జిందగీ ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ కరీంనగర్
మంగళవారం 10 డిసెంబర్ 2024
www.ntnews.com

ఆ తీపి ఫర్వాలేదు!

తీపి అధికంగా తినడం అన్నది శరీరానికి చేదు చేసే విషయం అని చాలా రోజుల నుంచీ మనకు తెలిసిందే. అయితే తరచూ చక్కెరలు తీసుకోవడం వల్ల గుండెజబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు అధికం అవుతాయని ఇటీవలి ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. ముఖ్యంగా అధిక చక్కెరలు కలిపిన పానీయాలు తాగడం వల్ల గుండెపోటు, హృదయ వైఫల్యం, గుండె కొట్టుకోవడంలో తేడాల్లాంటి తీవ్ర సమస్యల బారిన పడతారని ఈ నివేదిక పేర్కొంది. స్వీడన్‌లోని లండ్ యూనివర్సిటీలో జరిగిన పరిశోధనలో ఈ అంశం వెలుగులోకి వచ్చింది. రెండు బృందాలుగా దాదాపు 70 వేల మందిని సుదీర్ఘకాలం పాటు పరిశీలించిన శాస్త్రవేత్తలు.. గుండె ఆరోగ్యాన్ని చక్కెరలు ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయన్న అంశానికి సంబంధించి వివిధ ఆసక్తికర అంశాలను వెల్లడించారు.

తీపి ఎంత మోతాదులో తీసుకుంటున్నాం అన్నదే కాదు, ఏ రూపంలో, ఎక్కడి నుంచి తీసుకుంటున్నాం అన్నదీ ముఖ్యమేనని ఈ పరిశీలనలో బయటపడింది. ఇందుకోసం చక్కెరలు తీసుకునే విధానాన్ని మూడు రకాలుగా విభజించారు... ఏదైనా పదార్థంతో పాటు అద్దుకోవడానికి తేనె, పంచదారలాంటివి తీసుకోవడం, కేకులు, పేస్ట్రీల్లాంటివి తినడం, మూడోది యాడెడ్ షుగర్స్ ఉండే పానీయాలు తాగడం. ధమనుల సమస్యలు, గుండె కొట్టుకోవడంలో సమస్యలు, రెండు రకాల గుండెపోట్లు... ఇలా మొత్తం ఏడు రకాల హృదయ సంబంధ వ్యాధులను దీనికి సంబంధించి పరిగణనలోకి తీసుకున్నారు. ఈ మూడు రకాల చక్కెర వర్గాల్లో, పానీయాలు తీసుకునే వాళ్లలోనే గుండె సంబంధిత వ్యాధులు ఎక్కువగా వచ్చినట్టు వెల్లడైంది. అయితే, అసలు స్వీట్లే తినకపోవడం అన్నది హృదయానికి అంత మేలు చేసే అంశం కాదని కూడా ఈ నివేదిక చెబుతున్నది. చిరుతిళ్లలాంటి వాటి ద్వారా ఓ మోస్తరు మోతాదులో చక్కెరలు తీసుకునే వాళ్లలో, అసలు స్వీట్ తినని వాళ్లతో పోలిస్తే గుండె ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉందట. అంటే మితంగా తీపి తినడం అన్నది హృదయ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని ఈ పరిశోధన చెబుతున్నది. మనుషుల్లోని వర్గం, జాతి, ప్రాంతం, ఆహారపు అలవాట్ల మీద కూడా ఈ ఫలితం ఆధారపడుతుందని వీళ్లు చెబుతున్నారు. అంటే, ఈ అధ్యయనం స్వీడన్ దేశానికి సంబంధించినది. అక్కడి వాళ్ల ఆరోగ్యాన్ని, ఆహారపు అలవాట్లను పరిగణనలోకి తీసుకుని దీన్ని నిర్ణయించారు. వేర్వేరు ప్రాంతాల వారికి ఫలితాలు కొంచెం వేరుగానూ ఉండొచ్చు. కానీ, చక్కెరకూ గుండె ఆరోగ్యానికీ స్పష్టమైన సంబంధం ఉందన్నది మాత్రం ఈ పరిశీలన ద్వారా వెల్లడైంది.

