HORMONES HOSPITAL

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 హార్మోన్సు (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, వేరశెనగలు, చిరుతిళ్ళు ఎక్కువగా తినడం చేయరాదు. కూల్ డ్రింకులు, పళ్ళరసాలు తీసుకోకూడదు.పళ్ళను అలాగే నమిలి తినాలి.

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 రకాల కూరలు (నూనె తక్కువగా)

ఉదాహరణకు

<u>ఉదయం అల్పాహారం (7.30-8.00) :</u> 1 కప్పు కాఫీ/టీ + 2 కప్పులఉప్మా /ఉదయాన్నే పెరుగుతో అన్నం/ 2-3 పెసరట్లు/ 3-4 ఇడ్లీలు/ 2-3 దోశెలు

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

<u>రాత్రి/ సాయంత్రం భోజనం (6.00-7.00):</u> మధ్యాహ్నం చేసిన విధంగా, లేకపోతే 1-2 చపాతీలు, 1 కప్పు పాలు/ పెరుగు ఉండాలి. (రోజు మొత్తం మీద ఆహారం 800-1200 కేలరీలు వరకు తీసుకోవచ్చు డాక్టర్ సలహాతో)

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

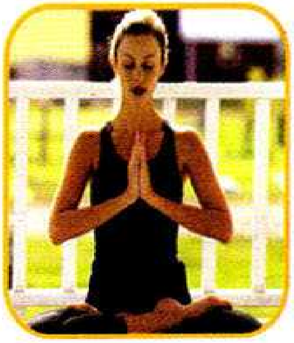
డా॥ జి.వి. గిరిధర్ M.D. (Gen.Med), D.M. (Endo)
రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్ క్వాలిఫైడ్ & ఆథరైజ్డ్ డయాబెటాలజిస్ట్

హార్మోన్స్

ఫోన్ : 0883-2479899
సెల్ : 77026 44144
7382192821

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

గౌట్‌తో జీవించేందుకు సులభ చిట్కాలు



- రోజూ వ్యాయామం చేయండి మరియు బరువు తగ్గించుకోండి
- మీగడ తీసిన పాలు తాగండి లేదా కొవ్వు తక్కువ ఉన్న ఇతర పాల ఉత్పాదనలు తినండి
- ప్రొటీన్‌లు సమృద్ధిగా ఉండే కూరగాయలు మరియు పండ్లు తినండి
- టీ/కాఫీలు రోజుకు రెండు కంటే ఎక్కువ సార్లు త్రాగకండి
- నీళ్ళు బాగా తాగండి

- బీన్స్, బఠాణీలు, పుట్టగొడుగులు, క్యాలిఫ్లవర్, పాలకూర, టొమాటో, మరియు పప్పుధాన్యాలు లాంటి రాజ్‌మా లెగూమ్‌లను, సెనగలు సోయాబీన్ పరిమితంగా తీసుకోండి.
- మటన్, పోర్క్, బీఫ్, మాంసం గ్రేవీలు, లీవర్, కిడ్నీ, గుండె మరియు సీఫుడ్ తినడం మానుకోండి
- బత్తాయి, **గుమ్మడి, అరటి** పండ్లు తినకండి
- మద్యం పానీయాలు తాగకండి
- వేపుడు ఆహారాలు, శీతల పానీయాలు మరియు చక్కెర తీసుకోవడం మానుకోండి

మధుమేహం, గుండె జబ్బులకు మధ్య ఏ విధమైన సంబంధం ఉంది?

మధుమేహం గలవారికి గుండె జబ్బు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మధుమేహం మీ రక్తనాళాలపై దుష్ప్రభావం చూపుతుంది. మీ జీవనశైలి అలవాట్ల వలన కూడా ఈ ప్రమాదం అధికమవుతుంది. **మధుమేహం వలన వివిధ రకాల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల మధ్య ఉండే సంతులనం** దెబ్బతినవచ్చు. మధుమేహంవీటికి సహకరిస్తుంది:

- ట్రైగ్లిసరైడ్ల స్థాయి పెరగడం
- **HDL** హెచ్.డి.ఎల్. కొలెస్ట్రాల్ ('మంచి కొలెస్ట్రాల్') తగ్గడం లేదా
- **LDL** ఎల్.డి.ఎల్. కొలెస్ట్రాల్ ('చెడు కొలెస్ట్రాల్') పెరగటం

అందువలన మధుమేహం ఉన్న వారు:

- గుండె, రక్తనాళ వ్యాధులకు త్వరగా గురవుతారు.
- గుండె, రక్తనాళ వ్యాధులు సాధారణ వ్యక్తులలో కన్నా 2 నుండి 4 రెట్లు అధికంగా ఉంటాయి.
- గుండె జబ్బులు తరచు ప్రాణాంతకంగా మారుతాయి.

