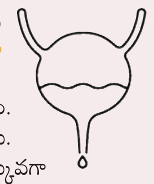
జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 7 జనవరి 2025
www.ntnews.com

మూత్రం.. ఎక్కువ-తక్కువ

కొంతమందిలో తరచుగా మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లాల్సి రావడం సమస్యగా ఉంటుంది. ఇంకొంతమందిలో మూత్ర విసర్జన అతి స్వల్పంగా జరుగుతుంది. వీటిని శరీర పనితీరుకు సూచికలుగా పరిగణించాలి అంటున్నారు వైద్యులు. ఆరోగ్యవంతులు రోజుకు 6 నుంచి 7 సార్లు మూత్రానికి వెళ్తారు. కాకపోతే, నాలుగు నుంచి పదిసార్ల వరకు కూడా సాధారణంగానే పరిగణిస్తారు. రాత్రుల్లో ఒకసారి వెళ్తే ఎక్కువ. అలాంటిది రాత్రి వేళ మూత్రానికి తరచుగా వెళ్తున్నారంటే ఏదో సమస్య ఉన్నట్టే. హార్మోన్లలో మార్పులు, మూత్రాశయం మీద ఒత్తిడి లాంటివి కూడా మూత్రం తరచుగా వెళ్లడానికి దారితీస్తాయి. గర్భిణుల్లో తాత్కాలిక మూత్రాశయ సమస్యలు సహజం. శిశువు పుట్టిన తర్వాత ఎనిమిది వారాల వరకు స్త్రీలలో తరచుగా మూత్రానికి వెళ్లాల్సిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. పెద్దలు రోజులో ఎంత మొత్తంలో ద్రవ పదార్థాలు తీసుకుంటున్నారు, ఆ పదార్థాలు ఎలాంటివనే విషయాలపైనా అతి మూత్ర సమస్య ఆధారపడి ఉంటుంది. కొన్నిరకాల మందులు కూడా ఈ సమస్యకు ఇతోధికంగా దోహదపడతాయి. వీటిని డైయూరెటిక్స్ అంటారు. కాకపోతే ఈ నియమాలు పెద్దలకే తప్ప పిల్లలకు వర్తించవు.

సమస్యకు కారణాలు



- వయసు.
- మూత్రాశయ పరిమాణం.
- తీసుకునే ద్రవ పదార్థాలు.
- డైయూరెటిక్, ఉప్పు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలు తరచుగా మూత్రానికి వెళ్లడానికి ఆస్కారమిస్తాయి.
- ఆల్కహాల్, కెఫీన్ పానీయాలు.
- అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, మూత్రనాళ సంబంధ ఇన్ఫెక్షన్లు (యూటీఐ) వంటి ఆరోగ్య పరిస్థితులు.
- కొన్ని రకాలైన మందులు, సప్లిమెంట్లు.
- శారీరక శ్రమ.
- వాతావరణ ప్రభావం.

ఎందుకీ సమస్య?

- కెఫీన్, ఆల్కహాల్ ఉన్న పానీయాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం.
- మూత్ర విసర్జన మంటగా అనిపిస్తుంటే దాన్ని మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్‌కు సంకేతంగా భావించాలి.
- డయాబెటిస్ వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు అదుపు తప్పడం కూడా ఎక్కువసార్లు మూత్ర విసర్జనకు కారణం.
- మూత్రాశయం నిండకపోయినా మూత్రానికి వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి, తక్కువ మూత్రం రావడం ఓవర్ యాక్టివ్ బ్లాడర్ సమస్య లక్షణాలు.
- గర్భిణుల్లో హార్మోన్ల మార్పులు, మూత్రాశయంపై ఒత్తిడి కారణంగా తరచుగా మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుంది.

మూత్రం తక్కువగా వస్తుంటే...

