జిందగీ

ఆరోగ్యం

నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 16 ఏప్రిల్ 2024
www.ntnews.com

కీలు మార్పిడితో కొత్త జీవితం

Joints Replacement

శరీర అవయవాల కదలికలకు కీళ్ల ఆరోగ్యమే కీలకం. కానీ, మారిన జీవన శైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, ఆర్థరైటిస్ వంటి కారణాల వల్ల కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య ఇటీవల క్రమేణా పెరుగుతున్నది. దీంతో చిన్న చిన్న పనులు చేసుకోవడంలోనూ శరీరం సహకరించని పరిస్థితి దాపురిస్తున్నది. తీవ్రమైన కీళ్ల నొప్పులతో శారీరకంగా, మానసికంగా అంతులేని బాధ అనుభవించాల్సిన దుస్థితి నెలకొంటున్నది. అయితే, వైద్య శాస్త్ర రంగంలో అభివృద్ధి కారణంగా ఇప్పుడు కీళ్లు దెబ్బ తిన్న వాళ్లు తమ జీవనయాత్రలో రాజీపడాల్సిన అవసరం ఎంతమాత్రమూ లేదు. కీలు మార్పిడిచేయించుకుని సాధారణ జీవితం గడిపేయవచ్చు. కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతూ మందులతో సరిపెట్టుకునే వాళ్లతో పోలిస్తే, కీలు మార్పిడి చేయించుకున్న వాళ్లు 90 శాతం మెరుగైన జీవితం గడుపుతున్నట్టు ఇటీవల ఓ అంతర్జాతీయ అధ్యయనం వెల్లడించింది.

మోకాళ్లు, తొడలు, భుజాలు తదితర ప్రదేశాలలో రెండు ఎముకలు ఒకదానిపై మరొకటి ఆధారపడి ఆ శరీర భాగంలో కదలికకు తోడ్పడే ఏర్పాటే కీలు. సాధారణంగా ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్లే ఈ కీలు మార్పిడి శస్త్రచికిత్సను నిర్వహిస్తారు. నొప్పిని నివారించి, సాధారణ జీవితం గడిపేందుకు కీలు మార్పిడి చేయించుకోవలసిందిగా డాక్టర్లు సిఫారసు చేస్తారు. కీలు మార్పిడి శస్త్రచికిత్స అంటే చెడిపోయిన, పనిచేయలేని స్థితికి చేరిన కీలును తొలగించి దాని స్థానంలో కొత్తదైన కృత్రిమ కీలును అమర్చడమే. ఈ సర్జరీలో కొన్నిసార్లు కీలు మొత్తాన్ని కాకుండా దానిలో దెబ్బతిన్న కొంతభాగాన్ని మాత్రమే తొలగిస్తారు. కీళ్లనొప్పుల సమస్య పరిష్కారానికి డాక్టర్లు సిఫారసు చేసే చిట్టచివరి చికిత్స కీలు మార్పిడి శస్త్రచికిత్స. మందులు, ఫిజియోథెరపీ వల్ల ప్రయోజనం కనిపించని పరిస్థితులలోనే డాక్టర్లు కీలు మార్పిడిని సూచిస్తారు. తీవ్రమైన ఆర్థరైటిస్, కీళ్లనొప్పులు, అంగవైకల్యాన్ని సరిచేయటానికి సంబంధించి కీలు మార్పిడి చాలా ప్రభావవంతమైన, కచ్చితమైన పరిష్కారం. చాలా సందర్భాలలో ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ కారణంగానే వ్యక్తి కీళ్లు పనిచేయలేని పరిస్థితికి చేరుకుంటాయి. భరించ శక్యం కాని కీళ్లనొప్పులు, కీళ్లు బిగుసుకుపోవడం, కుంటడం, కదలిక బాగా తగ్గిన వాళ్లకు కూడా డాక్టర్లు కీలు మార్పిడిని సిఫారసు చేస్తుంటారు.