మీ మధుమేహపు ఎ,బి,సిలను నియంత్రించండి. దానివలన మీరు ఆరోగ్యకరమైన, చురుకైన జీవితం గడుపుతారు.

A — A1c (HbA1c) పరీక్ష

A1c (HbA1c) పరీక్ష గత 3 నెలలుగా మీ సగటు రక్తంలోని గ్లూకోజును కొలిచే పరీక్ష

సూచించిన లక్ష్యం: <7.0% *

రక్తంలోని మీ చక్కెర స్థాయిని నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం - ఎలా, ఎందుకు...

- రక్తంలోని అధిక చక్కెర స్థాయి రక్తనాళాలు, గుండె కండరాలను దెబ్బతీయగల పదార్థాల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించవచ్చు. అందువలన, మీ రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిని నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం వలన మీరు గుండె జబ్బు ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు.
- తరచూ వ్యాయామం చేయడం, ఆరోగ్యకరమైన భోజనం తినడం ద్వారా టైప్ 2 డయాబెటిస్ గల చాలా మంది తమ రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిని దాదాపు సామాన్యంగా ఉంచగలుగుతున్నారు.
- రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిని తరచుగా పరివీక్షించండి. మీ లాగ్ బుక్‌లో రికార్డు చేయండి.
- మీ **HbA1c** స్థాయిని అడగండి. తరువాతి సందర్శనం కోసం మీ లక్ష్యాన్ని నిర్ధారించుకోండి.

B — రక్తపీడనం

అధిక రక్తపీడనం వలన మీ గుండె ఎక్కువ పనిచేయవలసి వస్తుంది; అందువలన దానిని దాదాపుగా సామాన్యంగా ఉంచాలి.

సూచించిన లక్ష్యం: 130/80mm Hg*

మీ రక్తపీడనాన్ని నియంత్రణలో ఉంచడం ఎలా

- మీ రక్తపీడనం చాలా ఎక్కువగా ఉందని డాక్టరు చెప్పినట్లయితే మీ జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేయడం ద్వారా మీ రక్తపీడనాన్ని సురక్షిత స్థాయిలో ఉంచవచ్చు. దానివల్ల మీరు గుండెజబ్బుకు గురయ్యే ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు.
- సోడియం (ఉప్పు) ఎక్కువగా తినడానికి, అధిక రక్తపీడనానికి (హైపర్ టెన్షన్) సంబంధం ఉంది. అందువలన ఉప్పును తక్కువగా తీసుకోండి.
- పళ్ళు, కూరగాయలు, తక్కువ కొవ్వుగల పాలు ఉత్పత్తులు సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారం మీరు తీసుకోవడంతో, మీకు రక్తపీడనం (హైపర్ టెన్షన్) తో పోరాడేందుకు సహాయాన్ని అందిస్తుంది.
- బరువు తగ్గడం, వ్యాయామం ముఖ్యమైనవి. మీరు ఎంత ఎక్కువగా బరువు తగ్గితే అంత ఎక్కువగా రక్తపీడనాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు.
- మద్యం అధికంగా తాగకపోవడం కూడా ముఖ్యమైనదే. మీరు మద్యం తాగినట్లయితే దానిని మొదలు పెట్టకండి.

C — కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి

ఎల్.డి.ఎల్, హెచ్.డి.ఎల్ స్థాయిలో అసమతుల్యం, పెరిగిన ట్రైగ్లిసరైడ్స్ వలన మీ రక్తనాళాలు గట్టికట్టవచ్చు.

సూచించిన లక్ష్యం: *:

ట్రైగ్లిజరైడ్స్	<150 mg/dl*
LDL కొలెస్ట్రాల్	<100 mg/dl*
HDL కొలెస్ట్రాల్ (పురుషులు)	>40 mg/dl*
HDL కొలెస్ట్రాల్ (మహిళలు)	>50 mg/dl*