డీహైడ్రేషన్: తగినన్ని నీళ్లు తాగకపోతే మూత్రం గాఢంగా తయారవుతుంది. దీంతో మూత్రానికి తక్కువగా వెళ్తారు. ఇది డీహైడ్రేషన్‌కు గుర్తు.
కిడ్నీ సమస్యలు: కిడ్నీల్లో రాళ్లు, ఇన్ఫెక్షన్లు కూడా సాధారణ మూత్ర వ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి ఆటంకం కలిగిస్తాయి.
మూత్రం పట్టి ఉండటం: కొంతమందిలో ప్రొస్టేట్ సమస్యలు, నరాల సమస్యలు ఉంటాయి. దీంతో మూత్రాశయం నుంచి మూత్ర విసర్జన కష్టతరంగా ఉంటుంది. దీన్ని యూరినరీ రిటెన్షన్ అంటారు.

వైద్య సహాయం ఎప్పుడు?

మూత్రానికి వెళ్లే పరిస్థితిలో అకస్మాత్తుగా, తీవ్రమైన మార్పులు పరిశీలిస్తే వైద్య సహాయానికి వెళ్లాలి. పెద్దల్లో మూత్రం లేత పసుపు రంగులో ఉంటుంది. ఇందులో ఏ మార్పు కనిపించినా లోలోపలి సమస్యకు సంకేతంగానే భావించాలి. మూత్రం పోస్తున్నప్పుడు అసౌకర్యంగా, నొప్పిగా ఉండటం, మూత్రంలో రక్తం వంటి సమస్యలు ఉంటే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.

పరిష్కారాలు ఉన్నాయి

- రోజుకు 8 నుంచి 10 గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి.
- కెఫీన్ ఉన్న పానీయాలపై పరిమితి విధించుకోవాలి.
- ఆల్కహాల్ సేవనం వీలైనంత మేరకు తగ్గించుకోవాలి.
- కటిభాగానికి (పల్విక్) సంబంధించిన వ్యాయామాలు మూత్రాశయం అదుపులో ఉండేలా చేస్తాయి.

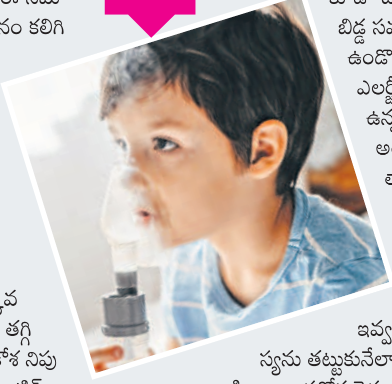
చలికాలమంటే భయం!

మా అబ్బాయి వయసు అయిదేండ్లు. చలికాలం మొదలైందంటే చాలు జలుబు, దగ్గుతో బాధ పడుతుంటాడు. డాక్టర్ దగ్గరికి తీసుకెళ్తే నెబ్యులైజర్ వాడమన్నారు. వాడితే తగ్గిపోతుంది. ఇలా ఎండకాలం వచ్చేదాకా నెబ్యులైజర్ వాడాల్సి వస్తుంది. మిగతా కాలంలో బాగానే ఉంటాడు. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం సూచించగలరు?

