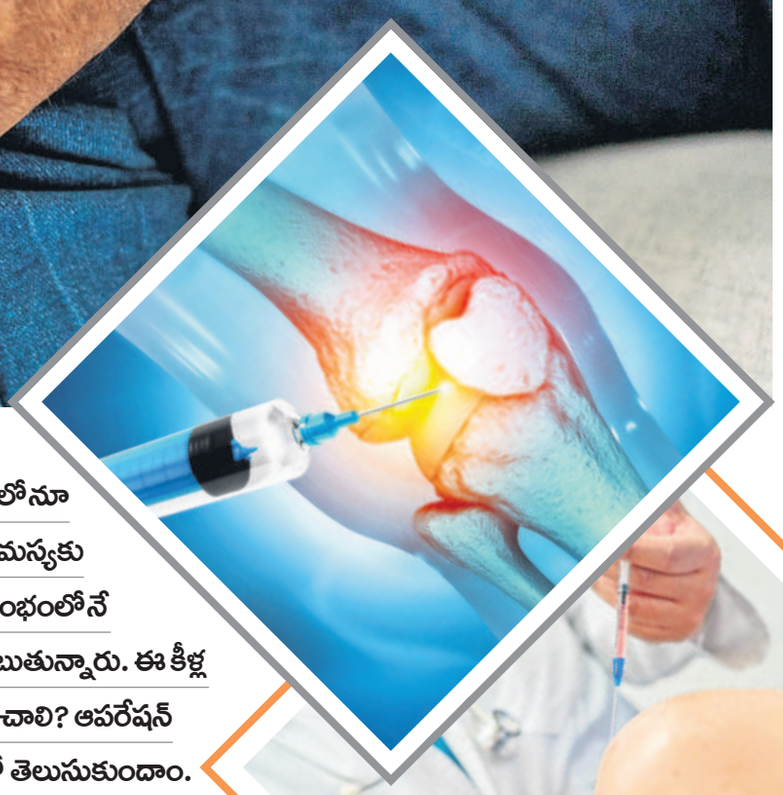


మోకాళ్ల నొప్పులు వృద్ధాప్య సమస్యల్లో ఒకటిగా చెప్పకొనే వారు. అదంతా ఒకప్పుడు. ఇప్పుడు నలభై ఏళ్లకే మోకాళ్లే కాదు ఇతర కీళ్ల లోనూ నొప్పులతో తిప్పలు పడుతున్న వారి సంఖ్య పెరుగుతున్నది. ఈ సమస్యకు సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే శస్త్ర చికిత్స చేయాల్సిందే. ప్రారంభంలోనే పీఆర్‌పీ థెరపీతో కీళ్ల నొప్పులకు చెక్ పెట్టొచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ కీళ్ల నొప్పులకు కారణాలు ఏమిటి? నొప్పికి ముందే వాటిని ఎలా గుర్తించాలి? ఆపరేషన్ లేకుండానే పీఆర్‌పీ థెరపీతో ఎలా నివారించవచ్చో నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

అరిగిన కీళ్లకు కణాలతో వైద్యం

కీళ్ల నొప్పులు వయసుతో సంబంధం ఉన్న వ్యాధుల్లో ఒకటిగా వైద్యులు గుర్తించారు. జీవనశైలిలో, ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులతో కీళ్ల నొప్పులకూ వయోసడలింపు వచ్చేసింది. అరవైకి ఇరవై ఏళ్ల ముందే మోకాళ్ల నొప్పులు బాధిస్తున్నవారు నానాటికీ పెరుగుతున్నారు. మోకీళ్లే కాదు భుజం నొప్పి, వెన్ను నొప్పి, తుంటి నొప్పి... ఇలా శరీరంలోని కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడే వారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నది. కీళ్ల నొప్పులకు జీవన శైలి, ఆహారమే కాదు నిర్లక్ష్యమూ ఓ కారణమే.