- కొలెస్ట్రాల్ అనేది మనశరీరంలో క్రొవ్వు వంటి పదార్థం. అది ఎన్నో ఉపయోగకరమైన పనులు చేస్తుంది. మన కాలేయం కొలెస్ట్రాల్‌ని తయారు చేస్తుంది. మనం తినే ఆహారం ద్వారా కూడా మనకు కొంత కొలెస్ట్రాల్ లభిస్తుంది.
- మీ రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అది మీ రక్తనాళాల గోడలపై పేరుకుంటుంది. ఈ విధంగా పేరుకుపోవడం వల్ల క్రమంగా, కొంతకాలం తరువాత మీ ధమనులు గట్టిగా మారుతాయి. ధమనులు సన్నగా తయారవుతాయి. దానితో గుండెకు రక్తసరఫరా నెమ్మదిగా జరుగుతుంది లేదా రక్తసరఫరాలో అడ్డంకి ఏర్పడుతుంది.
- రక్తం గుండెకు ఆక్సిజనును అందిస్తుంది. సరైన మోతాదులో గుండెకు రక్తం, ఆక్సిజన్ అందనట్లయితే మీకు ఛాతినొప్పి రావచ్చు. అడ్డంకి వల్ల గుండె ఒక భాగానికి రక్తసరఫరా పూర్తిగా నిలిచిపోయినట్లయితే అది గుండెపోటుకి దారితీస్తుంది.

మధుమేహంలో పాదాల గురించి జాగ్రత్త తీసుకోవడం

మధుమేహంలో ఏవి పాదాల సమస్యలను కలిగిస్తాయి?

మూడు ప్రాథమిక అంశాల ఫలితంగా మధుమేహంతో ఉన్న రోగుల్లో పాదాల సమస్యలు కలుగుతాయి:

న్యూరోపతి (నరాలు దెబ్బతినడం) - స్పర్శ లేదా ప్రకంపనను కనుగొనే సామర్థ్యం తగ్గవచ్చును.

అధ్వాన్న పంపిణీ (పెరిఫెరల్ వేస్క్యులార్ వ్యాధి) - ఇది నడుస్తున్నప్పుడు కాలి పిక్కల్లో లేదా పిరుదుల్లో ఈడుపులు కలిగించగలదు.

అంటువ్యాధులు - బ్యాక్టీరియా దాడులనుండి రక్షించగలిగే తెల్ల రక్త కణాల్లో లోపం మరియు తగ్గిపోయిన వ్యాధి నిరోధకశక్తి కారణంగా ఇది సంభవిస్తుంది.

పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి మరియు పెరిఫెరల్ వాస్క్యులార్ వ్యాధి కారణంగా మధుమేహం ఉన్న ప్రజలు క్రింద చివరి భాగాలచ్ఛేదనకు అధిక ప్రమాదాన్ని కలిగి ఉంటారు. ఈ ఆనెలు ఏర్పడటంతో పాటు ఉబ్బు, పాదాలు పొడిగా ఉండటం, బొబ్బలు, హ్యామర్ టోస్, పుండ్లు, పాదాల్లో లోపాలు ఇవన్నీ అంగఛేదన ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

మధుమేహంలో ఏ రకమైన పాదాల సమస్యలు కలుగగలవు?

- వ్రణము, కుళ్ళిన పుండు, అంటువ్యాధులు సాధారణ సమస్యల్లో భాగంగా ఉంటాయి. తీవ్రమైన కేసుల్లో కాలి వేలు, పాదం లేదా కాలు ఛేదనం కలుగవచ్చు.
- మధుమేహం ఉన్న 15 శాతం ప్రజలు తమకు వ్యాధి ఉన్న సమయంలో పాదాల వ్రణములు అభివృద్ధి చెందటాన్ని గమనించబడింది. ఇది సాధారణ పాదం సంరక్షణతో నయమవగలదు.

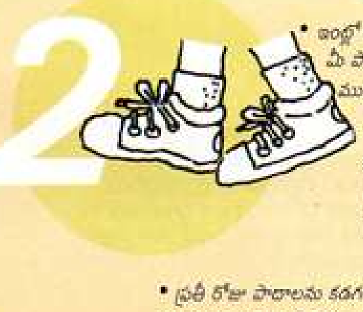
నరాలు దెబ్బతినడం మీ పాదాల్లో స్పర్శను కోల్పోవటానికి కారణం కాగలదు. మీ బూటులో లేదా మోజాలో చిన్న రాయి ఉన్నా మీకు స్పర్శ తెలియకపోవచ్చు. చక్కగా సరిపోని బూట్ల కారణంగా బొబ్బ ఏర్పడి మీకు తెలియకపోవచ్చు. ఇటువంటి పాదాల గాయాలు పుండ్లకు కారణం అవ్వచ్చు. ఇవి అంగచ్ఛేదనకు దారి తీయవచ్చు.

రక్తంలో మీ చక్కెర (గ్లూకోజ్) నియంత్రణ చక్కగా ఉంచడం, ప్రతి రోజూ మీ పాదాల గురించి సంరక్షణ తీసుకోవడం తీవ్రమైన పాదాల సమస్యలను నివారించగలదు.

సరైన సంరక్షణ మరియు వైద్యుడ్ని క్రమబద్ధంగా సందర్శించడం ద్వారా ఈ సమస్యల్లో చాలా వాటిని నివారించవచ్చు.

