస్పనోయియా) కలుగుతుంది. దగ్గు, శ్వాస గుర్‌గుర్‌మని రావడం (వీజింగ్), ఛాతీలో అసౌకర్యంగా అనిపిస్తుంటే జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ఒత్తిడి- ఆందోళన

ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా కూడా ఊపిరి సరిగ్గా ఆడదు. అధిక ఒత్తిడి వల్ల శరీరం అడ్రినలిన్ హార్మోన్‌ను ఎక్కువగా విడుదల చేస్తుంది. ఇది శ్వాసించే క్రమాన్ని పెంచుతుంది. దీంతో సరిగ్గా శ్వాస పీల్చుకోవడం లేదనే భ్రమలో పడిపోతారు.

అధిక బరువు వల్ల

అధిక బరువు ఉంటే శరీరం తన సాధారణ విధులను నిర్వర్తించడానికి మరింత ప్రయత్నం చేయాల్సి వస్తుంది. అధిక కొవ్వు వల్ల డయాఫ్రమ్, ఊపిరితిత్తుల మీద ఒత్తిడి పడుతుంది. ఇది ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీంతో ఏ కొంచెం శారీరక శ్రమ చేసినా శ్వాస సరిపోని పరిస్థితి తలెత్తుతుంది.