కీళ్లు దెబ్బతిన్న స్థాయి తీవ్రతను బట్టి నడక, నిలబడటం, చెప్పులు వేసుకోవటం, మెట్లెక్కటం వంటి రోజువారీ పనుల్లో రోగులు ఇబ్బందిపడుతుంటారు. ఇలాంటివారికి దెబ్బతిన్న మృదులాస్థిని, ఎముకను మార్చివేసి కీలు కదలికను పునరుద్ధరించే విధంగా కీలు మార్పిడి సర్జరీ చేస్తారు. దీనిలో దెబ్బతిన్న కీలును సరిచేస్తూ అక్కడి కండరాలు, లిగ్మెంట్స్ అందుకు సహాయపడేలా చేస్తారు. కీలును ఎక్రిలిక్ సిమెంటుతో ఎముకకు అతికిస్తారు లేదా నొక్కి ఎముకకు బిగిస్తారు. ఇలా నొక్కి ఉంచటం వల్ల ఇన్‌ప్లాంట్ చుట్టూతా ఎముక అభివృద్ధి చెందుతుంది. కీలు మార్పిడి పూర్తయిన తరువాత ఫిజియోథెరపీ ద్వారా వ్యక్తికి తన కొత్త కీలును ఉపయోగించటం, కదిలించటం అలవాటుచేస్తారు. సాధారణంగా 85 శాతం కృత్రిమ కీళ్లు ఇరవై ఏండ్ల వరకు పనిచేస్తాయి. ఎప్పటికప్పుడు అభివృద్ధి చెందుతున్న డిజైన్లు, ఇన్‌ప్లాంట్లు, వాటిని అమర్చే విధానాల వల్ల కృత్రిమ కీళ్ల జీవితకాలం మరింత మెరుగవుతూ వస్తున్నది. ఇక కీలు మార్పిడికి సంబంధించి ప్రధానంగా మూడు రకాలైన చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

తుంటికీలు మార్పిడి

మృదులాస్థి, ఎముక రెండూ దెబ్బతిని మరమ్మతుకు ఏమాత్రం వీలుకాని సందర్భంలో, తుంటికీలు పూర్తిగా మార్చాల్సిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. దీనిలో తుంటి ఎముక గూడు (సాకెట్), ఎముక (ఫీమర్), తల (బాల్) భాగాన్ని మారుస్తారు. వాటి స్థానంలో కృత్రిమ సాకెట్, బాల్‌ను ఆరోగ్యకరమైన ఎముకకు అమరుస్తారు. ఆర్థరైటిస్ కారణంగా తుంటికీలులో తీవ్రమైన మార్పులు జరిగినప్పుడు విపరీతమైన నొప్పి ఉంటుంది. దాంతో వ్యక్తులు రోజువారీ పనులు చేసుకోవటం కూడా దాదాపు అసాధ్యంగా మారుతుంది. ఇలాంటి స్థితిలో కూడా టోటల్ హిప్ రీప్లేస్మెంట్ సర్జరీని సిఫారసు చేస్తారు. చాలామంది పేషెంట్లు సర్జరీ జరిగిన రెండవ రోజునే లేచి నిలబడగలుగుతారు. కొంతమంది వ్యాయామం కూడా మొదలుపెట్టి గలుగుతారు. మూడో రోజున వాకర్ సహాయంతో నెమ్మదిగా నడుస్తారు. దీంతో కొంతమంది రోగులు ఆపరేషన్ తరువాత రెండు మూడు రోజులకే ఇంటికి వెళ్లిపోతారు. వయోవృద్ధులు, ఇతర వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారిని మాత్రం రిహాబిలిటేషన్ ఫెసిలిటీకి సిఫారసు చేస్తారు. అక్కడ ఓ వారం పది రోజులపాటు చికిత్స అవసరం అవుతుంది. తుంటి మార్పిడి సర్జరీ చేయించుకున్న వారు దాదాపు నాలుగు వారాల పాటు వాకర్ లేదా చంకకర్ర (క్రచెస్) ఉపయోగించాల్సి వస్తుంది. ఆ తరువాత వారు పూర్తి శరీర బరువును కాళ్లపై వేస్తూ నడవటానికి అనుమతిస్తారు. ఆరు నుంచి పన్నెండు వారాలలో ఎలాంటి ఊతమూ అవసరం లేకుండా స్వతంత్రంగా నడవగలుగుతారు. అప్పటికీ అవసరాన్ని బట్టి కొందరు బ్యాలెన్స్ కోసం చేతికర్రను ఉపయోగిస్తారు. తుంటి కీలు మొత్తంగా మార్చే చికిత్స ముగిసిన తరువాత వ్యక్తి పూర్తి సాధారణ జీవితం గడపవచ్చు. నడవటం, ద్విచక్రవాహనం నడపటం మాత్రమే కాకుండా, తుంటికీలు వేగంగా వెంటవెంటనే కదిలించాల్సిన అవసరం లేని ఆటలు కూడా ఆడొచ్చు.