మీ పాదాలకు సంరక్షణ...

- కోతలు, గీతలు, బొబ్బల గురించి మీ పాదాలను ప్రతీ రోజూ తనిఖీ చేయండి. పాదం అడుగున చూడటంలో అద్దాన్ని ఉపయోగించడం సహాయపడగలదు. ఎల్లప్పుడూ కాలి వేళ్ళ మధ్య తనిఖీ చేయండి.



- ఇంట్లో కూడా చెప్పులు లేకుండా నడవటం నివారించండి. మీ పాదాలను కాపాడే, చక్కగా అమిరే కాలి వేళ్ళ ముందర వెడల్పుగా ఉండే సరైన బూట్లను వేసుకోండి.
- బూట్ల లోపల ఏవైనా అనవసరమైన పదార్థాలు, మేకులు, చిరిగిన లైనింగ్‌లు, మొరటైన ప్రదేశాలను ప్రతీరోజూ తనిఖీ చేయండి.

- ప్రతీ రోజూ పాదాలను కడగండి. జాగ్రత్తగా ఆరబెట్టండి. ముఖ్యంగా కాలి వేళ్ళ మధ్య పొడిగా ఉండేటట్లు చేయండి.
- చలి, వేడిల నుండి మీ పాదాలను రక్షించండి. స్నానం చేయడానికి ముందు నీటిని చేతితో లేదా మోచేతితో పరీక్షించండి.
- పొడిగా ఉండే పాదాల కోసం పల్చటి నూనె లేదా క్రీం పూతను ఉపయోగించండి. స్నానం చేసి పాదాలను ఎండబెట్టిన తర్వాత దీన్ని వాడండి.

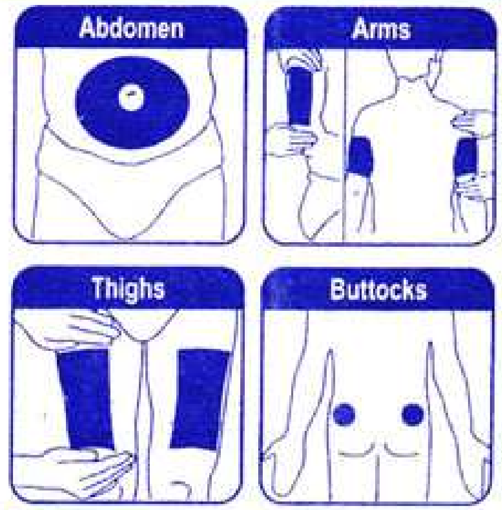
- మీ గోళ్ళను తిన్నగా కత్తిరించండి మరియు నెయిల్ ఫైల్‌తో మీ గోళ్ళ చివర్లను నునుపు చేయండి.
- మీ వైద్యుడ్ని క్రమబద్ధంగా సంప్రదించండి. ప్రతి సందర్శనలో మీ పాదాలు పరీక్షించడం జరిగిందని నిర్ధారించుకోండి.

గుర్తుంచుకోండి...

- వేడి నీటిలో మీ పాదాలను ముంచకండి. వేడి నీటి సీసాలను లేదా వేడి అట్టలను ఉపయోగించకండి.
- మీ పాదాలను బ్లోయర్, ఓవెన్ లేదా మంటలు ఉండే ప్రదేశాల సమీపంలో ఉంచకండి.
- ఖచ్చితమైన హామీ లేకపోతే కాలి వేళ్ళ మధ్య దేన్నీ రాయకండి.

- ఆనెలు, ఎముకల కణజాలం తొలిగించడానికి రసాయన ఏజెంట్లు, కార్న్ కేప్స్ (ప్లాస్టర్లు), లేదా తీవ్రమైన యాంటీ-సెప్టిక్ ద్రావణాలను ఉపయోగించకండి.
- పాదాలపై అంటుకునే టేపును ఉపయోగించకండి.
- బ్లేడుతో ఆనెలను, ఎముకల కణజాలాన్ని కొయ్యకండి. మీ వైద్యుడు లేదా పాద చికిత్సా నిపుణుడి ఆదేశాలు అనుసరించండి.

