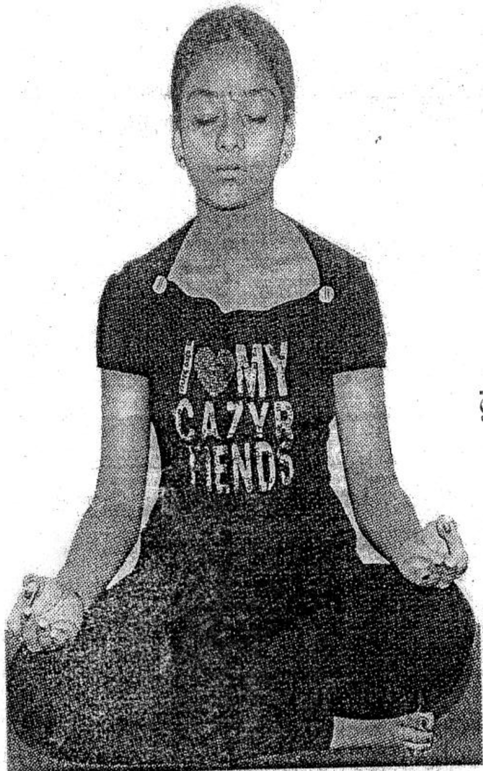
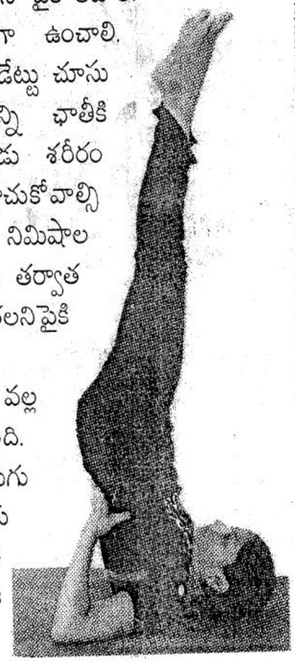
థైరాయిడ్ తగ్గి ధీమాగా

నాకు వివాహమై ఇద్దరు పిల్లలున్నారు. అయితే ఈ మధ్యకాలంలో విపరీతంగా బరువు పెరుగుతున్నాను. ప్రతి చిన్నదానికీ చికాకు.. కోపం. ఒత్తిడిగా అనిపిస్తోంది. ఏ పనిచేసినా చాలా వేగంగా అలసిపోతున్నా? నిద్రపోవాలనిపిస్తోంది. పరీక్షల్లో హైపో థైరాయిడ్ ఉందని తేలింది. దీనిని నయం చేయడానికి, అదుపులో ఉంచడానికి ఏవైనా ఆసనాలు ఉన్నాయా? - ఓ సోదరి

తరచూ పరీక్షలు చేయించుకోవడం, వైద్యుల సలహా తీసుకోవడంతో పాటు థైరాయిడ్‌ని అదుపులో ఉంచడానికి ఉజ్జాయి ప్రాణాయామంతోపాటు కొన్ని ఆసనాలున్నాయి.



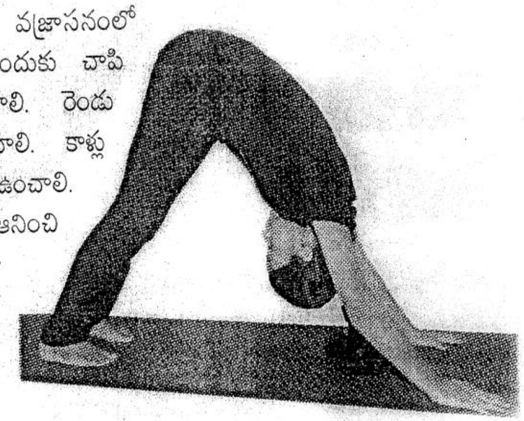
ఉజ్జాయి ప్రాణాయామం: సుఖాసనంలో కూర్చుని వెన్నెముక నిటారుగా ఉండాలి. రెండు చేతులనీ చిన్‌ముద్రలో ఉంచాలి. శ్వాస తీసుకొనేటప్పుడు కంఠం దగ్గర శబ్దం చేస్తూ తీసుకోవాలి. ఇలా ఐదు సెకన్ల పాటు శ్వాసని నిలిపి ఉంచాలి. తర్వాత కంఠం దగ్గర శబ్దం చేస్తూ నెమ్మదిగా శ్వాసని బయటకు వదలాలి. ఇలా ఐదు నిమిషాల పాటు చెయ్యాలి. సమస్య ఎక్కువగా ఉంటే రోజుకి రెండు సార్లు చెయ్యాలి. ఈ ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు దగ్గరగా వింటే సముద్రఘోషలా వినిపిస్తుంది. ప్రారంభంలో చేస్తున్నప్పుడు కొంచెం దగ్గు వస్తుంది. రోజూ అనుసరిస్తే వారం రోజులకి తేలికగా చేయొచ్చు ఈ ప్రాణాయామాన్ని నలభై రోజుల పాటు చేస్తే థైరాయిడ్ నియంత్రణలో ఉంటుంది.



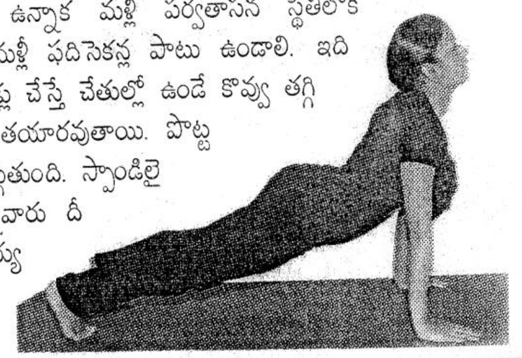
సర్వాంగాసనం: వెల్లకిలా పడుకొని రెండు కాళ్లనూ నిటారుగా పైకి లేపాలి. ఆ తర్వాత నెమ్మదిగా పిరుదలనీ పైకి లేపాలి. రెండు చేతులని నడుముకి దన్నుగా ఉంచాలి. ఇప్పుడు కాళ్లు, నడుము నిటారుగా ఉండేట్టు చూసుకోవాలి. ఇలా పెట్టినప్పుడు గడ్డాన్ని ఛాతీకి ఆనించడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇప్పుడు శరీరం మొత్తాన్ని మోచేతులతోనే కాచుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇలా మూడు నుంచి ఐదు నిమిషాల పాటు ఉండాలి. ముందు పిరుదులని, తర్వాత కాళ్లూ కింద పెట్టాలి. అంతలోపే తలని పైకి లేపకూడదు.

ఈ ఆసనం నిత్యం వేయడం వల్ల థైరాయిడ్ గ్రంథికి మర్దన అవుతుంది. శరీరం మొత్తానికి రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది. థైరాయిడ్ హార్మోన్ పనితీరు బాగుంటుంది. గుండెజబ్బులు, స్పాండిలైటిస్ సమస్యలున్న వారు ఈ ఆసనం వెయ్యకూడదు.

నా శరీరం మొత్తం తీరువుగా ఉన్నా చేతులు మాత్రం చాలా లావుగా కనిపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా భుజాల దగ్గర కొవ్వు పెరుగుతుంది. దాంతో స్లీవ్‌లెస్ దుస్తులు, చీరలు ధరించాలన్నా చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటోంది. భుజాలు నాజూగ్గా ఉండాలంటే ఏం చెయ్యాలో చెప్పరూ? - మాధురి, హైదరాబాద్



పర్వతాసనం: ముందుగా వజ్రాసనంలో కూర్చుని రెండు చేతులు ముందుకు చాపి మెల్లగా నడుముని పైకి లేపాలి. రెండు పాదాల మధ్య దూరం ఉంచాలి. కాళ్లు రెండూ వంచకుండా నిటారుగా ఉంచాలి. కాలి మడమలని నేలకు ఆనించి ఉంచాలి. చేతులు కూడా నిటారుగా ఉంచాలి. తల మోకాళ్ల వైపు ఉండాలి. ఈ స్థితిలో పదిసెకన్ల పాటు ఉండి తర్వాత సర్పాసనంలోకి రావాలి.



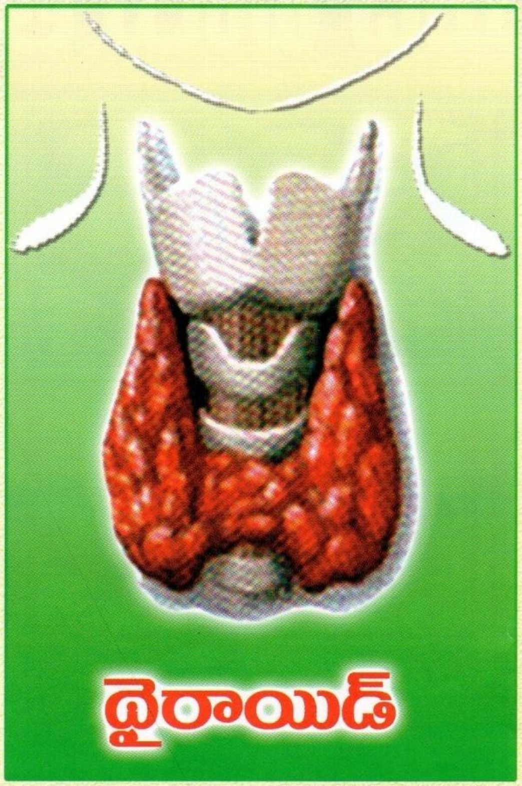
సర్పాసనం: మునివేళ్ల మీద, రెండు అరచేతుల మీదా బరువు ఉంచి శరీరాన్ని కొంతవరకు పైకి లేపాలి. ఇలా పదిసెకన్లపాటు ఉన్నాక మళ్లీ పర్వతాసన స్థితిలోకి రావాలి. మళ్లీ పదిసెకన్ల పాటు ఉండాలి. ఇది పది రౌండ్లు చేస్తే చేతుల్లో ఉండే కొవ్వు తగ్గి అందంగా తయారవుతాయి. పొట్ట కూడా తగ్గుతుంది. స్పాండిలైటిస్ ఉన్నవారు దీన్ని చెయ్యకూడదు.

థైరాయిడ్ లక్షణాలు

చిహ్నాలు మరియు లక్షణాలు

హైపోథైరాయిడిజం : (థైరాయిడ్ వాపు)

- బడలిక (అలసట / నీరసం)
- ఆకలి తగ్గడంతో పాటు బరువు పెరగడం
- చలిని తట్టుకొనలేకపోవడం
- పొడి చర్మం మరియు జుట్టు, దురదలు
- వ్యాకులత / అతినిద్ర
- మలబద్ధకం
- ఏకాగ్రతపెట్టడంలో కష్టం
- కొలెస్ట్రాల్, బిపి పెరగడం
- గొంతు బొంగురుగా అవడం
- అస్పష్టంగా బాధలు మరియు నొప్పులు
- మతిమరుపు, పెరుగుదల లోపం
- ముఖం, కాళ్ళు వాపు
- నెలసరి బహిష్టు విపరీతంగా కావడం / సరిగా రాకపోవడం



చిహ్నాలు మరియు లక్షణాలు

హైపర్ థైరాయిడిజం :

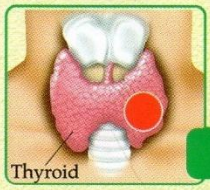
- బడలిక (నీరసం, అలసట)
- ఆకలి పెరగడంతో పాటు బరువు తగ్గడం
- వేడిని తట్టుకోలేకపోవడం
- చెమటలు ఎక్కువగా పట్టడం, చేతులు వణుకుట
- నిద్రసరిగా పట్టకపోవడం
- అతిసారం
- అతిక్రియా శీలత, చికాకు
- గుండెదడ, ఆందోళన, కంగారు
- థైరాయిడ్ వాపు
- కళ్ళ సమస్యలు (కళ్ళు ముందుకు పొడుచుకుని ఉండడం, ఎరుపు, ఇసుకపడినట్లు ఉండుట)
- మోకాళ్ళ క్రింద దురదలు
- నెలసరి బహిష్టు తక్కువ కావడం / సరిగా రాకపోవడం

థైరాయిడ్, ఇతర ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు స్త్రీలలోనే ఎందుకు ఎక్కువ ?

సాధారణంగా ప్రతీ స్త్రీ గర్భం ధరించి పిల్లలను కంటుంది. అప్పుడు కొన్ని తల్లి జీవకణాలు బిడ్డలకు, కొన్ని బిడ్డ-జీవకణాలు తల్లిలోకి గర్భసంచిలోని మాయ ద్వారా ప్రవేశించి ఎముకల మూలుగులోను/కాలేయంలోను జీవితాంతం ఉంటాయి. వీటిల్లో కొన్ని జీవకణాలు లింఫోసైట్స్ అయితే వీటివల్ల ఆటో ఇమ్యూనిటీ వస్తుంది. "ఫీటల్ మైక్రోకిమెరిజమ్" అని దీనిని సాంకేతిక పరిభాషలో అంటారు. అయితే అందరిలో ఇలా అవకపోవచ్చు. ఇవి ఇమ్యూనిటీని ప్రేరేపించి ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులకు కారణం కావచ్చు.

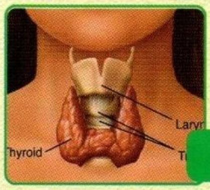
4.5 కోట్ల కంటే ఎక్కువ మంది ప్రజలు థైరాయిడ్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. వీళ్ళలో 85% మంది మహిళలే.

థైరాయిడ్ గ్రంథి మరియు వ్యాధులు :



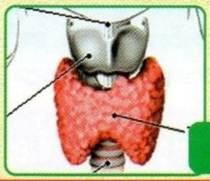
థైరాయిడ్ వాపు (Nodule)

సాధారణ థైరాయిడ్ గ్రంథి



హైపో - "మామూలుగా కంటే దిగువ లేదా తక్కువ" అంటే తక్కువ క్రియాశీల గ్రంథి

హైపో థైరాయిడ్ గ్రంథి



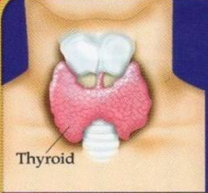
హైపర్ - "మామూలుగా కంటే ఎక్కువ" అంటే ఎక్కువ క్రియాశీల గ్రంథి

హైపర్ థైరాయిడ్ గ్రంథి

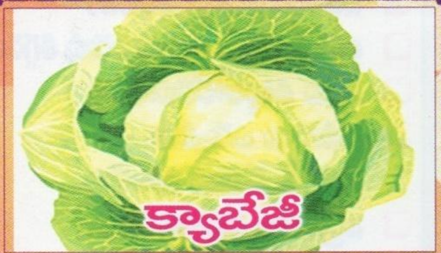
థైరాయిడ్ వ్యాధిని కలిగించే నష్టాంశాలు : మీకు ఈ క్రిందివి ఏవైనా ఉన్నాయా ?

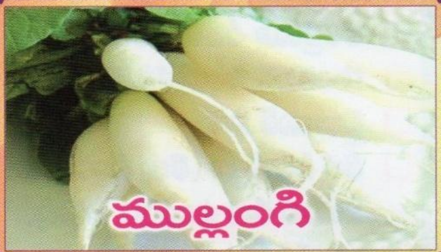
● గతంలో థైరాయిడ్ పనిచేయకపోవడం ● గోయిటర్ (థైరాయిడ్ వాపు) ● థైరాయిడ్ గ్రంథిని ప్రభావితం చేసే సర్జరీ లేదా రేడియోథెరపి ● లిథియం కార్బొనేట్ లేదా అమియోడారోన్ లాంటి మందులు ఉపయోగించడం ● తల లేదా మెడ కిరణీకరణల చరిత్ర (రేడియేషన్) ● మరొక ఆటోఇమ్యూన్ రుగ్మత ఉండడం (టైప్ 1 డయాబెటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రైటిస్)

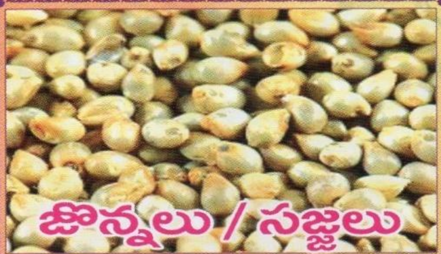
మీకు ఈ చిహ్నాలు లేదా లక్షణాల్లో ఏవైనా ఉన్నా మీకు థైరాయిడ్ వ్యాధి ఉండొచ్చు. వ్యాధి ఉన్నట్లు మీరు భావిస్తే మీ డాక్టరును సంప్రదించండి.

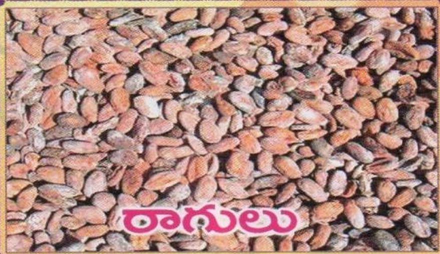


థైరాయిడ్ వారు తినకూడనివి









థైరాయిడ్ వ్యాధి కారకాలు : ఆహారం / వాతావరణం కాలుష్యం / అటో ఇమ్యూనిటీ

నీటిని క్లోరినేషన్ చేయడం వల్లను, ఫెర్టిలైజర్స్, ఎక్కువ వాడటం వల్ల నీటిలో క్లోరిన్, నైట్రేట్ అయాన్‌లు (Cl^-, No_3^-)పెరుగుతాయి. దాని వల్ల ఐయోడిన్ లోపం రావడంతో థైరాయిడ్ వ్యాధి రావచ్చును. ఆహారంలో క్రూసిఫెరే జాతికి చెందిన క్యాబేజి, కాలిఫ్లవర్, బ్రాకోలీ, ముల్లంగి మరియు కర్ర పెండలం, సగ్గుబియ్యం, సోయా చిక్కుళ్ళు, రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు, మొక్కజొన్నలు బాగా ఎక్కువగా వినియోగిస్తే థైరాయిడ్ లోపం రావచ్చు. ఐరన్ / సెలినీయం లోపం వల్ల కూడా థైరాయిడ్ రావచ్చును. అటో ఇమ్యూనిటీ వల్ల కూడా థైరాయిడ్ రావచ్చు. మనం వాడే వస్తువులలో సౌందర్యసాధనాలు, వస్త్రాలు, తివాచీలు, ప్లాస్టిక్, కాగితాలుపై ఫర్ ఫ్లోరినేటెడ్ కెమికల్స్ (పి.ఎఫ్.సి) ఉండుట వల్ల థైరాయిడ్ రావచ్చు. పురుగుల మందులు వాడిన ఆహార పదార్థాల వల్ల కూడా థైరాయిడ్ రావచ్చు.

