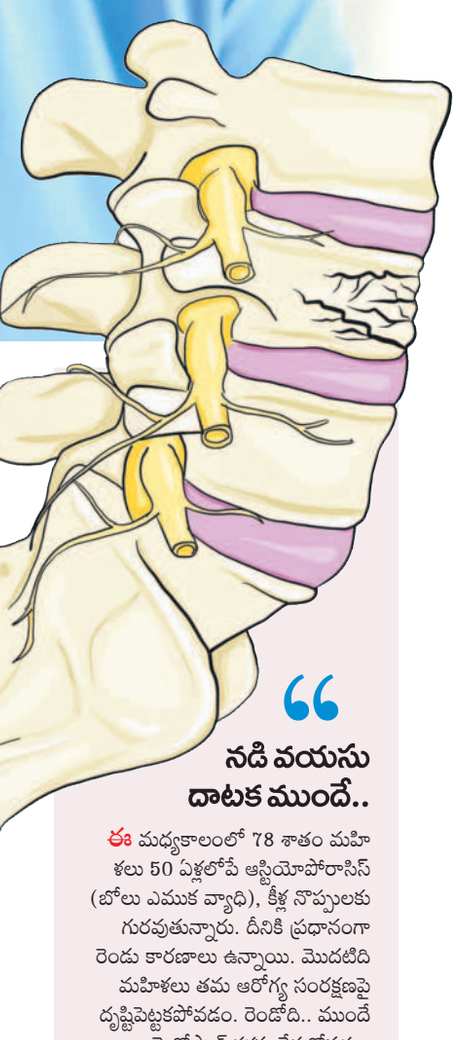


కొద్దిపాటి బరువు ఎత్తినా, బలం ప్రయోగించి పని చేసినా, చిన్న దెబ్బ తగిలినా కొంతమందికి ఎముక పుటుక్కుమంటుంది. ఆ పని కష్టమైనది కాదు. కానీ, ఎముక ఏ పనికీ సహకరించలేనంత బలహీనంగా మారిపోతే అలా జరుగుతుంది. అప్పటి దాకా ఏ నొప్పీ లేకుండా ఉన్న ఎముక ఎప్పటి నుంచో బలహీనపడుతూ వస్తుందని విరిగాకే తెలుస్తుంది. ఎందుకిలా జరుగుతుందో? ఎవరికిలా జరుగుతుందో? ఈ వారం ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

అస్థికి సుస్తీ

మహిళలను పీడిస్తున్న బోన్‌లాస్

పుట్టినప్పటి నుంచి ఎముక పెరగడమే కాదు బలంగా తయారవుతూ ఉంటుంది. సుమారు పాతికేళ్ల వయసుకు అటూ ఇటూ రెండు, మూడేళ్ల తేడాతో ఎముక బలపడటం ఆగిపోతుంది. ఇది అందరిలో జరిగేదే. ఎముకలు క్యాల్షియంతో తయారవుతాయి. ఆ క్యాల్షియం సాంద్రత ఎంత ఎక్కువ ఉంటే ఎముకలు అంత బలంగా ఉంటాయి. క్యాల్షియం సాంద్రత తగ్గుతూ ఉంటే ఎముకల్లో సూక్ష్మ రంధ్రాలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. అప్పుడు ఎముక స్పాంజ్‌లా మారిపోతుంది. కాబట్టి దీనిని ఆస్టియోపోరోసిస్ అని వైద్యులు పిలుస్తున్నారు. దీనిని బోలు వ్యాధి అని కూడా అంటారు. బోలు వ్యాధి వల్ల ఎముకలు పటుత్వం కోల్పోతాయి.

ఆస్టియోపోరోసిస్ లక్షణాలు:

- ఎముకలు విరిగే వరకు తెలియదు.
- వెన్నుపూస వంగిపోతుంది.
- రోగి ఎత్తు తగ్గిపోతుంది.

బోలు వ్యాధికి కారణాలను బట్టి వైద్యులు దీనిని రెండు రకాలుగా పరిగణిస్తారు.