ఇన్సులినును ఎక్కడ / ఎలా ఇచ్చుకోవాలి



- ఇన్సులినును చర్మం క్రింద కొవ్వులో ఇంజెక్షను చేయాలి
  ఇన్సులినును 90° కోణంలో చర్మాన్ని బొటన వ్రేలు & చూపుడు వేలు మధ్యలో మడిచి తిన్నగా ఇవ్వాలి.
  చిన్న పిల్లలో 45° కోణంలో వాలుగా చేయవచ్చును.
- ఇన్సులినును ఇవ్వవలసిన ప్రదేశాలు
  - ▼ పొట్ట మీద నాభికి 2-3 అంగుళాల దూరంగా చక్రబంధన పద్ధతిలో (ప్రక్కన పటంలో చూపించినట్లుగా)
  - ▼ చేతులు : భుజం ప్రక్కగా
  - ▼ తొడలు : బయటవైపు మరియు పైన
  - ▼ పిరుదులు మీద : పైన మరియు బయట వైపు

చక్ర భ్రమణ 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
- చక్ర భ్రమణ పద్ధతి ఒకే ప్రదేశంలో చేయవచ్చు. వేరు, వేరు ప్రదేశాలు రోజూ మార్చవలసిన అవసరం లేదు.
- ఇన్సులినును కండరాలలో, చర్మ అంచులలోను, దెబ్బలు తగ్గి మచ్చలున్నచోట, కాలిన చోట, పుండుల దగ్గర చేయరాదు.

హార్మోన్స్

ఫోన్ : 0883-2479899
సెల్ : 77026 44144
7382192821

డయాబెటీస్, బి.పి, థైరాయిడ్, సూపర్ స్పెషాలిటీ సెంటర్

డోర్.నెం. 46-12-17/1, సువర్ణభూమి వీధి, దానవాయిపేట, గాంధీపార్కు దగ్గర, రాజమండ్రి.

డా॥ జి.వి. గిరిధర్ M.D. (Gen.Med), D.M. (Endo) : (DM (Neuro) సూపర్ స్పెషలిస్ట్ : షుగర్, బి.పి. థైరాయిడ్

క్యాలరీల పట్టిక (CALORIES CHART)

టిఫిన్స్ ఆహారం	కెలరీలు	పండ్లు ఆహారం	కెలరీలు
ఇడ్లీ ఒకటి (పెద్దది)	60	ఆపిల్ (చిన్నది)	80
ఇడ్లీ రెండు	120	ఆపిల్ (పెద్దది)	160
ఒకటి (చిన్నవి)	40	జామకాయ (చిన్నది)	70
చట్నీతో రెండు ఇడ్లీలు	150	జామకాయ(పెద్దది)	150
వడ (గారి) ఒకటి	90	అరటి పండు (చిన్నది)	120
రెండు వడ	180	అరటిపండు(పెద్దది)	250
చట్నీతో	240	మామిడికాయ (చిన్నది)	150
పూరీ ఒకటి	100	మామిడికాయ(పెద్దది)	300
పూరీ రెండు	200	ఒక బ్రెడ్‌ముక్క (12 గ్రా॥)	50
కూరతో	260	జామ్‌తో	100
చపాతి (నూనె లేకుండా) ఒకటి	80	ప్యాకెట్ పెరుగు 200 మి.లీ	120
చపాతి రెండు	160	ప్యాకెట్ పాలు ఒక కప్పు 200 మి.లీ	120
కూరతో రెండు చపాతీలు	240	10 గ్రా॥ల చక్కెరతో పాలు	160
చపాతి (నూనెతో) ఒకటి	100	**హాట్ డ్రింక్స్ :**	
పరోటా ఒకటి	260	పెద్ద పెగ్ (60మి.లీ)	140
గుడ్డు ఉడికించినది (ఒకటి)	70	విస్కీ చిన్న పెగ్ (30 మి.లీ)	70
కూరతో గుడ్డు	100	బీరు (780 మి.లీ)	250
ఆమ్లెట్	160	**కూల్‌డ్రింక్స్ :**	
దోసె (సాదా) ఒకటి	120	కూల్ డ్రింక్స్ (300 మి.లీ)	120
ఉల్లిదోసె	150	డైట్‌కోక్ (300 మి.లీ)	1/2
మసాలా దోసె	280	పాలు/పెరుగు 200 మి.లీ.	120
పెరుగు 200మీ.లీ.	130	ఆవుపాలు 100 మి.లీ 67	(200మి.లీ)1 గ్లాసు 134
జున్ను 200మి.లీ	350	గేదె పాలు 100మి.లీ. 117	(200మి.లీ)1 గ్లాసు 234
పెసరట్లు (ఉల్లి) ఒకటి	160	ప్యాకెట్ పాలు 100 మి.లీ.60	(200మి.లీ)1 గ్లాసు 120
ఉప్మాతో	300	చక్కెర 100 గ్రా॥	398 1 టీ స్పూను=20
ఉప్మా ఒక కప్పు	160	తేనె 100 గ్రా॥	319 1 టీ స్పూను=16
రెండు కప్పులు	320	బెల్లం 100 గ్రా॥	383 1 టీ స్పూను=18
ఆవడ (పెరుగుతో)	220	వెన్న 100 గ్రా॥	729 1టీ స్పూను = 40
సమోస ఒకటి చిన్నది	100	నెయ్యి/ నూనె 100 గ్రా॥	900 1 టీ స్పూను= 50
సమోస పెద్దది 100 గ్రా॥	250		