మీ బిడ్డకు శ్వాసనాళాలు కుంచించుకుపోయే 'హైపర్ యాక్టివ్ ఎయిర్‌వే డిసీజ్' ఉండి ఉండొచ్చు. చల్లని వాతావరణం, దుమ్ము, కాలుష్యం, శ్వాస సంబంధమైన ఇన్ఫెక్షన్ల బారినపడినప్పుడు కొందరిలో శ్వాసనాళాలు కుంచించుకుపోతాయి. ఇలా జరిగినప్పుడు పిల్లల్లో పిల్లికూతల వంటి చప్పుడు వస్తుంది. ఇది పెద్దవాళ్లలో ఉండే ఆస్తమా లాగా ఉంటుంది. ఈ సమస్యకు నెబ్యులైజర్ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. బిడ్డకు పదేపదే ఇలా జరుగుతుంటే దీని నివారణ కోసం చికిత్స కూడా తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. ఇన్‌హేలర్ వాడాలి. మన సమాజంలో ఇన్‌హేలర్ వాడకం పట్ల అపోహలు, భయాలు ఉన్నాయి. ఇన్‌హేలర్ తక్కువ డోసులో సమస్య తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. మీ బాబుని శ్వాసకోశ నిపుణులకు చూపించండి. ప్రివెంటివ్ థెరపీ, ఇన్‌హేలర్ థెరపీ అవసరాన్ని బట్టి తీసుకోండి. ఏ కారణం వల్ల ఈ సమస్య వస్తుందో గుర్తించడం అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైన విషయం. సమస్యకు కారణం తెలిస్తే పిల్లల్ని దానికి దూరంగా ఉంచితే అది పరిష్కారమైనట్టే. డైరీ పెట్టుకుని ఎప్పుడు ఇబ్బంది పడుతున్నాడు? ఎంత తీవ్రంగా ఉంది? మందు ఇస్తే, దాని ప్రభావాన్ని రాస్తూ పోవాలి. అలాగే ఎదుగుదల ఎలా ఉందో కూడా రాయాలి. పెరుగుతున్న వాతావరణ కాలుష్యం కూడా దీనికి కారణం కావొచ్చు. మీ బిడ్డ సమస్య ఆస్తమా అయి ఉండొచ్చు. మీ ఇంట్లో ఎవరికైనా ఎలర్జీ, ఆస్తమా వంటి లక్షణాలు ఉన్నదీ, లేనిదీ చెప్పలేదు. ఆస్తమా అంటే చాలామంది భయపడతారు. పద్ధతి ప్రకారం వైద్యం చేస్తే ఆస్తమాను తగ్గించవచ్చు. ఇప్పుడు మీరు రెండు ముఖ్యమైన పనులు చేయాలి. బిడ్డకు పోషకాహారం ఇవ్వడం ద్వారా ఈ అనారోగ్య సమస్యను తట్టుకునేలా సిద్ధం చేయడం మొదటిది. పిల్లల శ్వాసకోశ వైద్యులు సూచించిన మందులు, ఇన్‌హేలర్ వాడటం రెండోది. వీటివల్ల కొంత ఉపశమనం లభించవచ్చు.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

పిల్లల పెంపకం



మెంతినీళ్లతో మేలు

భారతీయుల వంటల్లో మెంతులు తరచుగా వాడుతూనే ఉంటారు. ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం మెంతుల్లో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్‌తో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో మెంతుల నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే లాభాల గురించి తెలుసుకుందాం.

- మెంతి నీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరం డిటాక్సిఫై అవుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు అదుపులోకి వస్తాయి.
- మెంతినీళ్లు పొట్టను శుద్ధి చేస్తాయి. మలబద్ధకం, ఎసిడిటీ, కడుపుబ్బరం లాంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.
- క్రమం తప్పకుండా మెంతినీళ్లు తాగుతూ ఉంటే ఊబకాయం తగ్గుతుంది. అయితే, మెంతులు వేడిచేస్తాయి. కాబట్టి గర్భిణులు వైద్యుడి సలహా మేరకే వాడాల్సి ఉంటుంది.

మెంతినీళ్ల తయారీకి...

ఒకటిన్నర టీ స్పూన్ల మెంతులను ఓ గ్లాసు నీళ్లలో రాత్రంతా నానబెట్టాలి. పొద్దున ఈ నీళ్లను వడగట్టి పరగడుపునే తాగేయాలి.

