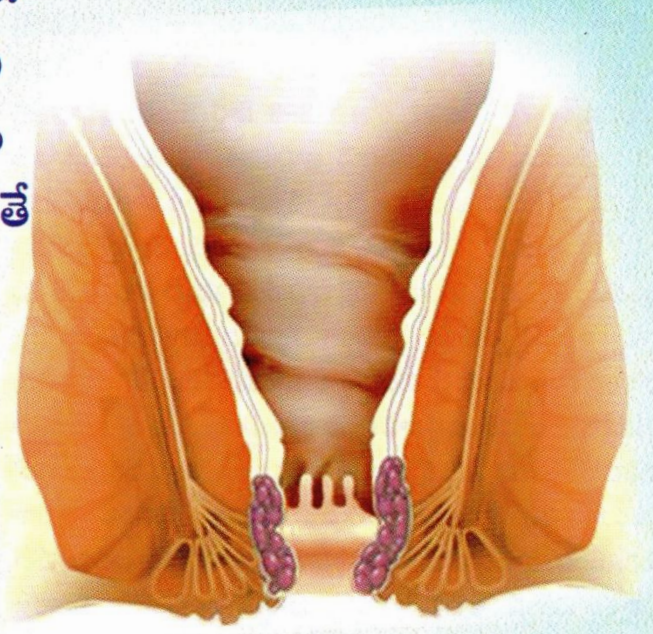


మొలలు నివారించుకోవచ్చు

మొలలు బారినపడ్డవారి బాధ వర్ణనాతీతం.

మలద్వారం వద్ద నొప్పి, మంటతో పాటు మల విసర్జన సమయంలో రక్తం పడటం వంటివి చాలా ఇబ్బంది పెడతాయి. అయితే మంచి విషయం ఏంటంటే...కొన్ని జాగ్రత్తలతో మొలల బారినపడకుండా చేసుకునే వీలుండటం.



► మల విసర్జన ఆపాట్లు:

మలం వస్తున్నట్టు అనిపించినప్పుడు వెంటనే బాత్‌రూమ్ వెళ్లటం మంచిది. కొందరు పని ఒత్తిడితోనో మరే కారణంతోనో మల విసర్జనను ఆపుకొంటూ ఉంటారు. దీంతో మలం గట్టిపడి, విసర్జన కష్టమవుతుంది. ఇలాంటి సమయంలో చాలామంది మలం బయటకు పోవటానికి గట్టిగా ముక్కుతుంటారు. ఇది మొలలు ముప్పును పెంచుతుంది. ముక్కినప్పుడు మలద్వారంలో ఉండే మెత్తటి పొరలపై (యానల్ కుషన్స్) ఒత్తిడి పెరిగి మొలలు ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది. పైగా ముక్కుటం మూలంగా లోపల ఉన్న మొలలు బయటకు పొడుచుకు వస్తాయి కూడా.

► టాయ్లెట్‌లో ఎక్కువసేపు ఉండొద్దు:

మలాన్ని ఆపుకోకపోవటమే కాదు. మలం వస్తున్నట్టు అనిపించినప్పుడే టాయ్లెట్‌కి వెళ్లటమూ కీలకమే. ఎందుకంటే ఎక్కువసేపు కూచుంటే ముక్కుటమూ ఎక్కువవుతుంది. అలాగే విసర్జనకు కూచునే విధానం కూడా మలద్వారం వద్ద గల రక్తనాళాలపై ఒత్తిడి పడేలా చేస్తుంది. ఇవి మొలల ముప్పు పెరగటానికి దోహదం చేస్తాయి.

► ఆహార విధి మార్చుకోండి:

ఆహారంలో తగినంత పీచు లేకపోతే మల బద్ధకానికి దారితీస్తుంది. దీంతో మల విసర్జన సాఫీగా జరగక మొలలకు కారణమవుతుంది. కాబట్టి తాజా కూరగాయలు, పొట్టుతీయని ధాన్యాలు ఎక్కువగా తినాలి. అలాగే తగినంత నీరు తాగటమూ తప్పనిసరి.

► వ్యాయామం చేయండి:

శారీరక శ్రమ చేయకపోతే పేగుల కదలికలు కూడా తగ్గుతాయి. కాబట్టి రోజూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయటం ఎంతో అవసరం. ఇది పేగుల్లోని వ్యర్థాలు ఒకచోట ఆగిపోకుండా ముందుకు జరిగేలా చేస్తుంది. దీంతో మలం గట్టిపడదు. విసర్జన సాఫీగా అవుతుంది. అయితే పెద్ద పెద్ద బరువులు ఎత్తటం వంటి కడుపు మీద ఒత్తిడి పెంచేవి కాకుండా నడక, పరుగు, సైకిల్ తొక్కుటం వంటి వ్యాయామాలు చేయటం మేలు. యోగా కూడా మంచిది.

