జిందగీ ఊపిరి

కూర్చోవాలంటే తంట..
కూర్చుంటే మంట..
జీవితం సహజంగా ఉండదు. నడక కృతకంగా మారిపోతుంది. కుదురుగా నిలబడలేని దుస్థితి. హాయిగా పడుకుందామన్నా ఒక్కోసారి కుదరదు.. వీటన్నిటికీ కారణం మల విసర్జక వ్యవస్థకు ఎదురయ్యే విపరిణామాలే! అర్శమొలలు, ఫిస్టులా, ఫిజర్స్, మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలు మనిషిని పీల్చి పిప్పిచేస్తాయి. సిగ్గుతోనో, భయంతోనో వీటిని బయటపెట్టకపోతే గోటితో పోయే దానికి గొడ్డలి దాకా తెచ్చుకున్నట్టు అవుతుంది.

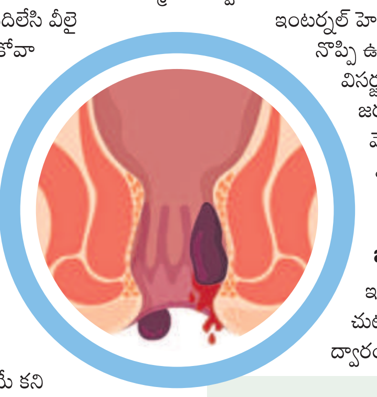
గోటితో పోయేవే!

మనిషి జీవితం సాఫీగా సాగిపోవాలంటే వివిధ పోషకాలు ఉన్న ఆహారాన్ని నియమిత వేళల్లో, తగిన మొత్తంలో తినాలి. అలానే శరీర విసర్జక క్రియలు కూడా సాఫీగా జరగాలి. కొన్నిసార్లు అసహజమైన జీవనశైలి, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు మన విసర్జక వ్యవస్థపై దుష్ప్రభావం చూపుతాయి. దీంతో అర్శమొలలు, ఫిస్టులా, ఫిజర్స్, మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలు బాధిస్తుంటాయి. విసర్జన సమయంలో మంట, సరిగ్గా కూర్చోలేకపోవడం, రక్తస్రావం లాంటివి రోగులను తీవ్రమైన ఇబ్బందికి, అసౌకర్యానికి గురిచేస్తాయి. వెంటనే చికిత్స చేయించుకోకపోతే సాధారణమైన సమస్యలే ప్రాణాంతకంగా మారతాయి. కాబట్టి, విసర్జక వ్యవస్థకు సంబంధించిన రుగ్మతలు తలెత్తితే సిగ్గు, బిడియం వదిలేసి వీలైనంత త్వరగా చికిత్స చేయించుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

పైల్స్, ఫిస్టులా, ఆనల్ ఫిజర్స్... ఇవి సర్వసాధారణంగా వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు. జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు తదితర కారణాల వల్ల ఈ మధ్యకాలంలో పైల్స్, ఫిస్టులా వంటి సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. ఒకప్పుడు 50 ఏండ్లు పైబడిన వారిలో మాత్రమే కనిపించే ఈ సమస్యలు ఇప్పుడు 20- 30 వయసు వారిలో కూడా తలెత్తుతున్నాయి. వైద్యరంగంలో కొత్త చికిత్స విధానాలు అందుబాటులోకి వస్తున్న తరుణంలో ఇలాంటి సమస్యలపై సరైన అవగాహన లేక చాలామంది రోగులు వ్యాధి ముదిరిన తరువాత దవాఖానలకు పరుగులు తీస్తున్నారు. చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకున్న చందాన ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా మహిళలు ఈ సమస్యలను బయటికి చెప్పుకోలేందుకు సిగ్గుపడి, లోలోపలే ఇబ్బందులు పడుతూ చివరికి ప్రమాదం అంచులకు చేరుకుంటున్నారని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే, గతంతో పోల్చితే ఇప్పుడు చాలామంది మహిళా వైద్యులు అందుబాటులో ఉన్నారు. కాబట్టి పైల్స్, ఫిస్టులా వంటి సమస్యలను సులభంగా నయం చేసుకోవచ్చు.

