దంతాలకు షుగర్ ఎటాక్

ముఖ నిర్మాణంలో దంతాలు కీలకం. ఆహారం నమలడానికి మాత్రమే కాకుండా దంతాలు మనిషి ఆరోగ్య నిర్వహణలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయని చాలామందికి తెలియదు. పంటినొప్పి వస్తే కనీసం మంచినీరు కూడా తాగలేని పరిస్థితి తలెత్తుతుంది. అయితే, దంత సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేస్తే అవి మన ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బ తీసే ప్రమాదం ఉంది. ఇక కొన్ని రకాలైన వ్యాధులు శరీరంతోపాటు మన దంతాలపైనా దుష్ప్రభావం చూపుతాయి. వాటిలో ముఖ్యమైంది మధుమేహం. మామూలుగా అయితే డయాబెటిస్ కిడ్నీలు, గుండె తదితర అవయవాలపై ప్రభావం చూపుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తుంటారు. అలాంటిది డయాబెటిస్ దంతాలపై ఎలా ప్రభావం చూపుతుంది? దానివల్ల తలెత్తే ఇతర అనారోగ్య సమస్యల గురించి నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

మధుమేహం జీవనశైలి వ్యాధి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు పెరిగిపోవడమే డయాబెటిస్. అయితే మధుమేహం అదుపులో లేకపోతే అది రోగి శరీరంలోని వివిధ అవయవాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. వీటిలో దంతాలు కూడా ఉండటం గమనార్హం. షుగర్ వల్ల దంతాలు ప్రత్యక్షంగా దెబ్బతినవు. చిగుళ్ల వ్యాధులు అధికంగా వస్తాయి. చిగుళ్లలో ఇన్ఫెక్షన్ ఏర్పడి అవి వాపునకు గురవుతాయి. దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే చిగుళ్లలో ఇన్ఫెక్షన్ పెరిగిపోయి దంతాల చుట్టూ ఉండే దవడ ఎముక క్రమంగా కోతకు లోనవుతుంది. దవడ ఎముక విరిగిపోవడం వల్ల దంతాలు వదులైపోతాయి. కొన్ని రోజుల తర్వాత ఊడిపోతాయి.

ఏ రకమైనా ముప్పు తప్పదు

సాధారణంగా డయాబెటిస్ టైప్–1, టైప్–2 అని రెండు రకాలు. టైప్–1 డయాబెటిస్ రోగుల్లో జన్యుపరంగానే ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తక్కువగా ఉంటుంది. టైప్–1 జువెనైల్ డయాబెటిస్ (బాల్యంలోనే మధుమేహం) రోగుల్లో 20 ఏళ్లలోపే మోలార్ (నమిలే) దంతాలు ఊగిపోతాయి. అంటే ఎవరిలోనైనా నాలుగు మోలార్ దంతాలు వదులైతే వారిని టైప్–1 డయాబెటిస్ రోగులుగా పరిగణిస్తారు. ఇక టైప్–2 రోగుల్లో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి బాగానే ఉన్నప్పటికీ అది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించలేదు. అయితే, టైప్–1, టైప్–2 డయాబెటిస్‌లు రెండూ కూడా దంతాలపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఎక్కువమందిలో టైప్–2 డయాబెటిస్ కనిపిస్తుంది.

గర్భిణులకూ ప్రమాదమే

గర్భిణుల్లో హార్మోన్ల మార్పుల వల్ల కొంతమందిలో చక్కెర స్థాయులు పెరగడానికి ఆస్కారం ఉంది. ఇలా గర్భ ధారణ సమయంలో డయాబెటిస్ రావడాన్ని జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ అంటారు. అయితే, ప్రసవం తర్వాత 90 శాతం మందికి చక్కెర స్థాయులు సాధారణ స్థితికి చేరుకుంటాయి. కానీ, చక్కెర స్థాయులు అధికంగా ఉన్న గర్భిణులకు సైతం మధుమేహ రోగుల్లోలానే చిగుళ్లు, దంతాలపై దుష్ప్రభావం ఉంటుందని గుర్తుంచుకోవాలి.

డయాబెటిస్‌తో దంత సమస్యలు

మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో ప్రధానంగా 6 రకాల దంత సమస్యలు కనిపిస్తాయి. అవి..