మోకాలి కీలు మార్పిడి

ఆర్థరైటిస్ బాగా ముదిరిన దశలో కేవలం మందులతో ఉపశమనం సాధ్యం కాదు. ఈ వ్యాధి చివరి దశలో వైకల్యం ఏర్పడి కీలు ఏమాత్రం ఉపయోగించలేనిదిగా మారుతుంది. అప్పుడు మోకాలు కీలు మార్చటం మినహా వేరే మార్గం లేదు. కదలిక ఉండే ఎముక పైభాగపు ఉపరితలంపై ఉన్న పొర (ఆర్టిక్యులార్ కార్టిలేజ్) దెబ్బతినటంతో మోకాలు కీలు మార్చవలసిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. అది ఏమేరకు దెబ్బతిన్నది అనే దాన్ని బట్టి నడవటం, మెట్లెక్కడం వంటి సాధారణ పనులు కూడా చాలా కష్టంగా అనిపిస్తాయి. మోకాలు కీలు తాలూకు కార్టిలేజ్, ఎముక దెబ్బతినటం కూడా వైకల్యానికి కారణం అవుతుంటుంది. దీనివల్ల దొడ్డికాళ్లు ఏర్పడుతాయి. మోకాలు కీళ్ల నుంచి వింత ధ్వనులు వస్తుంటాయి. మోకాలు కీలు మార్పిడి సర్జరీ ద్వారా దెబ్బతిన్న కార్టిలేజ్, ఎముక ఉపరితలాన్ని తొలగించి వేసి ఎముక, లిగ్మెంట్ నష్టం వల్ల ఏర్పడిన దుస్థితిని సరిచేస్తారు. మోకాలు కీలు మార్పిడి సర్జరీ చేయించుకున్న వారిలో మొదటి మూడు నెల్లలోనే చాలా మార్పు కనిపిస్తుంది. కీలులోని ఎముక ఉపరితలంలో జారుడు పొరను మార్చటంతో నొప్పి మటుమాయం అవుతుంది. శస్త్రచికిత్స జరిగిన మర్నాడే లేచి నిలబడటం, కీలు కదిలించటం సాధ్యపడుతుంది. ఆపైన ఆరువారాల్లో చాలామంది రోగులు సొంతంగా ఎలాంటి ఆధారం లేకుండా నడుస్తుంటారు. ఆరు నెలలు నుంచి ఏడాది కాలంలో పూర్తి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. కండరాలు తిరిగి బలపడిన తరువాత పరుగెత్తడం, దూకడం తప్పించి సాధారణ రోజువారీ పనులను సునాయాసంగా చేసుకోగలుగుతారు.

భుజం కీలు మార్పిడి

ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వ్యాధి ముదిరిన వారికి డాక్టర్లు సర్వసాధారణంగా పూర్తి భుజం కీలు మార్పిడిని సిఫార్సు చేస్తుంటారు. భుజానికి తీవ్రమైన గాయం అయినప్పుడు కూడా కీలు మార్పిడి తప్పనిసరి అవుతుంది. నొప్పి తగ్గించి, భుజం దగ్గర చేయి స్వేచ్ఛగా కదలటం, బలంగా ఉండేటట్లు చేయడం లక్ష్యంగా భుజం కీలు మార్పిడి సర్జరీ జరుగుతుంది. తుంటి కీలులాగానే భుజపు కీలులో కూడా పెద్ద బాల్, సాకెట్ ఏర్పాటు ఉంటుంది. మందులు, ఇతర చికిత్సలతో ఫలితం ఉండనప్పుడే పూర్తి భుజపు కీలు మార్పిడి సర్జరీ చేయించుకుంటారు.
భుజం కీలు మార్పిడి సర్జరీ నుంచి పూర్తి ప్రయోజనాలు అందుకోవాలంటే... ఆపరేషన్ తరువాత డాక్టర్లు సూచించిన వ్యాయామాలను క్రమం తప్పకుండా చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వల్ల ఏడాది కాలంలో భుజం కీలుకు సంబంధించిన కండరాలు తగినంత సంకోచ వ్యాకోచాలకు అలవాటుపడతాయి. దృఢత్వాన్ని కూడా సంతరించుకుంటాయి. అయితే కృత్రిమ కీలు సాధారణ స్థాయికి చేరుకునే క్రమంలో తరచుగా డాక్టర్ల పర్యవేక్షణ అవసరం అవుతుంది. 95 శాతం వరకు భుజం కీళ్లు కూడా 20 ఏండ్ల వరకు పనిచేస్తాయి. భుజం కీలు మార్పిడితో మామూలు స్థితికి చేరుకున్న తర్వాత మొదటి, మూడు, అయిదు, ఏడో సంవత్సరంలో ఎక్స్-రే చేయించుకోవాలి. కీలులో అరుగుదల ఏమైనా ఉందా?.. అని నిర్ధారించుకోవాలి.