పైల్స్ (అర్శమొలలు)

వీటినే హెమరాయిడ్స్ అని కూడా అంటారు. ఈ సమస్య ఉన్నవారిలో మల విసర్జన ద్వారం ప్రాంతంలో ఉన్న రక్తనాళాలు ఒత్తిడికి గురై ఉబ్బుతాయి. ఈ విధంగా ఉబికి వచ్చిన రక్తనాళాల గోడలు మలద్వారంలో అడ్డుగా మారి మంట కలిగిస్తాయి. దీంతో మల విసర్జనలో ఇబ్బంది తలెత్తడంతోపాటు రక్తనాళాలు ఒరిపిడికి గురై రక్తస్రావం అవుతుంది. దీంతో రోగి మలద్వారం ప్రాంతంలో తీవ్రమైన నొప్పితోపాటు కూర్చోవడానికి కూడా ఇబ్బంది పడతాడు. పైల్స్... అంతర్గత మొలలు లేదా ఇంటర్నల్ హెమరాయిడ్స్, బహిర్గత మొలలు లేదా ఎక్స్‌టర్నల్ హెమరాయిడ్స్ అని రెండు రకాలు.



అంతర్గత మొలలు

ఇవి మల విసర్జన ద్వారం లోపల ఏర్పడతాయి. మల ద్వారం బయటికిరాని కనిపించవు. సాధారణంగా ఇంటర్నల్ హెమరాయిడ్స్ వల్ల ప్రారంభంలో నొప్పి ఉండదు. నొప్పి లేనప్పటికీ మల విసర్జన సమయంలో రక్తస్రావం జరుగుతుంది. ఈ అంతర్గత మొలలు లోపలినుంచి బయటికి విస్తరించినప్పుడు మాత్రం నొప్పి, మంట ఏర్పడతాయి.

బహిర్గత మొలలు

ఇవి ఆనస్ (మలద్వారం) చుట్టూ ఏర్పడతాయి. ఇవి మల ద్వారం వద్ద ఉబ్బెత్తుగా, ముద్దలుగా ఏర్పడతాయి. వాటి దగ్గర దురద, నొప్పి ఉంటుంది. రక్తస్రావం ఏర్పడుతుంది.

కారణాలు

పైల్స్, ఫిస్టులా, ఫిజర్స్, కాన్‌స్టిపేషన్ (మలబద్ధకం) వంటి సమస్యలన్నిటికీ జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లే ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు. ముఖ్యంగా ఎక్కువ సేపు ఒకేచోట కూర్చోవడం, బైక్‌పై ఎక్కువగా ప్రయాణం చేయడం, నీరు, పీచుపదార్థాలు తక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కూడా ఈ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఇక మహిళల్లో గర్భధారణ సమయంలో, థైరాయిడ్ వల్ల కూడా ఈ సమస్యలు ఉత్పన్నం కావచ్చు.

నిర్ధారణ - చికిత్స

రోగి లక్షణాలు, భౌతిక పరీక్ష ద్వారా సమస్యను వైద్యులు నిర్ధారిస్తారు. సాధారణంగా పైల్స్‌లో 4 దశలు ఉంటాయి. అందులో సమస్య గ్రేడ్-1, గ్రేడ్-2 దశలో ఉంటే మందులు వాడుతూ, ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకుంటే రోగం నయమైపోతుంది. ఈ దశలో సర్జరీ అవసరం పడదు. ఇక సమస్య గ్రేడ్-3, గ్రేడ్-4 దశలకు చేరుకుంటే మాత్రం శస్త్రచికిత్స తప్పనిసరి. అయితే, గతంలో ఓపెన్ సర్జరీ చేసేవారు. దీనివల్ల కనీసం వారం రోజులపాటు హాస్పిటల్‌లో ఉండాల్సి వచ్చేది. పూర్తిగా కోలుకోవడానికి కనీసం నెలరోజుల సమయం పట్టేది. కానీ ఇప్పుడు లేజర్ సర్జరీ అందుబాటులోకి వచ్చింది. దీంతో రోగి అదేరోజు దవాఖాన నుంచి డిశ్చార్జ్ కావచ్చు. రెండుమూడు రోజుల్లో పూర్తిగా కోలుకుంటాడు.