పిప్పిపళ్లు : తీసుకునే ఆహారంలోని చక్కెరలు, స్టార్చ్‌లు నోటిలో ఉన్న బ్యాక్టీరియాతో చర్య జరుపుతాయి. దీనివల్ల దంతాలపై పల్చటి జిగురుపొర (ప్లాక్) ఏర్పడుతుంది. ఈ పొరలోని యాసిడ్స్ పంటి పైభాగంలోని ఎనామిల్ డెంటిన్‌ను దెబ్బతీస్తాయి. దీంతో పిప్పిపళ్లు ఏర్పడతాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయుల మోతాదు ఎంత పెరిగితే అంతగా ఈ పొర ఏర్పడుతుంది. యాసిడ్స్ పెరిగి పిప్పిపళ్ల సమస్య తీవ్రమవుతుంది.

చిగుళ్ల వ్యాధులు : డయాబెటిస్ వచ్చినప్పుడు నోటిలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. ఫలితంగా నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల ఏర్పడిన ప్లాక్ గట్టిపడుతుంది. దీన్ని 'టార్టార్' (పళ్లపై గార) అంటారు. ఈ గార బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందడానికి దోహదపడుతుంది. అలా చిగుళ్లకు దురద (ఇరిటేషన్) కలిగిస్తుంది. దీంతో చిగుళ్లు వాచిపోవడం, రక్తం కారడం లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ సమస్యనే జింజివైటిస్ అంటారు. దీన్ని చిగుళ్ల వ్యాధి మొదటి దశగా భావించవచ్చు.

పెరియోడాంటైటిస్ : జింజివైటిస్‌కు సకాలంలో చికిత్స తీసుకోకపోతే అది పంటి కింద ఉన్న ఎముకను తినేయడం మొదలుపెడుతుంది. దీంతో పన్ను ఊగడం లేదా ఊడిపోవడం జరుగుతుంది. పెరియోడాంటైటిస్ అంటే ఇదే. ఈ సమస్య సాధారణ రోగుల కంటే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో మూడు రెట్లు ఎక్కువ. దీని కారణంగా మధుమేహ రోగుల్లో దంతాలు కదిలిపోతాయి. అంతేకాకుండా చిగుళ్లవాపు, చిగుళ్ల నుంచి చీము కారడం సంభవిస్తాయి.

థ్రష్ : నాలుకపై ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ రావడాన్ని థ్రష్ అంటారు. దీనివల్ల నాలుకపై తెలుపు లేదా ఎర్ర రంగు ప్యాచ్ ఏర్పడుతుంది. ఇది కొంత నొప్పిగా ఉంటుంది. మధుమేహ రోగుల్లో థ్రష్ సమస్యను అధికంగా చూస్తుంటాం.

డ్రై మౌత్ : నోటిలో లాలాజలం తగ్గినప్పుడు నోరు పొడిబారుతుంది. దీనినే డ్రై మౌత్ అంటారు. లాలాజలం నోటిని ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రపరుస్తుంది. యాసిడ్స్‌ను తటస్థపరుస్తుంది. అలా నోటిలో ఆమ్ల గుణాన్ని తగ్గిస్తుంది. లాలాజలం తగ్గడం వల్ల యాసిడ్స్ స్థాయులు అధికమై, నోరు అపరిశుభ్రంగా మారుతుంది. దీంతో పిప్పిపళ్లు తదితర సమస్యలు ఏర్పడతాయి.

నోటి దుర్వాసన : మధుమేహ రోగుల్లో నోటిలో దుర్వాసన సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనికి కారణం డయాబెటిస్ వల్ల నోటిలో బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ ఏర్పడటమే.

చికిత్స కష్టం

డయాబెటిస్ రోగులకు దంత సమస్యలు వస్తే సాధారణ రోగులకు చేసినంత సులువుగా చికిత్స చేయలేం. ఎందుకంటే డయాబెటిస్ రోగులకు గాయం త్వరగా మానదు. అందువల్ల దంత సమస్యలున్న మధుమేహ రోగులకు దంతాలకు సంబంధించిన శస్త్రచికిత్స వంటివి చేయాలంటే షుగర్ పూర్తిగా అదుపులో ఉండాల్సిందే. లేకపోతే చికిత్స కష్టం.