మహిళల్లో వచ్చే చాలా రకాల వ్యాధులకు, రుగ్మతలకు పౌష్టికాహార లోపమే ప్రధాన కారణం. వివిధ కారణాల వల్ల స్త్రీలు స్వీయ ఆరోగ్యంపై పెద్దగా దృష్టి పెట్టరు. రోజువారీ పనులు, కుటుంబ బాధ్యతలు వెరసి వారిపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో వారు ఆహారం విషయంలో కొంత నిర్లక్ష్యం వహిస్తారు. సరైన పౌష్టికాహారం అందక రకరకాల వ్యాధుల బారినపడుతుంటారు. తమ వయసుకు తగినట్టుగా పౌష్టికాహారం తీసుకుంటే వ్యాధులు దరిచేరవు. ఒకవేళ ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తినా వాటిని సమర్థంగా ఎదుర్కొని త్వరగా కోలుకోవచ్చు. ఈ నేపథ్యంలో అసలు పౌష్టికాహార లోపం వల్ల మహిళల్లో వచ్చే వ్యాధులేంటి, వాటినుంచి ఎలా బయటపడాలో అవగాహన చేసుకుందాం.

మగువా ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ చూపవా!

సాధారణంగా మహిళల్లో రక్తహీనత, సర్వైకల్ క్యాన్సర్, రొమ్ము క్యాన్సర్, థైరాయిడ్, అధిక రక్తపోటు, డయాబెటిస్, ఊబకాయం తదితర సమస్యలు కనిపిస్తుంటాయి. వీటిలో చాలా వ్యాధులకు పౌష్టికాహారంతో చెక్ పెట్టొచ్చు. కొన్ని రకాల వ్యాధులను ముందస్తు టీకాల ద్వారా నివారించవచ్చు. మరికొన్ని రకాల వ్యాధులు... ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ వంటి వాటిలో కొన్నిటిని ప్రారంభదశలో గుర్తించి సకాలంలో చికిత్స చేసి రోగి జీవితకాలాన్ని పెంచవచ్చు.

రక్తహీనత

సాధారణంగా మహిళల్లో వచ్చే ప్రధానమైన సమస్య రక్తహీనత (ఎనీమియా). భారతదేశంలో దాదాపు 50శాతం మంది మహిళలు రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారు. ప్రస్తుతం బాలికలు, యువతుల్లో సైతం రక్తహీనత సమస్య తలెత్తుతున్నది. ఇక గర్భిణుల్లో అయితే 70శాతం మందికి రక్తహీనత సమస్య కనిపిస్తుంది. మహిళలకు రక్తంలో 12 గ్రాముల హిమోగ్లోబిన్ ఉండాలి. కానీ కొంత మందిలో 2–3 గ్రాముల హిమోగ్లోబిన్ మాత్రమే ఉండటం ఆందోళన కలిగించే విషయం. కాబట్టి, మహిళలు తమ ఆరోగ్య సంరక్షణలో భాగంగా ఎనీమియాపై ప్రత్యేక దృష్టిపెట్టాలి. రోజూ తగినపాళ్లలో పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి. మరీ ముఖ్యంగా ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారం తినాలి. పాలు, గుడ్లు, చేపలు, మాంసాహారంలో శరీరానికి అవసరమైన ఐరన్ లభిస్తుంది.
శాకాహారుల్లో రక్తహీనత సమస్య అధికంగా కనిపిస్తుంది. పౌష్టికాహారానికి ఎక్కువగా ఖర్చుపెట్టే స్తోమత లేనివారు చౌకగా లభించే బెల్లం పట్టీలు, పల్లిపట్టీలు, ఖర్జూరం లాంటి వాటిని తీసుకోవాలి. మాంసాహారులు కూడా వీటిని తీసుకోవడం మంచిది. ప్రభుత్వం ఉచితంగా ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను ఇస్తుంది. ముఖ్యంగా గర్భిణులు వైద్యుల సూచన మేరకు ఐరన్ మాత్రలను క్రమం తప్పకుండా వాడాలి. కొంతమంది ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లు వాడితే పిల్లలు నలుపు రంగులో పుడతారనే అపోహతో వాటిని వాడటం మానేస్తున్నారు. అది నిజం కాదు. గర్భిణులు డాక్టర్‌ను కలిసిన ప్రతి సందర్భంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయులను పరీక్షించుకోవాలి. అవసరాన్ని బట్టి డాక్టర్ సూచన మేరకు తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి.