పీఆర్‌పీ థెరపీ ఎలా చేస్తారు?

మోకాలి నొప్పులు

కొందరిలో మోకాలి కీలులోని కార్టిలేజ్ అరుగుతుంది. దీని వల్ల కీళ్లలోని ఎముకల మధ్య రాపిడి జరుగుతుంది. అప్పుడు కీలులో నొప్పి కలుగుతుంది. ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కు దారితీస్తుంది. ఈ నొప్పి వల్ల రోగి లేవడం, నడవడం కష్టంగా ఉంటుంది. వయసు రీత్యా వచ్చే ఈ సమస్యను ప్రారంభదశలోనే గుర్తించి, పీఆర్‌పీ థెరపీ చేస్తే.. సర్జరీ అవసరమే ఉండదు. సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేస్తే, రోగం ముదిరిన తర్వాత చికిత్స చేయాలంటే శస్త్ర చికిత్స ద్వారా కీలు మార్పిడి చేయడమే పరిష్కారం.

భుజం నొప్పి

భుజాల్లోని టెండాన్ (ఎముకను అతుక్కుని ఉండే కండరాల అంచు)కు పగుళ్లు రావడం వల్ల ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఏర్పడుతుంది. అంటే ఎముకను అతుక్కునే కండరం చివరి భాగం దెబ్బతిని, ఎర్రగా మారుతుంది. అందువల్ల భుజంలో నొప్పి కలుగుతుంది. చేతిని అటూ, ఇటూ, పైకి, కిందికి కదిలించేటప్పుడు ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే చేయి కదిలించడం కష్టం. చేతిని కదల్చలేని 'ఫ్రోజన్ షోల్డర్' అంటారు. ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తిస్తే పీఆర్‌పీ థెరపీతో నివారించవచ్చు. నిర్లక్ష్యం చేస్తే సర్జరీ తప్పదు.

ఎవ్యాస్క్యులర్ నెక్రోసిస్ ఆఫ్ హిప్

కరోనా చికిత్సలో స్టెరాయిడ్స్ వినియోగించడం వల్ల ఈ సమస్యతో బాధపడే రోగుల సంఖ్య కోవిడ్ తర్వాత పెరిగింది. స్టెరాయిడ్స్ వాడితే తుంటిలోని కీళ్లలో రక్త ప్రసరణ తగ్గుతుంది. తుంటిలోని ఎముక కుళ్లుతుంది. నొప్పి తీవ్రంగా బాధిస్తుంది. తుంటిని కదిలించలేరు. ఈ సమస్య చిన్న వయసులో వస్తే వారికి పీఆర్‌పీ చికిత్స ఉత్తమమైన పద్ధతి.

టెన్నిస్ ఎల్బో సమస్య

మోచేతిలోని ఒక చిన్న ఎముకతో ఐదు కండరాలు అనుసంధానమవుతాయి. ఈ కండరాలను 'కామన్ ఎక్స్‌టెన్షన్ టెండాన్' అంటారు. ఆటలు ఆడినప్పుడు, ఏదైనా దెబ్బ తగిలినప్పుడు ఆ కండరాలు ఎముకతో అనుసంధాన

మైన చోట పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. అందువల్ల తీవ్రమైన నొప్పి కలుగుతుంది. ఆటలు ఆడలేరు. అలాంటి వారికి శస్త్ర చికిత్స అందుబాటులో లేదు. వారికి పీఆర్‌పీ థెరపీతో ఉపశమనం ఉంటుంది.

అరికాళ్లలో నొప్పి

అరికాళ్లలో నొప్పి (మడమ నొప్పి)ని 'ప్లాంటార్ ఫేషి ఐటీస్' అంటారు. ఎక్కువగా నడవడం వల్ల, చెప్పులు లేకుండా పనిచేయడం వల్ల, గరుకు ప్రదేశాల్లో చెప్పులు లేకుండా నడవడటం వల్ల మడమలో ప్లాంటర్ పొర తెగుతుంది. అప్పుడు మడమ (అరికాళ్ల)లో తీవ్రమైన నొప్పి కలుగుతుంది. నడవడం కష్టమవుతుంది. ఈ సమస్యకు కూడా సర్జరీ లేదు. పీఆర్‌పీ థెరపీ చక్కటి పరిష్కారం.