మలబద్ధకం



రోజూ తప్పకుండా మల విసర్జన జరగాలని, అలా జరగకపోతే మలబద్ధకం బారినపడ్డట్టేనని చాలా మంది నానా వేదన అనుభవిస్తుంటారు. నిజానికి రోజుకి 2-3 సార్ల నుంచి... వారానికి 2-3 సార్ల వరకూ సాధారణంగానే భావించాల్సి ఉంటుంది. కాబట్టి విసర్జన ప్రక్రియ అనేది ఆయా వ్యక్తుల అలవాటును బట్టి మారిపోతుంటుందనీ, రోజుకి కచ్చితంగా ఇన్నిసార్లు వెళ్లాలనేం లేదని గుర్తించటం అవసరం. రోజువారీ వెళ్లే దాని కంటే తక్కువ సార్లు విసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తుంటే అప్పుడు దాన్ని... మలబద్ధకంగా భావించొచ్చు. ఆహారంలో తగినంత పీచు పదార్థం తీసుకోకపోవటం, తగినంత నీరు తాగకపోవటం మలబద్ధకానికి దారితీస్తుంది. జీర్ణం కాకుండా మిగిలిపోయిన పీచు పేగుల్లో నిల్వ ఉండి. మలం ఎక్కువ పరిమాణంలో తయరవ్వటానికి తోడ్పడుతుంది. దీని వల్ల మల విసర్జన సాఫీగా జరుగుతుంది. కాబట్టి తగినంత పీచుతీసుకోని వారికి మలబద్ధకం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. అలాగే కోడిన్, మార్ఫీన్ వంటి నొప్పి నివారణ మందులు, కొన్ని యాంటాసిడ్లు, అమిట్రిప్టీలిన్ వంటి కొన్ని కుంగుబాటు మందులు, ఐరన్ మూల వంటివి మలబద్ధకానికి కారణం కావొచ్చు. థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరు సరిగా లేకపోవటం, ఐబీఎస్, గర్భధారణ, పేగుల కదలికలు మందగించటం కూడా మలబద్ధకానికి దోహదం చేస్తాయి. అరుదుగా మలద్వారం వద్ద చీలకలు, రంధ్రాలు, క్యాన్సర్లు లేదా పెద్ద పేగు సన్నబడటం వంటివి దీనికి దోహం చేయొచ్చు. కొందరిలో ఎలాంటి కారణం లేకుండానూ మలబద్ధకం కనబడొచ్చు.

పరీక్షలు - చికిత్స :

- ❖ మలబద్ధకానికి పెద్దగా పరీక్షలేం అవసరం లేదు. అయితే ఇటీవలి కాలంలోనే మలబద్ధకం సమస్య తలెత్తటం, మందులు ఇచ్చినా విసర్జన సరిగా కాకపోవటం, మలద్వారం నుంచి రక్తం పడటం, బరువు తగ్గిపోవటం, తరచుగా విరేచనాలు అవుతుండటం, కుటుంబంలో ఎవరికైనా పెద్దపేగు క్యాన్సర్ ఉండటం వంటి సమయాల్లో ముందస్తు జాగ్రత్తగా కొన్ని పరీక్షలు

చేయాల్సి వస్తుంది. రక్తపరీక్ష, థైరాయిడ్ పరీక్ష, కొలనోస్కోపీ (స్లిమ్ ఫైబరాస్టిక్ స్కోప్ తో పెద్దపేగు పరీక్ష) వంటివి అవసరమవుతాయి.

- ❖ విసర్జన సాఫీగా జరగటానికి మలం పరిమాణం ఎక్కువగా తయారయ్యేలా చేసే లాగ్జేటివ్ మందులు లేదా పీచుతో కూడిన సబ్జాగింజల పొట్టు (ఇసబ్ గోల్) వంటివి బాగా ఉపయోగపడతాయి. అందువల్ల ముందుగా వీటిని ప్రయత్నించటం మంచిది. అయినా ఫలితం కనబడకపోతే లాక్సులోజ్ వంటి మందులు మేలు చేస్తాయి. కొన్ని దుష్ప్రభావాలు ఉండటం వల్ల పారాఫిన్ తో కూడిన మందులకు దూరంగా ఉండటమే మంచిది. కొందరికి 'ఫాస్ఫేట్' ఎనిమా అవసరపడొచ్చు.