1. ప్రైమరీ ఆస్టియోపోరోసిస్
2. సెకండరీ ఆస్టియోపోరోసిస్

ప్రైమరీ ఆస్టియోపోరోసిస్

కొంతమంది రోగాల బారినపడినప్పుడు వాడిన మందుల ప్రభావం వల్ల క్యాల్షియాన్ని శరీరం సంగ్రహించలేదు. కొన్ని రోగాల బారినపడినప్పుడు హార్మోన్ల సమస్యలు వస్తాయి. వాటివల్ల ఎముకలు గుల్ల బారిపోతే దానిని 'ప్రైమరీ ఆస్టియోపోరోసిస్' అంటారు. ఇది ఎముకల ఫార్మేషన్ తగ్గిపోవడం, రిసాప్షన్ వల్ల వస్తుంది. ఈ ప్రైమరీ ఆస్టియోపోరోసిస్ వ్యాధిని రెండు రకాలు.. ఒకటి 'పోస్ట్ మెనోపాజ్ ఆస్టియోపోరోసిస్', రెండోది 'ఫెనాయిల్ ఆస్టియోపొరోసిస్'.

1. పోస్ట్ మెనోపాజ్ ఆస్టియోపోరోసిస్

పురుషుల కన్నా మహిళలే ఎక్కువగా బోలు వ్యాధి బారిన పడుతున్నారు. దీనిని మహిళలకు సాధారణంగా వచ్చే వ్యాధిగా వైద్యులు పరిగణిస్తున్నారు. మహిళల్లో రుతుస్రావం ఆగిపోయిన మహిళల్లో ఈస్ట్రోజన్ (స్త్రీ లింగ హార్మోన్స్) తగ్గిపోతుంది. హార్మోన్‌ల విడుదలలో జరిగే మార్పుల వల్ల బోన్ రిసాప్షన్‌కు గురవుతుంది. అప్పుడు ఎముకల్లోని క్యాల్షియం శరీరంలోకి చేరుతుంది. ఎముకల్లోని క్యాల్షియం సాంద్రత తగ్గుతుంది. అందువల్ల ఆస్టియోపోరోసిస్ బారినపడతారు. సాధారణంగా 50 ఏళ్లు దాటిన మహిళల్లో ఈ విధమైన మార్పులు మొదలవుతాయి. పోస్ట్ మెనోపాజ్ ఆస్టియోపోరోసిస్ రోగిలో ఎలాంటి లక్షణాలు బయటపడవు. ఏదైన దెబ్బ తగిలినా లేదా కింద పడినా ఎముక విరగడం వల్ల ఈ వ్యాధి బయటపడుతుంది. కొంతమందిలో 45-50 ఏళ్ల మధ్య వయలోనే రుతుక్రమం ఆగిపోతుంది. మెనోపాజ్‌కు దగ్గర వుతున్న (రుతుక్రమానికి దూరమవుతున్న) మహిళల్లో ఎముకలు పటుత్వం కోల్పోయి, బలహీనమవుతాయి. మహిళలు 50 ఏళ్లకు ముందే మెనోపాజ్ దశకు చేరుకుంటే, పోస్ట్ మెనోపాజ్ ఆస్టియోపోరోసిస్ కూడా ముందే వచ్చేస్తుంది.

చికిత్సా పద్ధతి

పోస్ట్ మెనోపాజ్ ఆస్టియోపొరోసిస్ రోగులకు హార్మోనల్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపి (హెచ్ఆర్‌టి) ద్వారా చికిత్స అందిస్తారు. ఇది కాకుండా పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్‌తో కూడా చికిత్స చేయవచ్చు. ఈ చికిత్స పోస్ట్ మెనోపాజ్ ఆస్టియోపోరోసిస్‌తో పాటు ఫెనాయిల్ ఆస్టియోపోరోసిస్ రోగులకు సైతం ఇవ్వవచ్చు. ఈ చికిత్సలో ఇచ్చే హార్మోన్ల వల్ల ఎముకల నుంచి క్యాల్షియం బయటికి పోకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ఆస్టియోపోరోసిస్‌ని నియంత్రించవచ్చు. ఇది సైలంట్ ఎపిడిమిక్ అయినందున వ్యాధి పట్ల అవగాహనతో జీవన విధానంలో మార్పులు చేసుకుంటే దీని నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

2. ఫెనాయిల్ ఆస్టియోపోరోసిస్

ఫెనాయిల్ ఆస్టియోపోరోసిస్ వయసుతో సంబంధం ఉన్న వ్యాధి. పురుషులు, మహిళలు దీని బారినపడతారు. వయసు 30 ఏళ్లు దాటిన తర్వాత ఎముకల బలపడే స్థితి ఉండదు. 70 ఏళ్ల నుంచి ఎముక తయారీ తగ్గుతుంది. వృద్ధాప్యంలో ఎముకలు క్రమంగా బలహీనపడటాన్ని ఫెనాయిల్ ఆస్టియోపోరోసిస్ అంటారు.