డా॥ జి.వి. గిరిధర్ M.D. (Gen.Med), DM (Endo)
రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్ క్వాలిఫైడ్ & ఆథరైజ్డ్ డయాబెటాలజిస్ట్
Asso. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్
గాంధీ వైద్య కళాశాల, హైదరాబాద్
Ex. Ass. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్
ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల, కింగ్‌జార్జ్ హాస్పటల్, విశాఖపట్నం

హార్మోన్స్

ఫోన్ : 0883-2479899
సెల్ : 77026 44144
7382192821

డయాబెటిస్, బి.పి. థైరాయిడ్, సూపర్ స్పెషాలిటీ సెంటర్

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

LOW CALARIES SHEET

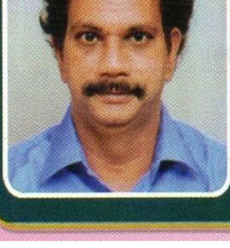
650 K. CALORIES

ఉప్పు రోజుకు 5 గ్రాములు మాత్రమే...

ఉ॥ 6 గం॥లకు	కాఫీ / టీ / పాలు (చెక్కర లేకుండా) ఒక కప్పు	- 50 K.Cal
ఉ॥ 8 గం॥లకు	1 ఇడ్లీ / 1 దోశ / 1 చపాతీ / ఉప్మా 1 గరిట బ్రెడ్ స్లైస్ (శనగ / ఉల్లి / టమోటా / బొంబాయి చెట్నీ కొత్తిమీర, సాంబారు, కంది, కరివేపాకు, కారప్పొడులు వాడుకోవచ్చు)	- 120 K.cal
ఉ॥ 11 గం॥లకు	Vegetable Salad / Soup / మజ్జిగ / నిమ్మరసం	- 40 K.Cal
మ॥ 1 గం॥కు	50 గ్రాములు బియ్యం / గోధుమతో వండిన అన్నము / చపాతీలు / ఒక కప్పు పప్పు, ఒక కప్పు ఆకు కూర / కూరగాయలు, ఒక కప్పు సాంబారు / రసం / ఒక కప్పు మజ్జిగ / పెరుగు మాంసాహారులు 30 గ్రాముల కోడి మాంసము / చేప / గుడ్డు వారానికి రెండుసార్లు	- 240 K.Cal
మ॥ 3 గం॥లకు	బత్తాయి, కమలా, నారింజ, పుచ్చ, బొప్పాయి, వీటిలో ఏదైనా ఒకటి	
రాత్రి 8 గం॥లకు	40 గ్రామలు బియ్యం / గోధుమతో వండిన అన్నము / 2 చపాతీ, కూరలు మధ్యాహ్నము మాదిరిగా	- 200 K.Cal

- పరగడుపున 3-4 గ్లాసులు నీళ్ళు త్రాగాలి.
- ఏదైనా తినేముందు, తిన్న తరువాత 2-3 గ్లాసుల నీళ్ళు త్రాగాలి.

Total - 650 K. Cal

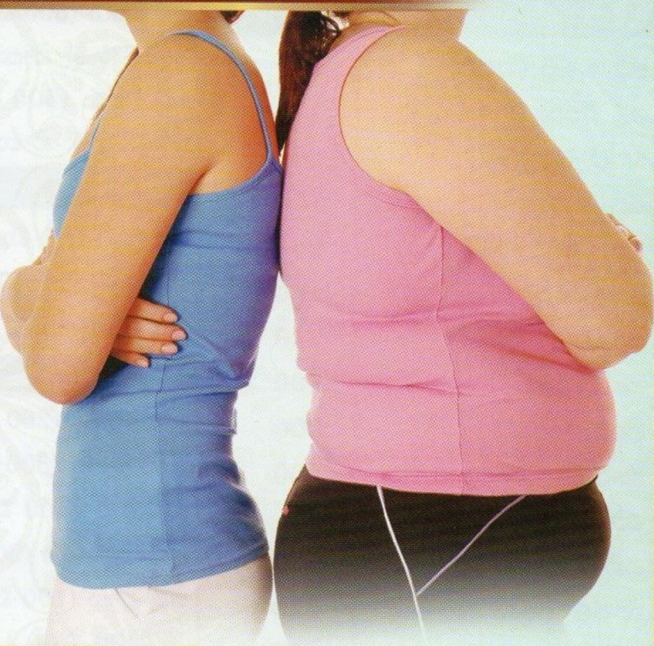


డా॥ జి.వి. గిరిధర్ M.D. (Gen.Med), DM (Endo)
రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్ క్వాలిఫైడ్ & ఆథరైజ్డ్ డయాబెటాలజిస్ట్
Asso. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్
గాంధీ వైద్య కళాశాల, హైదరాబాద్
Ex. Ass. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్
ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల, కింగ్‌జార్జ్ హాస్పటల్, విశాఖపట్నం

హార్మోన్స్
ఫోన్ : 0883-2479899
సెల్ : 77026 44144
76739 01474
డయాబెటిస్, బి.పి. థైరాయిడ్, సూపర్ స్పెషాలిటీ సెంటర్
గోదావరి సిటి స్కానింగ్ ఎదురుగా, గాంధీపార్కు దగ్గర,
దానవాయిపేట, రాజమండ్రి.

సన్నజాజిలా ఉండాలా!

సన్నబడటానికి ఏం చేయాలి?



1. ఇది వరకు నేను చాలా నాజూగ్గా వుండేదాన్ని, పిల్లలు పుట్టాక/ ఆపరేషన్ అయ్యాక నేను చాలా బరువు పెరిగానని చాలామంది మహిళలు/మగవారు తెగ చింతిస్తారు. ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానంగా చాలామంది మహిళలు ఫాస్ట్‌ఫుడ్ (Fast Food) తింటు ఫాస్ట్ స్లిమ్మింగ్ సెంటర్ (Fast Slimming Centre) లను ఆశ్రయిస్తున్నారు. 1. మనం ఒక రోజులో ఎన్ని కేలరీలు తింటున్నామో ఒక రోజుకు ఎన్ని కేలరీలు కావాలో చాలా మందికి తెలియదు. 2. బరువు తగ్గాలనే ప్రయత్నం తాత్కాలికంగా చేయడం, ఒక నెల, రెండు నెలలు వ్యాయామం + డైటింగ్ చేయడం తరువాత మానివేయడం 3. ఎక్కువగా ఒత్తిడితో జీవనం. దీని వల్ల శరీరంలో బరువు పెంచే హార్మోన్లు (ఉదా : కార్టిసాల్) పెరుగుతాయి.

దీనికి సమాధానమే ఇది

2. అల్పాహారం (Break Fast) ఉదయం పెరగన్నం, ఇడ్లీ, చపాతి, పెసరట్లు **ఉదయం 7.30** నుండి **8.00** లోపు తినాలి రోజు తినే ఆహారంలో ఇంచుమించుగా సగం (40-50%) అల్పాహారం **(Break Fast)** వంతుగా తినాలి. మధ్యాహ్నం మూడవ వంతుగా, సాయంత్రం పావు వంతుగా, ఆహారం తినాలి.

బరువు పెరగడానికి కారణాలు :

రాత్రి 7.30-8.00 దాటిన తరువాత ఆహారం తినడం, రాత్రుళ్ళు ఆలస్యంగా (10.30 తరువాత) పడుకోవడం, ఉదయం ఆలస్యంగా (6.30 దాటిన తరువాత) లేవడం, ఆలస్యంగా అల్పాహారం **(Break Fast)** తినడం, కేలరీలు అధికంగా ఉండే (నూనెతో కూడిన) పలావు / బిర్యానీ / పూరీలు, బజ్జీలు, ఎక్కువగా నూనెతో కూడిన కూరలు/ వేపుళ్ళు, జీడిపప్పు, వేరుశెనగలు, చిరుతిళ్ళు ఎక్కువగా తినడం చేయరాదు. కూల్ డ్రింకులు, పళ్ళరసాలు తీసుకోకూడదు. పళ్ళను అలాగే నమిలి తినాలి. నిద్ర తక్కువయినా, ఎక్కువయినా బరువు పెరుగుతారు. (రోజుకి 6 - 8గం॥లు వరకు నిద్రసరిపోతుంది).

చేయాల్సినవి:

పళ్ళను అలానే నమిలి తినడం మంచిది రోజుకు (1 నుండి 2)

రోజుకి ఆహారం : **మీగడ తీసిన పాలు / పెరుగు ఒక అరలీటరు (సుమారుగా 3 గ్లాసులు)**

100 గ్రాములు బియ్యం/ గోధుమలు ఆహారం (ఏదో ఒకటి మాత్రమే), (1చపాతీకి 25 గ్రాముల గోధుమలు అవసరం అవుతాయి), రోజుకి 2-3 కప్పుల కూరలు (నూనె తక్కువగా)

ఉదాహరణకు

ఉదయం అల్పాహారం (7.30-8.00): 1 కప్పు కాఫీ లేదా టీ + 1 కప్పుఉప్మా లేదా ఉదయాన్నే పెరుగుతో అన్నం లేదా 2-3 పెసరట్లు లేదా 3-4 ఇడ్లీలు లేదా 2-3 దోశెలు

మధ్యాహ్న భోజనం (12.30-1.30): అన్నం 50 గ్రా॥లు 1-2 కూరలు, 1కప్పు పెరుగు/మజ్జిగ (మీగడ లేకుండా)

రాత్రి/ సాయంత్రం భోజనం (6.00-7.00): మధ్యాహ్నం చేసిన విధంగా, లేకపోతే 1-2 చపాతీలు, 1 కప్పు పాలు/ పెరుగు ఉండాలి. (రోజు మొత్తం మీద ఆహారం 600-1200 కేలరీలు వరకు తీసుకోవచ్చు డాక్టర్ సలహాతో)

ఆహారాన్ని బాగా నమిలి తినాలి. అలా నమిలి తినే ఆహారాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి. జావలుగా/ జ్యూస్‌లుగా తినరాదు (జావలు-అతి నీరసం/ జబ్బులతో ఉన్న వారికి మాత్రమే) ఆహారాన్ని హడావిడిగా మింగరాదు. ఇంకా ఆహారాన్ని తగ్గించుకోవాలనుకుంటే మధ్యాహ్నం, రాత్రి ఆహారాన్ని తగ్గించండి. ఉదయం తినే ఆహారాన్ని (Break Fast) తగ్గించకండి.

టిఫిన్స్ ఆహారం	క్యాలరీలు
ఇడ్లీ ఒకటి (పెద్దది)	80
ఇడ్లీ రెండు	160
ఒకటి (చిన్నవి)	60
చట్నీతో రెండు (చిన్న ఇడ్లీలు)	150
వడ (గారె) ఒకటి	90
రెండు వడ	180
చట్నీతో	240
పూరీ ఒకటి	100
పూరీ రెండు	200
కూరతో	260
చపాతి (నూనె లేకుండా) ఒకటి	80
చపాతి రెండు	160
కూరతో రెండు చపాతీలు	240
చపాతి (నూనెతో) ఒకటి	100
పరోటా ఒకటి	260
బాయిల్డ్ ఎగ్ (ఒకటి)	70
కూరతో గుడ్డు	100
ఆమ్లెట్	160
కోడిగుడ్డు పుల్ల (ఒక కప్పు)	180
దోసె (సాదా) ఒకటి	120
ఉల్లిదోసె	150
మసాలా దోసె	250
పెసరట్లు (ఉల్లి) ఒకటి	150
ఉప్మాతో పెసరట్టు	300
ఉప్మా ఒక కప్పు	160
ఉప్మా రెండు కప్పులు	320
ఆవడ (పెరుగుతో)	220
సమోస ఒకటి చిన్నది	100
సమోస పెద్దది 100 గ్రా॥	250

పండ్లు ఆహారం	క్యాలరీలు
ఆపిల్ (చిన్నది)	80
ఆపిల్ (పెద్దది)	160
జామకాయ (చిన్నది)	70
జామకాయ(పెద్దది)	150
అరటి పండు (చిన్నది)	120
అరటిపండు (పెద్దది)	250
మామిడికాయ (చిన్నది)	150
మామిడికాయ (పెద్దది)	300
ఒక బ్రెడ్ ముక్క (12 గ్రా॥)	50
బ్రెడ్ ముక్క (జామ్‌తో)	100
జున్ను 200 మి.లీ	350
ప్యాకెట్ పెరుగు 200 మి.లీ	120
ప్యాకెట్ పాలు ఒక కప్పు 200 మి.లీ	
10 గ్రా॥ల చక్కెరతో పాలు	160
అర లీటరు (500 ఎం.ఎల్)	
వెన్న తీసిన పాలు	220

అర లీటరు (500 ఎం.ఎల్)	
3% వెన్నతో పాలు	300
అర లీటరు (500 ఎం.ఎల్)	
6% వెన్నతో పాలు	450

హాట్ డ్రింక్స్	క్యాలరీలు
పెద్ద పెగ్ (60 మి.లీ)	140
విస్కీ చిన్న పెగ్ (30 మి.లీ)	70
బీర్ (780 మి.లీ.)	250

కూల్ డ్రింక్స్	క్యాలరీలు
కూల్ డ్రింక్స్ (200 ఎం.ఎల్)	80
కూల్ డ్రింక్స్ (300 ఎం.ఎల్)	120
డైట్ కోక్ (300 మి.లీ.)	1 కేలరీ
పాలు - పెరుగు (200 మి.లీ.)	120
ఆవు పాలు (100 మి.లీ)	67
(200 మి.లీ.) 1 గ్లాసు	134
గేదె పాలు (100 మి.లీ)	117
(200 మి.లీ.) 1 గ్లాసు	234
ప్యాకెట్ పాలు (100 మి.లీ)	60
(200 మి.లీ.) 1 గ్లాసు	120
చక్కెర (100 గ్రా॥)	398
1 టీ స్పూను =	20
తేనె (100 గ్రా॥)	319
1 టీ స్పూను =	16
బెల్లం (100 గ్రా॥)	383
1 టీ స్పూను =	18
వెన్న (100 గ్రా॥)	729
1 టీ స్పూను =	37
నెయ్యి/నూనె (100 గ్రా॥)	900
1 టీ స్పూను =	50

కొలతలు

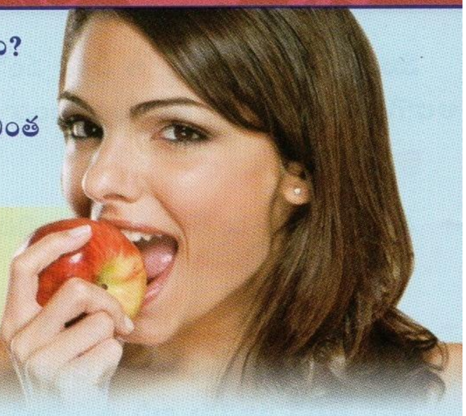
1 ఔన్సు-30 మి.లీ
(6 టీ స్పూన్లు లేదా 2 టేబుల్ స్పూన్లు)
ఒక టీ స్పూను 5 మి.లీ.
ఒక టేబుల్ స్పూను - 15 మి.లీ.
1 కప్పు - 120 మి.లీ.
1 గ్లాసు చిన్నది - 150 మి.లీ.
1 గ్లాసు పెద్దది - 200 మి.లీ.

ఆహారం	క్యాలరీలు
వరి అన్నం 30 గ్రా॥లు	110
వరి అన్నం 100 గ్రా॥లు	345
రాగులు 30 గ్రా॥లు	106
రాగులు 100 గ్రా॥లు	330
ఓట్స్ 30 గ్రా॥లు	102
ఓట్స్ 100 గ్రా॥లు	338
గోధుమలు 30 గ్రా॥లు	112
100 గ్రా॥లు	348

బిర్యాని (సాదా)	
1 బౌల్ (300 మి.లీ.)	550
చికెన్ బిర్యాని	
1 బౌల్ (300 మి.లీ.)	700
మటన్ బిర్యాని	
1 బౌల్ (300 మి.లీ.)	750
సాంబారు (ఒక కప్పు)	
200 మి.లీ	200
రసం / చారు (ఒక కప్పు)	
200 మి.లీ.	60
చెఱకు రసం 200 మి.లీ.	80
గులాబ్ జామ్ (1 పీస్ చిన్నది)	150
గులాబ్ జామ్ (పెద్దది)	
పానకంతో	300

కూరలు/ఆహారం	క్యాలరీలు
కోడికూర (200 మి.లీ) (పెద్ద కప్పు)	240
చేప (నూనెతో) (పెద్ద కప్పు)	280
మాంసం (పెద్ద కప్పు)	260
రొయ్యకూర (పెద్ద కప్పు)	250
కోడి ఫ్రై (వేపుడు) (పెద్ద కప్పు)	300
చేప ఫ్రై (పెద్ద కప్పు)	
(ఒక కప్పు 200 ఎం.ఎల్)	350
రొయ్య ఫ్రై	
(ఒక కప్పు 200 ఎం.ఎల్)	350
ఆకు కూరలు వండినవి	
ఒక కప్పు (200 ఎం.ఎల్)	80-100
ఫ్రై వేపుడు (ఆకు కూరలు)	120
కొబ్బరి బొండాం నీరు(1)	
200మి.లీ	48
టీ (పాలు చెక్కెర లేకుండా)	
(గ్రీన్ టీ)	2
పాలు చెక్కరతో+టీ	80
కాఫీ (పాలు, చెక్కెరలేకుండా)	5
పాలు చెక్కరతో కాఫీ	100
మిల్క్ షేక్	200
ఒక ఐస్‌క్రీమ్ (150 గ్రా॥)	320
చిన్న ఐస్‌క్రీమ్ (50 గ్రా॥ కప్పు)	110
ఒక మిల్క్ చాక్‌లెట్	
(5స్టార్ చిన్నది) 36గ్రా॥	180
100 గ్రా॥	510
165 గ్రా॥ బోర్నవిటా	
క్యాడ్‌బరీస్ పెద్దది	875
ఒక గుడ్ డే బిస్కెట్	55
ఒక మ్యారీ గోల్డ్ బిస్కెట్	20

వయసు ముప్పైలోపేగా! అప్పుడే కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బుల గురించిన ఆలోచన ఎందుకు? చాలా మందిలో ఇదే భావన ఉంటుంది. కానీ కొలెస్ట్రాల్ అనేది వయసు సమస్య కాదు. ఆహారంతో తలెత్తేది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ఉన్నవాళ్ల తగిన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో హానికారక ఆహారానికి దూరంగా ఉండటమూ అందే ముఖ్యం



కొలెస్ట్రాల్.... అదుపులో ఉంటే ఆనందమే!