ప్రారంభ దశలో..

కొంతమంది 30 నుంచి 40 ఏళ్ళ మధ్య వయసులో జాయింట్ పెయిన్స్ వస్తే.. అవగాహన లేక పట్టించుకోరు. ఉపశమనం కోసం ఆయింట్‌మెంట్లు రాసుకుంటారు. నూనెలతో మర్దనా చేసుకుంటారు. కొంతమంది నొప్పుల మాత్రలు వాడతారు. ఇవి వాడటం వల్ల తాత్కాలిక ఉపశమనం కలుగుతుంది. కొన్నిరోజుల తర్వాత సమస్య మళ్లీ మొదటికి వస్తుంది. ఇంకొందరు కొన్ని ప్రత్యేక వ్యాయామాల ద్వారా తగ్గించుకోవచ్చని ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. వ్యాయామాలతో కీళ్ల నొప్పులు తగ్గకపోవడమే కాకుండా తీవ్రమవుతాయి. అందుకని తరచూ నొప్పులు వచ్చినా లేక దీర్ఘకాలంగా నొప్పులు బాధిస్తున్నా వైద్యులను సంప్రదించాలి. ఎక్స్‌రే లేదా స్కానింగ్ తీయించుకోవాలి. ఇబ్బందిని ప్రారంభ దశలోనే గుర్తిస్తే పీఆర్‌పీ థెరపీతో ఆదిలోనే సమస్యకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చు.

కీళ్ల సమస్యల లక్షణాలు

- కీళ్లలో తీవ్రమైన నొప్పి రావడం
- 15 రోజుల పాటు లేదా తరచూ నొప్పి ఉంటే కీళ్లలో డ్యామేజ్ ఉందేమోనని అనుమానించాలి.
- కీళ్లను కదిలించలేకపోవడం
- కీళ్లలో వాపు
- మణికట్టు, భుజం, చీలమండ, భుజంలో తీవ్రమైన నొప్పి

'ప్లేట్‌లెట్స్ రిచ్ ప్లాస్మా' థెరపీని 'పీఆర్‌పీ థెరపీ' అంటారు. ఇది పాత చికిత్సా పద్ధతే! కొన్ని కారణాల వల్ల ఈ పద్ధతి ప్రాచుర్యంలో లేదు. ఐదారేళ్ల నుంచి ఈ చికిత్సా విధానానికి ఆదరణ పెరుగుతున్నది. ఈ థెరపీ గురించి అనేక పరిశోధనలు జరిగాయి. మెరుగైన ఫలితాలు గుర్తించడంతో దీనికి మళ్లీ డిమాండ్ పెరిగింది. ఈ పీఆర్‌పీ చికిత్సా పద్ధతిలో రోగి నుంచి 20 మిల్లీ లీటర్ల రక్తాన్ని సేకరిస్తారు. ఆ రక్తాన్ని ఒక టెస్ట్ ట్యూబ్‌లో నింపిన తర్వాత పీఆర్‌పీ సెంట్రిఫ్యూజ్ మెషిన్‌లో తిప్పుతారు. రక్తం నుంచి 'గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్ సెల్స్' వేరవుతాయి. ఈ సెల్స్‌ను దెబ్బతిన్న కీలు భాగంలోకి ఇంజెక్షన్ ద్వారా ఇస్తారు. కార్టిలేజ్ దెబ్బతిన్న భాగంలోకి గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్ సెల్స్'ని పంపడం వల్ల ఇన్‌ఫ్లమేషన్ తగ్గుతుంది. కార్టిలేజ్ రీ మోడలింగ్