నోటి సమస్యలూ పెరుగుతాయి

సాధారణంగా డయాబెటిక్ రోగుల్లో రోగ నిరోధక శక్తి ప్రతిస్పందన– ఇమ్యూన్ రెస్పాన్స్ తగ్గుతుంది. అంటే బ్యాక్టీరియాతో పోరాడే శక్తి తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల బ్యాక్టీరియా అధికంగా అభివృద్ధి చెంది నోటిపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ క్రమంలో గాయం మానే శక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా మధుమేహం ఉన్నవాళ్లకు నోటి వ్యాధులు పెరుగుతాయి. అంతేకాకుండా బ్యాక్టీరియా రక్తంలో చక్కెర స్థాయులను పెంచుతుంది. కాబట్టి, నోటిలో ఇన్ఫెక్షన్ కూడా ఎక్కువైపోతుంటుంది. అంటే నోటిలో ఇన్ఫెక్షన్ పెరిగితే మధుమేహం పెరుగుతుంది. మధుమేహం పెరిగితే నోటిలో ఇన్ఫెక్షన్ కూడా పెరుగుతుంది. అందువల్ల ఇవి పరస్పర ఆధారితం అని గుర్తుపెట్టుకోవాలి.

జాగ్రత్తలు

- షుగర్ అదుపులో ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- రోజుకు రెండుసార్లు... ఉదయం లేవగానే, రాత్రి నిద్రించే ముందు బ్రష్ చేయాలి. రాత్రి బ్రష్ చేసిన తర్వాత ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోరాదు.
- సాఫ్ట్ బ్రిసిల్స్, ఫ్లోరైడ్ ఉన్న టూత్ పేస్ట్ వాడాలి.
- బ్రషింగ్ సున్నితంగా ఒక పద్ధతి ప్రకారం చేయాలి.
- కనీసం రెండు నిమిషాలపాటు బ్రష్ చేయాలి.
- మూడు నెలలకు ఒకసారి బ్రష్ మార్చాలి.
- రోజూ పళ్ల మధ్య దారంతో ఫ్లాసింగ్ చేయాలి.
- ప్రతి 6 నెలలకు ఒకసారి దంత పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.
- డయాబెటిస్ రోగులు ప్రతి 6 నెలలకు ఒకసారి, సాధారణ ప్రజలైతే ఏడాదికి ఒకసారి దంతాలను శుభ్రం చేయించుకోవాలి.
- డయాబెటిస్ ఉంటే, ఆ విషయాన్ని దంత వైద్యుడికి తప్పనిసరిగా చెప్పాలి.
- నోటిలో ఏర్పడే సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.
- మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ధూమపానం చేయవద్దు.
- డయాబెటిస్ రోగులు తీసిపెట్టుకునే పళ్ల సెట్స్ వాడకం తగ్గించాలి.
- కల్లుప్పును గోరువెచ్చటి నీటిలో వేసి ప్రతి రోజూ నోటిని శుభ్రపర్చుకోవాలి. దీనివల్ల కొంతవరకు నోటి ఇన్ఫెక్షన్స్ అదుపులో ఉంటాయి. మిఠాయిలు, భోజనం తీసుకున్న తర్వాత నోటిని తప్పనిసరిగా శుభ్రపర్చుకోవాలి.

విదేశాల్లో మాదిరిగా మన దగ్గరా ప్రభుత్వాలే చొరవ తీసుకుని ప్రతి సంవత్సరం ప్రతి పౌరుడికీ బీపీ, షుగర్, థైరాయిడ్ వంటి సాధారణ వైద్య పరీక్షలను ఉచితంగా చేయించాలి. దీనివల్ల వ్యాధులు నియంత్రణలో ఉండటానికి, లేదా రాకుండా ముందుజాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది. అలా వివిధ వ్యాధుల రోగుల సంఖ్యను తగ్గించే ప్రయత్నం చేయాలి. ప్రజలు కూడా ఆరోగ్య సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా సంబంధిత వైద్యులను సంప్రదించి తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన జీవితం కొనసాగించాలి.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ సుఖభోగి జగదీశ్వర్‌రావు
ఆర్ఎంఓ, పబ్లిక్ హెల్త్ విభాగ అధిపతి
ప్రభుత్వ దంత కళాశాల
అఫ్జల్‌గంజ్, హైదరాబాద్