కొలెస్ట్రాల్ అనగానే వినకూడని పదమేదో విన్నట్టు హడలిపోతాం. కానీ అది శరీర సాధనం. దీనిలో ముఖ్యంగా రెండు రకాలుంటాయి. హెచ్.డీ.ఎల్. అంటే హైడెన్సిటీ లిపోప్రోటీన్. దీనినే గుడ్ కొలెస్ట్రాల్ అని కూడా అంటారు. ఇది రక్తం సాఫీగా సాగడానికి సహకరిస్తుంది. ఇది మహిళల్లో యాభై నుండి అరవై (ఎంజీ/డీఎల్) వరకు ఉండాలి. మరొకటి లోడెన్సిటీ లిపోప్రోటీన్. అసలు ప్రమాదం అంతా దీంతోనే. రక్తంలో ఈ ఎల్‌డీఎల్ స్థాయులు పెరిగితే గుండెకు చేరే రక్తంలో ఆటంకాలు ఏర్పడి గుండెపోటు రావచ్చు. ఇది వందకంటే తక్కువగా ఉండాలి. ఆహారలో అసలు నూనెలో తీసుకోవడం లేదు కాని కొలెస్ట్రాల్ ఎందుకు పెరుగుతోంది. అనే సందేహం రావొచ్చు.

కొలెస్ట్రాల్ రావడానికి కొన్ని కారణాలు... రోజులో ఎంత శాతం కొవ్వులు, వంట నూనెలు తీసుకొంటున్నాం అనే జాగ్రత్తతో పాటు వాటి నాణ్యత ఎంత అనేది కూడా చేసుకోవాలి. సాధారణంగా మనం ఏ వంట నూనె వడినా, ఇతరత్రా కొవ్వులు తీసుకొంటున్నా అందులో అన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులే ఉండాలి. శాచురేటెడ్ కొవ్వులుంటే ప్రమాదం. కొవ్వు తీయని పాలు, గుడ్లు, చీజ్, స్కిన్‌తో ఉండే మటన్ లాంటి వాటిల్లో ఈ కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే వీటిని తక్కువ తీసుకోవాలి. అలాగే శరీర బరువు కొలెస్ట్రాల్‌కి మరో ప్రదాన శత్రువు. బరువు అదుపు తప్పుతుంచే జాగ్రత్త వహించాల్సిందే. లేకపోతే రక్తంలో ట్రైగ్లిసరాయిడ్లు పెరిగి గుండెజబ్బులు వస్తాయి. అలాగని 'నేను సన్నగా ఉన్నాను, నాకేం కాదు' అనుకోవడానికి లేదు. నడుం కొలత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కూడా కొలెస్ట్రాల్ ప్రమాదం ఉందని గుర్తించుకోవాలి. మహిళలకు నడుం కొలత ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు కూడా కొలెస్ట్రాల్ ప్రమాదం ఉందని గుర్తుంచుకోవాలి. మహిళలకు నడుం చుట్టుకొలత 72 నుండి 80 అంగుళాలల మధ్య ఉండాలి. తగినంత వ్యాయామం, నడక లేకపోవడం కూడా కొలెస్ట్రాల్‌ని అదుపు తప్పేట్లు చేస్తాయి. అదేపనిగా కూర్చోవడం, నిద్రించడం వంటివన్నీ చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి కారణాలు. మహిళల్లో ఓ రకంగా వయసు కూడా దీనిని ప్రభావితం. మెనోపాజ్ దశ తర్వాత నుంచీ పెరగడానికి కారణాలు. మహిళల్లో ఓ రకంగా వయసు కూడా దీనిని ప్రభావితం. మెనోపాజ్ దశ తర్వాత నుంచీ మగవారితో సమానంగా ఆడవారిలోనూ వీటి స్థాయిలు పెరుగుతాయని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

పంచదార, కొవ్వులతో ప్రమాదము.... శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగకుండా ఉండటానికి నూనెలూ, పంచదార వినియోగం మోతాదు మించకుండా చూసుకోవాలి. లేదంటే శరీరంలో ట్రైగ్లిసరాయిడ్ల సంఖ్య విపరీతంగా పెరిగిపోతాయి. ఇది గుండె జబ్బులు ముంచెత్తుతాయి. అనడానికి సంకేతం. అలాగే ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేట్ల ఎంపికలోనూ జాగ్రత్త వహించాలి. చాలా మంది అన్నం ఎక్కువ అంటారు. కూరలు తక్కువగా కలుపుకొంటారు. వాడే బియ్యం కూడా బాలా పాలీష్ చేసినవై ఉంటాయి. నిజానికి కూరలు ఎక్కువ కలుపుకొని కార్బోహైడ్రేట్లు ఉండే అన్నం తక్కువ తినాలి. ఆ కూరల్లోనూ నూనె తక్కువ వేసుకోవాలి. ప్రాపెస్ చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు... అంటే మైదా, పంచదార, వైట్‌బ్రెడ్, పాస్తా, జంక్ ఆహారాన్ని తక్కువ తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే ప్రాసెస్ చేసిన వీటిల్లో పీచు తక్కువగా ఉంటుంది. పీచు కొలస్ట్రాల్ నివారణలో ప్రధానపాత్ర వహిస్తుంది. గోధుమలూ, కొర్రలూ, జొన్నలూ, సజ్జలూ, పొట్టుతో ఉన్న పప్పు దినుసులు నుండి అందే పీచు పదార్థరం కొలెస్ట్రాల్‌ని చేరనివ్వదు. అందుకే తృణధాన్యాలూ, పొట్టుతో ఉన్న పప్పు దినుసులని వారంలో కనీసం నాలుగుసార్లయినా తీసుకోవాలి. అంటే రాజ్మా, బొబ్బర్లూ, అలసందలూ, శెనగలూ, పెసలూ, వంటివన్నమాట. ఈ ఆహార నియమాలను పాటిస్తే, గుండె జబ్బులు రావడాన్ని 22 శాతం వరకు తగ్గించుకోవచ్చని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

పొట్టుప్పుతో మేలెంతో! పొట్టుతో ఉండే పప్పు దినుసుల్లో బియ్యం పోల్చి చూసనప్పుడు ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇనుము, జింక్, విటమిన్ 'ఇ' వంటి మైక్రో న్యూట్రియంట్లు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. గుండెకు మేలు చేసే ఎసెన్షియల్ కొవ్వు పదార్థాలూ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లూ అధికంగా ఉండి కొలెస్ట్రాల్‌ని అదుపులో ఉంచుతాయి. ఒక కప్పు ఉడికించిన శెనగలూ, రాజ్మా వంటి వాటిని తినడం వల్ల 15 మి.గ్రా. ఇనుము అందుతుంది. రోజులో మనకు కావాల్సిన పీచు అవసరాలు సగానికి పైగా తీరిపోతాయి. వీటితో కడుపు ఉబ్బరం వస్తుందని చాలా మంది తినడానికి సందేహిస్తారు.

ముందు రోజు నానబెట్టి, ఆ నీళ్లని వంపేసి, ఓసారి ఉడికించి, ఆ నీటినీ వంపేసి వండుకుంటే కడుపుబ్బరం సమస్య ఉండదు. అలాగే ఒకేసారి కప్పుడు తినడం కాకుండా అరకప్పు నుంచి మొదలుపెట్టి క్రమంగా పెంచుకొంటూ తినాలి.

కొన్ని ప్రత్యామ్నాయాలు

- రోజుకి ఓ గుప్పెడు నట్స్ తింటే మంచిది. వాల్‌నట్లు, అవిసెగింజలు, పిస్తాలలోని మోనోఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వుల వల్ల చెడుకొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది.
- పదార్థాల్లో చీజ్‌ని వాడేవాళ్లు దానికి బదులుగా నానబెట్టిన బాదం ముద్దని కానీ, సోయాని కానీ ఎంచుకోవచ్చు. వెన్నని పూర్తిగా మానేయాలి. ఎందుకంటే ఒక చెంచా వెన్నలో ఏడు గ్రాములు కన్నా ఎక్కువగా శాచురేటెడ్ కొవ్వులుంటాయి. బదులుగా వెనిగర్ కానీ, ఆలివ్ నూనెను కానీ ఉపయోగించుకోవచ్చు.
- చికెన్, మటన్, చేపల్లో ఏది తినాలి అనే సందేహం కలిగినప్పుడు చేపలకే ఓటెయ్యాలి. ఎందుకంటే ఒమెగా త్రీ అధికంగా ఉండే చేపల్లో చికెన్‌లో కంటే కొవ్వు తక్కువగా ఉంటుంది. మటన్‌తో పోలిస్తే చికెన్‌తో కొవ్వు తక్కువే అయినా ఒక కప్పు ఐస్‌క్రీంలో ఉండే దాని కన్నా ఎక్కువే ఉంటుంది. స్కిన్‌తో ఉండే చికెన్ కొవ్వు కారకం అని గుర్తించుకోవాలి.
- కొలెస్ట్రాల్ సమస్యని ఎదుర్కొంటున్న వారికి ఇంట్లో చేసిన పాప్‌కార్న్ అల్పాహారం, మామూలు స్నాక్స్ నుంచి అందే 80 శాతం శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్‌ని దీనితో నివారించవచ్చు. కొవ్వు తీసినన పాలు, పెరుగు పరిమితంగా తీసుకోవచ్చు.
- అన్నిరకాల కాయగూరలు, రంగురంగుల పండ్లు గుండెకు రక్షణగా నిలుస్తాయి. బీటాకెరొటిన్, విటమిన్ సి ఉండే పండ్లు బాగా ఉపయోగపడతాయి. విపరీతమైన గ్రేవీలు, కొబ్బరి చట్నీ వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాలి.

ఈ అపోహలు నిజమేనా!

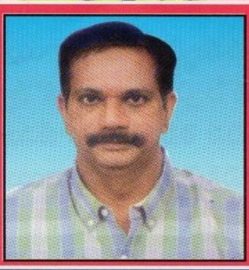
- గుడ్డు పేరుచెబితే అమ్మో కొలెస్ట్రాల్... మేం తినకూడదు అనేస్తారు. కానీ నిజానికి దీనిలో మేలు రకం ప్రొటాన్లు కూడా ఉంటాయి. వారానికి రెండు సార్లు గుడ్డు తినడం వల్ల ఎటువంటి ప్రమాదమూ ఉండదు. తెల్లసొననయితే ఎంతైనా తినొచ్చు.
- పిల్లలో కొలెస్ట్రాల్ ఉండదు అని చాలా మంది అనుకొంటారు. ఎంతైనా నెయ్యి పెట్టొచ్చు అని అనుకుంటారు. కానీ ఇది నిజం కాదు. తల్లిదండ్రుల్లో ఈ సమస్య ఉన్నా, పిల్లలు అధిక బరువుతో బాధపడుతున్నా ఈ సమస్య వేధిస్తుంది.

హానిచేసే శాచురేటెడ్ కొవ్వులు : చీజ్... దీనితో చేసిన వంటకాలు బీపిని పెంచుతాయని తాజా అధ్యయనం చెబుతోంది. ఐస్‌క్రీమ్, వెన్న, స్కిన్‌తో ఉంటే మటన్.

పామాయిల్, కొబ్బరినూనె, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే కుకీస్, కేకులు, ఫ్రోజెన్ పుడ్స్, చిప్స్, క్యాండీలు, ఫ్రెంచ్‌ఫ్రైస్, ప్యాక్ట్ /ఫుడ్స్, మఫిన్స్ వంటిని కొన్ని రకాలు....

మేలు చేసే అన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు :

బాదం గింజల, వాల్‌నట్లు, పిస్తా, అవకాడో, ఆలివ్‌నూనె, సోయా, సన్‌ఫ్లవర్, ఒమెగా త్రీ ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు వీటిల్లో శరీరానికి మేలు చేసే మోనోఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు, పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులూ ఉంటాయి.



డా॥ జి.వి. గిరిధర్, M.D. (Gen.Med.) D.M. (Endo)
రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్ క్వాలిఫైడ్ & ఆథరైజ్డ్ డయాబెటాలజిస్ట్
Asso. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్, గాంధీ కళాశాల, హైదరాబాద్
Ex. Ass. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్, ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల, కింగ్ జార్జ్ హాస్పటల్, విశాఖపట్నం

హార్మోన్స్

ఫోన్ : 0883 - 2479899
సెల్ : 77026 44144
76739 01474

డయాబెటీస్, బి.పి., థైరాయిడ్, సూపర్ స్పెషాలిటీ సెంటర్
గోదావరి సిటి స్కానింగ్ ఎదురుగా, గాంధీపార్కు దగ్గర, దానవాయిపేట, రాజమండ్రి

List of food items along with amount of calcium provided by 25 gm/25 ml of each food item

MILK & MILK PRODUCTS

Milk Skimmed
31 mg **

Milk Condensed
71 mg **

Soy Drink
22.2 mg **

Yoghurt Plain
41 mg *

Cheddar Cheese
310 mg *

Mozarella Cheese 91 mg *

Paneer
23 mg *

Soy Milk
13 mg **

VEGETABLES

Baked Beans
13.3 mg *

Broccoli Boiled
10 mg *

Raw Cabbage
5 mg *

Raw Carrot
11 mg *

Cauliflower Boiled
4 mg *

Celery
13 mg *

Raw Collards
44.3 mg *

French Beans
14 mg *

Okra Boiled
19.2 mg *

Peas Boiled
19.2 mg *

Raw Soya Beans
35 mg *

Spinach Boiled
38.2 mg *

Sweet Potato Boiled 14 mg *

FRUITS

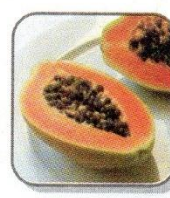
Blackberries
7.2 mg *

Blackcurrants
11 mg *

Dates
10 mg *

Fig
41 mg *

Orange
8.3 mg *



Papaya
6 mg *

CEREALS

Corn Flakes
833.3 mg *

NUTS

Almonds
60 mg *

Sesame Seeds Dried
2.2 mg *

POULTRY

Egg Whole Cooked
18 mg *

FISH

Sardine Drained
96 mg *

References:
1. USDA Nutrient database (Accessed on 20th Nov 2010)
2. http://www.iofbonehealth.org/patients-public/about-osteoporosis/prevention/nutrition/calcium-rich-foods.html (Accessed on 20th Nov 2010)
3. http://www.healthalternatives2000.com/fruit-nutrition-chart.html (Accessed on 20th Nov 2010)
4. http://nutritiondata.self.com/ (Accessed on 20th Nov 2010)
5. http://www.nutrientfacts.com/ (Accessed on 20th Nov 2010)

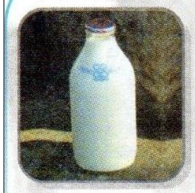
* For 25 g of food, Calcium in mg
** For 25 ml of food, Calcium in mg

Issued in the public interest by Janssen

English

List of food items along with amount of calcium provided by 25 gm/25 ml of each food item

పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు

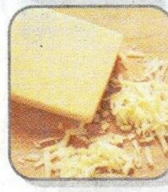


మీగడతీసిన పాలు
31 mg

సాంద్రీకరించిన పాలు
71 mg

సోయ్ పానీయం
22.2 mg

యోగర్ట్ సాదా
41 mg



చెడ్డర్ జున్ను
310 mg

మొజరెల్లా జున్ను
91 mg

పనీర్
23 mg

సోయ్ పాలు
13 mg

కూరగాయలు

బేకింగ్ చేసిన బీన్స్
13.3 mg

ఉడకబెట్టిన బచ్చలికూర
10 mg

పచ్చి క్యాబేజ్
5 mg

పచ్చి క్యారట్
11 mg

ఉడకబెట్టిన క్యాలీఫ్లవర్
4 mg

సెలెరి
13 mg

పచ్చి కొల్లార్డ్స్
44.3 mg

ఫ్రెంచ్ బీన్స్
14 mg

ఉడకబెట్టిన బెండ
19.2 mg

ఉడకబెట్టిన బటాణీలు
19.2 mg

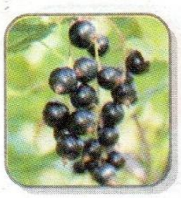
పచ్చి సోయా బీన్స్
35 mg

ఉడకబెట్టిన పాలకూర
8.2 mg

ఉడకబెట్టిన స్వీట్ పొటాటో
14 mg

ఎండ్లు

బ్లాక్‌బెర్రీలు
7.2 mg



బ్లాక్‌కరెంట్‌లు
11 mg

ఖర్జూరం
10 mg

అత్తిపండు
41 mg

కమలాలు
8.3 mg

బొప్పాయి
6 mg

తృణధాన్యాలు

కార్న్ ఫ్లేక్స్
833.3 mg

నట్‌లు

బాదంపప్పు
60 mg

నువ్వులు ఎండబెట్టినవి
2.2 mg

పౌల్ట్రీ

గుడ్డు మొత్తం వండినది
18 mg

చేపలు

సర్డైన్ డ్రైయిన్డ్
96 mg

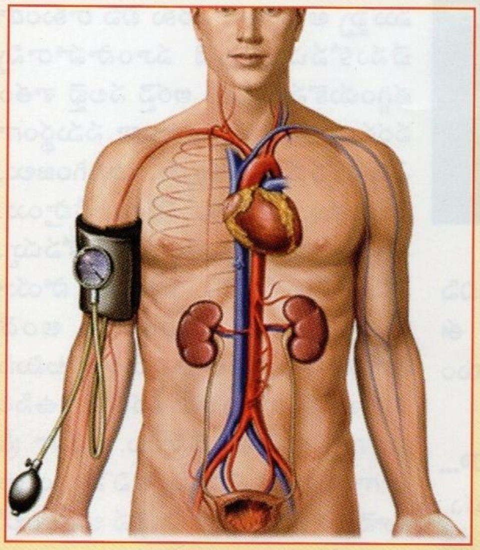
References:
1. USDA Nutrient database (Accessed on 20th Nov 2010)
2. http://www.iofbonehealth.org/patients-public/about-osteoporosis/prevention/nutrition/calcium-rich-foods.html (Accessed on 20th Nov 2010)
3. http://www.healthalternatives2000.com/fruit-nutrition-chart.html (Accessed on 20th Nov 2010)
4. http://nutritiondata.self.com/ (Accessed on 20th Nov 2010)
5. http://www.nutrientfacts.com/ (Accessed on 20th Nov 2010)

* For 25 g of food, Calcium in mg
** For 25 ml of food, Calcium in mg

Issued in the public interest by Janssen

హైబీపితో దీర్ఘకాలిక దుష్ప్రభావాలు

హైబీపితో తలెత్తే దుష్ప్రభావాలు రెండు రకాలుగా చెబుతారు. 1 నేరుగా రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉండటం వల్లనే కొన్ని దుష్ప్రభావాలు తలెత్తే అవకాశం ఉండి. (వాస్క్యులర్ కాంప్లికేషన్స్). 2. దీర్ఘకాలం రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల.... రక్తనాళాల లోపల గోడల్లో మార్పులు వచ్చి... వాటిలో కొలెస్ట్రాల్ వంటివి పేరుకుని.... దాని వల్ల దుష్ప్రభావాలు రావచ్చు (అథెరోస్క్లెరోటిక్ కాంప్లికేషన్స్). వాస్తవానికి ఈ రెండు రకాలూ ఒకదానితో ఒకటి కలిసే ఉంటాయని గుర్తించాలి. మొత్తానికి వీటివల్ల రక్తనాళాలు దెబ్బతిని గుండెపోటు, పక్షవాతం... ఇంకా చాలా ముందుకొస్తాయి.