(పునరుత్పత్తి) జరుగుతుంది. ఈ విధంగా సమస్య తీవ్రతను బట్టి రెండు లేదా మూడు సార్లు పీఆర్‌పీ థెరపీ చేయాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. థెరపీ అనంతరం మూడు నుంచి నాలుగు నెలలపాటు వైద్యుల పరిశీలన (ఫాలో అప్) అవసరం. థెరపీ అనంతరం కొన్ని జాగ్రత్తలు, ఆహార నియమాలు పాటించాలి. వైద్యులు సూచించిన వ్యాయామాలు చేయాలి. క్రీడల్లో గాయపడ్డవారికి కూడా పీఆర్‌పీ థెరపీ మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది.

...✍ మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ సుధీర్ దార
ఎంబీబీఎస్, ఎండీ ఎఫ్ఐఏపీఎం
ఎపియాన్ పెయిన్ మేనేజ్‌మెంట్
అండ్ రీజనరేటివ్ సెంటర్,
జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్

స్త్రీలలో షుగర్ ముప్పు!

డయాబెటిస్ జీవనశైలికి సంబంధించిన రుగ్మత. ఇక మహిళల్లో ఈ వ్యాధితో తలత్తే జబ్బుల్లో గుండె పోటు, ఎముకల నొప్పి ప్రధానమైనవి. గుండె, ఎముకల ఆరోగ్యం విషయంలో మధుమేహం ఉన్నవాళ్లు జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

గుండెపై ప్రభావం

గుండె జబ్బులు, గుండెపోటు ముప్పును మధుమేహం రెండు రెట్లు పెంచుతుంది. అంతేకాకుండా ఇతరులతో పోలిస్తే డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి చిన్నవయసులోనే గుండె జబ్బులు వచ్చేందుకు అవకాశం ఎక్కువ. ఎంత ముందుగా షుగర్ బారిన పడితే గుండె జబ్బులు వచ్చే ముప్పు అంత ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే, నడక, వ్యాయామం, మితాహారంలాంటి కొన్ని జీవనశైలి మార్పులతో హృదయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చుకోవచ్చు. దాంతోపాటు మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు కూడా.

ఎముకలు జాగ్రత్త

షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో, అందులోనూ టైప్ 1 డయాబెటిస్ రోగుల్లో ఎముకల బలహీనత సాధారణమైన సమస్య. వీరిలో ఎముకల పగుళ్లు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. ఇన్సులిన్ తీసుకుంటున్న వాళ్లు, రక్తంలో చక్కెరను అదుపులో ఉంచుకోనివాళ్లకు ఎముకల పగుళ్ల ముప్పు పొంచి ఉంటుంది. జీవితం తొలినాళ్ల లోనే.. ఎముకల బరువు పెరుగుతున్న దశలో టైప్ 1 డయాబెటిస్ తలెత్తుతుంటుంది. దీంతో ఎముకలు పూర్తి బరువు, బలాన్ని సంతరించుకున్నప్పటికీ టైప్ 1 డయాబెటిస్ రోగుల్లో అది క్షీణిస్తూ ఉండే అవకాశం ఉంది. కాగా, ఎముకల బరువు తక్కువగా ఉంటే తర్వాత కాలంలో ఎముకలు గుల్లబారే ఆస్టియోపొరోసిస్ రావచ్చు. నాడులు ధ్వంసం కావడం, కండరాల బలహీనత, చక్కెర తక్కువగా ఉండటం, దృష్టి సమస్యలకు తోడుగా ఎముకల పగుళ్లు రావడం, క్షీణించడం మొదలైన ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి, మహిళలు గుండె ఆరోగ్యానికి రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయులు సరిగ్గా ఉండేలా చూసుకోవాలి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు పెరగకుండా నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలి. కొందరు తమకు డయాబెటిస్ ఉన్న విషయం గుర్తించకపోవడం వల్ల సమస్యలు మరింత తీవ్రమవుతాయి. అందువల్ల, రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు, శరీర బరువు, కొలెస్ట్రాల్ శాతం మొదలైన వివరాలను గురించి ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుంటూ ఉండాలి.