అతి నిద్ర.. అనర్థమే!

నిద్రలేమి మాత్రమే కాదు.. అతినిద్ర కూడా అనర్థమేనని పలు పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. పరిమితికి మించి పడుకున్నా.. లేనిపోని రోగాలు చుట్టుముడతాయని చెబుతున్నాయి. రోజుకు 7–8 గంటలు పడుకోవడం ఆరోగ్యకరమనీ, అంతకుమించితే.. మంచిదికాదనీ హెచ్చరిస్తున్నాయి.

గుండెకు చేటు: అతి నిద్ర.. గుండెకు చేటు చేస్తుందని అమెరికన్ వాస్ట్ అసోసియేషన్ చెబుతున్నది. ఈ సంస్థ జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన ఒక పరిశోధన ప్రకారం.. అతిగా నిద్రపోయే వ్యక్తుల్లో గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రోజుకు తొమ్మిది గంటలు నిద్రపోయేవారిని.. కరోనరీ ఆర్టరీతోపాటు హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ వంటి సమస్యలు చుట్టుముడతాయి.

వెన్నునొప్పి: ఎక్కువసేపు పడుకొని ఉండటం వల్ల వెన్ను సమస్యలు పలకరిస్తాయి. ఇక పడుకొనే పొజిషన్ సరిగ్గా లేకుంటే.. సమస్యలు తీవ్రతరం అవుతాయి. కండరాలు కూడా అలసటకు గురవుతాయి. ఎక్కువసేపు పడుకోవడం వల్ల శరీర బరువు నియంత్రణ కోల్పోతుందట. దాంతో బరువు పెరిగే అవకాశం ఉన్నదనీ, కాలక్రమేణా.. అది ఒబేసిటీకి దారితీస్తుందని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

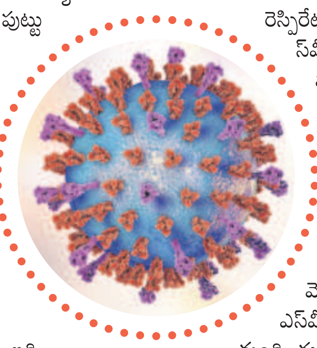
తలనొప్పి: అతిగా నిద్రపోయేవారిని తలనొప్పి వేధిస్తుంది. ఎక్కువ సమయం నిద్రలోనే ఉండటం వల్ల ‘సెరెటోనిన్’ స్థాయులు తగ్గుతాయి. మెదడులో ఉత్పత్తయ్యే ఈ హార్మోన్.. మనిషి మానసిక స్థితితోపాటు గ్రహణ శక్తి, నేర్చుకునే సామర్థ్యం, జ్ఞాపకశక్తి నియంత్రణలో కీలకంగా ఉంటుంది. ఈ సెరెటోనిన్ స్థాయులు బ్యాలెన్స్‌డ్‌గా లేకుంటే.. మైగ్రెయిన్ లాంటి సమస్యలు ఇబ్బంది పెడతాయి.

టైప్–2 మధుమేహం: అతిగా నిద్రపోవడం వల్ల టైప్–2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. నిద్రలేమి, అతినిద్ర.. రెండూ మనిషిలో బలహీనమైన గ్లూకోజ్ టాలెరెన్స్‌కు దారితీస్తాయని ఒక అధ్యయనం వెల్లడించింది. అంతేకాకుండా.. అతినిద్ర వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయులను నియంత్రించే శక్తి కూడా క్షీణిస్తుంది. ఇవేకాకుండా, ఎక్కువ సమయం నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో ‘కాగ్నిటివ్ ఫంక్షనింగ్’ తగ్గుతుంది. ఇది మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. అధిక సమయం పడుకొనే ఉండటం వల్ల డిప్రెషన్, అలసటకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉన్నదని పలు అధ్యయనాల్లో తేలింది. రాత్రిపూట తొమ్మిది గంటలకు పైగా నిద్రపోయేవారు.. ఉదయాన్నే లేవడానికి బద్ధకిస్తారు. దాంతో రోజంతా అలసటగానే ఫీలవుతుంటారు.