సెకండరీ ఆస్టియోపోరోసిస్

కొన్ని రకాల జబ్బుల కారణంగా వచ్చే ఆస్టియోపొరోసిస్ లేదా బోలు ఎముకల వ్యాధిని 'సెకండరీ ఆస్టియోపోరోసిస్' అంటారు. లుకేమియా, డయాబెటిస్, ఉదరకుహర (సెలియక్) వ్యాధి, హైపర్ థైరాయిడిజం, మూత్రపిండ వ్యాధులు, అనోరెక్సియా, ఎస్టియోజెనెసిస్, సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్ వంటి వ్యాధులతో బాధపడే వాళ్లలో ఎముకలు గుల్లబారే ప్రమాదం ఉంది. దీనిని సెకండరీ ఆస్టియోపోరోసిస్ అంటారు. ఈ సెకండరీ ఆస్టియోపోరోసిస్ వ్యాధి పిల్లల్లోనూ కనిపిస్తుంది. ఇలా పిల్లల్లో కనిపించే ఆస్టియోపొరోసిస్‌ను 'జువెనైల్ ఆస్టియోపోరోసిస్' అంటారు.

మెనోపాజ్‌తో సంబంధం లేకుండా నడి వయసులో రావడానికి గల కారణాలు

- శరీరంలో క్యాల్షియం జీవక్రియ తగ్గడం
- డి-విటమిన్ లోపం
- ఆహారంలో క్యాల్షియం లేకపోవడం
- వ్యాయామం చేయకపోవడం
- మద్యపానం, ధూమపానం
- నియంత్రణలేని థైరాయిడ్, మధుమేహం
- స్టిరాయిడ్స్ వాడకం

నిర్ధారణ పరీక్షలు

ఆస్టియోపోరోసిస్ వ్యాధిని గుర్తించేందుకు ముందుగా రోగి ఆరోగ్యస్థితిపై మెడికల్ ఎగ్జామిన్ చేయాలి. ఆ తర్వాత వారి కుటుంబంలో ఎవరికైనా వ్యాధి ఉన్నదేమో తెలుసుకోవాలి. అనంతరం రోగికి 'డెక్సా స్కాన్' ద్వారా ఏ రకమైన ఆస్టియోపొరాసిస్ వ్యాధి ఉందో కచ్చితంగా నిర్ధారించవచ్చు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ మార్గదర్శకాల ప్రకారం ఈ వ్యాధిని టి-స్కోర్ ద్వారా నిర్ధారిస్తారు.

ముందస్తు జాగ్రత్తలు

- క్యాల్షియం ఉండే ఆహారాన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవాలి.
- రోజూ ఉదయం 20 నుంచి 25 నిమిషాల పాటు చర్మానికి సూర్యరశ్మి సోకేలా ఉండాలి.
- 45 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయాలి. లేదా ఆటలు ఆడాలి.
- లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి
- 40 ఏళ్లు దాటిన మహిళలు క్రమం తప్పకుండా 'బోన్ హెల్త్ చెకప్' చేయించుకోవాలి.

పీక్ బోన్ మాస్..

ఫెనాయిల్ ఆస్టియోపోరోసిస్, పోస్ట్ మోనోపాజ్ ఆస్టియోపోరోసిస్ సమస్యలను అధిగమించాలంటే 'పీక్ బోన్ మాస్' కీలకం. 'పీక్ బోన్ మాస్' అంటే ఎముకల సాంద్రత గరిష్ఠ స్థాయికి చేరుకోవడం. అంటే ఎముకల ఎదుగుదల గరిష్ఠ స్థాయిలో జరగడమన్నమాట. ఈ పీక్ బోన్ మాస్ అనేది 30 ఏళ్ల వయసులో వస్తుంది. స్త్రీ, పురుషుల్లో వయసు పెరిగే కొద్దీ ఎముకలు బలపడుతుంటాయి. ఎముకల ఎదుగుదల 30 ఏళ్ల నాటికి గరిష్ఠ స్థాయికి చేరుకుంటుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే 30 ఏళ్లకు ఎముకల్లో క్యాల్షియం నిలువలు అధిక మొత్తంలో డిపాజిట్ అవుతాయి. అందుకే ఈ వయసులో ఏర్పడిన ఎముకల ఎదుగుదలను బ్యాంక్ డిపాజిట్‌లా భావిస్తారు. దీని వల్ల ఏర్పడిన ఎముకల పటుత్వం మహిళల్లో మెనోపాజ్ తర్వాత, పురుషుల్లో 70 ఏళ్లు పైబడిన తర్వాత ఏర్పడే ఆస్టియోపోరోసిస్ అధిగమించడానికి దోహదపడుతుంది. ఫెనాయిల్ దశలో బోన్ ఫార్మేషన్ తగ్గిపోయినప్పుడు పీక్ బోన్‌మాస్ ఆదుకుంటుంది. దీనివల్ల ఆస్టియోపొరోసిస్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. పీక్ బోన్‌మాస్ అనేది ప్రధానంగా నాలుగు అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అందులో 1. పౌష్టికాహారం 2. శారీరక శ్రమ 3. జన్యు కారణాలు 4. గొనాడల్ యాక్టివిటిస్ అంటే కొన్ని రకాల హార్మోన్‌ల పనితీరు.