ఏ వైపు మంచిది?

చక్కటి ఆరోగ్యానికి చిక్కటి నిద్ర ఎంతో అవసరం. లేకుంటే.. అనారోగ్యాల పాలవ్వడం ఖాయం! ఈ విషయంలో నిద్ర ఒక్కటే కాదు.. నిద్రపోయే భంగిమ కూడా ఎంతో కీలకం. అందులోనూ ఎడమవైపు తిరిగి పడుకుంటే.. ఎంతో ప్రయోజనకరం.

రకరకాల మనుషులు.. రకరకాలుగా నిద్రిస్తుంటారు. కొందరు వెల్లకిలా పడుకుంటే.. మరికొందరు బోర్లా పడుకుంటారు. కొందరు కుడివైపు వాలితే.. ఇంకొందరు ఎడమవైపునకు ఒరుగుతుంటారు. వీటన్నిట్లోకి.. ఎడమవైపు తిరిగి పడుకోవడమే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలని అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా పడుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులోనూ ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉంటాయని చెబుతున్నారు.

- ఎడమవైపు తిరిగి పడుకోవడం గుండెకు ఎంతో మేలుచేస్తుంది. గుండె ఎడమ వైపునే ఉంటుంది కాబట్టి, అదే దిశలో పడుకుంటే గురుత్వాకర్షణ వల్ల ఎలాంటి ఇబ్బందుల్లేకుండా గుండెకు రక్త సరఫరా అవుతుంది. ఫలితంగా గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది.
- గురక సమస్య తగ్గాలంటే.. ఎడమవైపు తిరిగి పడుకోండి. శ్వాస తీసుకోవడం కూడా సులభం అవుతుంది.
- ఎడమవైపు తిరిగి పడుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాగా, మిగిలిన వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లన్నీ పేగుల్లోనే ఉండిపోతాయి. కుడివైపు కన్నా ఎడమవైపు తిరిగి పడుకున్నప్పుడే.. అవన్నీ సులభంగా కిందికి వెళ్లిపోతాయి.

- ఇక ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవడం వల్ల.. వీపు, నడుము, వెన్నెముకపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మంచి నిద్ర పడుతుంది. ముఖ్యంగా.. గర్భిణులు ఇలా పడుకోవడం వల్ల పిండానికి రక్త ప్రసరణ మెరుగవుతుంది.

ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదైనా.. ఎప్పుడూ ఒకే వైపు తిరిగి పడుకోలేం. అందుకే కాసేపు కుడివైపు, వెల్లకిలా పడుకున్నా.. వీలైనంత ఎక్కువ సమయం ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఇన్‌ఫెక్షన్ రిస్క్ ఎక్కువా?

పిల్లల పెంపకం

మా పిల్లవాడి వయసు మూడు సంవత్సరాలు. పుట్టగానే కంజెనిటల్ డయాఫ్రగ్మాటిక్ హెర్నియా (సీడీహెచ్) ఆపరేషన్ జరిగింది. వారం క్రితం జలుబు, దగ్గుతోపాటు బాగా జ్వరం రావడంతో డాక్టర్‌కు చూపించాం. ఎక్స్‌రే తీసి న్యుమోనియా అనిచెప్పి, యాంటి బయాటిక్స్ ఇచ్చారు. ఇప్పుడంతా తగ్గింది. అయితే, బాబుకు ఇలా మళ్లీమళ్లీ ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే రిస్క్ ఉంటుందా? ఇప్పటికే బాబు ఊపిరితిత్తులు బలహీనంగా ఉన్నాయి కదా! భవిష్యత్తులో మళ్లీ ఏవైనా సమస్యలు ఎదురవుతాయా? రాకుండా ఉండాలంటే.. ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? సలహా ఇవ్వండి.