నెలసరితోనూ రక్తహీనత

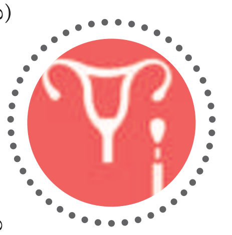
కొందరు మహిళలకు నెలసరిలో రక్తస్రావం అధికంగా జరుగుతుంది. దీనివల్ల కూడా రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడుతుంది. ఇలాంటి ఇబ్బందులు ఉంటే వెంటనే గైనకాలజిస్టును సంప్రదించాలి. తగిన చికిత్స తీసుకోవడంతో సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు.

క్యాన్సర్ వ్యాధులు

మహిళల్లో వచ్చే రెండో ప్రధాన వ్యాధి క్యాన్సర్. గడిచిన 10 సంవత్సరాలతో పోలిస్తే మహిళల్లో క్యాన్సర్ వ్యాధులు రెట్టింపు అయ్యాయని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. దీనికి ప్రధాన కారణం వాతావరణ కాలుష్యం, ఆహారపు అలవాట్లు, అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి. మహిళలకు వచ్చే క్యాన్సర్ వ్యాధుల్లో సర్వైకల్ (గర్భాశయ ముఖద్వారం) క్యాన్సర్ మొదటిస్థానంలో ఉంటుంది. దీని తర్వాత స్థానం రొమ్ము క్యాన్సర్. వీటితోపాటు యూట్రస్ క్యాన్సర్, అండాశయ (ఓవేరియన్) క్యాన్సర్ కూడా కొందరిలో కనిపిస్తాయి. సాధారణంగా రొమ్ము క్యాన్సర్, ఓవేరియన్ క్యాన్సర్ వ్యాధులు వంశపారంపర్యంగా వస్తాయి.
వీటిని రాకుండా ఆపలేం కానీ, రాక ముందే గుర్తించి అప్రమత్తమై చికిత్స చేయవచ్చు. ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి చికిత్స అందిస్తే వ్యాధిని నియంత్రించవచ్చు. సాధారణంగా మహిళల్లో కడుపునొప్పి, నెలసరి, వైట్ డిశ్చార్జ్ వంటి సమస్యలు వచ్చినప్పుడు రొమ్ము పరీక్ష (బ్రెస్ట్ ఎగ్జామినేషన్) చేస్తారు. ఇది తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలి.

'పాప్‌స్మియర్' టెస్ట్‌తో

భవిష్యత్తులో గర్భాశయ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందా అనే విషయాన్ని ముందుగానే అంచనా వేయవచ్చు. అందుకోసం 'పాప్‌స్మియర్' అనే చిన్నపాటి పరీక్ష ఉంటుంది. ఇది ఔట్ పేషెంట్ (ఓపీ) లోనే చేస్తారు. సాధారణంగా వివాహమైన ప్రతి మహిళ లేదా 20– 50 ఏండ్ల మధ్య వయసు మహిళలు ఈ పరీక్షను ప్రతి మూడేండ్లకు ఓసారి చేయించుకోవడం మంచిది. మామూలుగా క్యాన్సర్ వ్యాధి వచ్చే ముందు ప్రీ-క్యాన్సర్ స్టేజ్ (క్యాన్సర్ ముందు దశ) ఉంటుంది. ఈ దశలోనే గుర్తించగలిగితే వ్యాధి రాకుండా నియంత్రించవచ్చు. ఈ పాప్‌స్మియర్ టెస్ట్‌ను ప్రభుత్వం అన్ని ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చింది.