ఫిస్టులా

ఆనల్ గ్లాండ్‌లో ఏర్పడే ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా మల ద్వారం వద్ద రంధ్రంలా ఏర్పడుతుంది. దీంతో మల ద్వారం వద్ద ఎర్రగా మారి ఆ రంధ్రంలో నుంచి చీము కారుతుంది. దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఇన్ఫెక్షన్ మూత్రాశయం వరకు విస్తరించే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యను రోగి గుర్తించలేడు. వైద్యులు మాత్రమే నిర్ధారించగలుగుతారు.

నిర్లక్ష్యం చేస్తే ప్రాణాలకే ప్రమాదం

లక్షణాలు

మలద్వారం వద్ద తీవ్రమైన నొప్పి ఉంటుంది. మలద్వారం వద్ద నుంచి చీము కారుతుంది. రోగి కూర్చోలేకపోతాడు.

నిర్ధారణ పద్ధతులు

- ఫిజికల్ ఎగ్జామినేషన్ ద్వారా
- ఎంఆర్ఐ ద్వారా నిర్ధారించవచ్చు

చికిత్సా పద్ధతులు

ఫిస్టులాకు కూడా గతంలో ఓపెన్ సర్జరీ చేసేవారు. దీనివల్ల రోగి కోలుకోవడానికి 2- 3 నెలల సమయం పట్టేది. ఇప్పుడు లేజర్ సర్జరీ ద్వారా కేవలం వారం రోజుల్లోనే రోగి పూర్తిగా కోలుకుంటాడు. సర్జరీ జరిగిన ఒక రోజులోనే దవాఖాన నుంచి డిశ్చార్జ్ చేస్తారు.

సాధారణంగా కొలరెక్టల్, రెక్టమ్ క్యాన్సర్ల లక్షణాలు పైల్స్, ఫిస్టులా, ఫిజర్స్ లక్షణాలను పోలి ఉంటాయి. దీంతో చాలామంది వచ్చిన సమస్యను పైల్సో్ లేక ఫిస్టులా, ఫిజర్స్ అనుకుని నాటువైద్యులను సంప్రదిస్తారు. వారేమో రోగుల సమస్యను క్యాన్సర్ అని గుర్తించక పైల్స్, ఫిస్టులా, ఫిజర్స్‌కు సంబంధించిన చికిత్స చేస్తారు. దీంతో కొలాన్, రెక్టమ్ క్యాన్సర్లు ముదిరిపోయి ప్రాణాల మీదకు వస్తుంది. అందుకని పై వ్యాధులకు సంబంధించిన ఏ లక్షణాలు కనిపించినా వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. వాళ్లు సూచించిన వైద్యపరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఇక దవాఖానల్లో మహిళా వైద్యులు కూడా అందుబాటులో ఉన్నారు. కాబట్టి మహిళలు ఇలాంటి వ్యాధుల విషయంలో బిడియానికి లోను కావాల్సిన అవసరం లేదు.

ఫిజర్స్

ఇది మలద్వారం లోపలి భాగంలో చర్మంపై చిన్నపాటి పగులులా ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల మల విసర్జనకు ముందు, తరువాత తీవ్రమైన నొప్పి, రక్తస్రావం, దురద ఏర్పడుతుంది. ఫిజర్స్‌కు సకాలంలో చికిత్స తీసుకోకపోతే అది ఫిస్టులాగా మారే అవకాశం ఉంటుంది.

కారణాలు

- మల విసర్జన సమయంలో ఒత్తిడి పడటం.
- అతిసారానికి (డయేరియా) గురైనప్పుడు తరచూ విరేచనాలు కావడం.
- మహిళల్లో ప్రసవ సమయంలో ఏర్పడిన ఒత్తిడి కారణంగా కూడా ఫిజర్స్ సమస్య రావచ్చు.