ఇ.కొలైతో జాగ్రత్త

దుకాణాలు, సూపర్ మార్కెట్లలో ప్యాక్ చేసిన కూరగాయలు గానీ, ముందే కొంతమేరకు తరిగిన ఉత్పత్తులను గానీ కొంటున్నారా? అయితే, జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిందే! వీటిలో ఇ.కొలి బ్యాక్టీరియా ఉండొచ్చని ఆహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ బ్యాక్టీరియా వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అయ్యే ప్రమాదం పొంచి ఉంటుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. కాబట్టి, దుకాణాలు, సూపర్ మార్కెట్లలో ఆకుకూరల్లాంటివి కొన్న తర్వాత వాటిని ఇంటి దగ్గర మళ్లీ పరిశుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. పేపర్ టవల్స్‌లో చుట్టి పెట్టుకోవాలి. అంతేకాకుండా ఏవైనా ఆకులు చిట్లిపోయి ఉంటే వాటిని తీసిపారేయాలి. వీటిలో బ్యాక్టీరియా ఉండే అవకాశం ఉంది. ఇక పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండే మొలకల విషయానికి వస్తే, వీటిని ఉత్పత్తి చేసేటప్పుడు వెచ్చటి ఉష్ణోగ్రతకు గురిచేస్తారు. దాంతో గింజలు నీళ్లలో మొలకెత్తేలా పోషకాలను విడుదల చేస్తాయి. అయితే, వెచ్చటి వాతావరణంలో మొలకలపై బ్యాక్టీరియా వృద్ధిచెందడానికి అవకాశం ఉంటుంది. చాలావరకు పండ్లు, ముఖ్యంగా ఎక్కువ కాలం పాటు నిల్వ ఉంచినవి కూడా మన ఆరోగ్యానికి ముప్పు కలిగిస్తాయి. అన్నట్టు ఎక్కువసేపు నిల్వ ఉంచిన తరిగిన పండ్ల ముక్కలను కూడా తినొద్దట. చూడటానికి ఇవి తాజాగానే అనిపించినప్పటికీ కంటికి కనిపించని బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందవచ్చని ఆహార నిపుణులు అంటున్నారు.

బాబోయ్.. రైల్వే దుప్పట్లు!

భారతీయ రైల్వే ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద రవాణా వ్యవస్థ. అయితే, ఇటీవల విడుదల చేసిన ఓ నివేదిక మన రైల్వేలో పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రత గురించి ఆందోళన కలిగించే విషయాలు బయట పెట్టింది. రోజూ లక్షలాది మంది సుదూర ప్రాంతాలకు రాకపోకలు సాగించడానికి రైళ్లను ఆశ్రయిస్తారు. అలాంటిది అపరిశుభ్రమైన బ్లాంకెట్లు ప్రయాణికుల ఆరోగ్యానికి ప్రమాదంగా మారడం విచారకరం.

సమాచార హక్కు చట్టం కింద చేసుకున్న ఓ దరఖాస్తుకు రైల్వే మంత్రిత్వ శాఖ ఇచ్చిన సమాధానంలో ఈ ఆందోళనకరమైన విషయం వెల్లడైంది. ప్రయాణికులు వాడుకునే లైనెన్ బెడ్‌షీట్లు, పిల్లో కవర్స్‌ను మాత్రం ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేస్తారు. కానీ, కప్పుకొనే ఉన్ని బ్లాంకెట్లను మాత్రం నెలకు ఒకటి రెండుసార్లు... అందుబాటులో ఉన్న సామర్థ్యం, ఏర్పాట్లను బట్టి శుభ్రపరుస్తామని రైల్వే శాఖ బదులిచ్చింది. అంతేకాదు రైల్వేలో పనిచేసే హౌస్‌కీపింగ్ సిబ్బంది బ్లాంకెట్లను మరకలు పడినప్పుడు లేదంటే దుర్వాసన వస్తున్నప్పుడు ఉతుకుతారని కూడా ఈ నివేదిక తెలిపింది.