60 ఏండ్ల మహిళలకు

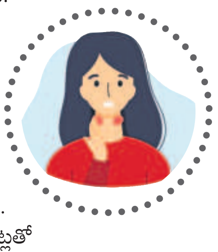
సాధారణంగా మెనోపాజ్ వచ్చిన తర్వాత సదరు మహిళల్లో నెలసరి ఆగిపోతుంది. కాని, కొందరిలో 60 ఏండ్ల వయసులో మళ్లీ రక్తస్రావం ఏర్పడుతుంది. అలాంటి వారికి 'హిస్టోస్కోపి బయాప్సి' చేస్తారు. ఇందులో గర్భసంచి వాల్వుల నుంచి బయాప్సీ తీసుకుని పరీక్ష జరుపుతారు. ఈ పరీక్ష ద్వారా గర్భాశయ (యూటరైన్) క్యాన్సర్‌ను నిర్ధారిస్తారు. ఇక్కడ కూడా ప్రీ– క్యాన్సర్ స్టేజ్‌ను గుర్తిస్తారు. ఈ దశలో సరైన చికిత్స అందిస్తే రోగిని కాపాడుకోవచ్చు.

ఓవేరియన్‌కు అల్ట్రాసౌండ్

అండాశయ (ఓవేరియన్) క్యాన్సర్‌కు స్క్రీనింగ్ టెస్ట్ అందుబాటులో లేదు. అందువల్ల దీన్ని ప్రారంభ దశలో గుర్తించలేకపోతున్నాం. ఇది వ్యాధి తీవ్రమైన అడ్వాన్స్ స్టేజ్‌లోనే నిర్ధారణ అవుతుంది. కొంతమంది మహిళల్లో కడుపులో గడ్డలు (సిస్ట్స్) ఏర్పడతాయి. ఇలా వస్తే వెంటనే అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ చేయించుకోవాలి. ఈ పరీక్షతో వచ్చిన సిస్ట్ ఓవేరియన్ క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిందా లేక, ప్రమాదకరం కాని బినైన్ కణితా అనేది తెలిసిపోతుంది. బినైన్ కణితి అయితే భయపడాల్సిన పనిలేదు. చికిత్సతో నయం చేయవచ్చు. ఓవేరియన్ క్యాన్సర్ కణితి అయితే మాత్రం తగిన చికిత్స అందించాల్సి ఉంటుంది.

థైరాయిడ్ సమస్య

మహిళల్లో మరో చాలా సాధారణమైన రుగ్మత థైరాయిడ్. చాలామందిలో ఉండాల్సిన దాని కంటే తక్కువ స్థాయిలో ఉంటుంది. దీనినే హైపో థైరాయిడిజం అంటారు. ప్రధానంగా యుక్తవయసు మహిళలు నెలసరిలో తీవ్ర రక్తస్రావం అవుతుందని వస్తుంటారు. వీరిలో చాలామందికి ఈ హైపో థైరాయిడిజం ఉంటుంది. తెలంగాణలో 25– 30 శాతం మహిళల్లో థైరాయిడ్ అసాధారణంగా ఉంటున్నది. ప్రతి సంవత్సరం థైరాయిడ్ పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది.
ఇది చాలా చిన్న సమస్య. కాని అవగాహన లోపంతో కొంతమంది అనవసరంగా గర్భసంచి సర్జరీలు చేయించుకుంటారు. థైరాయిడ్ సప్లిమెంట్లతో సమస్యను నివారించవచ్చు. థైరాయిడ్ సమస్య తీరితే ఆటోమేటిక్‌గా రక్తస్రావం సమస్య తీరిపోతుంది. సాధారణంగా టీఎస్‌హెచ్ స్థాయులు 3– 5 మధ్య ఉండాలి. ఈ స్థాయులు 5 కంటే ఎక్కువగా ఉంటే థైరాయిడ్ స్థాయులు తక్కువగా ఉన్నట్టు.

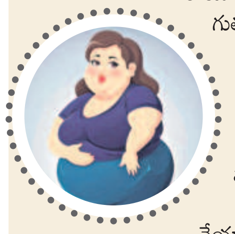


అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం

ఏ చిన్న ఆరోగ్య సమస్య ఎదురైనా మహిళలు కచ్చితంగా బీపీ, షుగర్ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. చాలామందిలో ఇప్పుడు అధిక రక్తపోటు (బీపీ, హైపర్ టెన్షన్), మధుమేహం సాధారణమైపోయాయి. కాబట్టి, బీపీ, షుగర్‌లను ఎప్పటికప్పుడు అదుపులో ఉండేలా జాగ్రత్త వహించాలి.