నిర్ధారణ- చికిత్స

వీఆర్ఎస్ (వీడియో రెక్టోస్కోపి) పరీక్ష ద్వారా సమస్యను నిర్ధారిస్తారు. ఈ సమస్యకు ఫిజరెక్టమీ పద్ధతి ద్వారా చికిత్స చేస్తారు.

కాన్‌స్టిపేషన్ (మలబద్ధకం)

ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలిలో మార్పుల కారణంగా ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది.

లక్షణాలు

- మలవిసర్జన సమయంలో తీవ్రమైన నొప్పి.
- రక్తస్రావం.
- శారీరక, మానసిక ఆందోళన.
- ఏకాగ్రత తగ్గడం.

చికిత్సా పద్ధతి

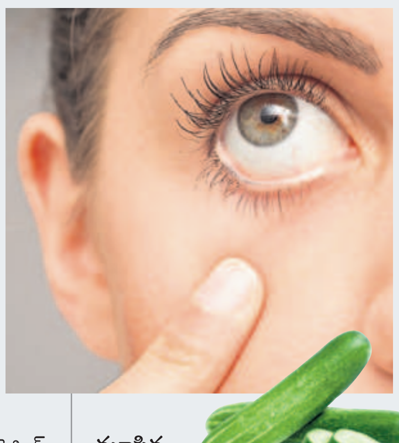
కొన్నిసార్లు... అంటే సమస్య ప్రారంభదశలో అయితే ఆహారపు అలవాట్లు, ఆహార పదార్థాలను మార్చుకుంటే సమస్య తీరిపోతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో మాత్రం రెక్టో ఆనల్ రిపేర్ (ఆర్ఏఆర్) చేయాల్సి ఉంటుంది.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ మర్పల్లి సంహితారెడ్డి
ఎంబీబీఎస్, ఎంఎస్,
ఎఫ్ఎంఎఎస్, ఎఫ్ఐఎస్‌సీపీ
కన్సల్టెంట్ కొలరెక్టల్ సర్జన్
లక్స్ హాస్పిటల్, హైటెక్‌సిటీ రోడ్
హైదరాబాద్

కంటిపాపకు ఆయుర్వేద రక్ష

కండ్లు పొడిబారడాన్ని కెరాటోకంజంక్టివైటిస్ సిక్కా అని కూడా అంటారు. కండ్లు తేమగా ఉండటానికి అశ్రుగ్రంథుల నుంచి తగినన్ని నీళ్లు విడుదల కాకపోవడం, విడుదలైనా అవి తొందరగా ఆవిరి కావడం వల్ల ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. ఇది... కండ్లు పొడిబారడం, దురదగా ఉండటం, ఎర్రబడటం, గరగరగా అనిపించడం, కొన్నిసార్లు చూపు మసకగా ఉండటం లాంటి ఇబ్బందులకు దారితీస్తుంది. వయసు పెరగడం, హార్మోన్లలో మార్పులు, ఎక్కువకాలం పాటు స్క్రీన్లకు అతుక్కుపోవడం, వాతావరణం పొడిగా ఉండటం, కొన్ని ప్రత్యేకమైన వైద్య సమస్యలు ఈ డ్రై ఐస్ సమస్యకు కారణాలు. కాగా, భారతీయ పురాతన వైద్య సంప్రదాయం ఆయుర్వేదంలో డ్రై ఐస్ లక్షణాలను తగ్గించడానికి, కంటిచూపు మెరుగుపర్చడానికి కొన్ని సహజమైన పరిష్కారాలు ఉన్నాయి.



కలబందలో మాయిశ్చరైజింగ్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. కొంచెం కలబంద గుజ్జు (జెల్) తీసుకుని, దాన్ని కంటి చుట్టూ అప్లయ్ చేస్తే పొడిబారే సమస్య నుంచి ఉపశమనం దొరుకుతుంది. అయితే, ఈ గుజ్జు కండ్లకు తాకకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.