పీక్ బోన్‌మాస్ సమృద్ధిగా ఉండాలంటే

వయసు పెరిగేకొద్ది ఎముకల్లో క్యాల్షియం నిలువలు అధికస్థాయిలో జమవుతుంటాయి. అతి తక్కువ స్థాయిలో విత్‌డ్రా అవుతాయి. 30 ఏళ్ల వరకు ఇలా జరుగుతుంది. 30 ఏళ్ల తరువాత ఎముకల్లో క్యాల్షియం జమ కావడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. విత్‌డ్రా కావడం పెరుగుతుంది. ఎముకల్లో క్యాల్షియం నిలువలు అధికంగా ఉండాలంటే బాల్య దశ నుంచే పౌష్టికాహారం, క్యాల్షియం అందించే ఆహారంతో పాటు చర్మానికి సూర్యరశ్మి సోకేలా పిల్లలను ఎండలో కనీసం 20 నిమిషాల పాటు ఉంచాలి. దీని వల్ల శరీరంలో విటమిన్-డి సమృద్ధిగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. వీటితో పాటు శరీరానికి మంచి వ్యాయామం కల్పించే ఆటలు ఆడించాలి. వయసు 30 ఏళ్లు వచ్చేసరికి వారిలో పీక్ బోన్ మాస్ స్థాయులు గరిష్ఠంగా ఉంటాయి. సహజంగానే మహిళల్లో ఈ 'పీక్ బోన్ మాస్' తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే వారు చిన్నప్పటి నుంచే పౌష్టిక ఆహారంపై ఎక్కువగా దృష్టి పెట్టాలి.

✍ మహేశ్వర్‌రావు బండారి

ప్రొఫెసర్ డా.వాలియా
ఆర్థోపెడిక్ డిపార్ట్‌మెంట్,
గాంధీ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

"నడి వయసు దాటక ముందే..

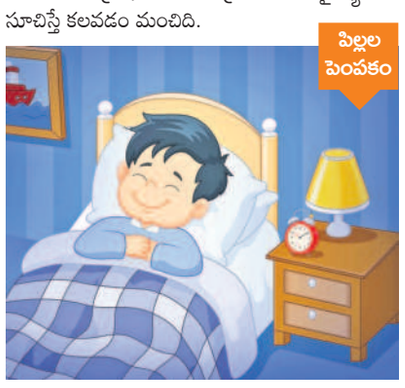
ఈ మధ్యకాలంలో 78 శాతం మహిళలు 50 ఏళ్లలోపే ఆస్టియోపోరాసిస్ (బోలు ఎముక వ్యాధి), కీళ్ల నొప్పులకు గురవుతున్నారు. దీనికి ప్రధానంగా రెండు కారణాలు ఉన్నాయి. మొదటిది మహిళలు తమ ఆరోగ్య సంరక్షణపై దృష్టిపెట్టకపోవడం. రెండోది.. ముందే మెనోపాజ్ దశకు చేరుకోవడం.

పిల్లలు రోజుకు ఎన్ని గంటలు నిద్రపోవాలి?