డాక్టర్ కీర్తి పాలడుగు
సీనియర్ ఆర్థోపెడిక్ & జాయింట్ రిప్లేస్‌మెంట్ సర్జన్, యశోద హాస్పిటల్స్, హైటెక్ సిటీ, హైదరాబాద్.

కీలు మార్పిడి అనేది సంక్లిష్టమైన శస్త్రచికిత్స. ఇందుకు చేయితిరిగిన ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్లతోపాటు రుమటాలజిస్టులు, ఫిజియోథెరపీ నిపుణులు అందుబాటులో ఉండటం తోపాటు అత్యాధునిక వైద్య సదుపాయాలు ఉన్న దవాఖానను ఎంపిక చేసుకోవాలి. మొత్తం మీద కీలు మార్పిడి సర్జరీ ఏకైక లక్ష్యం సంబంధిత కీలు పూర్తి స్వాధీనంలోకి వచ్చి రోగులు తమ పనులు తాము చేసుకోగలగడం. ఇందుకోసం కొందరికి మాత్రం విస్తృత స్థాయిలో ఫిజియోథెరపీ అవసరం అవుతుంది. ఇది దవాఖానలో కానీ, ఇంటి దగ్గర కానీ చేయించుకోవచ్చు.

పిల్లల పెంపకం

ఈ తలనొప్పి ప్రమాదకరమా?

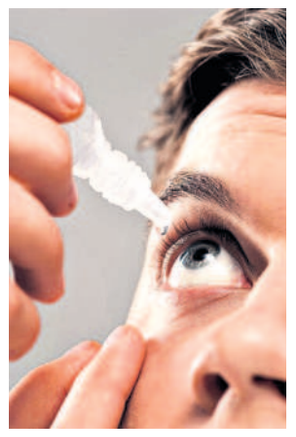
మా బాబు వయసు 10 సంవత్సరాలు. రెండు మూడు నెలలుగా తలనొప్పి అంటున్నాడు. వైద్యులను సంప్రదిస్తే పరీక్షలు చేసి, అంతా బాగానే ఉందని చెప్పారు. చదవడం ఇష్టంలేక అలా అంటున్నాడేమోనని అనుమానంగా ఉంది. బాగా చదువట్లేదనే కంప్లయింట్ ఉపాధ్యాయుల నుంచి కూడా రాలేదు. ముందునుంచీ బాగానేచదువుతాడు. ఈ మధ్య తరచూ తలనొప్పి అంటుంటే ఆందోళనగా ఉంది. ఈ తలనొప్పి ప్రమాదకరమా? సమాధానమివ్వండి.
• ఓ పాఠకురాలు