తల నుండి కాళ్ళ వరకూ!

- **పక్షవాతం :** హైబీపి కారణంగా మెదడులోని రక్తనాళాల్లో రక్తప్రవాహం దెబ్బతిని, మెదడులోని కొంత భాగానికి రక్తప్రసారం నిలిచిపోయి పక్షవాతం రావచ్చు. సుమారు 80% మందికి ఇలా వస్తుంది. రెండోది ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల రక్తనాళం చిట్లీ మెదడులో రక్తస్రావమై దానివల్లా పక్షవాతం రావచ్చు (20%) హైబీపీ వల్ల ఈ రెండు రకాలుగానూ పక్షవాతం ముంచుకురావచ్చు.
- **కన్ను:** కంటలోని రెటీనా పొర మీది రక్తనాళాలు దెబ్బతినిపోవచ్చు. దీన్ని 'హైపర్‌టెన్సివ్ రెటీనోపతి' అంటారు. మధుమేహంతో కూడా రెటీనోపతి వస్తుంది.
- **గుండె:** గుండెపోటు, గుండె బలహీనం కావటానికి ముఖ్యమైన కారణాల్లో హైబీపి, ఒకటి. గుండె బలహీనం (హార్ట్ ఫెయిల్యూర్) కావటానికి కూడా ముఖ్యకారణం. హైబీపినే.
- **బృహద్ధమనికి ముప్పు:** ఇది హైబీపి భాదితుల్లోనే ఎక్కువ కనకబడుతుంది.
- **రక్తనాళాలు :** ఒళ్లంతా రక్తనాళాల్లో మార్పులు ఎక్కడైనా రావచ్చు. ముఖ్యంగా కాళ్ళ రక్తనాళాల్లో వస్తే, కాళ్ళకు రక్తసరఫరా తగ్గి.... నడిస్తే కాళ్ళు పట్టేసినట్లు విపరీతమైన నొప్పి, పుండ్లు పడి, మానకుండా కుళ్లిపోవటం (గ్యాంగ్రీన్) ఇలాంటివన్నీ వచ్చే అవకాశం ఉంది. దీన్నే పెరిఫెరల్ వాస్క్యులర్ డిసీజ్ అంటారు.
- **కిడ్నీలు :** హైబీపి వల్ల కిడ్నీలో రక్తనాళాలు పూడికలు వల్ల కిడ్నీకి రక్తప్రసారం తగ్గి..... కిడ్నీల్లో విషతుల్యాలు విడుదలై.... దాని వల్లా కిడ్నీలు దెబ్బతినొచ్చు. అందుకే హైబీపిని గుర్తించినప్పుడు మూత్రంలో మైక్రోఆల్బుమిన్, రక్తంలో యూరియా, యూరిక్ అమ్లము,క్రియాటినైన్ పరీక్షించుట మంచిది.

జీవనశైలి మార్పులు : అందరికీ తప్పవు

- **పొగ :** పొగ కచ్చితంగా బీపి పెంచుతుంది. అంతేకాదు, అనేక విధాలుగా కూడా అనార్థకం.
- **మధ్యం :** ఆల్కహాలు చాలా మితంగా విస్కీ, బ్రాంది 1.5 ఔన్సులు నియంత్రణలో ఉండేలేనివారు దాని జోలికే పోకూడదు. అధికంగా మద్యం తీసుకోవటం హైబీపికి ఒక ముఖ్యకారణం.
- **మందులు :** నొప్పినివారిణి మందులు, గర్భనిరోధక మాత్రలు, ముక్కురంధ్రాలు బిగిసినప్పుడు తగ్గేందుకు వేసుకునే చుక్కల మందులు స్థిరాయిడ్స్, వీటన్నింటి వల్లా బీపి పెరిగే అవకాశం ఉంది. అలాగే బీపి చికిత్సకు వెళ్ళినప్పుడు వాడుతున్న ఇతర మందుల వివరాలన్నీ వైద్యులకు చెప్పాలి.

బీపి దశ	సిస్టాలిక్ బీపి (ఎంఎంహెచ్‌జీ)	డయాస్టాలిక్ బీపి (ఎంఎంహెచ్‌జీ)
నార్మల్ (సాధారణం)	120 కన్నా తక్కువ	80 కన్నా తక్కువ
ప్రి హైపర్‌టెన్షన్	120-139	90 కన్నా తక్కువ
స్టేజ్ 1 హైపర్ టెన్షన్	140-159	90-99
స్టేజ్ 2 హైపర్ టెన్షన్	160 ఆపైన	100. ఆపైన

డా॥ జి.వి. గిరిధర్, M.D. (Gen.Med.) D.M. (Endo)
రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్ క్వాలిఫైడ్ & ఆథరైజ్డ్ డయాబెటాలజిస్ట్
Asso. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్, గాంధీ కళాశాల, హైదరాబాద్
Ex. Ass. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్, ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల, కింగ్ జార్జ్ హాస్పటల్, విశాఖపట్నం

హార్మోన్స్

ఫోన్ : 0883 - 2479899
సెల్ : 77026 44144
76739 01474

డయాబెటీస్, బి.పి., థైరాయిడ్, సూపర్ స్పెషాలిటీ సెంటర్
గోదావరి సిటి స్కానింగ్ ఎదురుగా, గాంధీపార్కు దగ్గర, దానవాయిపేట, రాజమండ్రి

రక్తపోటు - జీవనశైలి మార్పు (B.P. & LIFE STYLE)

చిన్నా పెద్దా తేడా లేకుండా చాపకింద నీరులా అందరినీ ఆవహిస్తున్న ప్రమాదం. రక్తపోటు మన దేశంలో ఏటా పదిశాతం మరణాలకు కారణం ఈ సమస్యే. పిల్లలు, ఇల్లు, ఉద్యోగం అంటూ క్షణం తీరక లేని పనులతో తీవ్ర ఒత్తిడికి లోనయ్యే మహిళలు దీని బారిన చాలా తేలిగ్గా పడుతున్నారు. అధిక రక్తపోటుకు గురికాకుండా ఉండటానికీ... సమస్య ఉంటే నియంత్రించడానికి ఆహార మార్పులతో పాటు వ్యాయామానికి ప్రాధానమివ్వాలి. ఊబకాయం నుంచి బయట పడటం, ఉప్పువాడకాన్ని తగ్గించడం, ఒత్తిడి తగ్గించుకొని మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడం వంటివి రక్తపోటు నియంత్రణకు ప్రాథమికంగా పాటించాల్సిన సూత్రాలు.

నియమాలతో... నియంత్రణ : ఉప్పువాడకాన్ని రోజులో **2,300 మి.గ్రాల '5 గ్రా. 1 చిన్న స్పూన్)** కంటే తక్కువగా ఉండేట్టు జాగ్రత్త పడాలి. **బి.పి. ఇంకా తగ్గకపోతే సోడియం 1000 మి.గ్రా.ల కంటే తక్కువ తీసుకోవాలి (మందులు వాడుతూ)** సోడియం అధికంగా ఉండే వేపుళ్ళు, నిల్వ పచ్చళ్ళు, వడియాలు, చల్ల మిరపకాయలు వీటితోపాటు శీతల పానీయాలు, బజారులో దొరికే ప్రాసెస్ చేసిన పదార్థాలనూ పూర్తిగా మానేయాలి. బాటిల్ పదార్థాల కన్నా తాజాగా వండుకొని తినడం వల్ల సోడియం 600-800 మి॥గ్రా॥ వాడకం నియంత్రణలో ఉంటుంది.

డాష్... బిపి. గుండెజబ్బుల నుంచి కాపాడుకోవడానికి ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్న విధానం ఇది. డాష్ అంటే డైటరీ అప్రోచెస్ టు స్టాప్ హైపర్‌టెన్షన్ పీచు, పోషకాలని సమృద్ధిగా అందించే మీ విధానంలో 4,700 మి.గ్రా. పొటాషియం 1,250 మి.గ్రా. క్యాల్షియం, 500 మి.గ్రా. మెగ్నిసియం తక్కువ మోతాదులో

సోడియం అందుతాయి.

ఈ తరహా ఆహారం కారణంగా బిపి నియంత్రణలో ఉంటుంది. అయితే ఈ ఆహారంలో కీలకమైన పొటాషియం, కాల్షియం ఎలా అందుతాయో చూద్దాం.

పొటాషియం పొందుదామిలా...

అరటిపండ్లు, బత్తాయి, దోనకాయ, టమాటాలు, ఉప్పు లేకుండా వేయించిన వేరుశెనగ, బీన్స్, బంగాళాదుంపలు, మునగాకు, కొత్తమీర వీటిలో పొటాషియం పుష్కలం. ఆరోగ్య నిబంధనల ప్రకారం రోజులో **3,500 మి.గ్రా. పొటాషియం** శరీరానికి అందించాల్సి ఉంటుంది.

పాలు... మేలు : శరీరంలో క్యాల్షియం స్థాయిలు తగినంతగా ఉన్నవారిలో రక్తపోటు సమస్య అంతగా ఉండదని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఈ స్థాయిలు తగ్గుతుంటే క్రమంగా బిపి పెరిగిపోతుంది. కాబట్టి కాల్షియం సమృద్ధిగా అందే **కొవ్వు లేని వెన్న తీసిన పాలు,** పాల ఉత్పత్తులు, పెరుగు రోజూ తీసుకోవడం వల్ల చక్కని ఫలితాలు ఉంటాయి.

ఉల్లి, వెల్లుల్లి, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు మామూలు వాడకం కన్నా కాస్త పెంచవచ్చు. వీటిలో లభించే సల్ఫర్‌కి బిపిని తగ్గించే సామర్థ్యం మెండు, నూనెల్లో **వేరుశెనగ, ఆలివ్, రైస్‌బ్రాన్, నువ్వులు నూనెల** వాడకం ఆరోగ్యానికి మేలు మైదాతో చేసిన పఫ్‌లు, కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉండే పదార్థాలు పూర్తిగా మానేయాలి. తృణధాన్యాలతో చేసిన **బ్రౌన్‌బ్రెడ్, ముడిధాన్యం** వంటి వాటికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా రోజువారీ ఆహారంలో తాజా కాయగూరలు, తృణధాన్యాలు, పండ్లు, గింజలు చేరడం వల్ల తగినంతగా పొటాషియం, పీచు అందుతుంది. దీంతో ముప్పై ఆరుశాతం వరకు బిపి రాకుండా చేసుకోవచ్చు. అదే మాంసాహారాన్ని తగ్గించుకొన్నట్టయితే ఇరవై నలభై శాతం వరకు ఈ సమస్య రాకుండా సమర్థంగా ఎదుర్కోవచ్చు. చిక్కుడు, జాతిగింజలు, మొలకలు బోలెడు మేలు చేస్తాయి. మాంసకృత్తులని మితంగా తీసుకోవచ్చు. చేపలు, స్కిన్ లెస్ మాంసం, సోయా ఉత్పత్తుల నుండి అందే మాంసకృత్తులయితే ఉత్తమం. విటమిన్ 'సి' అధికంగా ఉండే కీరదోస, ఉసిరి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఒమెగా త్రీ బాగా లభించే చేపలు అవిసె గింజల నూనెని రోజుకో చెంచా చొప్పున ఆహారంలో వాడుకోవచ్చు.

హానికారక ట్రాన్స్‌ఫ్యాట్లు ఉండే పదార్థాలు అంటే బయట ఫ్యాకెట్లలో లభించే చిప్స్, ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ ప్రాసెస్ చేసిన ఇతర పదార్థాలు. ఇవి బిపికి కారణమవుతాయి. వీటిని దూరంగా పెట్టడం వల్ల ఒక్క రక్తపోటే కాదు. గుండెజబ్బులు, మధుమేహం, క్యాన్సర్, ఊబకాయం నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది.

నడకతో ఆరోగ్యం : రోజులో అరగంటైనా తప్పనిసరిగా నడకకు కేటాయించాలి. కుటుంబ సభ్యులందరితో కలసి నడవడం, ప్రశాంతమైన ప్రదేశంలో కూర్చుని ధ్యానం చేసుకోవడం వల్ల బి.పి. దరిచేరదు. వ్యాయామం లేకపోతే 50శాతం అధికంగా ఈ సమస్య రావడానికి ఆస్కారం ఉంది.

-ఆరుబయట ఆడే ఆటలకి దూరంగా ...

ఊబకాయం, రక్తపోటు, డయాబెటెస్ వంటి సమస్యలూ తలెత్తున్నాయి. వాళ్ళకి ఆటల మీద ఆశక్తి కలిగేలా చేయడం, డ్యాన్స్ వంటివి చేసేలా ప్రోత్సహించాలి. చాక్లెట్లు, బిస్కెట్లకు బదులుగా పండ్లు తీసుకొనేలా చెయ్యాలి. వీటిని జీవన శైలిగా అలవరచుకోవటం ఉత్తమం.

ఆస్టియోపొరోసిస్‌పై గట్టిగా నిలబడండి!!

క్రమంతప్పకుండా బరువు తగ్గించుకునే మరియు ప్రతిఘటన వ్యాయామాలు చేయడం ఆస్టిపోరోసిస్‌ని నిరోధించడానికి సహాయపడగలవు.

మోకాలును వంచడం

రెండు చేతులూ మీ కుర్చీకి ఆనించి పెట్టండి, ఒక మోకాలును వెనక్కి 90' కోణంలో వంచి, తొడ వెనుక భాగానికి చేరుకునేలా పాదాన్ని నెమ్మదిగా లేపండి, ఈ కాలు తొడను కదల్చకుండా కొద్ది సేపు ఉంచి, తరువాత మీ పాదాన్ని నెమ్మదిగా నేల పైకి కిందకు దించండి. ఇలా రెండో కాలుతో చేయండి.

మీడియను లేపుట

రెండు చేతులూ మీ కుర్చీకి ఆనించి పెట్టండి, మీ మడెమలను లేపి, మీ ఉభయ కాళ్ళ వేళ్ళ మీద నిలబడండి. కొద్ది సేపు అలా ఉంచి, తరువాత నెమ్మదిగా మీ పాదాలను కిందకు దించండి.

తుంటిని చాచడం

రెండు చేతులూ మీ కుర్చీకి ఆనించి పెట్టండి, మీ మొండేన్ని మీ కుర్చీకి ఆనించివుంచి నడుము నుంచి ముందుకు వంగండి, మీ మోకాలును తిన్నగా ఉంచడం ద్వారా ఒక కాలును వెనక్కి నెమ్మదిగా లేపండి, కొద్ది సేపు అలా ఉంచి, తరువాత మీ కాలును నెమ్మదిగా దించండి. రెండో కాలుతో తిరిగి చేయండి.

తుంటిని వంచడం

మీ కుర్చీ వీపుకు పక్కన నిలబడి, సపోర్టు కోసం కుర్చీ వెనుక భాగంపై ఒక చేయి ఉంచి, మీ నడమును మరియు వీపును మరియు రెండో కాలును తిన్నగా ఉంచి, మీ కాలును వంచి ఒక మోకాలును మీ ఛాతి వైపు లేపండి. అలా కొద్ది సేపు ఉంచి, తరువాత నెమ్మదిగా మీ కాలును కిందకు దించండి. రెండో కాలుతో తిరిగి చేయండి.

మోకాలును చాచడం

నిటారు భంగిమ మరియు మీ పాదాలను నేలపై సమతలంగా ఉంచి మీరు కుర్చీలో కూర్చోండి. మీ తొడను కుర్చీపై ఉంచుతూనే సాధ్యమైన మేరకు మీ మోకాలును తిన్నగా చేయడాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకొని, ఒక పాదాన్ని నెమ్మదిగా ముందుకు చాచండి. అలా కొద్దిసేపు ఉంచి, తరువాత మీ కాలిని నెమ్మదిగా కిందకు దించండి. రెండో కాలుతో తిరిగి చేయండి.