సూక్ష్మక్రిముల వ్యాప్తి

అయితే, ఏవైనా అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు ఈ బ్లాంకెట్లను ఉపయోగిస్తే ఆరోగ్యవంతులకు రోగ కారక క్రిముల వ్యాప్తికి ఆస్కారం ఉంటుంది. అలర్జీ, ఇరిటేషన్ కలిగించే క్రిములు వీటిపై పేరుకుపోయే ముప్పు ఉంటుంది. దీంతో ముక్కు కారడం, ముక్కు పట్టేయడం, కండ్లలో దురద,

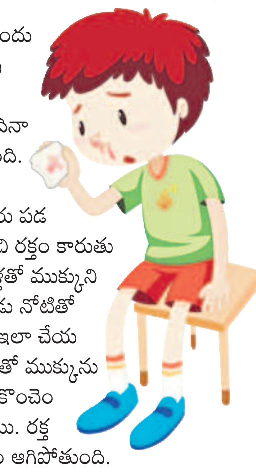
చర్మంపై దద్దుర్లు లాంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ఇక ఆస్తమా, శ్వాస సమస్యలు ఉన్నవారికి ఆ సమస్యలు మరింత ఇబ్బందిగా మారతాయి. అంతేకాదు అపరిశుభ్రమైన ఉన్ని బ్లాంకెట్లు బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్‌కు ఆవాసాలుగా మారతాయి. వాటిని క్రమం తప్పకుండా ఉతక్కపోతే చెమట, శరీర తైలాలు, ఆహార కణాలు వాటిపై పేరుకుంటాయి. దీంతో సూక్ష్మక్రిముల పెరుగుదలకు తగినన్ని పోషకాలు అందుతాయి. బ్యాక్టీరియా పెరగడంతో చర్మ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫంగస్‌తో శ్వాస ఇబ్బందులు సహా ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వృద్ధులు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉన్నవారికి అపరిశుభ్రమైన బ్లాంకెట్లు మరింత ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తాయి. కాబట్టి వీలైతే సొంత దుప్పటి తీసుకెళ్లడం శ్రేయస్కరం. లేదంటే రైల్వే శాఖ ఇచ్చే లైనెన్ బ్లాంకెట్లు వాడుకోవడం మంచిదని కొంతమంది సలహా ఇస్తున్నారు.

ముక్కులో రక్తస్రావం

పిల్లల పెంపకం

మా బాబు వయసు ఏడు సంవత్సరాలు. రెండేళ్లుగా తరచుగా ముక్కు నుంచి రక్తం కారుతున్నది. రోజూ బాగానే ఉంటాడు. అనారోగ్య సమస్యలేవీ లేవు. అయినా హఠాత్తుగా రక్తం కారుతుంది. ముక్కును వేళ్లతో అదిమిపట్టి ఉంచితే కాసేపటికి రక్తం కారడం ఆగిపోతున్నది. పిల్లల డాక్టర్లకు చూపించాం. కొన్ని రక్త పరీక్షలు చేయించాం. అన్నీ బాగున్నాయని, కంగారు పడొద్దని డాక్టర్లు చెప్పారు. పదే పదే రక్తస్రావం సమస్యకు కారణం ఏమై ఉండొచ్చు. తగ్గుతుందా?

ప్రధానంగా మూడు నుంచి పది సంవత్సరాల వయసున్న కొంత మంది పిల్లల్లో ముక్కు నుంచి రక్తం కారుతుంది. ముక్కులో అతి సూక్ష్మమైన రక్త నాళాలు ఉంటాయి. ఇవి చాలా సున్నితంగా ఉంటాయి. ముక్కులో ఉండే మ్యూకస్ అనే పొర ఎండిపోయినప్పుడు పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. ఆ పగుళ్లను వేళ్లతో గిల్లినప్పుడు అక్కడ ఉండే రక్తనాళాలు గాయపడతాయి. అందువల్ల రక్తస్రావం అవుతుంది. ఒక్కోసారి ముక్కును బాగా చీదినా ఇలా రక్తం పడుతుంది. రక్తపరీక్షలు చేయించారు కాబట్టి కంగారు పడకండి. ముక్కు నుంచి రక్తం కారుతున్నప్పుడు రెండు వేళ్లతో ముక్కుని ఒత్తిపట్టండి. అప్పుడు నోటితో శ్వాస తీసుకోవాలి. ఇలా చేయడంతోపాటు చన్నీటితో ముక్కును కడిగితే రక్తనాళాలు కొంచెం కుంచించుకుపోతాయి. రక్తస్రావం ఆగిపోతుంది. ఈ సమస్య ఉన్నప్పుడు ముక్కులోనే కాకుండా దంతాలు, చిగుళ్లు, ఇతర శరీర భాగాల నుంచి కూడా ఇలా రక్తం కారుతుందేమో పరిశీలించాలి. ముక్కు నుంచి రక్తం ఏకధాటిగా కారినా, కుటుంబసభ్యుల్లో ఎవరికైనా రక్తస్రావ సమస్యలు ఉన్నా ఆ విషయాలు డాక్టర్లకు చెప్పాలి. తగిన వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముక్కులో రక్తస్రావం ప్రమాదకరమైన సమస్య కాదు. ధైర్యంగా ఉండండి.



డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్
పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

వేకువతోనే మేలుకువ ఇలా..

జీవితంలో ఉత్పాదకత పెరగడానికి, మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యానికి తొందరగా నిద్రలేవడం గొప్ప ఔషధం. అయితే చాలామందికి తెల్లవారినా అలానే నిద్రపోవడం అలవాటుగా ఉంటుంది. ఈ మత్తును వదిలించుకుని ఉదయమే నిద్ర లేవడం, రోజును శక్తిమంతంగా, సానుకూల దృక్పథంతో మొదలుపెట్టడానికి కొన్ని చిన్న మార్పులు చేసుకోవాలి. ఈ ఐదు చిట్కాలు పాటిస్తే పొద్దున్నే లేవడం అనేది ఓ పోరాటం కానేకాదు.

అలారం దూరంగా

పడుకునే ముందు గడియారం అలారం పెట్టుకుని దగ్గరగా కాకుండా గదిలో ఇంకో మూలన ఉంచాలి. దీంతో కొంత దూరం నడిచి ఆపేస్తాం. ఈ చిన్న పనితో మన మత్తు వదిలిపోతుంది. మరో మాట గడియారం కొంత ఎత్తులో, అలారం కొంచెం పెద్దశబ్దంతో పెట్టుకుంటే దాన్ని నిర్లక్ష్యం చేసే పరిస్థితి తలెత్తదు.

మళ్లీ పక్క చూడొద్దు

అలారం ఆపేయగానే మళ్లీ దుప్పటి కప్పుకోవాలనే ఆలోచన రానీయకూడదు. కాబట్టి, మళ్లీ పక్క వైపు చూడకుండా మనసును స్థిరంగా ఉంచుకోవాలి. అలారం ఆపేశాక కిటికీల కర్టెన్లు తీయడం, సూర్యకాంతిని చూడటం లాంటివి చేస్తే శరీరంలో జీవ గడియారానికి పొద్దుపొడిచిందనే విషయం అర్థమైపోతుంది.

చల్లనీళ్లతో స్నానం

చల్లటి నీళ్లు అంటే భయపడిపోతాం. కానీ, చన్నీటి స్నానం మన శరీర రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది. మనసును రిఫ్రెష్ చేస్తుంది. నాడీ వ్యవస్థను చురుగ్గా మారుస్తుంది. ఇది రోజంతా మంచి మూడ్‌తో శక్తిమంతంగా ఉండేలా చేస్తుంది. అంతేకాదు చల్లనీళ్లతో ముఖం కడుక్కున్నా మంచి ఫలితమే కనిపిస్తుంది.

మితంగా ఆహారం

పడుకోవడానికి ముందు ఎక్కువగా తింటే నిద్రలో ఆటంకం కలుగుతుంది. కాబట్టి, తక్కువ మోతాదులో తినాలి. అలాగే తొందరగా నిద్రపోవాలి. ఏడు నుంచి తొమ్మిది గంటల నిద్ర మంచిదని అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి.

వారాంతాల్లో అతి నిద్ర వద్దు

ఐదారు రోజులు పనిచేసిన తర్వాత వీకెండ్స్‌లో ఎక్కువసేపు నిద్రపోతుంటాం. అయితే, వారాంతాల్లో కూడా మిగిలిన రోజుల నిద్రా చక్రాన్నే అనుసరించాలి. కాబట్టి, కష్టంగా అనిపించినప్పటికీ వారాంతాల్లో ఎక్కువసేపు నిద్రపోయే అలవాటును కూడా మానుకోవాల్సిందే.