కొలతలు

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

ఫోన్ : 0883-2479899
సెల్ : 77026 44144
7382192821

హార్మోన్స్

డయాబెటీస్, బి.పి, థైరాయిడ్, సూపర్ స్పెషాలిటీ సెంటర్

డోర్.నెం. 46-12-17/1, సువర్ణభూమి వీధి, దానవాయిపేట, గాంధీపార్కు దగ్గర, రాజమండ్రి.
డా॥ జి.వి. గిరిధర్ M.D. (Gen.Med), D.M. (Endo) : (DM (Neuro) సూపర్ స్పెషలిస్ట్ : షుగర్, బి.పి. థైరాయిడ్

క్యాలరీల పట్టిక (CALORIES CHART)

ఆహారం	కెలరీలు
వరి అన్నం 30 గ్రా॥లు	110
రా మిల్డ్ 100 గ్రా॥లు	345
రాగులు 30 గ్రా॥లు	106
రాగులు 100 గ్రా॥లు	330
గోధుమలు 30 గ్రా॥లు	112
రిఫైండ్ 100 గ్రా॥లు	348
చపాతీ 1కి (నూనెలేకుండా)	80
చపాతీ 2 కి	160
కూరతో ఒక చపాతీలు	220
బిర్యాని (సాదా) 100 గ్రా॥	550
చికెన్ బిర్యాని 100 గ్రా॥	650
సాంబారు (ఒక కప్పు) 200 మి.లీ	200
రసం/చారు (ఒక కప్పు) 200 మి.లీ	60
చెఱకు రసం 200 మి.లీ	80
పెరుగు 200 మి.లీ ఒక కప్పు	120
చిన్న సమోసా	100
పెద్ద సమోసా	250

కూరలు ఆహారం	కెలరీలు
కోడికూర (200 మి.లీ)	240
చేప (నూనెతో)	280
మాంసం	260
రొయ్యికూర	250
కోడి ఫ్రై (వేపుడు)	300
చేప ఫ్రై	320
రొయ్యి ఫ్రై	320
ఆకుకూరలు వండినవి ఒక ఒక కప్పు	80-100
ఫ్రై వేపుడు	120
కొబ్బరి బొండాం నీరు(1)200మి.లీ	48
టీ (పాలు చెక్కెర లేకుండా)	2
పాలు చెక్కరతో+టీ	80
కాఫీ (పాలు, చెక్కెరలేకుండా)	5
పాలు చెక్కరతో కాఫీ	100
మిల్క్ షేక్	200
ఒక ఐస్‌క్రీమ్ (150 గ్రా॥)	320
ఒక మిల్క్ చాక్‌లెట్ (5స్టార్ చిన్నది) 36గ్రా॥	180
100 గ్రా॥	510
165 గ్రా॥ బోర్నవిల్	875
165 గ్రా॥ క్యాడ్‌బరీస్ పెద్దది	875
ఒక గుడ్ డే బిస్కట్లు	55
ఒక మేరి గోల్డ్ బిస్కట్టు	20
ఒక గ్లూకోజ్ బిస్కట్టు	30

మధుమేహం అంటే ఏమిటి?

మధుమేహం అనేది ఎటువంటి దశ అంటే మీరు భోజనం ద్వారా పొందిన శక్తిని మీ శరీరం సక్రమంగా ఉపయోగించుకోలేకపోవడం (ఈ సమస్య మీ శరీరం ఇన్సులిన్‌ని ఎలా తయారు చేస్తుంది మరియు దానిని ఎలా ఉపయోగించుకుంటుంది. అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీ శరీరం ఇన్సులిన్‌ని ఎలా తయారు చేసుకుంటుంది మరియు ఎలా ఉపయోగించుకుంటుంది.) ఇన్సులిన్ అనేది మీ జఠరగ్రంధి (శరీరంలోని ఒక అంగం) సహజంగా తయారుచేసే ఒక హార్మోన్ ఇది మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సామాన్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.

మధుమేహం రకాలు

1 మొదటి రకం మధుమేహం/టైప్ 1 మధుమేహం

1 - రకం 1 మధుమేహంలో శరీరం అయితే తక్కువ ఇన్సులిన్ తయారు చేస్తుంది లేదా అస్సలు తయారు చెయ్యదు - ఈ స్థితినే ఇన్సులిన్ లోపం అంటారు: ఈ రకమైన మధుమేహంతో బాధపడుతున్న రోగులు ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్ తీసుకోవాలి లేకపోతే వారు కీటోఎసిడోసిస్ అనే ప్రాణాంతకమైన పరిస్థితిని ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. అందుచేత దీనిని ఇన్సులిన్ ఆధారిత మధుమేహం అంటారు. పదిమందిలో ఒకరికంటే తక్కువగా ఈ రకం 1 మధుమేహం కలుగుతుంది. ఇది తక్కువ వయసులోనే కలిగినా ఏ వయసులోనైనా సంభవించే అవకాశం ఉంది.