కంజెనిటల్ డయాఫ్రగ్మాటిక్ హెర్నియా (సీడీహెచ్) అంటే.. మామూలుగా పొట్టలో ఉండాల్సిన పేగులు, మిగతా అవయవాలు ఛాతీలోకి రావడం. ఈ రెండిటినీ వేరుచేస్తూ శ్వాసకు ఉపయోగపడే కండరాన్ని డయాఫ్రమ్ అంటారు. ఆ డయాఫ్రమ్‌లో రంధ్రం ఉంటే.. సమస్య వస్తుంది. ఇది చాలాసార్లు బిడ్డ పుట్టకముందే తెలుస్తుంది. మీ బిడ్డ విషయంలోనూ ముందే తెలుసుకోవడం, ఆపరేషన్ కూడా చేయించడం మంచి విషయం. ఇటువంటి పిల్లల్లో.. న్యుమోనియా రావడానికి ప్రత్యేకమైన రిస్క్ అంటూ ఏమీ ఉండదు. కాకుంటే, మిగతా పిల్లలతో పోలిస్తే ఇలా ఊపిరితిత్తులకు ఆపరేషన్ అయిన వాళ్లలో లక్షణాల తీవ్రత ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అదేకాకుండా కొంచెం వాంతులు (రీఫ్లక్స్) అవుతుంటాయి. కాబట్టి, మిగతా పిల్లలతో పోలిస్తే.. వీళ్లకు వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్ తీవ్రత ఎక్కువగా, లక్షణాలను తట్టుకోలేక పోవడం వంటి సమస్యలు ఉంటాయి. అందుకే, ఇన్‌ఫెక్షన్ రాకుండా కాపాడుకోవడం చాలాముఖ్యం. ఇందుకోసం ఇలాంటి పిల్లలను సోషల్ గ్యాదరింగ్స్‌కు దూరంగా ఉంచాలి. అంటే.. పదిమంది గుమిగూడే ప్రదేశంలో ఎక్కువగా ఉంచకూడదు. ముఖ్యంగా, జలుబు–దగ్గ ఉన్నవారికి దూరంగా ఉంచాలి. ఏటా అవసరమైన 'ఫ్లూ' వ్యాక్సిన్ తప్పకుండా ఇప్పించాలి. న్యుమోనియా రాకుండా 'నీమోకొక్కల్ వ్యాక్సిన్' ఉంటుంది. అది మీ బిడ్డకు ఇప్పించారో లేదో తెలియదు. ప్రభుత్వం కూడా ఈ వ్యాక్సిన్‌ను ఉచితంగా ఇస్తున్నది. ఈ వ్యాక్సిన్ కొన్నిరకాల న్యుమోనియాలు రాకుండా అడ్డుకుంటుంది. ఇలా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకున్నట్లయితే.. బిడ్డకు ఇన్‌ఫెక్షన్లు రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు. మిగతావాళ్లతో పోలిస్తే.. భవిష్యత్తులో ఇన్‌ఫెక్షన్ రావడానికి రిస్క్ ఎక్కువగా ఏమీ ఉండదు. ఇన్‌ఫెక్షన్స్ వస్తేమాత్రం లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దాన్ని తట్టుకునే శక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, మీరు మీ బిడ్డ విషయంలో పైన చెప్పిన జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. ముఖ్యంగా చలికాలం, వర్షాలు పడే సమయంలో బయటికి ఎక్కువగా వెళ్లనీయకండి. అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ.. నీమోకొక్కల్ వ్యాక్సిన్ కూడా వేయిస్తే మీ బిడ్డను ఇన్‌ఫెక్షన్ బారినుంచి కాపాడుకోవచ్చు.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్
పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