శీతకాలంలో సహజంగానే వైరస్‌ల ప్రభావం ఎక్కువ. వీటితోపాటు బ్యాక్టీరియాలు కూడా తమ ప్రతాపం చూపుతున్నాయి. కొన్ని వైరస్‌లలోని జన్యువులలో ఉత్పరివర్తనలు (మ్యుటేషన్) జరగడం వల్ల కొత్తరకం వైరస్‌లు ఏర్పడతాయి. ఇవి మందులకు తొందరగా లొంగవు. వేగంగా వ్యాప్తి చెంది విజృంభిస్తాయి. ఒక్కోసారి ఆ వైరస్ మహమ్మారి (ఎపిడిమిక్)గా ప్రబలే ప్రమాదమూ ఉంది. గతేడాది చలికాలంలో ఎడినో వైరస్ పిల్లలపై తీవ్రంగా ప్రభావం చూపింది. ఈ సంవత్సరం ఇన్‌ఫ్లూయెంజా, మైకోప్లాజ్మా, ఆర్‌ఎస్ వైరస్‌లు పిల్లలకు ఎక్కువగా సోకుతున్నాయి. వీటిలో మైకోప్లాజ్మా తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతున్నది. చలికాలంలో చిన్నారులు ఎలాంటి సీజనల్ వ్యాధుల బారినపడే ప్రమాదముంది? వాటివల్ల కలిగే అనర్థాలేమిటి? ఈ సీజన్‌లో మైకోప్లాజ్మా బారినపడకుండా చిన్నారులను ఎలా కాపాడుకోవాలి? ఆ వైరస్‌కు గురైతే ఎలా గుర్తించాలో నేటి ‘ఊపిరి’లో తెలుసుకుందాం.

వింటర్ వైరస్‌లకు వెరవొద్దు

చలికాలంలో అనారోగ్యం కలిగించే వైరస్‌ని ‘వింటర్ వైరస్’ అంటారు. వీటిలో రైనో వైరస్, ఎంటిరో వైరస్, కరోనా వైరస్, ఇన్‌ఫ్లూయెంజా (ఫ్లూ) పిల్లలకు ఎక్కువగా సోకుతుంటాయి. ఈ సీజన్‌లో పిల్లలపై ఆర్‌ఎస్‌వీ, మైకోప్లాజ్మా బ్యాక్టీరియా అధికంగా ప్రభావం చూపుతాయి. వీటి తర్వాత ఇన్‌ఫ్లూయెంజా(ఫ్లూ) వైరస్ ఎక్కువ మందిపై ప్రభావం చూపుతుంటుంది. 1–5 ఏండ్ల మధ్య వయసు పిల్లలు ఎక్కువగా ఆర్‌ఎస్ వైరస్ బారినపడుతుంటారు. అలాగే ఒక్కో సంవత్సరం ఒక్కో రకమైన వైరస్ మహమ్మారి (ఎపిడిమిక్)గా మారుతున్నది. ఇలా ఏడాదికి ఒక వైరస్ పిల్లలపై ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతుంది. నెలలు నిండకుండా పుట్టిన (ప్రీమెచ్యూర్డ్) పిల్లలు, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలతో బాధపడుతున్న చిన్నారులు, పుట్టుకతో గుండె సమస్యలు ఉన్న బాలలు, రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న పిల్లలకు ఈ వైరస్‌లు ఎక్కువగా సోకే ప్రమాదం ఉంది. వీటి ప్రభావం కూడా అధికంగా ఉంటుంది.