మా అబ్బాయి వయసు నాలుగేండ్లు. ఎప్పుడూ హుషారుగా ఉంటాడు. ఎలాంటి ఇబ్బందులూ లేవు. కానీ, సరిగ్గా నిద్రపోడు. రాత్రి చాలాసార్లు లేస్తుంటాడు. ఉదయం పూట కూడా అస్సలు పడుకోడు. కుదురుగా ఉండడు. పిల్లల ఎదుగుదలపై నిద్రలేమి ప్రభావం చూపుతుంది అంటారు కదా! ఇప్పటికైతే ఎత్తుకు తగ్గ బరువు ఉన్నాడు. అయినా ఆందోళనగా ఉంది. పిల్లలకు ఎన్ని గంటల నిద్ర అవసరమో తెలియజేయండి?

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

పిల్లలకు నిద్ర చాలా అవసరం. నిద్ర వారి ఎదుగుదలకు దోహదం చేస్తుంది. ఎందుకంటే పిల్లలు నిద్రించినప్పుడు వారిలో గ్రోత్ హార్మోన్ విడుదల అవుతుంది. అది పిల్లల పెరుగుదలకు చాలా అవసరం. సాధారణంగా పిల్లలు 8-10 గంటలు నిద్రపోతే మంచిది. అయితే ఎంతసేపు అన్నదాని కన్నా.. ఎంత క్వాలిటీ నిద్రన్నది ముఖ్యం. ఇక మీ పిల్లవాడి విషయంలో ఎత్తు, బరువు సరిగ్గానే ఉందని తెలిపారు. అయితే, మీ అబ్బాయి తన సామర్థ్యానికి తగ్గట్టుగా ఎదిగాడా లేదా అన్నది గ్రోత్ చార్ట్ ప్లాట్ చేసి చూడాల్సి ఉంటుంది. దీని ద్వారా అబ్బాయి పెరుగుదల వృద్ధిరేటు తెలుస్తుంది. ఇక, మీ అబ్బాయి కుదురుగా ఉండటం లేదని ప్రస్తావించారు. సాధారణంగా మూడునాలుగేండ్ల పిల్లలు కాస్త అల్లరిగానే ఉంటారు. అయితే, ఈ వయసులో పిల్లల ప్రవర్తనకు సంబంధించి రకరకాల ప్రభావాలు ఉండవచ్చు. ఆటిజం, అటెక్షన్ డెఫిసిట్ హైపర్ యాక్టివిటీ డిజార్డర్ (ఏడీహెచ్‌డీ) వంటి సమస్యలు ఉన్నాయేమో తెలుసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇక పోతే ఈ తరం పిల్లలు టీవీకి, మొబైల్ స్క్రీన్‌కు ఎక్కువగా అతుక్కుపోతున్నారు. దీని వల్ల చాలామంది చిన్నారులు నిద్రలేమికి గురవుతున్నారు. ఒకసారి పీడియాట్రీషియన్‌ను సంప్రదించండి. విషయాలన్నీ చెప్పి వైద్యుడు చెప్పే సలహా పాటించండి. డెవలప్‌మెంటల్ పీడియాట్రీషియన్‌ను సంప్రదించమని వైద్యులు సూచిస్తే కలవడం మంచిది.



రోగాల్ని కడిగే ఔషధం!

ఏ జబ్బుతో డాక్టర్‌ని సంప్రదించినా నీళ్లు తాగాలని సూచిస్తారు. వైద్యులు చెప్పే మాటలు నీటి మూటలు కావండోయ్. ఆరోగ్యానికి అవే మేలు తలపులని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. నీళ్లు తాగితే ఎన్నో రోగాలు రానే రావని ఓ తాజా పరిశోధన తేల్చింది. కాలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీ, యూరాలజీ విభాగాధిపతి బెంజమిన్ బ్రేయర్ సారథ్యంలోని పరిశోధక బృందం వివిధ వ్యాధులకు, తాగే నీటికి ఉన్న సంబంధాన్ని విశ్లేషించింది. ఇందుకోసం 24 ఏండ్ల కాలంలోని పరిశోధనా పత్రాలను అధ్యయనం చేసింది. వీటి ఆధారంగా నీళ్లు బాగా తాగే వాళ్లకు అనేక రోగాలు రానే రావని, రోగాలు ఉన్నా అవి తగ్గుముఖం పట్టాయని గుర్తించింది. సదరు అధ్యయనంలో వెల్లడైన కొన్ని అంశాలు ఇవి..