శుభ్రంగా ఉన్న గుడ్డను తీసుకుని చల్లటి రోజ్ వాటర్‌లో ముంచాలి. దాన్ని ఓ పది పదిహేను నిమిషాల పాటు కండ్లు మూసి, కనురెప్పలపై ఉంచాలి. రోజ్ వాటర్‌కు కండ్లను చల్లబరిచే, మంట నుంచి ఉపశమనం కలిగించే గుణాలు ఉంటాయి. దీంతో కండ్లు పొడిబారడం, మంట తగ్గుతాయి.

మూసిన కండ్లపై కీరదోస చక్రాలను ఉంచినా కూడా డ్రై ఐస్, మంట సమస్యల నుంచి సత్వరమే ఉపశమనం లభిస్తుంది. సహజమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, నీళ్ల శాతం ఎక్కువగా ఉండే కీరదోస చక్రాలను కండ్ల మీద ఓ 20 నిమిషాల వరకు ఉంచాలి.

గానుగ పట్టించిన ఆముదపు నూనెను ఒకచుక్క తీసుకుని కంటి చుట్టూ గుండ్రంగా రుద్దాలి. ఆముదపు నూనెకు లూబ్రికేటింగ్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి డ్రై ఐస్ సమస్యను తగ్గిస్తాయి.

నిర్ణీత సమయాల వ్యవధిలో కనురెప్పలు కొట్టడం కూడా కంటికి తగినంత తేమను అందిస్తుంది. కండ్లు పొడిబారడాన్ని నివారిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఎక్కువ కాలంపాటు స్క్రీన్లను చూసే వాళ్లు ఇలా చేయడం ఎంతో మంచిది.

అవేవీ తల్లిపాలకు సరిపోలవు!

నాకు నాలుగు నెలల కిందట ఆడబిడ్డ పుట్టింది. మూడు కిలోల బరువు ఉంది. పుట్టినప్పటి నుంచి ఇప్పటివరకు తల్లిపాలు మాత్రమే ఇస్తూ వచ్చాను. ఇన్నాళ్లూ సెలవుల్లో ఉన్నాను. ఉద్యోగంలో జాయిన్ అవ్వాల్సి ఉంది. ఈ సమయంలో పాలు ఇవ్వడం కష్టం కదా! ఆవుపాలు, గేదెపాలు, ఫార్ములా పాలు వీటిలో ఏది పడితే మంచిదో సూచించగలరు?