నివారణ మార్గాలు :

- ❖ తగినంత నీరు, పీచు తీసుకుంటే మల విసర్జన సాఫీగా అవుతుంది. అందువల్ల రోజుకి 2 లీటర్లు (8-10 కప్పులు) నీరు తాగటం మంచిది.
- ❖ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తే పేగుల కదలికలు బాగుంటాయి.
- ❖ మలం వస్తున్నట్టు అనిపించినా ఆపుకోవటం మంచిది ❖ ❖ ❖
- ❖ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తే పేగుల కదలికలు బాగుంటాయి.
- ❖ మలం వస్తున్నట్టు అనిపించినా ఆపుకోవటం మంచిది కాదు. ముఖ్యంగా పిల్లల్లో, విద్యార్థుల్లో ఇది ఎక్కువ. ఇలా ఆపుకోవటం మూలంగా ఆ తర్వాత మల విసర్జన కష్టం కావొచ్చు.
- ❖ హడావిడిగా టాయ్లెట్ లోంచి బయటపడాలని చూడకూడదు. విసర్జన ప్రక్రియ పూర్తయ్యేంత వరకూ టాయ్లెట్ లో ఉండటం మంచిది.
- ❖ వృద్ధులను, నడవలే నివారిని, డిమెన్షియా వంటి జబ్బులతో బాధపడే వారిని టాయ్లెట్ కు తీసుకెళ్లటానికి ఇంట్లో వాళ్లు సహకరించాలి. రోజుకి ఒకే సమయంలో విసర్జనకు వెళ్లేలా చూడాలి.
- ❖ ఉదయం పూటా, భోజనం తర్వాతా పేగుల కదలికలు వేగంగా జరుగుతాయి. అందువల్ల నిద్రలేచిన వెంటనే లేదా భోజనం చేసిన అరగంట తర్వాత విసర్జనకు ప్రయత్నించటం మేలు.
- ❖ విసర్జనకు కూచునే తీరు, ఆ అలవాటు కూడా ముఖ్యంగా మలబద్ధకంతో బాధపడే వృద్ధుల విషయంలో కీలకం.



డా॥ జి.వి. గిరిధర్ M.D. (Gen.Med), DM (Endo)

రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్
క్యాబిన్ డై & ఆఫ్ డిప్లొమేటాబెటాలజీస్ట్

Asso. ప్రొఫెసర్ డిప్లొమేటాబెటాలజీ & హిస్టోస్కో
గాంధీ వైద్య కళాశాల, హైదరాబాద్

Ex. Ass. ప్రొఫెసర్ డిప్లొమేటాబెటాలజీ & హిస్టోస్కో
ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల, కింగ్ జార్జ్ హాస్పిటల్, విశాఖపట్నం

హార్మోన్స్

ఫోన్ : 0883-2479899

సెల్ : 77026 44144

76739 01474

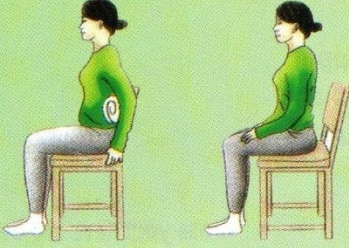
డయాబెటిస్, బి.పి. థైరాయిడ్, సూపర్ స్పెషాలిటీ సెంటర్

గోదావరి సిటీ స్కానింగ్ ఎదురుగా, గాంధీపార్కు దగ్గర,
దానవాయిపేట, రాజమండ్రి.

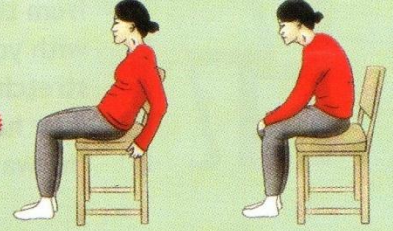
సరియైన కదలికలు

వెన్ను & మెడ నొప్పి

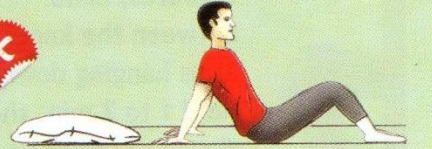
ఒక ఆరోగ్యకరమైన వెన్ను మరియు మెడ కొరకు సరియైనవి మరియు సరికానివి