2 రెండవ రకం మధుమేహం/టైప్ 2 మధుమేహం

రకం 2 మధుమేహం కలిగినప్పుడు మీ శరీరం ఇన్సులిన్ తయారు చేస్తుంది, కాని కావలసినంత ఇన్సులిన్ తయారవ్వదు (ఇన్సులిన్ లోపం ఏర్పడుతుంది) లేదా తయారైన ఇన్సులిన్ సక్రమంగా వినియోగింపబడదు (ఇన్సులిన్ నిరోధం). ఈ రకమైన మధుమేహంతో బాధపడుతున్న రోగులు నియమిత ఆహారం మరియు నియమిత వ్యాయామం తోపాటు మందులు మరియు/లేదా ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్లతో చికిత్స చెయ్యవచ్చు. రకం 2 మధుమేహం ఎక్కువగా సంభవించే మధుమేహం మరియు ఇది పది మందిలో తొమ్మిది మందికి ఈ రకమైన మధుమేహం కలుగుతుంది. ఇది చిన్నవయసులో కూడా కలుగుతుంది కాని ఎక్కువగా 40 సంవత్సరాల పైబడినవారిలో ఎక్కువగా సంభవిస్తుంది.

లక్షణాలు

రక్తపు చక్కెర నియంత్రణ లక్ష్యాలు:

భోజనానికి ముందు (ప్రీ-ప్రాండియల్)	70 - 130 mg/dl*
భోజనం తర్వాత (పోస్ట్-ప్రాండియల్)	<180 mg/dl*
ఎ1సి	<7%*

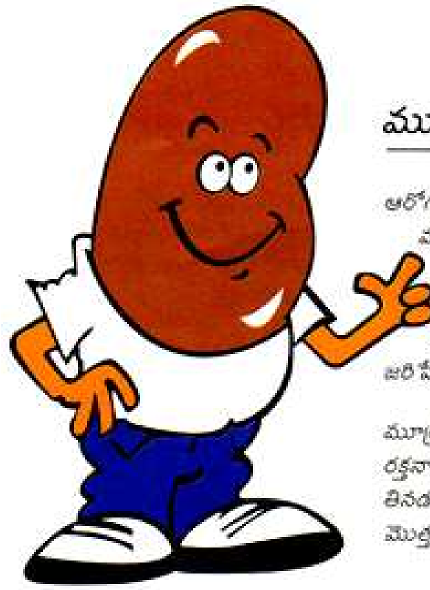
ఇతర ముఖ్యమైన నియంత్రణ లక్ష్యాలు

రక్త పోటు	<130/80 mm Hg*
ట్రైగ్లిజరైడ్స్	<150 mg/dl*
LDL కొలెస్ట్రాల్	<100 mg/dl*
HDL కొలెస్ట్రాల్ (పురుషులు)	>40 mg/dl*
HDL కొలెస్ట్రాల్ (మహిళలు)	>50 mg/dl*

* ADA 2010 Standards of medical care in diabetes
# JNC 7 Express, The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation & Treatment of High Blood Pressure, p7

మీ రక్తపు చక్కెరను ఉంచుకోవలసిన పరిధి:

మీ భోజనానికి ముందు మరియు నిద్రపోయే ముందు మీరు మీ రక్తపు చక్కెరను కొలుచుకోవలసివస్తుంది. భోజనం తర్వాత రక్తపు చక్కెరను పరీక్షించుకుంటే మీ రక్తపు చక్కెరపై ఆహారం ఎటువంటి ప్రభావం చూపిందో తెలుస్తుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. మీ పరిశీలనా అనుసూచి కోసం మీ వైద్యుడు లేదా మధుమేహ నిపుణుడిని అడగండి. గ్లూకోమీటర్‌తో నిరంతరం మీ రక్తపు చక్కెరను కొలుచుకోండి. ఫలితాలను మీ డైరీలో రాసుకోండి మరియు మీరు మీ వైద్యుడిని కలిసినపుడు దానిని మీతో తీసుకెళ్ళండి.