మీ పిల్లవాడికి వైద్య పరీక్షలూ చేయించామని చెప్పారు. కానీ, ఎలాంటి పరీక్షలు చేయించారనేది తెలపలేదు. పిల్లల్లో తలనొప్పి రావడం సహజం. కానీ, అది ప్రమాదకరమైనదా.. కాదా అనేది తెలియాలంటే పిల్లల్లో ఎలాంటి లక్షణాలు ఉన్నాయో గ్రహించాల్సి ఉంటుంది. తలనొప్పితోపాటు వాంతులు, ప్రవర్తనలో మార్పులు, ఎప్పుడూ పడుకొని ఉండటం, పనులు శ్రద్ధగా చేయకపోవడం, ఫిట్స్ రావడం వంటివి ప్రమాదాన్ని సూచించే లక్షణాలు. పీడియాట్రీషియన్ సమక్షంలో కంటిచూపునకు సంబంధించి పరీక్షలు చేయాలి. కళ్లద్దాలు అవసరమో, కాదో చూసుకోవాలి. మెదడు పని తీరు, నరాల పనితీరు, నాడీ కణాల పనితీరుకు సంబంధించిన పరీక్షలు చేయాలి. మెదడులో ఏదైనా కణితి ఉంటే తీవ్రమైన తలనొప్పి ఉంటుంది. అంతే కాకుండా మీ కుటుంబంలో ఎవరికైనా పార్శ్వపునొప్పి ఉందా.. లేదా అనే విషయం కూడా మీరు చెప్పలేదు. అలాంటిదేమైనా ఉంటే పిల్లలకు కూడా మైగ్రెయిన్ రావొచ్చు. ఈరోజుల్లో చాలామంది పిల్లలు ఎక్కువసేపు ఫోన్, ట్యాబ్లెట్, టీవీలతోనే గడుపుతున్నారు. వీటి ప్రభావం వల్ల తలనొప్పి, కళ్ల నుంచి నీరు రావడం, చూపు మందగించడం వంటి సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. ముందుగా పీడియాట్రిక్ న్యూరాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించడం మంచిది. బ్రెయిన్ ట్యూమర్ అని ముందే ఊహించుకొని ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. అవసరమైతే పీడియాట్రిక్ ఆఫ్తాల్మాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించి, సమస్య గురించి తెలిసిన తర్వాత తదుపరి నిర్ణయం తీసుకోవడం ఉత్తమం.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

కండ్లకలక వస్తే ఏం చేయాలి?

కండ్లలో నీళ్లు ఉత్పత్తి కానప్పుడు, ఊరిన నీళ్లు వెంటనే ఆవిరైపోయి తగినంత తడి లేనప్పుడు మనకు కండ్లు పొడిబారే సమస్య ఏర్పడుతుంది. చాలామందిలో కనిపించే ఈ సమస్య కొన్నిసార్లు రోజువారీ పనులకు ఇబ్బందికరంగా మారుతుంది. దీని కారణంగా కండ్లలో మంట, ఎర్రబారడం, కాంతిని తట్టుకోలేకపోవడం, గరగరగా ఉండటం లాంటివి సంభవిస్తాయి. వాతావరణ పరిస్థితులు, ఎక్కువ సమయంపాటు స్క్రీన్లకు అతుక్కుపోవడం, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు... ఎలా వచ్చినాసరే డ్రై ఐస్‌కు తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి. అయితే, కొన్ని ఉపశమన చర్యల ద్వారా ఈ సమస్యను నివారించవచ్చు.



తగిననన్ని నీళ్లు: శరీర ఆరోగ్యానికి తగినన్ని నీళ్లు తాగడం చాలా అవసరం. రోజులో తగిన మోతాదులో నీళ్లు తాగుతూ ఉంటే కన్నీళ్ల ఉత్పత్తికి సహకరిస్తుంది. అలా కండ్లు పొడిబారడాన్ని నివారించవచ్చు.

కంటిచుక్కలు: మందుల దుకాణాల్లో దొరికే ఐ డ్రాప్స్ కండ్లలో తగినంత తడిని ఉంచి పొడిబారకుండా చూస్తాయి. అయితే వీటిలో ప్రిజర్వేటివ్స్ లేనివాటిని ఎంచుకోవాలి. ప్యాక్‌మీదున్న సూచనలు పాటించాలి.

రెప్పలు వాల్చడం: ఎక్కువసేపు డిజిటల్ తెరలకు అతుక్కుపోవడంతో రెప్పలు వాల్చడం తగ్గిపోతుంది. దీంతో కండ్లు పొడిబారిపోతాయి. కాబట్టి, కంప్యూటర్లు, స్మార్ట్‌ఫోన్లు, ఇతర డిజిటల్ పరికరాలను చూస్తున్నప్పుడు తరచుగా రెప్పలు కొడుతూ ఉండాలి.