ఆరోగ్య సంరక్షణ ఇలా...

- సర్వైకల్ క్యాన్సర్ రాకుండా 10 నుంచి 40 ఏండ్ల మధ్య వయసులో సర్విక్ క్యాన్సర్ వ్యాక్సిన్ తీసుకోవాలి. ఈ టీకా పెండ్లికి ముందే తీసుకోవడం మంచిది. తొలి డోసు తీసుకున్న ఆరు నెలల తర్వాత రెండో డోసు తీసుకోవాలి. ఈ వ్యాక్సిన్ తప్పనిసరిగా రెండు డోసులు వేయించుకోవాలి.
- టీనేజ్ బాలికలు, యువతులు 'రుబెల్లా' వ్యాక్సిన్ తీసుకోవాలి. కొంతమందిలో పుట్టుకతోనే లోపాలున్న (కాంజెనిటల్ డిఫెక్ట్) పిల్లలు జన్మిస్తారు. ఈ సమస్య రాకుండా రుబెల్లా వ్యాక్సిన్ రక్షణ కల్పిస్తుంది.
- కుటుంబంలో ఎవరికైనా రొమ్ము క్యాన్సర్ నేపథ్యం ఉన్న మహిళలు మమోగ్రామ్ లేదా నానో సోనోగ్రామ్ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. దీంతో వారికి వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు లేదా క్యాన్సర్ ముందస్తు దశలను గుర్తించవచ్చు.
- రక్తహీనత ఏర్పడకుండా తగిన మోతాదులో ఐరన్ ఉన్న పోషకాహారం తినాలి.
- ప్రతిరోజూ పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి.
- రోజుకు కనీసం అరగంట వ్యాయామం, వాకింగ్ వంటివి చేయాలి.
- విశ్రాంతి చాలా ముఖ్యం. నిద్రకు తగినంత సమయం కేటాయించాలి.
- అల్పాహారం, భోజనం విషయంలో సమయపాలన పాటించాలి.
- బీపీ, షుగర్, థైరాయిడ్ అదుపులో ఉండేలా జాగ్రత్తపడాలి.
- కడుపులో నొప్పి, నెలసరి సమస్య, వైట్ డిశ్చార్జ్ వంటి సమస్యలు వస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.
- ఆరోగ్యం విషయంలో అశ్రద్ధ చేయకూడదు.



ఊబకాయం

ఈ మధ్యకాలంలో ఊబకాయ సమస్య కూడా మహిళల్లో అధికమవుతున్నది. దీనికి ప్రధాన కారణం తగినంత వ్యాయామం లేకపోవడం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, ఒకేచోట గంటల తరబడి కూర్చోవడం, జంక్‌ఫుడ్, కొలెస్ట్రాల్‌తో కూడిన ఆహారం అధికంగా తీసుకోవడం వంటి కారణాల వల్ల ఊబకాయ సమస్య పెరుగుతున్నది. ప్రతి రోజు క్రమం తప్పకుండా వాకింగ్, సాధారణ వ్యాయామం తప్పనిసరి చేయాలి. ఉద్యోగులైతే ఒకేచోట ఎక్కువసమయం కూర్చోకుండా కనీసం 15 నిమిషాలకు ఒక్కసారి అటూ ఇటూ తిరిగేందుకు యత్నించాలి. ముఖ్యంగా గర్భిణులు భోజనం చేసిన ప్రతిసారి కనీసం 5–10 నిమిషాలు కొంత వాకింగ్ చేయాలి. ఆహార నియమాలు పాటించాలి.

మహేశ్వర్‌రావు బండారి

ప్రొఫెసర్ రాజేశ్వరి
ఎండీ (ఓబీజీవై)
మెదక్ ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల, హాస్పిటల్