బుజాలను దృడము చేయడం

మంచిగా నిటారు స్థితిలో కూర్చోండి, మీ చేతులును మీ పక్కల్లో పెట్టుకోవడం ద్వారా ప్రారంభించి, మీ చేతులు మీ తల పైభాగాన్ని తాకేలా పెద్ద వలయం చేసి, ఉభయ చేతులనూ బయటకు నెమ్మదిగా, ''ప్రార్థన'' భంగిమలో లేవండి. కొద్ది సేపు అలా ఉంచి, తరువాత అదే పెద్ద వలయాకారంలో నెమ్మదిగా మీ చేతులను దించండి.

కాలిని పక్కకు లేపుట

రెండు చేతులూ మీ కుర్చీకి ఆనించి పెట్టండి, మీ మోకాలును తిన్నగా ఉంచి ఒక కాలును నెమ్మదిగా పక్కకు లేపండి, మీరు సమతౌల్యాన్ని కోల్పోకుండా సాధ్యమైన మేరకు ఎత్తుగా ఉంచి, తరువాత నెమ్మదిగా నేలపైకి దించండి. రెండో కాలుతో తిరిగి చేయండి.

కాలు లేవడం

మంచిగా నిటారు భంగిమలో కూర్చొని మీ సీటు ముందరి వైపుకు మీ అడుగు భాగాన్ని జరపండి. సపోర్టు కోసం మీ భుజాలను కుర్చీకి ఆనించండి, మీ పాదాలను ఒకటిగా మరియు మీ మోకాళ్ళను తిన్నగా ఉంచి నేల నుంచి 5-10 సెం.మీ మేర నెమ్మదిగా మీ రెండు కాళ్ళనూ లేవండి. అలా కొద్ది సేపు ఉంచి, తరువాత నెమ్మదిగా మీ పాదాలను నేల పైకి దించండి.

Ref: 1. http://www.mydr.com.au/sports-fitness/osteoporosis-prevention-exercises
• Adapted from - http://www.mydr.com.au/sports-fitness/osteoporosis-prevention-exercises

Note: Wear ankle/wrist weights for these exercises only if you can comfortably support the weights (accessed on 6th sept 2010)

Issued in the public interest by Janssen

Teleg

Stand tall against OSTEOPOROSIS!!

Regular weight bearing & resistance exercises can help prevent Osteoporosis [1]

Knee flexion

Rest both hands on back of your chair, bend one knee backwards at 90° and slowly lift foot so as to reach the back side of the thigh, keep the thigh of this leg still, hold then slowly lower your foot to the ground & repeat for the other leg.

Calf raises

Rest both hands on back of your chair, lift your heels, rise up on toes of both your legs, hold & slowly lower your feet.

Hip extension

Rest both hands on the back of your chair, bend forward at the waist so that your torso is leaning towards your chair, slowly lift one leg backwards while keeping your knee straight, hold, then slowly lower your leg & repeat for the other leg.

Hip flexion

Stand side-on to the back of your chair, resting one hand on back of the chair for support, raise one knee towards your chest with your leg bent, keep your back and waist and other leg straight. Hold, then slowly lower your leg & repeat for the other leg.

Knee extensions

Sit on your chair with upright posture & your feet flat on the floor; raise one foot slowly forward, aiming to straighten your knee as much as possible while keeping your thigh on the chair. Hold, then slowly lower your leg & repeat for the other leg.

Shoulder strengthening

Sit on your chair with good upright posture, starting with your hands by your sides, slowly lift both hands outward, tracing a large circle that allows your hands to meet overhead, in a 'prayer' pose. Hold, then slowly lower your hands by retracing the same large circle.

Lateral leg raise

Rest both hands on the back of your chair, lift one leg slowly to the side with your knee straight, hold as high as possible without losing your balance, then slowly lower to the ground & repeat for the other leg.

Leg raise

Sit on your chair with good upright posture and slide your bottom forward towards the front of the seat. Rest your shoulders against the back of the chair for support, slowly raise both legs 5-10 cm off the ground with your knees straight and your feet together, hold, then slowly lower your feet to the ground.

Ref: 1. http://www.mydr.com.au/sports-fitness/osteoporosis-prevention-exercises

• Adapted from - http://www.mydr.com.au/sports-fitness/osteoporosis-prevention-exercises

Note: Wear ankle/wrist weights for these exercises only if you can comfortably support the weights (accessed on 6th sept 2010)

Issued in the public interest by Janssen

బద్ధకం/ఊబకాయం - హైపోథైరాయిడిజమ్

థైరాయిడ్ హార్మోన్లైన, T4, T3 తక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుండడం, TSH పెరగడం కారణంగా తలెత్తే సమస్య 'హైపోథైరాయిడిజం' పురుషుల్లో కంటే స్త్రీలలో అధికం. ప్రతి పదిమంది థైరాయిడ్ బాధితుల్లో 8-9 మంది మహిళలే ఉండడం గమనార్హం. హైపోథైరాయిడిజమ్‌లో ప్రధానంగా శరీరమంతా మందకొడితనం ఆవరిస్తుంది. విపరీతమైన నిస్సత్తువ, అతి నిద్ర వంటి లక్షణాలు ఎక్కువ, కొద్దిగా బరువు పెరుగుతారు.

పరీక్షలు : హైపోథైరాయిడిజమ్ లక్షణాలు కనిపిస్తే ముందుగా, T3, T5, TSH పరీక్ష చేస్తారు. సాధారణంగా వీరిలో TSH ఎక్కువగా ఉంటుంది. T3, T4 తక్కువగా గానీ, మమూలుగా గానీ ఉంటాయి. కొంతమందిలో TG, TPO Antibodies పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు.

చికిత్స : హైపోథైరాయిడిజం చికిత్స చాలా సులభం. శరీరంలో లోపిస్తున్న థైరాయిడ్ హార్మోన్‌నే బయటి నుంచి మాత్రల రూపంలో ఇస్తారు. వీటిని జీవితాంతం వేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీన్ని పిల్లలు, వృద్ధులు, గుండె జబ్బులు గలవారికి ముందు చాలా తక్కువ మోతాదులో ఆరంభిస్తారు. ఎందుకంటే ఒకవేళ వృద్ధుల్లో గుండె రక్తనాళాలు సమస్యలు బయటపడకుండా ఉంటే, థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఇచ్చినప్పడు అవి ఉన్నట్టుండి ఉధృతం కావొచ్చు. అందువల్ల మందు తక్కువ మోతాదులో ఇచ్చి తర్వాత పెంచుకుంటూ వస్తారు. హైపోథైరాయిడిజంకు ఎటువంటి చికిత్సా తీసుకోకపోతే కోమాలోకి వెళ్ళిపోయే ప్రమాదముంది. దీన్ని 'మిక్సిడీమా కోమా' అంటారు. థైరాయిడ్ మాత్రలను పరగడపుననే వేసుకోవాలి. అరగంట తర్వాత అల్పాహారం తీసుకోవచ్చు. రాత్రి టాబ్లెట్ వేసుకోదలిస్తే అంతకు ముందు 4-5 గంటలు ఆహారం తీసుకోకూడదు. అది నిజ జీవితంలో కష్టం. కాబట్ట ఉదయం పడగడపునే థైరాయిడ్ బిళ్ళ వేసుకోవాలి. ఒక వేళ ఒకరోజు మాత్ర మర్చిపోతే మర్నాడు రెండు మాత్రలను ఒకేసారి వేసుకోవచ్చు. నెలసరి సమయంలో గర్భం ధరించినప్పడు కూడా వీటిని మానరాదు. గర్భిణుల్లో థైరాయిడ్ హార్మోన్ అవసరం మరింత పెరుగుతుంది. గర్భం ఉన్న ఆడవాళ్ళు ప్రతి నెల వైద్యులను సంప్రదించాలి.

పుట్టుకతోనే..... కంజెనటల్ హైపోథైరాయిడిజమ్ : కొందరు పిల్లలకు పుట్టుకతోనే థైరాయిడ్ హార్మోన్ల లోపం (హైపోథైరాయిడిజం) ఉండొచ్చు. దీన్ని వెంటనే గుర్తించటం చాలా చాలా అవసరం. లేకపోతే పిల్లల శారీరక, మానసిక ఎదుగుదల లోపాల్లోకి జారిపోతారు. అందుకే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పిల్లలందరికీ పుట్టిన వెంటనే థైరాయిడ్ పరీక్ష చేయటం తప్పనిసరి చేశారు. కానీ మనదేశంలో ఇది ఆచరణ సాధ్యం కావటం లేదు. అయితే తల్లిదండ్రులే శ్రద్ధ తీసుకొని పిల్లలకు థైరాయిడ్ పరీక్ష చేయించటం మంచిది. పుట్టిన మూడవ రోజు నుండి ఐదవ రోజులోపు ఈ పరీక్ష చెయ్యాల్సి ఉంటుంది. వీరిలో TSH మోతాదు 15 కన్నా ఎక్కువుంటే కంజెనటల్ హైపోథైరాయిడిజంగా గుర్తిస్తారు. ఈ సమస్య పుట్టనవారంలోపే గుర్తించి వైద్యం ప్రారంభించాలి.

డా॥ జి.వి. గిరిధర్, M.D. (Gen.Med.) D.M. (Endo)
రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్
క్వాలిఫైడ్ & అథరైజ్డ్ డయాబెటాలజిస్ట్
Asso. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్,
గాంధీ కళాశాల, హైదరాబాద్
Ex. Ass. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్,
ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల, కింగ్ జార్జ్ హాస్పటల్, విశాఖపట్నం

హార్మోన్స్

ఫోన్ : 0883 - 2479899
సెల్ : 77026 44144
76739 01474

డయాబెటీస్, బి.పి., థైరాయిడ్, సూపర్ స్పెషాలిటీ సెంటర్

గోదావరి సిటి స్కానింగ్ ఎదురుగా, గాంధీపార్కు దగ్గర, దానవాయిపేట, రాజమండ్రి

అతి చురుకుదనం - హైపర్‌థైరాయిడ్

శరీరంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్లు అవసరానికి మించి ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుండటాన్ని 'హైపర్ థైరాయిడిజం' అంటారు. థైరాయిడ్ హార్మోన్లు లోపించే హైపోథైరాయిడిజంతో పోలిస్తే సమాజంలో ఈ 'హైపర్' సమస్య కొంత తక్కువే. మొత్తం థైరాయిడ్ బాధితుల్లో 85% 'హైపో' కనిపిస్తే 15% మందిలో ఈ 'హైపర్' ఉంటుందిగానీ దీన్ని త్వరగా గుర్తించకపోయినా, నిర్లక్ష్యం చేసినా దుష్ప్రభావాలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. సాధారణంగా చాలామందిలో అకారణంగా గుండె దడ, వేడి వాతావరణాన్ని తట్టుకోలేకపోవటం, బరువు తగ్గటం వంటి లక్షణాలతో ఈ సమస్య బయటపడుతుంటుంది. కొంతవాపు కూడా ఉండొచ్చు. ఇది క్రమేపీ పెరుగుతుండొచ్చు.

చికిత్స: హైపర్ థైరాయిడిజమ్‌కు కార్బిమజోల్, మెథిమజోల్, ప్రొపైల్ థయోయురాసిల్ వంటి యాంటీ థైరాయిడ్ మందులతో చికిత్స చేస్తారు. వీటిని తగిన మోతాదులో మొదలుపెట్టి పరీక్షలు చేస్తూ స్పందనను బట్టి నెమ్మదిగా తగ్గిస్తారు. ఇలా కనీసం 1-3 ఏళ్ళు వాడల్సిరావచ్చు. కొందరికి అవసరమైతే తక్కువ మోతాదులో ఆ తర్వాత ఇవ్వాల్సి రావొచ్చు. దీంతో జబ్బు మళ్ళీ తిరగబెట్టకుండా ఉంటుంది. పూర్తిగా తగ్గిన తర్వాత కూడా తక్కువ మోతాదులో మందులను కొంతకాలం కొనసాగించటం అవసరం. 40-60% మందికి ఈ మందులతోనే సమస్య పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. ఈ యాంటీ థైరాయిడ్ మందులు ఆరంభించిన 2,3 నెలల్లోనే వీటితో పూర్తిగా నయమయ్యేది, లేనిదీ అర్థమైపోతుంది. ఆర్నెల్ల తర్వాత కూడా మందులను 40-60 మి.గ్రా. మోతాదులో ఇవ్వాల్సి వస్తుంటే వీటితో పూర్తిగా నయం కాదని అర్థం చేసుకోవచ్చు. అప్పుడు సర్జరీ చేసి థైరాయిడ్ గ్రంథిని తొలగించడం, లేదా రేడియో అయోడిన్ చిక్సితలో గ్రంథిని పూర్తిగా నిర్వీర్యం చేయటం వంటి చికిత్సలను ఆశ్రయించాల్సి వస్తుంది.

సర్జరీ : గొంతు దగ్గర ఉబ్బు (గాయిటర్) చాలా పెద్దగా ఉంటే సర్జరీ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో థైరాయిడ్ గ్రంథి కణజాలాన్ని దాదాపు పూర్తిగా తొలగిస్తారు. అయితే హైపర్ థైరాయిడిజమ్ సమస్య పూర్తి నియంత్రణలోనికి వచ్చిన తర్వాతే ఈ సర్జరీ చెయ్యాల్సి ఉంటుంది. సర్జరీ సమయంలో గ్రంథిని పూర్తిగా తొలగించకుండా కొంత కణజాలం మిగిలేలా శస్త్రచికిత్స చేస్తే - సర్జరీ అనంతరం వచ్చే హైపోథైరారయిడిజమ్ సమస్యనూ తప్పించుకోవచ్చుగానీ ఇది పూర్తిగా సాధ్యం కాకపోవచ్చు. ఈ థైరాయిడ్ సర్జరల్లో అనుభవం ఉన్న వారితో చేయించుకోవటం మాత్రం ముఖ్యం. **ఎందుకంటే ఈ థైరాయిడ్ గ్రంథిని తొలగించే క్రమంలో దీని పక్కనే ఉండే సున్నిత నిర్మాణాలైన పారాథైరాయిడ్ గ్రంథి, స్వరపేటిక, నరములు వంటివాటికి హాని జరగకుండా చూడటం అవసరం.**

రేడియో అయోడిన్ చికిత్స: గొంతు ఉబ్బు (గాయిటర్) చిన్నగానే ఉన్న వారికి ఇది బాగా అక్కరకొస్తుంది. ఇది చాలా తేలికైన చికిత్స. ఇటీవల కాలంలో విస్తృత ప్రాచుర్యంలోకి వస్తుంది. ఇందులో 10-15 మిల్లీ క్యూరీ మోతాదు రేడియో అయోడిన్ క్యాప్సూల్ లేదా ద్రవాన్ని మింగిస్తారు. మనం అయోడిన్‌ను ఏ రూపంలో తీసుకున్నా ముందుగా అది థైరాయిడ్ గ్రంథికి చేరుకుంటుంది. అందువల్ల ఈ మాత్రను వేసుకోగానే రేడియేషన్‌తో కూడిన అయోడిన్ అణువులు అక్కడికి చేరతాయి. ఆ రేడియేషన్ ప్రభావం థైరాయిడ్ కణజాలం మీద పనిచేసి క్రమేపి థైరాయిడ్ గ్రంథి అతిగా పని చెయ్యటం తగ్గిపోతుంది. రేడియో అయోడిన్ చికిత్సతో గొంతు ఉబ్బు కూడా 30-40% వరకూ తగ్గుతుంది. మందు తీసుకున్న ఒకట్రెండు రోజుల పాటు పిల్లలకు దూరంగా ఉండటం, గర్భం ధరించాలనుకునేవారు ఈ రేడియో అయోడిన్ తీసుకున్న ఆర్నెల్ల వరకూ ఆగటం అవసరం. ఈ చికిత్సతో ఆర్నెల్ల నుండి ఏడాదిలో థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరు పూర్తిగా నిలిచిపోయి హైపోథైరాయిడిజం తలెత్తుతుంది. దానికి జీవితాంతం మందు వాడుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే హైపర్ థైరాయిడిజం కారణంగా కంటి సమస్య (ఆప్థల్మోపతి) ఉన్నవారికి ఈ రేడియేషన్ చికిత్స ఇస్తే అది మరింత ఉధృతం కావొచ్చు ఆప్థల్మోపతి అంత తీవ్రంగా లేనివారికి కూడా రేడియో అయోడిన్ చికిత్స ఇవ్వాల్సివస్తే. దానికి ఐదురోజుల ముందు తర్వాత తక్కువ మోతాదుల్లో స్టిరాయిడ్స్ ఇస్తారు. దాంతో కళ్ళదెబ్బ తినకుండా ఉంటాయి.