మైకోప్లాజ్మా

ఈ సంవత్సరం మైకోప్లాజ్మా బ్యాక్టీరియా విజృంభిస్తున్నది. ఇది పిల్లల్లో న్యుమోనియా కలిగిస్తుంది. సాధారణంగా మైకోప్లాజ్మా ఐదేండ్లు పైబడిన పిల్లలకు సోకుతుంది. కానీ, ఈ సీజన్‌లో 5 ఏండ్లలోపు పిల్లలకు కూడా వస్తున్నది. ఈ బ్యాక్టీరియా వల్ల న్యుమోనియా బారినపడుతున్న పిల్లల సంఖ్య పెరుగుతున్నది. మైకోప్లాజ్మా ఈ స్థాయిలో విజృంభించడం దేశంలో ఇదే తొలిసారి.

మైకోప్లాజ్మా లక్షణాలు

- జ్వరం
- దగ్గు
- ఆయాసం
- శ్వాస సమస్య
- శరీరంపై ఎర్రని చారలు
- రక్త కణాలు త్వరగా క్షీణించడం

నిర్ధారణ పద్ధతులు

- లక్షణాల ఆధారంగా వ్యాధి అంచనా
- ఐజీఎం పద్ధతిలో రక్త పరీక్షలు
- పీసీఆర్ పరీక్షలు

చికిత్సా విధానం

మైకోప్లాజ్మా సోకిన రోగికి ప్రత్యేక చికిత్సా విధానమంటూ లేదు. లక్షణాల ఆధారంగా సపోర్టివ్ ట్రీట్‌మెంట్ ఇవ్వాలి. న్యుమోనియా బారినపడితే అది ఏ రకమైన వ్యాధి? దానికి కారణం ఏమిటి? తెలుసుకోవాలి. న్యుమోనియాకి కారణాన్ని గుర్తించకుండా గుడ్డిగా చికిత్స చేస్తే కోలుకోరు. కొందరికి ఐసీయూ చికిత్స అవసరం ఏర్పడవచ్చు. ఆలస్యం చేస్తే ప్రమాదకరంగా పరిణమించవచ్చు.

ఆర్‌ఎస్ వైరస్

రెస్పిరేటరీ సిన్సీషియల్ వైరస్ (ఆర్‌ఎస్‌వీ) ఒక సీజనల్ వైరస్. సీజన్ వ్యాధుల్లో మైకోప్లాజ్మా తర్వాత ఆర్‌ఎస్‌వీ రెండోస్థానంలో ఉంది. ఇది జూలై – డిసెంబర్ మధ్య ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. గుండె సమస్యలున్న పిల్లలు, నెలలు నిండక ముందు (ప్రీమెచ్యూర్డ్) పుట్టిన పిల్లలపై ఆర్‌ఎస్‌వీ ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ వైరస్ ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది. దగ్గడం, తుమ్మడం, నోటి తుంపర్ల ద్వారా వైరస్ వ్యాప్తి జరుగుతుంది. రోగి వాడిన వస్తువులు వినియోగించినా వైరస్ ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది.

వ్యాధి లక్షణాలు

- జలుబు
- దగ్గు
- స్వల్ప జ్వరం
- ఆయాసం
- ఊపిరితిత్తుల్లోని వాయు నాళాలు మూసుకుపోయి శ్వాస సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అప్పుడు శరీరానికి కావాల్సినంత ప్రాణవాయువు అందదు.