• ఓ పాఠకురాలు

నాలుగు నెలలుగా బిడ్డకు తల్లిపాలు మాత్రమే ఇస్తున్నందుకు మిమ్మల్ని అభినందిస్తున్నాను. మారిన కాలమాన పరిస్థితుల కారణంగా.. మహిళలు ఉద్యోగాలు చేయడం సర్వసాధారణమైంది. ఈ క్రమంలో మీ బిడ్డకు పోతపాలు ఇవ్వాలని భావిస్తున్నారు. కానీ, ఆవుపాలు, గేదెపాలు, డబ్బాపాలు.. ఇవేవీ తల్లిపాలకు సరిపోలవు. అమ్మపాలు అమృతం కన్నా మిన్న. అందులో సజీవ కణాలు ఉంటాయి. బిడ్డకు సరైన పోషకాలు అందుతాయి. బిడ్డ అవసరానికి అనుగుణంగా మారే జీవ రసాయన ద్రవం తల్లిపాలు. జీవితాంతం బిడ్డకు రక్షణనిచ్చే దివ్యౌషధం. బిడ్డ ఆరోగ్యానికి పునాది అమ్మపాలే! ఒకరకంగా బిడ్డకు మొదటి వ్యాక్సినేషన్ అనొచ్చు. తల్లిపాలు తాగే క్రమంలో బిడ్డ అమ్మను హత్తుకుంటుంది. ఆ సమయంలో బిడ్డ మీద ఏదైనా బ్యాక్టీరియా ఉంటే.. అది తల్లిలోకి చేరుతుంది. దానికి విరుగుడుగా యాంటీబాడీస్ తయారై, పాల ద్వారా బిడ్డకు అందుతాయి. చిన్నప్పుడు తల్లిపాలు సమృద్ధిగా తాగిన పిల్లలకు ఇన్ఫెక్షన్లు తక్కువగా వస్తాయి. వారిలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలంగా పనిచేస్తుంది. అంతేకాదు బిడ్డకు పాలు పట్టడం ద్వారా తల్లి బరువు తగ్గుతుంది. తల్లులకు క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గుతుంది. బిడ్డకు మొదటి ఆరు నెలలు పూర్తిగా తల్లిపాలు మాత్రమే పట్టాలి. తర్వాత ఘనపదార్థాలు ఇవ్వొచ్చు. ఈ సమయంలోనూ పాలు ఇవ్వడం మానొద్దు. మీ సెలవులు మరో రెండు నెలలు కొనసాగించుకునే ప్రయత్నం చేయండి. అలా కుదరకపోతే.. ఆఫీస్‌కు వెళ్లడానికి ముందు, వచ్చిన తర్వాత తప్పకుండా పాలు ఇవ్వండి. మిగతా సమయాల్లో మెత్తటి ఘనపదార్థాలు ఇవ్వొచ్చు. దీంతోపాటు తల్లిపాలు తీసి.. ఫ్రిజ్‌లో దాచొచ్చు. ఇవి 24 గంటల పాటు నిల్వ ఉంటాయి. బిడ్డకు పట్టేముందు గోరువెచ్చగా చేసి పట్టొచ్చు. మీరు ఉద్యోగం చేసే చోటు ఇంటికి దగ్గరగా ఉన్నట్లయితే.. మధ్యాహ్నం వచ్చి పాలిచ్చే ప్రయత్నం చేయండి. పెద్ద సంస్థలో పనిచేస్తున్నట్లయితే.. మీ కార్యస్థలంలో బిడ్డకు పాలిచ్చే వసతి ఏర్పాటు చేయమని చెప్పండి. ఇంట్లోవాళ్లు ఎవరైనా బిడ్డను తీసుకువస్తే.. పాలివ్వొచ్చు. ఆరు నెలలు నిండే వరకైతే తల్లిపాలు మాత్రమే ఇవ్వండి. తర్వాత కూడా పైన సూచించిన సలహా మేరకు.. తల్లిపాలు రోజుకు రెండు సార్లు అయినా బిడ్డకు అందేలా జాగ్రత్త తీసుకోండి.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్
పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

పేగులు బాగుండాలంటే..

ఆయాసం, వాంతులు, మలబద్ధకం, గ్యాస్, అవాంఛితంగా బరువు పెరగడం, బరువు తగ్గడం, నిద్రలేమి, అలసట ఇవన్నీ పేగుల అనారోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. ఇక పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ప్రొబయోటిక్ ఆహార పదార్థాలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. వాటికోసం ఎక్కడో వెతకాల్సిన పన్లేదు. మన వంటల్లోనే ఉన్నాయి.

రసం: పప్పు, చింతపండు, మూలికలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు రసం తయారీకి ముడి సరుకులు. వీటిలో ఎ, సి విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, ఇనుము, కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. రసంలో పీచు పదార్థాలూ ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణ వ్యవస్థకు గొప్పగా ఉపయోగపడతాయి.

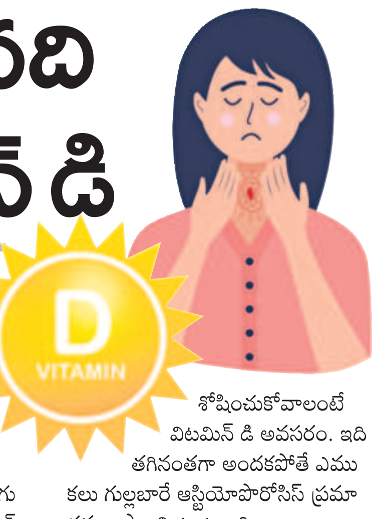
కఢీ: దీన్ని శనగపిండితో చేస్తారు. ఇందులో పుష్కలంగా ఉండే మెగ్నీషియం, ఫైబర్ పేగుల ఆరోగ్యానికి అత్యవసరం. కడుపు నొప్పి, మలబద్ధకం, బరువు తగ్గడానికి వంటింటి చిట్కా కఢీ.