కంటికి చేటు : హైపర్ థైరాయిడిజం బాధితుల్లో 30-45% మందికి తీవ్ర కంటి సమస్య తలెత్తుతుంటుంది. దీన్ని 'థైరాయిడ్ ఆప్థల్మోపతీ' అంటారు. దీనికి కారణం - థైరాయిడ్ గ్రంథి కణజాలంపై దాడి చేస్తున్న యాంటీబోడీలు పొరపాటున....కనుగుడ్డు కదలికలకు తోడ్పడే కండరాల్లోని ఫైబ్రో బ్లాస్టల మీద దాడిచెయ్యటం! నిర్మాణపరంగా ఈ రెండు కణజాలల్లోనూ పోలికలుండటమే ఈ దాడికి కారణం. కనుగుడ్డు కండరాలపై ఈ అనూహ్య దాడివల్ల కనుగుడ్డు ముందుకు పొడుచువస్తుంది. కొందరిలో కంట్లో ఎరుపు పెరుగుతుంది. కంటిముందు దృశ్యాలు రెండుగా కనబడటం (డబుల్ విజన్) వంటి లక్షణాలూ కనిపిస్తాయి. సీటీస్కాన్ చేస్తే వీరి కనుగుడ్డు వెనుక ఉండే కండరాలు చాలా మందంగా తయారైనట్లు కనబడుతుంది. కొందరిలో ఈ థైరాయిడ్ కంటి సమస్య చాలా తీవ్రస్థాయిలో, చికిత్సకు ఒక పట్టాన లొంగకుండా తయారై, క్రమంగా చూపునకు చేటు తెచ్చిపెట్టే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ ఆప్థలోమపతి సమస్య సాధారణంగా యాంటీ థైరాయిడ్ మందులతోనే చికిత్స చేస్తారు. వీటితో నియంత్రణలోకి రాకపోతే ముందు స్థిరాయిడ్స్ అవీ పనిచేయకపోతే రోగ నిరోధకశక్తిని అణిచిపెట్టే మందులు ఇవ్వాల్సి వస్తుంది. వీటితోనూ ఫలితం లేకపోతే కేవలం ఆ కండరాలకు మాత్రమే తగిలేలా రేడియేషన్ చికిత్స కూడా చెయ్యాల్సి వస్తుంది. కొందరిలో హైపర్ థైరాయిడిజమ్ సమస్యను గుర్తించిన తర్వాత కొన్నాళ్ళకు ఈ కంటి సమస్య బయల్దేరితే మరికొందరిలో ముందు ఈ కంటి సమస్యతోనే థైరాయిడ్ వ్యాధి బయటపడొచ్చు, కొద్దిమందిలో వ్యాధి నెమ్మదించినట్టే కనబడి కొన్నాళ్ళకు మళ్ళీ దాడి ఆరంభించొచ్చు. ఇలాంటి వారిలో హైపర్ థైరాయిడిజమ్ నియంత్రణలో ఉన్నప్పటికీ ఆప్థల్మోపతి అలాగే ఉంటుంది. అందుకే దీన్ని ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ నిర్లక్ష్యం చెయ్యటానికి లేదు. ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ హార్మోన్లు సాధారణ స్థాయిలోనే ఉండి, కంటి సమస్యలుంటే వీరిని జాగ్రత్తగా గమనిస్తుండాలి. క్రమం తప్పకుండా థైరాయిడ్ హార్మోన్ మోతాదును పరీక్షస్తుండాలి. అవసరమైన **TSH Receptor Antiboby Tg-Ab's, Tpo-Abs** పరీక్షలు కూడా చేయాల్సి ఉంటుంది.

Hair - Cycle & Androgens

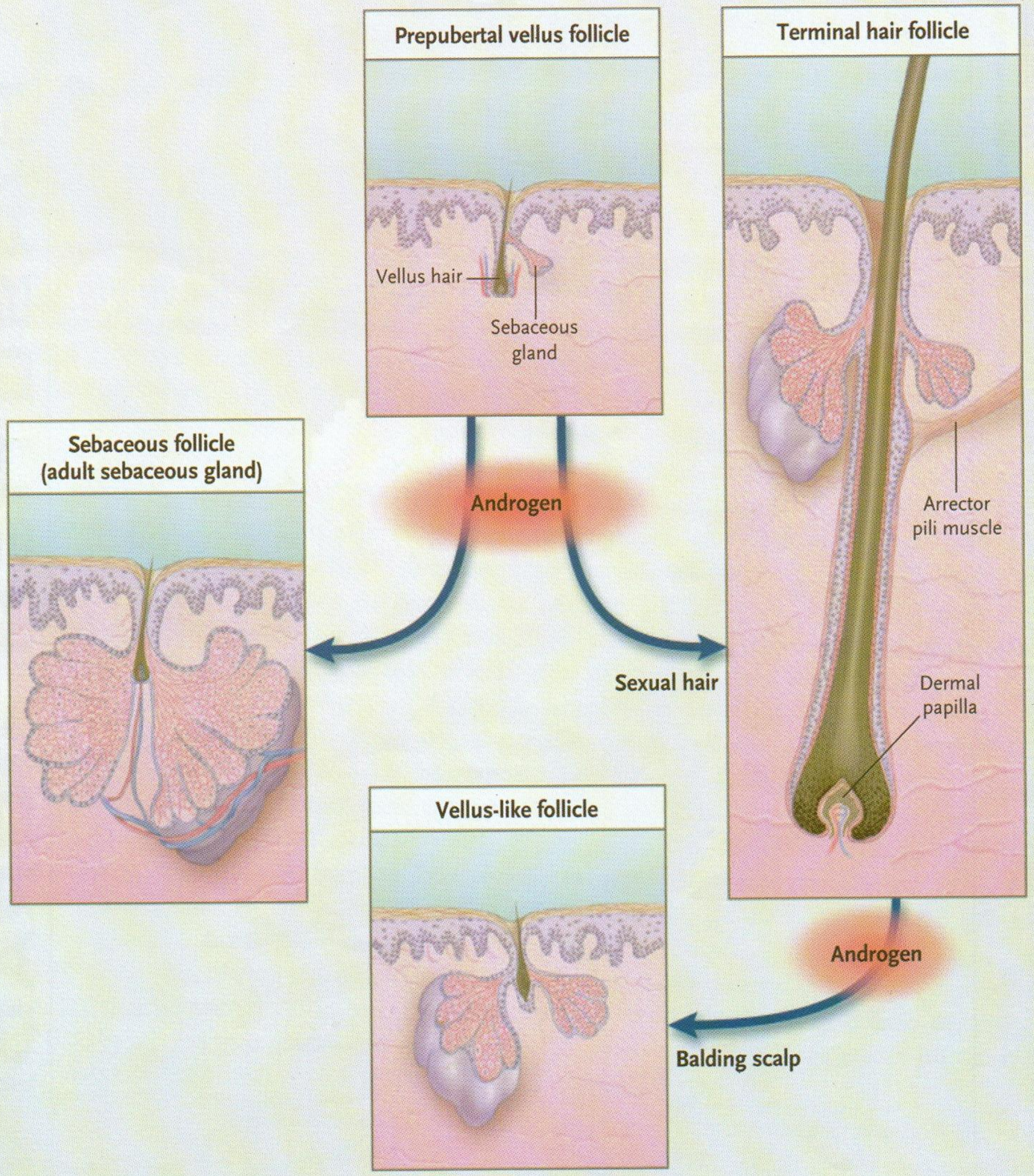


Figure 3. Role of Androgen in the Development of Pilosebaceous Units.

In some areas of the skin, pilosebaceous units respond to androgen by forming sexual-hair follicles, whereas in other areas these units respond by forming sebaceous glands. In balding scalp, under the influence of androgen, terminal hairs not previously dependent on androgen very gradually revert to vellus-like hairs. Arrows indicate the effects of androgens; antiandrogens variably reverse these processes. Hairs are depicted only in the anagen (growing) phase of their growth cycle. (Adapted from Deplewski and Rosenfield.[1])

HIRSUTISM - GRADING

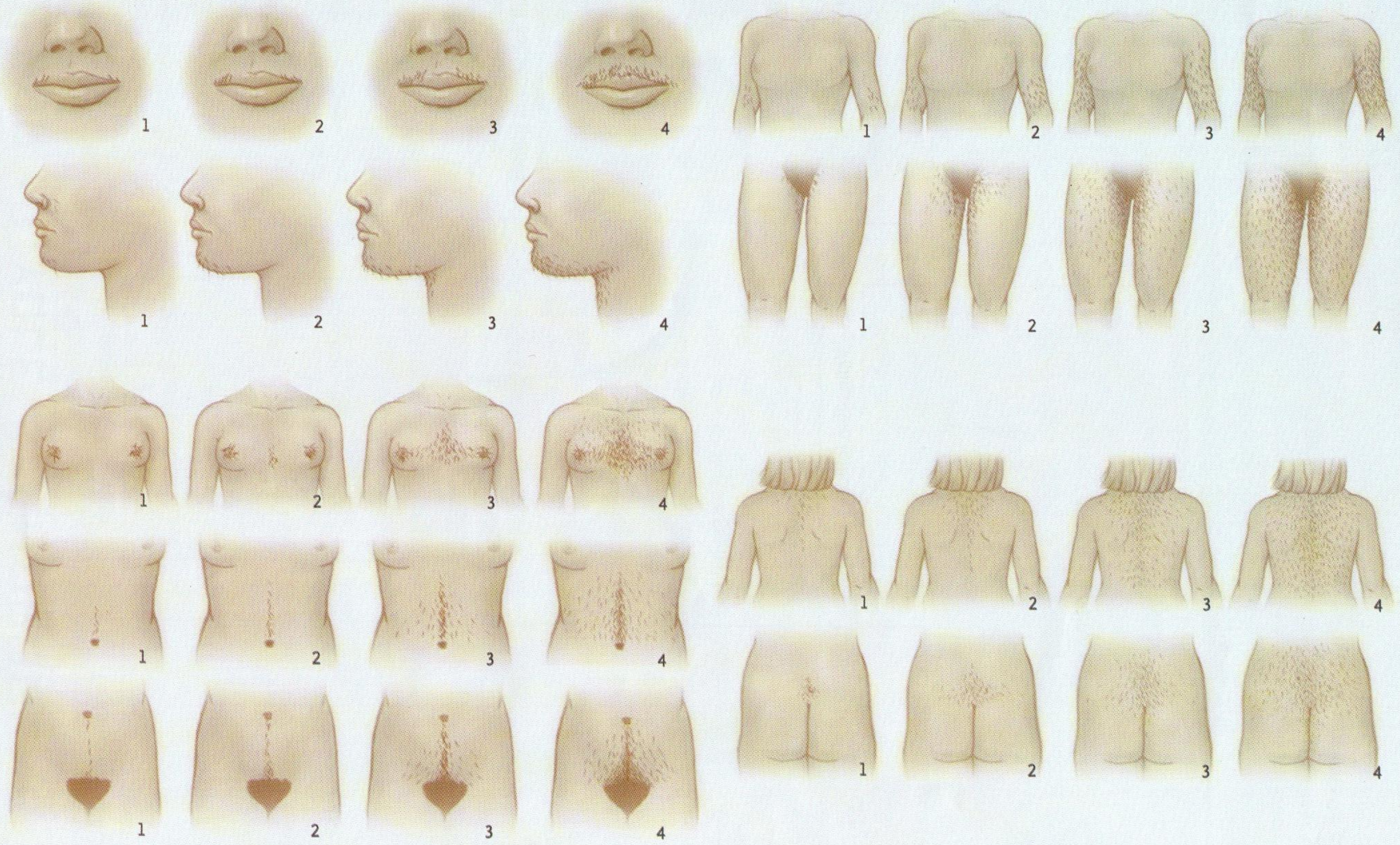
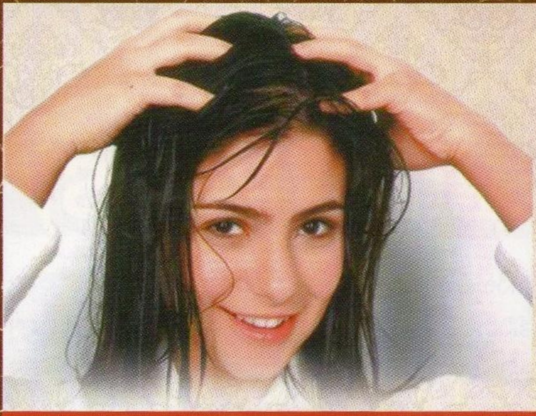


Figure 1. The Ferriman–Gallwey Scoring System for Hirsutism.
Each of the nine body areas most sensitive to androgen is assigned a score, from 0 (no hair) to 4 (frankly virile), and these are summed to provide a hormonal hirsutism score. (Adapted from Hatch et al.[3])



నేడు చాలా మంది మహిళలు 'పోలి సిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్' (పిసిఓఎస్) సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అన్ని వయసుల మహిళల్లోనూ ఈ సమస్య ఉంది. దీనివల్ల శారీరకంగా రకరకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వాటి వివరాలు...

PCOS - ఆహార నియమాలు

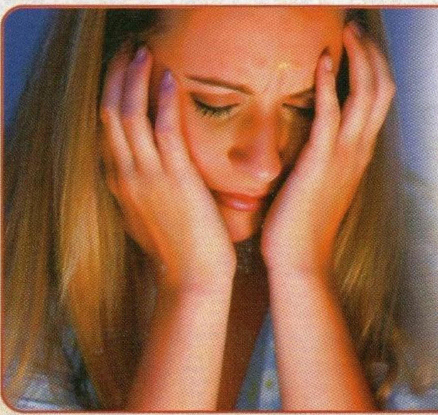
'పోలి సిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్' (పిసిఓఎస్)తో ఆధునిక మహిళలెందరో బాధపడుతున్నారు. దీనివల్ల వాళ్లు రకరకాల అనారోగ్య సమస్యల పాలబడుతున్నారు. బహిష్టులు సరిగా రాకపోవడం, ముఖం, ఛాతీ, పొట్ట తదితర భాగాల్లో అవాంఛిత రోమాలు పెరగడం, చుండ్రు, మొటిమలు, జిడ్డు, చర్మం సమస్యలు తలెత్తడం, బరువు పెరగడం, బలహీనంగా ఉండడం, ఆకలి ఎక్కువగా వేయడం, జుట్టు రాలిపోవడం, సంతానం కలగకపోవడం, డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ తరహా లక్షణాలు కనిపిస్తే దాన్ని పిసిఓఎస్‌గా గుర్తించి వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించాలి. ఇది ప్రధానంగా హార్మోనల్ డిజార్డర్. పిసిఓఎస్‌తో బాధపడేవారికి ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంటే వారి శరరీరం ఇన్సులిన్‌ని సరిగా ఉపయోగించుకోదు. ఫలితంగా రక్తంలో ఇన్సులిన్ పాళ్లు ఎక్కువవుతాయి. ఇన్సులిన్ శాతం ఎక్కువ ఉండడం వల్ల మగవాళ్ల కుండే యాండ్రోజెన్ అనే హార్మోన్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఫలితంగా పైన పేర్కొన్న సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

ఎలాంటి డైట్ తీసుకోవాలి : ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పుచేర్పులు చేసుకోవాలి. వ్యాయామం చేయాలి. అలా చేయడం వల్ల పిసిఓఎస్ సమస్య నుంచి కొంతవరకూ బయటపడగలరు. శరీర బరువు తగ్గితే కూడా మంచిది. దీనివల్ల బహిష్టులు క్రమం తప్పకుండా ఆపుతాయి. బ్లడ్ షుగర్ క్రమబద్ధమవుతుంది. పిల్లలు పుట్టే అవకాశాలు మెరుగుపడతాయి.

ఏమి తినాలి ? చిరుధాన్యాలు ఎక్కువ తీసుకోవాలి. పళ్లు, కూరగాయలు, తక్కువ ఫ్యాట్ లేదా కొవ్వేలేని పాలు, స్కిన్‌లెస్ చికెన్ బ్రెస్ట్ పీస్, చేపలాంటివి తినాలి. మజ్జిగ / మీగడ లేని పెరుగులాంటివి తినడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ తక్కువగా ఉండడమే కాకుండా, శరీరంలోని ఇన్సులిన్‌ని సరిగా వినియోగించుకోగలరు. ఫలితంగా శరీరంలోని హార్మోన్ల ప్రమాణాలు కూడా మెరుగవుతాయి.

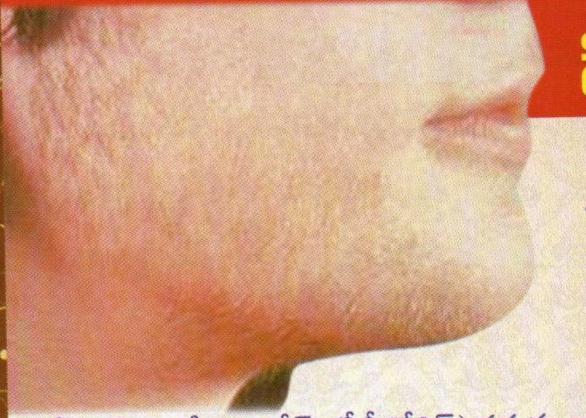
ముఖ్యమైన డైట్ టిప్స్ : ▸▸ అన్నం తినడం మానకూడదు. రోజుకు మూడు సార్లు మీల్స్ చేయాలి. మధ్యమధ్యలో స్నాక్స్ తినాలి. ▸▸ ఒకరోజు మొత్తంలో 15-25 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. ▸▸ ఆహార పదార్థాలను మారుస్తుండాలి. పళ్లు, కూర గాయలను కూడా తీసుకోవాలి. ▸▸ తినే ఆహారంలో ప్రొటీన్లు బాగా ఉండాలి. ఎగ్ వైట్స్, చేప, స్కిన్‌లెస్ చికెన్ బ్రెస్ట్ పీస్, చిరుధాన్యాలు, వెన్నలాంటివి తినాలి. రోజూ వ్యాయామాలు క్రమం తప్పకుండా చేయాలి.

జీవనశైలిలో మార్పులు : హార్మోన్లు సరిగా పనిచేయాలంటే నిత్యం 30-60 నిమిషాలు నడవాలి / ఏదైనా వ్యాయామం/ ఆటలాడడం,వేళకి నిద్రపోతే హార్మోన్ల పనితీరు బాగుంటుంది. ఆహారాన్ని కూడా వేళకు తినాలి. అలా చేయడం వల్ల హార్మోన్లు ఆరోగ్యంగా పనిచేస్తాయి. హార్మోన్లకు ప్రొటీన్ ఫుడ్ చాలా అవసరం. టి.వి. చూడడం రోజు మొత్తానికి 30-60 నిమిషాలు పరిమితం చేయాలి లేదా మానేయాలి.



పిసిఓఎస్ డైట్: ▸▸ ఉదయం ఆరుగంటలకు వ్యాయామాలు లేదా జాగింగ్ చేయాలి. ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ / మీగడ లేని పాలు తాగాలి. ▸▸ ఉదయం 7 గంటలకు 250 ఎంఎల్ సోయా మిల్కు తాగాలి. ▸▸ 8.30 గంటలకు బ్రేక్‌ఫాస్ట్ చేయాలి. బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌గా మెంతిపొడి, మిరియాలపొడి, నిమ్మకాయపిండిన వెజ్‌సలాడ్, సాంబారు లేదా చెట్నీతో రెండు ఇడ్లీలు తినాలి. ▸▸ 11 గంటలకు ఏదైనా పండు తినాలి. ▸▸ మధ్యాహ్నం 1 గంటకు భోజనంగా మెంతి పొడి, మిరియాలపొడి, దాసిన చెక్క పొడి, లవంగాల పొడి, నిమ్మకాయ పిండిన వెజ్‌సలాడ్, ఒక కప్పు బ్రౌన్ రైస్, పప్పు, ఆకుకూరలు, పెరుగు తినాలి. ▸▸ సాయంత్రం 4 గంటలకు ఒక పండు, 30 గ్రాముల నట్స్ తినాలి. గ్రీన్ టీ తాగాలి. ▸▸ రాత్రి 8 గంటలకు లంచ్‌లో తీసుకున్న వాటినే తినాలి.