చికిత్సా విధానం

ఆర్‌ఎస్‌వీ బారినపడిన రోగి కోసం ప్రత్యేకంగా మందులేవీ లేవు. లక్షణాలను బట్టి చికిత్స చేస్తారు. కొందరికి ఐసీయూ చికిత్స కూడా అవసరం పడవచ్చు. సాధారణంగా ఏడాదిలోపు వయసు పిల్లల్లో వస్తున్నందున అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఇటీవల 1– 5 సంవత్సరాల మధ్య వయసు పిల్లల్లో కూడా కనిపిస్తున్నది. తల్లిదండ్రులు ఈ వైరస్ పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండటం అవసరం. వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తే సకాలంలో చికిత్స చేయించాలి.

సీజనల్ వ్యాధుల్ని తప్పించుకోండిలా..

- 90 శాతం సీజనల్ వ్యాధులను జాగ్రత్తలతో తప్పించుకోవచ్చు.
- సీజనల్ వ్యాధుల లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.
- ముఖానికి మాస్క్ ధరిస్తే ఫ్లూ నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు.
- చేతులను శానిటైజ్ చేసుకోవడం ద్వారా సీజనల్ వ్యాధులను తప్పించుకోవచ్చు.
- భౌతిక దూరం పాటించడం వల్ల బాధితుల నుంచి ఫ్లూ సోకకుండా రక్షణ పొందవచ్చు.
- సాధ్యమైనంత వరకు చల్లటి పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.
- ఎప్పటికప్పుడు వండిన వేడి వేడి ఆహారమే తీసుకోవాలి.
- ఊపిరితిత్తుల వ్యాధిగ్రస్తులు, ఆస్తమా, అలర్జీ వ్యాధులు ఉన్న వాళ్లు తెల్లవారుజామున, రాత్రి బయటికి వెళ్లకూడదు.
- చిన్నారులను సాధ్యమైనంత వరకు వెచ్చని వాతావరణంలో ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ఇన్‌ఫ్లూయెంజా

ఇన్‌ఫ్లూయెంజా సాధారణ సీజనల్ వ్యాధి. అలాగని నిర్లక్ష్యం చేస్తే ప్రాణాంతకంగానూ మారవచ్చు. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణులు ఇన్‌ఫ్లూయెంజా వైరస్ పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి. దీనివల్ల న్యుమోనియా వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. పిల్లల్లో ఊపిరితిత్తులు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురవుతాయి. అప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడానికి ఇబ్బంది పడతారు. సకాలంలో సరైన చికిత్స అందించకపోతే పరిస్థితి చేయిదాటే ప్రమాదం ఉంది. ఇన్‌ఫ్లూయెంజా కూడా ఒక అంటు వ్యాధి. ఇది ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది. ఫ్లూ ఉన్నవారు తుమ్మినా, దగ్గినా తుంపర్ల ద్వారా గాలిలో వ్యాపిస్తూ ఇతరులకు సోకుతుంది. ఇంట్లో ఒకరికి సోకితే దాదాపు అందరినీ చుట్టేస్తుంది.

లక్షణాలు

- తీవ్రమైన జ్వరం
- దగ్గు, జలుబు
- ఒంటి నొప్పులు
- గొంతు నొప్పి
- ఆయాసం

చికిత్సా పద్ధతులు

ఇన్‌ఫ్లూయెంజాకు ప్రత్యేకమైన చికిత్స లేదు. లక్షణాలను బట్టి మందులతో చికిత్స చేస్తారు. ఇన్‌ఫ్లూయెంజాను గొంతు, ముక్కు ద్వారా స్వాబ్ పరీక్షలు నిర్వహించి ఏ రకమైన వైరస్ సోకిందో నిర్ధారించవచ్చు. ఈ వ్యాధి సోకిన పిల్లలకు చికిత్స ఆలస్యం చేస్తే ఆరోగ్యం విషమించే ప్రమాదం ఉంది.