- ఊబకాయులు నీళ్లు ఎక్కువగా తాగితే అధిక బరువులో 44 శాతం నుంచి 100 శాతం తగ్గే అవకాశం ఉంది.
- సరైన మోతాదులో నీళ్లు తాగడం వల్ల కిడ్నీల్లో ఏర్పడిన రాళ్లు పూర్తిగా కరిగిపోతాయి.
- టైప్ 2 డయాబెటిస్‌తో ఉన్నవాళ్లలో తినకముందు రక్తంలో గ్లూకోజ్ తక్కువ స్థాయిలో ఉంటుంది. ఇలాంటి సందర్భంలో ఎక్కువగా నీళ్లు తాగితే రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరుగుతుంది.
- రోజులో రెండు లీటర్ల నీళ్లు తాగితే మైగ్రేన్ బాధితులకు కొంతవరకు రిలీఫ్ కలుగుతుంది. బాగా నీళ్లు తాగుతున్నవాళ్లతో తలనొప్పి బాధితులు తక్కువ.

- మోతాదులో నీళ్లు తాగితే మూత్రనాళాల్లో ఇన్‌ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి.
- శరీర బరువుకు కావాల్సిన నీళ్ల కంటే కిలోకు ముప్పై మిల్లీ లీటర్ల చొప్పున ఎక్కువ మంచి నీళ్లు తాగితే హైపర్ టెన్షన్ తగ్గుతుంది.

గాలి కాటుకు కోటీ అరవై లక్షల మంది బలి!

గాలి కాలుష్యం వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తున్నదని అనేకానేక పరిశోధనలు ఎప్పటికప్పుడు హెచ్చరిస్తూనే ఉన్నాయి. ఇది మనుషుల ప్రాణాలనూ తోడేస్తున్నదనీ, భారతదేశంలోని ప్రజలు ఈ వాయు కాలుష్యం విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉందని ఇటీవలి ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. స్వీడన్‌లోని కరోలిన్‌స్కా వైద్య విశ్వవిద్యాలయం 2009-2019 మధ్య కాలంలో ఇండియాలోని 655 జిల్లాల్లో వాయు కాలుష్యం, మరణాలకు సంబంధించి చేసిన సర్వేను ఇటీవల లాన్సెట్ మెడికల్ జర్నల్ ప్రకటించింది. దీని ప్రకారం సుమారు 16.6 మిలియన్లు అంటే, కోటీ అరవై లక్షలకు పైగా మరణాలకు ఇక్కడి గాలిలోని పీఎం 2.5గా పిలిచే నలుసుల్లాంటి కాలుష్య పదార్థాలే కారణమని పేర్కొంది. అంటే, పాతిక శాతం మరణాలకు గాలిలోని పీఎం 2.5 హేతువుగా కనిపిస్తున్నదని తేల్చింది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రమాణాల ప్రకారం క్యూబిక్ మీటర్‌కు ఇవి 5 మైక్రోగ్రామ్‌లు ఉండొచ్చని చెబుతుంటే, భారత్ ప్రమాణాల ప్రకారం అది 40 మైక్రోగ్రామ్‌లుగా ఉంది. ఒక వేళ దీని ప్రకారం చూసిన 38 లక్షలకు పైగా మరణాలు ఈ అతిసన్నని నలుసుల్లాంటి కణాలతో ముడివడి ఉన్నాయి. కానీ, భారత్ జనాభాలో 81.9 శాతం మంది ఇక్కడి ప్రమాణాలనూ మించిన కాలుష్య పరిస్థితుల్లోనే జీవిస్తున్నారన్న సత్యాన్ని ఈ సర్వే వెల్లడించింది. 2.5 మైక్రోగ్రాముల కన్నా తక్కువ వ్యాసం కలిగిన నలకల్లాంటి పదార్థాలనే పీఎం 2.5గా పిలుస్తారు. వాహనాలు, పరిశ్రమల పొగ, దుమ్ము తుపానుల్లాంటి వాటి వల్ల ఇవి గాల్లోకి చేరతాయి. శ్వాస ద్వారా మనిషి ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్లి శ్వాసకోశ వ్యాధులు, లంగ్ క్యాన్సర్‌లాంటి వాటికి కారణం అవుతున్నాయి. రక్తంలోనూ చేరి రకరకాల జబ్బులను తెచ్చి పెడుతున్నాయి.పీఎం 2.5 ప్రతి క్యూబిక్ మీటర్‌కు 10 మైక్రోగ్రాములకు మించి పెరగడం అంటే, దాని వల్ల మరణం సంభవించడం అన్నది 8.6 శాతం ఎక్కువ అవ్వడమే అని ఈ అధ్యయనం చెబుతున్నది. కాబట్టి ప్రపంచంలోనే అత్యంత జనాభా కలిగిన భారత్ గాలి నాణ్యతా ప్రమాణాల విషయంలో మరోసారి ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకోవల్సిన అవసరాన్ని ఇది నొక్కి వక్కాణిస్తున్నది.