మెంతికూర: బరువు తగ్గడం, మలబద్ధకం లాంటి పేగులకు సంబంధించిన సమస్యలలో మెంతులు ఎంతో సహాయకారి. ఈ ఆహార పదార్థాలకు అదనంగా వ్యాయామం, యోగా, తగినన్ని నీళ్లు పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి.

విలువైనది విటమిన్ డి

చెమట పట్టడం సహజమైన ప్రక్రియ. ఇది మన శరీర ఉష్ణోగ్రతను క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. శరీరం నుంచి టాక్సిన్లను బయటికి పంపిస్తుంది. అయితే చెమట మరీ ఎక్కువగా పడుతున్నదంటే మాత్రం ఆలోచించాల్సిన విషయమే. చెమట అతిగా పట్టడాన్ని హైపర్‌హైడ్రోసిస్ అంటారు. ఇది మనకు బయటికి కనిపించని ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతం కావచ్చు అంటున్నారు వైద్యులు. వీటిలో విటమిన్ డి లోపం కూడా ఒకటి కావచ్చట.

శరీర ఉష్ణోగ్రతను క్రమబద్ధీకరించే క్రమంలో చెమట పట్టడం సహజంగా జరుగుతుంది. అయితే, ఏ పనీ చేయకపోయినా, వేడి వాతావరణంలో లేకపోయినప్పటికీ అతిగా చెమటలు పడుతున్నాయంటే అది ఆలోచించాల్సిన విషయమే. విటమిన్ డి మన చర్మంపై ఉన్న స్వేదగ్రంథుల పనితీరును నియంత్రిస్తుంది. అలా చెమట పట్టే ప్రక్రియను కూడా క్రమబద్ధం చేస్తుంది. ఈ విటమిన్ లోపించినప్పుడు స్వేదగ్రంథులు అతిగా క్రియాశీలమవుతాయి. దీంతో మోతాదుకు మించి చెమటపడుతుంది. అయితే, ఒక్క చెమట అతిగా పట్టడమే కాకుండా మరికొన్ని లక్షణాలు కూడా విటమిన్ డి లోపాన్ని సూచిస్తాయి. అవి...



అలసట: శరీరం శక్తి స్థాయులను నిర్వహించుకోవడంలో కూడా విటమిన్ డి కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. విటమిన్ డి తగినంతగా లేకపోతే మంచినిద్ర తర్వాత కూడా అలసటగా, మత్తుగా అనిపిస్తుంది.

కండరాల బలహీనత: కండరాల పెరుగుదలకు, వాటి సరైన పనితీరుకు విటమిన్ డి ఎంతో అవసరం. ఇది లోపిస్తే కండరాల బలహీనత పీడిస్తుంది. రోజువారీ పనులు చేసుకోవడం ఇబ్బందికరంగా మారుతుంది.

ఎముకల్లో నొప్పి: మన శరీరంలో ఎముకల ఆరోగ్యానికి కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ఎంతో అవసరం. వీటిని శరీరం బాగా శోషించుకోవాలంటే విటమిన్ డి అవసరం. ఇది తగినంతగా అందకపోతే ఎముకలు గుల్లబారే ఆస్టియోపొరోసిస్ ప్రమాదమూ పొంచి ఉంటుంది.

ఇలా సరిదిద్దుకోవాలి..: విటమిన్ డి లోపం తలెత్తినప్పుడు డాక్టర్ల సూచన మేరకు సప్లిమెంట్లు వాడాలి. విటమిన్ డి సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. అదనంగా, ఉదయపు ఎండలో కొంత సమయంపాటు గడిపితే శరీరంలో విటమిన్ డి స్థాయులు పెరుగుతాయి.