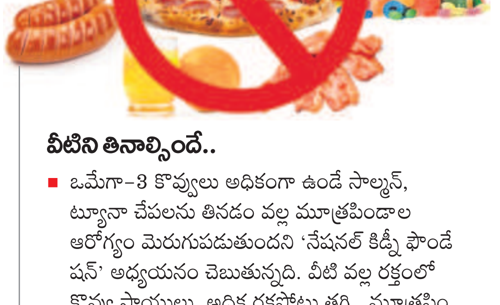
... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ పిల్లరిసెట్టి నవీన్ సారథి
పిడియాట్రిక్ పల్మనాలజిస్ట్,
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

కిడ్నీలను కాపాడుకుందాం

చలికాలం.. కిడ్నీలకు కీడు తెస్తుంది. చల్లని వాతావరణం.. మూత్రపిండాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. శీతకాలంలో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం.. కిడ్నీల పనితీరును మరింత దెబ్బతీస్తుంది. ‘చలి’లో దాహం వేయకపోవడం, నీళ్లు తక్కువగా తీసుకోవడం కూడా.. మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. ఈ క్రమంలో కిడ్నీలను కాపాడుకోవాలంటే.. ప్రత్యేక ఆహారాన్ని తీసుకోవడంతోపాటు, కొన్ని పదార్థాలను దూరం పెట్టాల్సిన అవసరం ఉన్నది.

- వేసవి, వర్షాకాలంతో పోలిస్తే.. చలికాలంలో రక్తపోటు అధికంగా ఉంటుందని అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ కాన్ఫరెన్స్‌లో సమర్పించిన కొత్త పరిశోధన చెబుతున్నది. దీని అధిక రక్తపోటు.. కిడ్నీలను తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తుంది. మూత్రపిండాల్లోని రక్తనాళాలపై అధిక ఒత్తిడి పడి.. బలహీనంగా మారిపోతాయి. క్రమంగా కిడ్నీలు పనిచేయకుండా పోతాయి. కాబట్టి, ఆహారంలో ఉప్పును తగ్గించాలి. బీపీని కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవాలి.
- చలికాలంలో తీపి పదార్థాలపైకి మనసు ఎక్కువగా మళ్లుతుంది. కాఫీలు, టీలు తాగడం కూడా పెరుగుతుంది. ఈ రెండు కారణాలతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు అదుపు తప్పుతాయి. కిడ్నీలు దెబ్బతిని.. ‘డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతీ’ అనే పరిస్థితికి దారితీస్తుంది. ఫలితంగా.. రక్తంలోని వ్యర్థాలను వడపోసే సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. ఇది దీర్ఘకాలికంగా కొనసాగితే.. కిడ్నీలు పనిచేయకుండా పోతాయి. కాబట్టి, ఈకాలంలో తీపిని దూరం పెట్టడమే క్షేమం.
- శీతకాలంలో చెమట తక్కువగా పడుతుంది. దాంతో చెమట రూపంలో బయటికి వెళ్లిపోవాల్సిన సోడియం.. మూత్రంలో కలిసిపోతుంది. ఫలితంగా.. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి, ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు నిత్యం వ్యాయామం తప్పనిసరి. ఒళ్లంతా చెమట పట్టేలా.. వ్యాయామం చేయడం మంచిది.
- చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు, తుమ్ములు, జ్వరాలు.. ఇలా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు పలకరిస్తాయి. వాటి నుంచి బయటపడేందుకు ట్యాబ్లెట్లను ఆశ్రయిస్తుంటారు చాలామంది. అయితే, కొన్నిరకాల మందులు కిడ్నీల పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతాయి. కిడ్నీలకు రక్త ప్రసరణను తగ్గిస్తాయి. అందుకే.. చిన్నచిన్న సమస్యలకూ మాత్రలు వేసుకోవడం తగ్గించాలి.



వీటిని తినాల్సిందే..