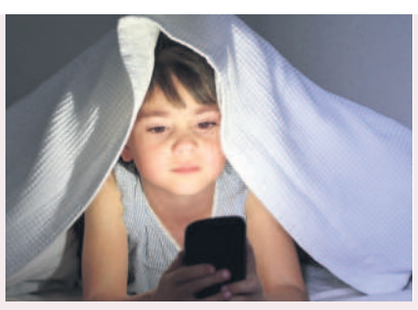
ఎక్కువైన కళ్లద్దాలు

ఇప్పటి తరం పిల్లలకు కళ్లద్దాలు త్వరగా వచ్చేస్తున్నాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ అద్దాల వాడకం సహజమే. కానీ, చిన్నతనంలోనే మందపాటి అద్దాలు వాడాల్సి రావడం ఆలోచించాల్సిన విషయం. ఈ పరిస్థితికి ఎన్నో కారణాలు కనిపిస్తాయి.

స్క్రీన్లకు అతుక్కుపోవడం: ఇప్పటి పిల్లలు మొబైల్ ఫోన్లు, ల్యాప్‌టాప్, టీవీలకు తమ కళ్లు అప్పగించేస్తున్నారు. వీటి తెరల నుంచి వచ్చే నీలపు కాంతి కళ్లను దెబ్బతీస్తుంది. కంటిచూపును తగ్గిస్తుంది.

ఆటలు లేని జీవితం: ఆరు బయట ఆడుకోవడం వల్ల సహజ కాంతి అందేది. అది కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచేది. ఈ తరం పిల్లలేమో ఇంటి గోడలకే పరిమితమై పోతున్నారు. దీంతో కళ్ల కండరాలు బలహీనపడి పోతున్నాయి.

చెడు తిళ్లు: కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఎ, సి, ఇ విటమిన్లు తప్పనిసరి. ఆకుకూరలు, క్యారెట్, టమాటా,



నారింజతోపాటు రకరకాల గింజలు కళ్లకు మంచి చేస్తాయి. ఇప్పటి పిల్లలు జంక్‌ఫుడ్ వెంట పరిగెడుతున్నారు. కంటిచూపు తగ్గడానికి పోషకాహారం తినకపోవడమూ ఓ కారణమే.

చదవడంలో ఇబ్బందులు: తక్కువ కాంతిలో, సరిగ్గా కూర్చోకుండా, పుస్తకాలను కళ్లకు బాగా దగ్గరగా పెట్టుకుని చదవడం లాంటి పొరపాట్లు కూడా కళ్ల ఆరోగ్యం మీద దుష్ప్రభావం చూపుతున్నాయి.

పరిష్కారాలివి...

- పిల్లలను స్మార్ట్‌ఫోన్లు, ల్యాప్‌టాప్‌లకు దూరంగా ఉంచాలి. తప్పనిసరిగా స్క్రీన్ చూడాల్సి వస్తే 20–20– 20 నియమాన్ని పాటించాలి. అంటే ప్రతి 20 నిమిషాలకోసారి 20 అడుగుల దూరాన్ని ఓ 20 సెకండ్లపాటు చూడాలి.
- పిల్లలను ఆరుబయట ఆడుకోనివ్వాలి. సహజ కాంతిలో గడిపితే కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.
- క్యారెట్లు, పాలకూర, టమాటా, చిలగడదుంప, బాదం, వాల్‌నట్స్ మొదలైన వాటితో కూడిన పోషకాహారం పిల్లలకు తినిపించాలి.
- కంటికి సంబంధించిన వ్యాయామాలు చేయించాలి. కళ్లను వృత్తాకారంలో తిప్పుతూ ఉండమనాలి. చేతులతో కళ్లను సున్నితంగా మసాజ్ చేయాలి.
- పిల్లలకు రోజుకు 8 నుంచి 10 గంటల నిద్ర తప్పనిసరి. గాఢమైన నిద్రతో కళ్ల అలసట తగ్గుతుంది. చూపు చక్కగా ఉంటుంది.