ముఖం మీద వెంట్రుకలు (హిర్సుటిజమ్) - పి.సి.ఒ.ఎస్ (PCOS)



కౌమారదశ అమ్మాయిల్లో నెలసరి క్రమం ప్రకారం రాకుండా అస్తవ్యస్తంగా తయారవ్వటం తరచుగా కనిపించే సమస్య. చాలా మంది దీన్ని పెద్దగా పట్టించుకోరు కూడా. కానీ ఇలాంటి అమ్మాయిలకు అధిక బరువు, స్థూలకాయం, బి.పి. ముప్పు పొంచి ఉన్నట్టు తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. అంతేకాదు మధుమేహం, గుండె జబ్బు లక్షణాలు కూడా త్వరగానే బయటపడుతున్నట్టు వెల్లడైంది. నెలనెలా రుతుక్రమం సరిగా కాకపోవటానికి పాలీసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (పీసీవోఎస్) సమస్య కారణం కావొచ్చు. హార్మోన్లు వ్యత్యాసం మూలంగా కనబడే ఇది సంతానం కలగకపోవటం, స్థూలకాయం వంటి వాటికీ దారితీస్తుంది.

ఆడవారిలో వెంట్రుకలు (ముఖం మీద, ఛాతీ మీద లేదా అనవసరమైన చోట్ల) రావచ్చును. ఇది 10-15 శాతం యుక్తవయస్సు అమ్మాయిలలోను, 5-10 శాతం నడివయస్సు దాటిన స్త్రీలలోను రావచ్చును. యుక్తవయస్సు వారిలో అండాశయ విత్తు వల్ల (Ovarian Cysts - PCOS) ఎక్కువగా వస్తుంది. ఈ సమస్య వచ్చినవారు సాధారణంగా ఊబకాయులై వుంటారు. అయితే 10-15 శాతం మంది సన్నగా కూడా ఉంటారు. పిసిఓఎస్ (PCOS) వచ్చిన వారికి ఎక్కువ బి.పి., డయాబెటిస్, అధిక కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. దీనిని మెటాబొలిక్ సిండ్రోమ్ (Metabolic Syndrome) అంటారు. నడివయస్సు వారిలో (35-50 సం॥) అండాశయ పనితీరు (ఈస్ట్రోజన్) తగ్గి మగవాళ్ళ హార్మోను టెస్టోస్టెరోన్ పనితీరు పెరుగుట వల్ల కూడా ముఖం మీద వెంట్రుకలు రావచ్చును.

దీనికి దీర్ఘకాల చికిత్స అవసరం. వెంట్రుకలు అన్నీ 2-3 సం॥ పెరిగి తరువాత రాలిపోతాయి. వాటి కుదుళ్ళ నుండి కొత్త వెంట్రుకలు వస్తాయి. దీనిని Hair Cycle (Anagen, Catagen, Telogen, Phases) అంటారు. మందుల వల్ల కొత్తగా వెంట్రుకలు పెరగవు. కాని ఉన్న వెంట్రుకలు పోవాలంటే ఎలక్ట్రోలైసిస్ (Electrolysis) లేదా లేజర్ (Laser Ablation) ఉపయోగపడతాయి. మందులు వాడటం వల్ల లేజర్‌ను ఎక్కువసార్లు వినియోగించడం తగ్గుతుంది. అయితే 60-80% మంది మాత్రమే శాశ్వతంగా దీని నుండి విముక్తి పొందుతారు. బాడీమాస్ ఇండెక్స్ (BMI>23) నడుం చుట్టుకొలత అధికంగా ఉండటం, (>80cm) మధుమేహం ముప్పులకు నెలసరి సమస్యలతో ఎంతమేరకు సంబంధం ఉందనే దానిపై ఆపైన వయసు గల వారిని ఇందుకు ఎంచుకున్నారు. వీరి రుతుక్రమంతో పాటు సెక్స్ హార్మోన్లు, గ్లూకోజ్, ఇన్సులిన్, రక్తపోటు స్థాయిలను కూడా పరిశీలించారు. 42 రోజుల తర్వాత నెలసరి వస్తున్న వారు 14 ఏళ్ల వయసులోనే అధిక బరువు కలిగి ఉంటున్నట్టు గుర్తించటం గమనార్హం. అధ్యయనం సాగుతున్నకొద్దీ వీరి బరువు, నడుం కొలత కూడా పెరుగుతూనే ఉంది కూడా. ఈ అమ్మాయిలులు 25 ఏళ్ల వయసుకి చేరుకునే సరికి మిగతావారితో పోలిస్తే వీరి బాడీమాస్ కూడా అధిక మోతాదుల్లోనే కనిపించాయి. అయితే వీటికి నెలసరి సరిగా కాకపోవటమే కారణమవుతున్నది అధ్యయనంలో నిర్ధారణ కాలేదు. కానీ నెలసరి రాకపోవటానికి జీవక్రియల్లో మార్పులను బట్టి (ఇన్సులిన్ మోతాదు పెరగటం లాంటివి) అండాశయాలు స్పందించటం వంటి ఇతర అంశాలేమైనా దోహదం చేస్తుండొచ్చని పరిశోధకులు అనుమానిస్తున్నారు. అంటే మధుమేహ సంబంధ ముప్పులు నెలసరి సమస్యలకు ముందు నుంచే ఆరంభమవుతున్నాయని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. మొత్తం మీద శరీరంలో జీవక్రియలు సరిగా పనిచేయటం లేదనటానికి నెలసరి సరిగా కాపోవటం ఒక ముందస్తు సూచన.

డా॥ జి.వి. గిరిధర్ M.D. (Gen.Med), DM (Endo)
రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్ క్వాలిఫైడ్ & ఆథరైజ్డ్ డయాబెటాలజిస్ట్
Asso. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్
గాంధీ వైద్య కళాశాల, హైదరాబాద్
Ex. Ass. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్
ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల, కింగ్‌జార్జ్ హాస్పటల్, విశాఖపట్నం

హార్మోన్స్

ఫోన్ : 0883-2479899
సెల్ : 77026 44144
76739 01474

డయాబెటిస్, బి.పి. థైరాయిడ్, సూపర్ స్పెషాలిటీ సెంటర్
గోదావరి సిటి స్కానింగ్ ఎదురుగా, గాంధీపార్కు దగ్గర, దానవాయిపేట, రాజమండ్రి.

డయాబెటిస్ నియంత్రణ

డయాబెటిస్ (మధుమేహం) గురించి మరింత తెలుసుకోండి. మరి, మీ డాక్టరు మీకు డయాబెటిస్ ఉందని నిర్ధారించారు. మీరు అంత చింతించవలసిన అవసరం లేదు. ఇప్పటివరకు డయాబెటిస్‌కి శాశ్వతమైన నివారణ ఏదీ లేదు.

డయాబెటిస్ (మధుమేహం) అంటే ఏమిటి ?

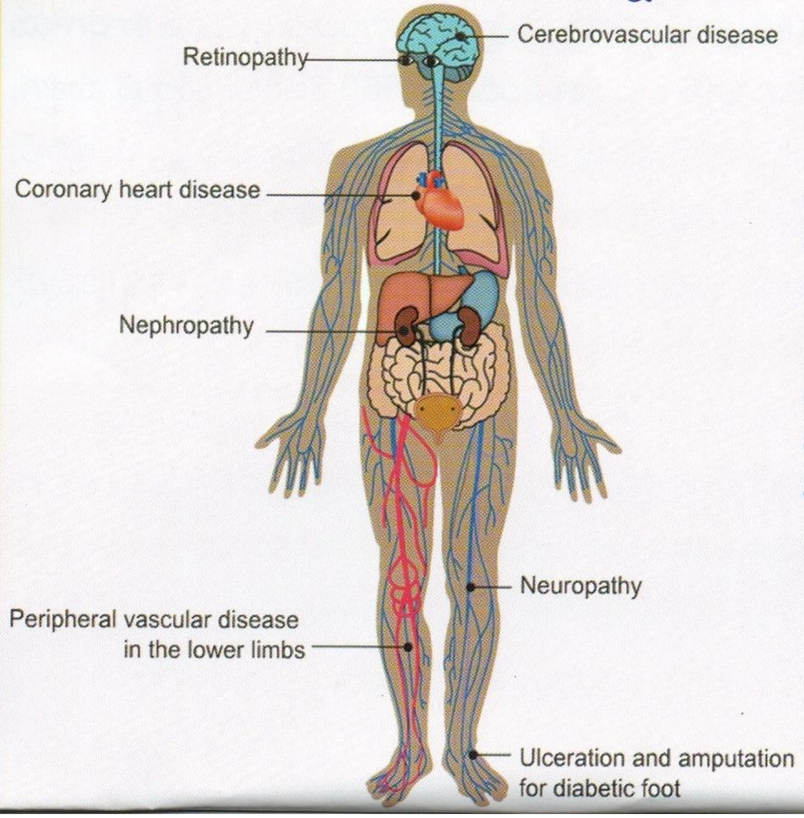
డయాబెటిస్ అనేది రక్తంలో గ్లూకోజ్ (లేదా చక్కెర) స్థాయి సామాన్యం కన్నా ఎక్కువగా ఉండే స్థితి. సరే, రక్తంలో గ్లూకోజ్ అవసరం ఏమిటి ? మన శరీరానికి మనం తినే ఆహారం వల్ల శక్తి లభిస్తూ ఉంటుంది. ఈ ఆహారం జీర్ణమయినప్పుడు, అది మన రక్తంలో గ్లూకోజ్ రూపంలో ప్రవేశిస్తుంది. ఒక కారుకి పెట్రోల్ కావలసివచ్చినట్లే, ప్రతి కణానికి సరిగ్గా పనిచేసేందుకు ఈ గ్లూకోజ్ కావాలి. కానీ, కణాలకి ఈ శక్తిని తయారుచేసేందుకు ఇన్సులిన్ అనే హార్మోన్ అవసరం ఉంటుంది. ఈ ఇన్సులిన్, కడుపు కింది భాగంలో ఉండేఒకఅంగమైన,పాంక్రియాస్ (క్లోమం) లోని బీటా కణాల ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడుతుంది. సాధారణ గ్లూకోజ్ స్థాయి పరగడపున <100 mg/dl, తిన్న తరువాత <140 mg/dl (డయాబెటిస్ లేని స్థితి)

డయబెటిస్ ఉందని ఎవరికైనా ఎప్పుడు అనుమానం వస్తుంది ?

ఈ క్రింది వాటిలో ఒకటి, లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ లక్షణాలు డయాబెటెస్ ఉందని సూచిస్తాయి. 1. అధికమైన దాహం మరియు ఆకలి. 2. తరచూ మూత్ర విసర్జన చేసే అవకాశం 3. ఏ స్పష్టమైన కారణం లేకుండా బరువు కోల్పోవడం 4. మసక చూపు 5. తరచూ చర్మం మూత్రాశయం లేదా పంటి చిగుళ్ళలో ఇన్ఫెక్షన్లు 6. మాననటువంటి గాయాలు 7. ఏ కారణం లేకుండా అలసట చెందుతూ ఉండడం. డయాబెటిస్ ఉన్నా కొంతమంది రోగులకు ఏ లక్షణాలు ఉండవు. అందువలన క్రమబద్ధమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు ముఖ్యము.

	సాధారణం (Normal)	డయాబెటిస్ ముందు స్థితి (Pre Diabetes)	డయాబెటిస్ (Diabetes)
పడగడుపున (FBS)	<100 mg/dl	<100 - 125 mg/dl	≥126
తిన్న తర్వాత 2 గం॥ (2 h'PPBS)	<140 mg/dl	<140 - 199 mg/dl	≥200

వైద్యంలో డయాబెటిస్ నియంత్రణ స్థాయిలు పరగడపున 70-130 mg/dl వృద్ధులకు, చిన్న పిల్లలకు
2 గం॥ల తిన్న తరువాత 100 - 180 mg/dl కొద్దిగా మారతాయి



డయాబెటిస్ (మధుమేహం) కనక నియంత్రణలో లేకపోతే ఏమవుతుంది ?

రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి చాలాకాలం ఎక్కువగా ఉండి ఉంటే, ఈ ప్రక్కవిధంగా చూపినట్లు అది శరీరంలోని కీలకమైన అంగాలకి విపరీతమైన నష్టాన్ని కలిగించవచ్చు. మరియు జీవితకాలం 10-20 సం॥ తగ్గవచ్చును.

రక్తపు చక్కెర నియంత్రణ లక్ష్యాలు

భోజనానికి ముందు (ప్రీ-ప్రాండియల్) 70-130 mg/dl*
భోజనం తరువాత (పోస్ట్-ప్రాండియల్) <180 mg/dl* ఎ1సి <7%*
వృద్ధులకు, చిన్న పిల్లలకు కొద్దిగా మారతాయి

ఇతర ముఖ్యమైన నియంత్రణ లక్ష్యాలు

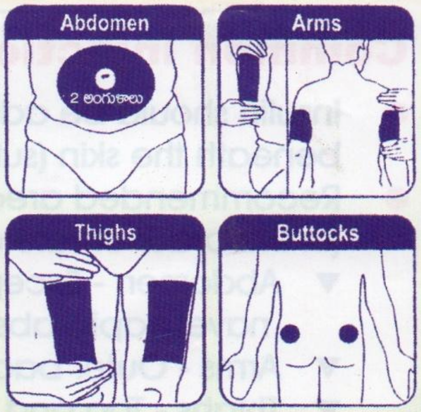
రక్తపోటు <130/80 mnHg#
ట్రైగ్లిజరైడ్స్ <150 mg/dl*
LPL కొలెస్ట్రాల్ <100 mg/dl*
HDL కొలెస్ట్రాల్ (పురుషులు) >40 mg/dl*
HDL కొలెస్ట్రాల్ (మహిళలు) <50 mg/dl*

షుగర్ వ్యాధి రోగులకు ఆహార నియమములు

టైం	తీసుకోవలసిన ఆహారము
ఉదయం 6 గం॥ సుమారుగా	ఒక కప్పు టీ, కాఫీ చక్కెర లేకుండా (50 కేలరీలు) (2 టీస్పూన్‌లు/ 10గ్రా॥) చక్కెరతో 40 కేలరీలు అదనం (1టీ స్పూన్ 5 గ్రా॥) **(తీసుకోవడానికి, తీసుకోవలసిన టైం 5 ని॥లు)**
ఉదయం 7గం॥ల 8.30గం॥ల మధ్య	రెండు ఇడ్లీ **లేదా**/ రెండు పలచటి దోసలు (నూనె లేకుండా) **లేదా** / ఒక పెసరట్టు చట్నీతో **లేదా** / రెండు పూరీలు / రెండు వడలు **(కొబ్బరికాయ పచ్చడి వాడరాదు)** (150 కెలరీలు) టమాటా, ఉల్లి, అల్లంపచ్చడి మాత్రమే వాడాలి/ వాడవచ్చు. ఒక కప్పు టీ **లేదా** కాఫీ చక్కెర లేకుండా (50 కెలరీలు) రెండు రొట్టె ముక్కలతో + రెండు గ్రుడ్డులు తెల్లని భాగం నూనె లేకుండా, 1 గ్రుడ్డు సొనతో (70 కేలరీలు), 1 గ్రుడ్డు సొనలేకుండా (30 కేలరీలు) **(తినడానికి తీసుకోవలసిన టైం 15 ని॥లు)**
ఉదయం 10.30గం॥ల 11.30గం॥ల మధ్య	రెండు మారీగోల్డ్ బిస్కెట్‌లు+ ఒక కప్పు టీ (చక్కెర లేకుండా) 80 కేలరీలు ఒక కప్పు పల్చటి మజ్జిగ **లేదా**, నిమ్మరసం, (చక్కెర లేకుండా) **లేదా** పచ్చి దోసకాయ ముక్కలు+ టమోటా ముక్కలు + పచ్చి ఉల్లిపాయలు(50 కెలరీలు) 1 మారీ గోల్డ్ బిస్కెట్ (20 కాలరీలు), 1 గుడ్ డే బిస్కెట్ (55 కేలరీలు) **(తినడానికి తీసుకోవలసిన టైం (10ని॥లు)**
మధ్యాహ్నం 12.45 గం॥ల 2 గం॥ల మధ్య	2 చిన్న కప్పు అన్నం (50 గ్రా॥) అరకప్పు పప్పు **లేదా** సాంబారు, ఎక్కువ కూరగాయ ముక్కలతో, ఆకుకూరలు నూనె లేకుండా వండినవి (350 కేలరీలు) పల్చటి మజ్జిగ, రసం+ 1 **లేదా** 2 చిన్న జామ పండ్లు **లేదా** 1 **లేదా** 2 కమలాపండ్లు, 1 ఆపిల్, 1దానిమ్మ, 1 బొప్పాయి ముక్క **(తినడానికి తీసుకోవలసిన టైం 20 ని॥లు)**
సాయంత్రం 3.30గం॥ల 4.30 గం॥ల మధ్య	ఒక కప్పు టీ **లేదా** కాఫీ (చక్కెర లేకుండా) + రెండు చిన్న ఉప్పు లేని బిస్కట్స్ (80 కేలరీలు) **(తినడానికి తీసుకోవలసిన టైం 10 ని॥లు)**
రాత్రి 6.30గం॥ల 7.30గం॥ల మధ్య	నూనె లేకుండా కాల్చిన రెండు చపాతీలు **లేదా** ఒక కప్పు అన్నం, పప్పు **లేదా** సాంబారుతో బాగా చిలికిన మజ్జిగ **లేదా** చారు + ఒక కప్పు మీగడలేని పెరుగు ఆకుపచ్చని ఆకు కూరలు (300 కేలరీలు) **(తినడానికి తీసుకోవలసిన టైం 15 ని॥లు)**
రాత్రి 9.30గం॥ల 10.30గం॥ల మధ్య	అరకప్పు పల్చని పాలతో ప్రొటీనెక్స్ **లేదా** హర్లిక్స్ కలిపి తాగాలి **లేదా** ఒక కప్పు మీగడ లేని పాలు. (100 కెలరీలు) **లేదా** ఒక గ్లాసు మజ్జిగ **లేదా** ఒక పండు (చిన్నది) **(తినడానికి తీసుకోవలసిన టైం 5 ని॥లు)**