పోషక లేమికి సంకేతాలు

మన శరీరం పోషకాలను సరిగ్గా విలీనం చేసుకోకుంటే ఏం జరుగుతుందనేది మనకు అంతగా తెలియని విషయం. ఆహారంలోని పోషకాలను చిన్నపేగులు శోషింపజేసుకుని, రక్త ప్రవాహానికి జతచేస్తాయి. చిన్నపేగులు కొన్ని పోషకాలను, ద్రవాలను సరిగ్గా శోషించుకోకపోతే మనల్ని మాల్‌అబ్జార్ప్ షన్ సిండ్రోమ్ బాధిస్తుంది. మనం తినే ఆహారంలో ప్రొటీన్లు, కార్బొహైడ్రేట్లు, కొవ్వుల లాంటి స్థూల పోషకాలతోపాటు, విటమిన్లు, మినరల్స్ లాంటి సూక్ష్మ పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల పేగులు దెబ్బతినడం, వాపులు, సర్జరీ, యాంటిబయాటిక్స్ దీర్ఘకాలంపాటు వాడటం, ఉదర సంబంధ వ్యాధి, పిత్తాశయ వ్యాధి, పరాన్నజీవి వ్యాధులు లాంటివి ఈ మాల్‌అబ్జార్ప్ షన్ సిండ్రోమ్‌కు దారితీస్తాయి. ఈ వ్యాధికి సంబంధించిన కొన్ని సంకేతాలు..

గుండె దడ

ఐరన్ లోపం వల్ల గుండె దడ పెరుగుతుంది. గుండె లయలో తేడా రావడం, పరుగు పెడుతున్నట్లుగా అనిపించడం, పొడుస్తున్నట్లుగా ఉండటం లాంటివి గుండెదడ లక్షణాలు. ఐరన్ సమృద్ధిగా లేని ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల గుండెలయ అసాధారణంగా మారుతుంది. గుండెదడకు బాటలువేస్తుంది.

జీర్ణ రుగ్మతలు

జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా లేకపోయినా కూడా శరీరం పోషకాలను తగినంతగా విలీనం చేసుకోలేదు. దాంతో పోషక లేమి ఏర్పడుతుంది. మన శరీర సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. సరిగ్గా పనిచేసుకోలేం. పదిమందిలో ఉన్నప్పుడు ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. మనం తినే ఆహారాన్ని జీర్ణవ్యవస్థ శోషింప జేసుకోవడం లేదంటే అది జీర్ణవ్యవస్థ అపరిశుభ్రతకు సంకేతం.

పెళుసుబారిన గోళ్లు

పోషక లేమికి పెళుసుబారిన గోళ్లు కూడా ఒక సంకేతమే. ప్రొటీన్లు తగినంతగా లభించనప్పుడు శరీరం గోళ్ల పోషణకు అవసరమైనంత ప్రొటీన్లను పంపించడం మానేస్తుంది. తేలికపాటి మాంసాహారం, చిక్కుళ్లు, కినోవా, చేపల లాంటి ప్రొటీన్లు సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారం తీసుకుంటే ఈ సమస్యను అధిగమించవచ్చును.

జుట్టు రాలడం

వెంట్రుకలు పెళుసుబారడం, రాలిపోవడానికీ పోషకాహార లేమి కారణమవుతుంది. శరీరం పోషకాలను సరిగ్గా తీసుకోలేదనడానికి ఇదీ ఓ సంకేతమే. వెంట్రుకలు రాలిపోవడం ఒక సమస్యగా మారిందంటే పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారానికి మారిపోవాలని అర్థం.

తిమ్మిర్లు- జలదరింపు

తిమ్మిర్లు పట్టడం, ఒళ్లు జలదరింపు లాంటివి పోషకలోపం వల్లే తలెత్తుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ బి12 లోపం వల్ల ఇలా జరుగుతుంటుంది. కాలేయం లాంటి ప్రొటీన్లు సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారం, విటమిన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్యను అధిగమించవచ్చు.