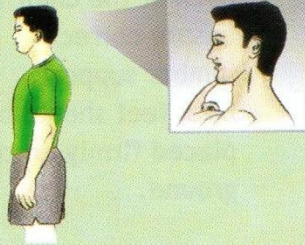
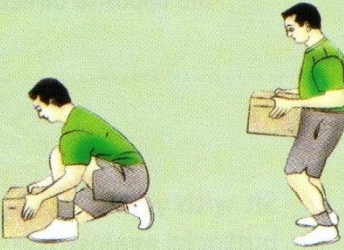
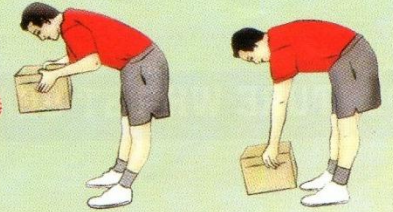
కూర్చోవడం



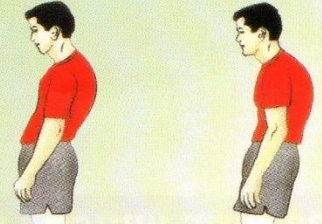
పడుకోవడం మరియు లేవడం



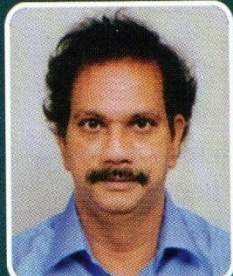
బరువులెత్తడం



నిలబడడం



వెన్ను మరియు మెడను వంచడం



డా|| జి.వి. గిరిధర్ M.D. (Gen.Med), DM (Endo)
రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్
క్వాలిఫైడ్ & ఆధైరైజ్డ్ డయాబెటాలజిస్ట్
Asso. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హీర్ల్డ్స్
గాంధీ వైద్య కళాశాల, హైదరాబాద్
Ex. Ass. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హీర్ల్డ్స్
ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల, కింగ్ జార్జ్ హాస్పిటల్, విశాఖపట్నం

హార్టోన్స్

ఫోన్ : 0883-2479899
సెల్ : 77026 44144
76739 01474

డయాబెటిస్, జి.పి. థైరాయిడ్, సూపర్ స్వేషాలిటీ సెంటర్
గోదావరి సిటీ స్కానింగ్ ఎదురుగా, గాంధీపార్కు దగ్గర,
దానవాయిపేట, రాజమండ్రి.

REGULARLY STOP AND STRETCH THROUGHOUT THE DAY, EVEN WHEN AT WORK :



1)
Sit a foot away from the wall, with your arms stretched up and your hands against the wall.



2)
Press your upper body forward and down, look up. Repeat 10 x



Let yourself fall forwards, head between the knees, arms hanging down. Hold 1 to 2 min. then slowly roll back up, one vertebrae at a time

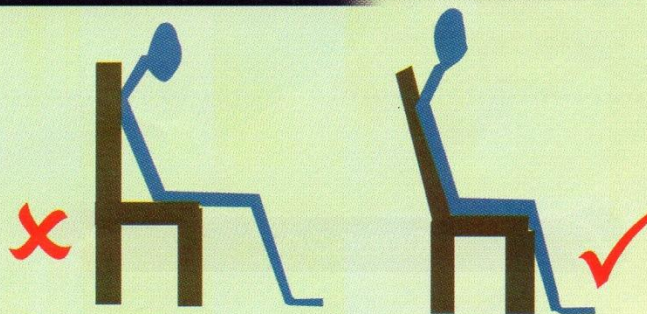


Push up from the armrests with both arms and allow your lower body to relax, feeling your back stretching out.



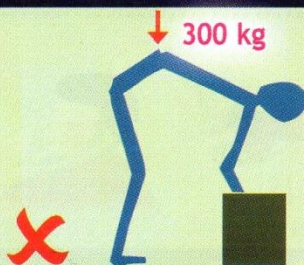
Cross your left leg over your right. Keeping your back straight, place your right hand on your left knee, the other hand behind your back and twist. Hold, then repeat in the opposite direction.

POSTURE WHILST SEATED AT WORK :

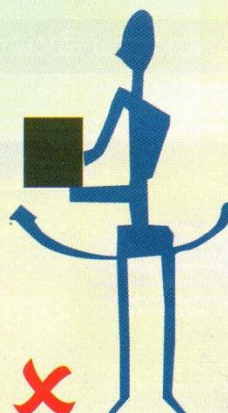


Sit with your buttocks against the back of the chair to ensure correct lumbar support. Both feet should be placed firmly on the ground.

POSTURE WHIST LIFTING :



Bend your legs to pick up an object. Never lean forwards



Hold the load close to your body. Never twist and lift at the same time.