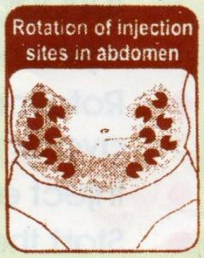
జామ,ఆపిల్,దానిమ్మ, బత్తాయి, బొప్పాయి, అనాస, రేగు, నేరేడు పండ్లను అలానే

ఇన్సులిన్ ఎక్కడ / ఎలా ఇచ్చుకోవాలి



- ఇన్సులినును చర్మం క్రింద కొవ్వులో ఇంజెక్షను చేయాలి
  ఇన్సులినను 90^{0} కోణంలో చర్మాన్ని బొటన వ్రేలు &
  చూపుడు వేలు మధ్యలో మడిచి తిన్నగా ఇవ్వాలి.
  చిన్నపిల్లలో 45^{0} కోణంలో వాలుగా చేయవచ్చును.
- ఇన్సులినును ఇవ్వవలసిన ప్రదేశాలు
  - పొట్టమీద నాభికి 2-3 అంగుళాలు దూరంగా చక్రబంధన పద్ధతిలో (ప్రక్కన పటంలో చూపించినట్లుగా)
  - చేతులు : భుజం ప్రక్కగా
  - తొడలు : బయటవైపు మరియు పైన
  - పిరుదులు మీద : పైన మరియు బయట వైపు

చక్రభ్రమణ పద్ధతి



ఇన్సులినును ఎలా / ఎందుకు రోజు చక్ర భ్రమణ పద్ధతిలో :

- ఇన్సులినును ఒకే ప్రదేశంలో ఇస్తే అక్కడ కొవ్వు పేరుకొని వాపుగా అవ్వవచ్చు.
- రోజూ ఒక ప్రదేశంలో ఒకే చోట ఇవ్వడం వల్ల ఇన్సులిను సరిగా రక్తంలో కలవదు. అందువల్ల రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో వుండదు.
- ఇన్సులినును ఒక ప్రదేశంలో రోజు రోజుకి ఒక అంగుళం తేడాలో ఇవ్వడం వల్ల కొవ్వు పేరుకొనిపోదు.
- చక్రభ్రమణ పద్ధతి ఒకే ప్రదేశంలో చేయవచ్చు. వేరు, వేరు ప్రదేశాలు రోజూ మార్చవలసిన అవసరం లేదు.
- ఇన్సులినును కండరాలలో, చర్మ అంచులలోను, దెబ్బలు తగ్గి మచ్చలున్న చోట, కాలిన చోట, పుండుల దగ్గర చేయరాదు.

డా॥ జి.వి. గిరిధర్, M.D. (Gen.Med.) D.M. (Endo)
రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్
క్వాలిఫైడ్ & ఆథరైజ్డ్ డయాబెటాలజిస్ట్
Asso. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్,
గాంధీ కళాశాల, హైదరాబాద్
Ex. Ass. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్,
ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల, కింగ్ జార్జ్ హాస్పటల్, విశాఖపట్నం

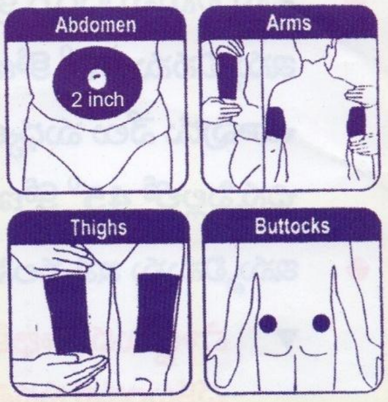
హార్మోన్స్

ఫోన్ : 0883 - 2479899
సెల్ : 77026 44144
76739 01474

డయాబెటీస్, బి.పి., థైరాయిడ్, సూపర్ స్పెషాలిటీ సెంటర్
గోదావరి సిటీ స్కానింగ్ ఎదురుగా, గాంధీపార్కు దగ్గర, దానవాయిపేట, రాజమండ్రి

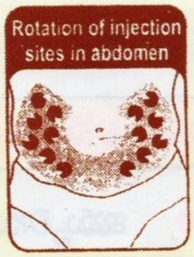
BEST WAY TO MANAGE YOUR
INSULIN INJECTION SITES

Common injection sites



- Insulin should be administered into fatty areas beneath the skin (subcutaneous layer)
- Recommended areas for insulin injection (in the order of rate of absorption) are :
  - Abdomen - Except for a 2-inch area around the navel (rapid absorption)
  - Arms - Outer back area of arms
  - Thighs - Top and outer thighs
  - Buttocks - Upper buttocks are hips (slower absorption)
  - Inject insulin preparation at 90^0 angle. In children and thin patients inject at 45^0 angle.

Rotating injection sites



- Repeating insulin injections at same site or near the same site ove time may cause scarring or formation of lumps (LIPODYSTROPHY).
- Injecting at the site of lumps retards the absorption of insulin
- Rotation of the site of injection is recommended and rotation avoids formation of lumps.
- Inject every dose of insulin about 1 - inch apart in the same area.
- Start the dose from nearest site and continue towards farthest away from the boby (for example, start from upper arm down towards elbow).
- Rotation within one area is recommended over rotation to different areas with each injection. Rotation to different areas with every injection causes variation in absorption rate.
- Inject at all available sites in one area before moving to another area. Consult your physician about the best areas for injecting insulin.
- Avoid injecting too closer to outer skin or deep into muscle (intramuscular injections)
- Avoid injecting at the sites that are burned, hardened, inflamed, swollen or damaged by prior injections.

డా॥ జి.వి. గిరిధర్, M.D. (Gen.Med.) D.M. (Endo)
రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్
క్వాలిఫైడ్ & ఆథరైజ్డ్ డయాబెటాలజిస్ట్
Asso. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్,
గాంధీ కళాశాల, హైదరాబాద్
Ex. Ass. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్,
ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల, కింగ్ జార్జ్ హాస్పటల్, విశాఖపట్నం

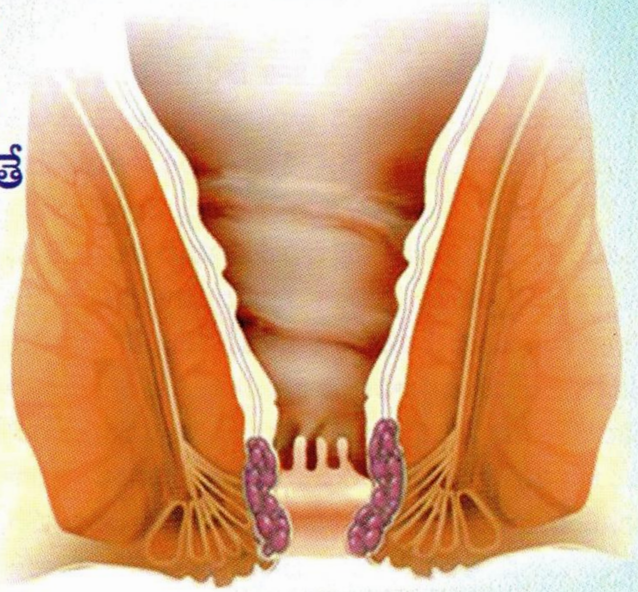
హార్మోన్స్

ఫోన్ : 0883 - 2479899
సెల్ : 77026 44144
76739 01474

డయాబెటీస్, బి.పి., థైరాయిడ్, సూపర్ స్పెషాలిటీ సెంటర్
గోదావరి సిటి స్కానింగ్ ఎదురుగా, గాంధీపార్కు దగ్గర, దానవాయిపేట, రాజమండ్రి

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 ఆపొద్దు:

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. ముక్కినపుడు మలద్వారంలో ఉండే మెత్తటి పొరలపై (యానల్ కుషన్స్) ఒత్తిడి పెరిగి మొలలు ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది. పైగా ముక్కటం మూలంగా లోపల ఉన్న మొలలు బయటకు పొడుచుకు వస్తాయి కూడా.

టాయిలెట్‌లో ఎక్కువసేపు ఉండొద్దు:

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

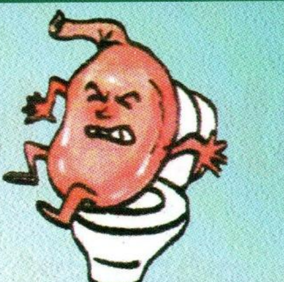
ఆహార పద్ధతి మార్చుకోండి:

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 తొక్కటం వంటి వ్యాయామాలు చేయటం మేలు. యోగా కూడా మంచిదే.

మలబద్ధకం



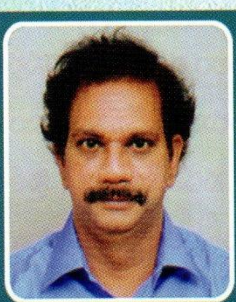
రోజూ తప్పకుండా మల విసర్జన జరగాలని, అలా జరగకపోతే మలబద్ధకం బారినపడ్డట్టేనని చాలా మంది నానా వేదన అనుభవిస్తుంటారు. నిజానికి రోజుకి 2-3 సార్ల నుంచి... వారానికి 2-3 సార్ల వరకూ సాధారణంగానే భావించాల్సి ఉంటుంది. కాబట్టి విసర్జన ప్రక్రియ అనేది ఆయా వ్యక్తుల అలవాటును బట్టి మారిపోతుంటుందనీ, రోజుకి కచ్చితంగా ఇన్నిసార్లు 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 తయారవ్వటానికి తోడ్పడుతుంది. దీని వల్ల మల విసర్జన సాఫీగా జరుగుతుంది. కాబట్టి తగినంత పీచుతీసుకోని వారికి మలబద్ధకం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. అలాగే కోడీన్, మార్ఫీన్ వంటి నొప్పి నివారణ మందులు, కొన్ని యాంటాసిడ్లు, అమిట్రిప్టిలిన్ వంటి కొన్ని కుంగుబాటు మందులు, ఐరన్ మాత్రల వంటివీ 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 ఫైబరాప్టిక్ స్కోప్‌తో 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 లాక్టులోజ్ వంటి మందులు మేలు చేస్తాయి. కొన్ని దుష్ప్రభావాలు ఉండటం వల్ల పారాఫిన్‌తో 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 కాదు
- క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తే పేగుల కదిలకలు బాగుంటాయి.
- మలం వస్తున్నట్టు అనిపించినా ఆపుకోవటం మంచిది కాదు. ముఖ్యంగా పిల్లల్లో, విద్యార్థుల్లో ఇది ఎక్కువ. ఇలా ఆపుకోవటం మూలంగా ఆ తర్వాత మల విసర్జన కష్టం కావొచ్చు.
- హడావిడిగా టాయ్‌లెట్‌లోంచి బయటపడాలని చూడకూడదు. విసర్జన ప్రక్రియ పూర్తయ్యేంత వరకూ టాయ్‌లెట్‌లో ఉండటం మంచింది.
- వృద్ధులను, నడవలే నివారిని, డిమెన్షియా వంటి జబ్బులతో బాధపడే వారిని టాయ్‌లెట్‌కు 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.



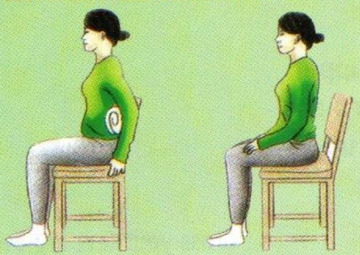
డా॥ జి.వి. గిరిధర్ M.D. (Gen.Med), DM (Endo)
రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్ క్వాలిఫైడ్ & ఆథరైజ్డ్ డయాబెటాలజిస్ట్
Asso. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్
గాంధీ వైద్య కళాశాల, హైదరాబాద్
Ex. Ass. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్
ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల, కింగ్‌జార్జ్ హాస్పటల్, విశాఖపట్నం

హార్మోన్స్
ఫోన్ : 0883-2479899
సెల్ : 77026 44144
76739 01474

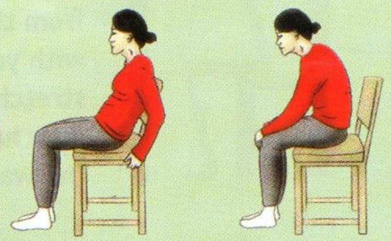
డయాబెటిస్, బి.పి. థైరాయిడ్, సూపర్ స్పెషాలిటీ సెంటర్
గోదావరి సిటి స్కానింగ్ ఎదురుగా, గాంధీపార్కు దగ్గర, దానవాయిపేట, రాజమండ్రి.

సరియైన కదలికలు | వెన్ను & మెడ నొప్పి

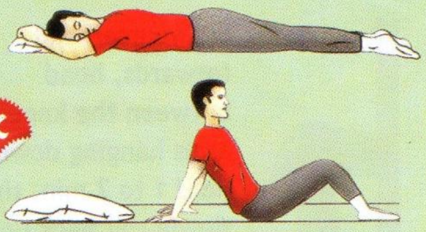
ఒక ఆరోగ్యకరమైన వెన్ను మరియు మెడ కొరకు సరియైనవి మరియు సరికానివి

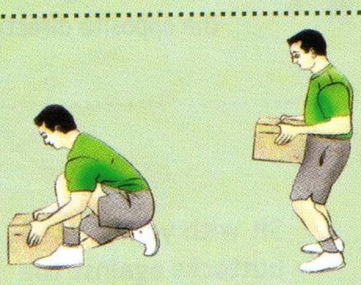


✓ కూర్చోవడం ✗

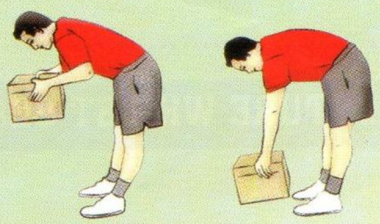


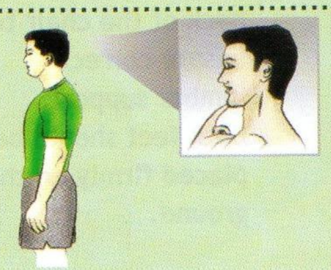
✓ పడుకోవడం మరియు లేవడం ✗



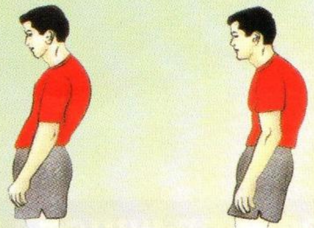


✓ బరువులెత్తడం ✗

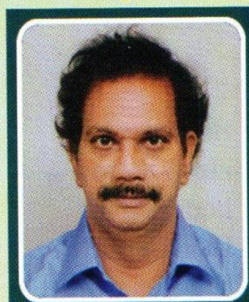




✓ నిలబడడం ✗



✓ వెన్ను మరియు మెడను వంచడం ✗



డా॥ జి.వి. గిరిధర్ M.D. (Gen.Med), DM (Endo)
రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్ క్వాలిఫైడ్ & అథరైజ్డ్ డయాబెటాలజిస్ట్
Asso. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్ గాంధీ వైద్య కళాశాల, హైదరాబాద్
Ex. Ass. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్ ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల, కింగ్‌జార్జ్ హాస్పటల్, విశాఖపట్నం

హార్మోన్స్

ఫోన్ : 0883-2479899
సెల్ : 77026 44144
76739 01474

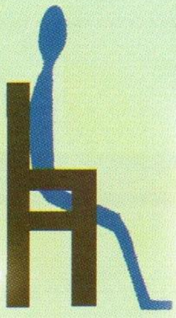
డయాబెటిస్, బి.పి. థైరాయిడ్, సూపర్ స్పెషాలిటీ సెంటర్
గోదావరి సిటి స్కానింగ్ ఎదురుగా, గాంధీపార్కు దగ్గర, దానవాయిపేట, రాజమండ్రి.

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

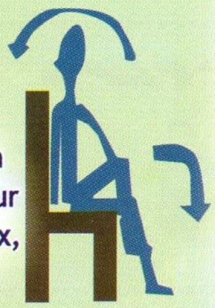
1)
Sit a foot away from the wall, with your arms stretched up and your hands against the wall.

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

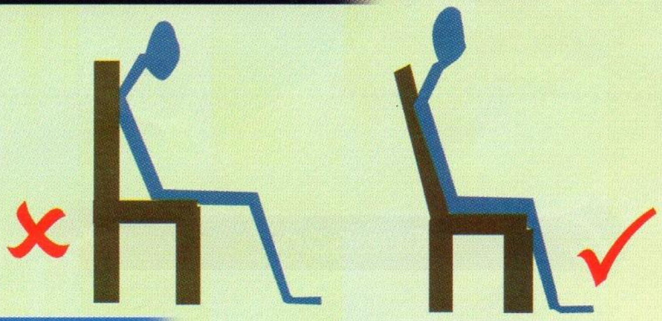


Push up from the armrests with both arms and allow your lower body to relax, feeling your back stretching out.



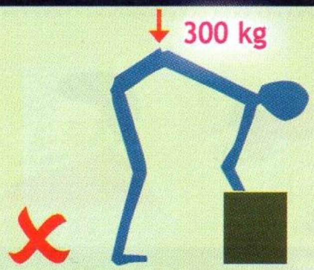
Cross your left leg over your right. Keeping your back straight, place your right hand on your left knee, the other hand behind your back and twist. Hold, then repeat in the opposite direction.

POSTURE WHILST SEATED AT WORK :

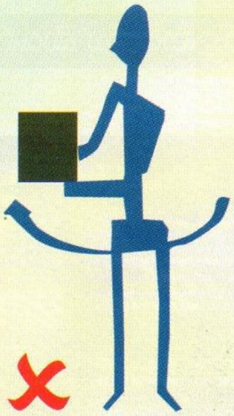


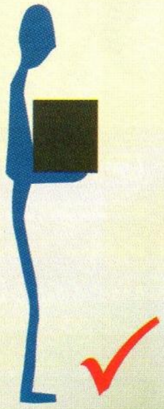
Sit with your buttocks against the back of the chair to ensure correct lumbar support. Both feet should be placed firmly on the ground.

POSTURE WHIST LIFTING :



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





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