తెరలకు దూరంగా: కండ్ల మీద ఒత్తిడి తగ్గడానికి, పొడిబారకుండా ఉండటానికి తెరలకు ఎక్కువసేపు అంటుకుపోకూడదు. దీనికోసం 20–20–20 నియమం అనుసరించాలి. ప్రతి ఇరవై నిమిషాలకోసారి 20 సెకండ్లు బ్రేక్ తీసుకోవాలి. ఈ సమయంలో 20 అడుగుల దూరంలో ఉన్న వస్తువు మీద దృష్టి సారించాలి.

హ్యుమిడిఫయర్ వాడటం: గదుల్లో ఫ్యాన్ల నుంచి వీచే గాలి కండ్లను పొడిబారుస్తుంది. హ్యుమిడిఫయర్లను వాడటం ద్వారా ఈ సమస్యను అధిగమించవచ్చు.

దుమ్మునుంచి రక్షణ: బయటికి వెళ్లినప్పుడు గాలి, దుమ్ము, ఎండ నుంచి కండ్లను కాపాడుకోవడానికి సన్‌గ్లాసెస్ లేదా గాగుల్స్ వాడటం మంచిది.

మంచి ఆహారం: ఒమేగా– 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉండే సాల్మన్ చేపలు, అవిసెగింజలు, వాల్‌నట్స్ లాంటివి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ఇవి కండ్లలో మంటను తగ్గిస్తాయి. కన్నీటి నాణ్యతను పెంచుతాయి. అదనంగా విటమిన్ ఎ, సి, ఇ తగిన మోతాదులో ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి.

ఎన్ని రక్షణ చర్యలు చేపట్టినా ఇబ్బంది అలానే ఉంటే కంటి వైద్యుణ్ని సంప్రదించాలి. కండ్లు పొడిబారడానికి కారణం తెలుసుకుని తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి.

క్యాన్సర్ రాకకు చెక్

క్యాన్సర్‌ను ఒకప్పుడు తలరాతగా భావించేవారు. ఆ తర్వాత కాలంలో జన్యువులే ఇందుకు ముఖ్యకారణం అనుకున్నారు. కానీ ఇప్పుడు... క్యాన్సర్ రావాలా వద్దా అన్నది మన చేతిలో కూడా ఉంటుందని గుర్తిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాలైన ఆహారంతో ఈ ప్రాణాంతక వ్యాధిని వీలైనంత దూరం పెట్టవచ్చన్నది నిపుణుల అభిప్రాయం. వాటిలో కొన్ని సూచనలు...

ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఎక్కువగా ఉండే సాల్మన్ చేపలు, వాల్‌నట్స్, అవిసె గింజల్లాంటివి తీసుకోవడం వల్ల క్యాన్సర్ కారకాల ప్రభావం తక్కువగా ఉంటుంది.

ఆకు కూరలు, తాజా పండ్లలో విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. క్యాన్సర్‌ను దూరంగా ఉంచుతాయి.

ద్రాక్ష, బొప్పాయి, క్యాబేజ్... ఇలా ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే కాయలు, పండ్లను తీసుకోవడం సమతుల ఆహారానికి సూచన. ఈ తరహా సంపూర్ణ ఆహారం క్యాన్సర్‌ను నిరోధిస్తుంది.

యోగర్ట్, పెరుగు, మజ్జిగ మన జీర్ణాశయంలోని మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంపొందిస్తాయి. దానివల్ల జీర్ణాశయ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి.

మాంసంలో పీచు పదార్థం తక్కువగానూ, కొవ్వు శాతం ఎక్కువగానూ ఉంటుంది. దాన్ని ప్రాసెస్ చేయడంలో కొన్ని క్యాన్సర్ కారక రసాయనాలు కూడా కలిసే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మాంసం వాడకాన్ని కాస్త తగ్గించుకుంటే మేలని నిపుణుల మాట.

ఉల్లి, అల్లం, వెల్లుల్లి, పసుపు, కరివేపాకు... లాంటి పదార్థాలకు క్యాన్సర్ వ్యతిరేక లక్షణాలు ఉంటాయి. అలాంటివాటిని ఆహారంలో భాగంగా మార్చుకోవాలి. వీటితోపాటుగా ఎక్కువ నీరు, ఎత్తుకు తగిన బరువు కొనసాగించడం లాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే క్యాన్సర్ దరికి రాదు.