- ఒమేగా–3 కొవ్వులు అధికంగా ఉండే సాల్మన్, ట్యూనా చేపలను తినడం వల్ల మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని ‘నేషనల్ కిడ్నీ ఫౌండేషన్’ అధ్యయనం చెబుతున్నది. వీటి వల్ల రక్తంలో కొవ్వు స్థాయులు, అధిక రక్తపోటు తగ్గి.. మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.
- సిట్రస్ జాతి పండ్లు.. మూత్రపిండాల్లోని రాళ్లను కరిగిస్తాయి. మూత్రనాళాలను సంరక్షిస్తాయి.
- పొటాషియం అధికంగా ఉండే చిలగడ దుంపలు.. శరీరంలో సోడియం స్థాయులను సమతుల్యం చేస్తాయి. మూత్రపిండాలపై సోడియం ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తాయి.
- నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే దోసకాయలు.. శరీరంలోని టాక్సిన్స్‌ను బయటికి పంపించడంతోపాటు మూత్ర పిండాలను హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడంలోనూ ముందుంటాయి.

పాలదంతాలు పుచ్చిపోతే!

మా బాబు వయసు మూడున్నరేండ్లు. నిన్నమొన్నటి వరకు బాటిల్ పాలు తాగుతుండేవాడు. డాక్టర్ సూచన మేరకు మాన్పించాము. అయితే, అప్పుడే బాబుకు కొన్ని దంతాలు బాగా పుచ్చిపోయాయి. అయితే, పాల దంతాలు కొన్నాళ్లకు ఎలాగూ ఊడిపోతాయి కదా! దానికి ట్రీట్మెంట్ అవసరమా? కొందరేమో అవసరం లేదు అంటున్నారు. సరైన సలహా ఇవ్వండి.

మీ బాబుకు మూడున్నరేండ్లు అని చెప్పారు. సాధారణంగా పిల్లలకు ఆరు నెలల నుంచి ఏడాది వయసులో దంతాలు వస్తాయి. కొందరికి ఏడాది తర్వాత వస్తాయి. ఎలాగూ ఊడిపోయేవే కదా అని, పాలదంతాల సమస్యలను పట్టించుకోకుండా ఉండకూడదు. పిల్లలకు దంతాలు రాగానే రోజుకు రెండుసార్లు బ్రష్ చేయించడం అవసరం. వాళ్లు పేస్ట్ తినే అవకాశం ఉంది కాబట్టి, జీరో ఫ్లోరైడ్ టూత్ పేస్ట్ వాడాల్సి ఉంటుంది. పాల దంతాలు పుచ్చిపోయినట్లయితే నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు. ఇలా దంతాలు పుచ్చిపోవడాన్ని డెంటల్ కేరీస్ అంటారు. సకాలంలో చికిత్స అందించకపోతే ఈ డెంటల్ కేరీస్ లోతుగా వెళ్లి మరింత డ్యామేజ్ జరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్య పిల్లల్లో సాధారణంగా వస్తుంటుంది. ఎక్కువగా పిండి పదార్థాలు, దంతాలకు అతుక్కుపోయే స్టికీ ఆహారం తినడం వల్ల... బ్యాక్టీరియాలు రియాక్షన్ అయ్యి, కొన్ని రకాల యాసిడ్స్ ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఈ ఆమ్లాలు ఎనామిల్ పొరను కరిగిస్తాయి. తర్వాత డీప్‌గా వెళ్లి పల్ప్‌లో ఉన్న నరాలను ఎఫెక్ట్ చేస్తాయి. కాబట్టి సాధ్యమైనంత వరకు డెంటల్ కేరీస్ రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఒకవేళ దంతాలు పుచ్చిపోయినట్టు అనిపిస్తే ప్రాథమిక దశలోనే చికిత్స అందించాలి. మీ అబ్బాయి విషయంలో డెంటల్ కేరీస్ సమస్య ఉంది కాబట్టి, పీడియాట్రిక్ డెంటిస్ట్‌ను కలవండి. సాధారణ సమస్యే అయినా సత్వరమే చికిత్స అందించడం అవసరమని గుర్తించండి.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్
పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్