మూత్రపిండాలు మరియు డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతీ

ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తిలో మూత్రపిండాలు శరీరంలోని నీటి సమతుల్యాన్ని కాపాడి, ప్రమాదకరమైన వ్యర్థా పదార్థాలను వడకట్టి వేరుచేస్తాయి. మన శరీరం ఆహారాన్ని శక్తి కోసం ఉపయోగించుకుని, స్వయంగా మరమ్మత్తు చేసుకుంటుంది. రక్తంలో తనకు అవసరమైన పదార్థాలను శరీరం గ్రహించిన తరువాత వ్యర్థా పదార్థాలను రక్తంలోకి పంపిస్తుంది. చివరకు ఈ వ్యర్థా పదార్థాలు మూత్రపిండాల గుండా ప్రయాణించి మూత్రంగా మారుతాయి. ఈ మూత్రం మూత్రనాళం అనే గొట్టాల గుండా ప్రయాణించి మూత్రాశయాన్ని చేరుతుంది మూత్రాశయం మీరు మూత్ర సర్జన జరిపేంతవరకు మూత్రాన్ని నిలువచేస్తుంది

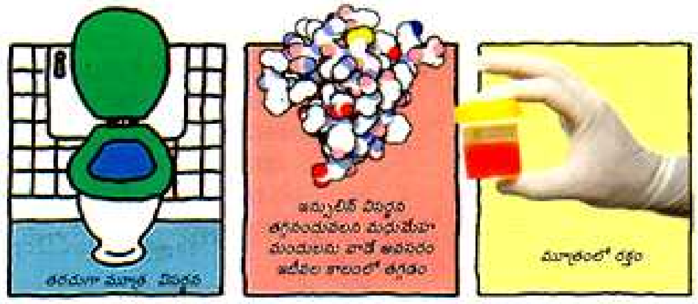
మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడమనేది మధుమేహం వలన కలిగే దీర్ఘకాలిక సమస్యలలో ఒకటి. మూత్రపిండాలలోని అనేక రక్తనాళికలు రక్తంలోని వ్యర్థా పదార్థాలను వడకట్టి వేరుచేస్తాయి. మధుమేహం గల వారిలో ఈ రక్తనాళాలు దెబ్బతిని అవి తినడం ప్రారంభిస్తాయి. దీనివలన మిగిలిన రక్తనాళాలపై ఒత్తిడి పెరిగి చివరకు అవి కూడా దెబ్బతింటాయి. ఈ విధంగా మొత్తం వడకట్టే వ్యవస్థ దెబ్బతిన్నప్పుడు ఈ దశను ఆఖరి దశ మూత్రపిండాల వ్యాధి (ఇ.ఎస్.ఆర్.డి.) అంటారు.

ప్రమాదకారకాలు మరియు

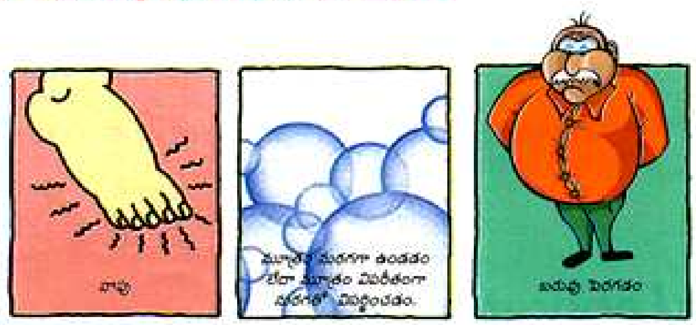
రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిని ఏ మాత్రం నియంత్రించలేని మధుమేహ రోగులలో మూత్రపిండాల వ్యాధులు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. మధుమేహం గల వారిలో మూత్రపిండాల వ్యాధిని కలిగించే సాధారణ ప్రమాద కారకాలు:

- **నియంత్రణ లేని రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు** – గ్లైసీమిక్ నియంత్రణ (నియంత్రణ లేని రక్తంలోని చక్కెర స్థాయి) తక్కువగా ఉన్న రోగులకు సాధారణంగా మధుమేహ మూత్రపిండాల వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదముంటుంది.
- **రక్తపీడనం** – నెఫ్రోపతీ నెమ్మిగా అభివృద్ధి చెందడానికి నియంత్రణలేని రక్తపీడనానికి మధ్య సంబంధముంది.

లక్షణాలు



తరువాతి దశలో అభివృద్ధి చెందే లక్షణాలు మూత్రంలో ప్రొటీన్‌ను అధిక మొత్తంలో విసర్జించడం వలన కలుగుతాయి. అవి:



ప్రయోగశాల పరీక్షలు

డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతీ రోగులకు జరిపే విభిన్న పరీక్షలు:

యూరిన్ మైక్రో-అల్బుమిన్ – మీ మూత్రంలోకి లీకయ్యే ప్రొటీన్‌ను పరీక్షించడం ద్వారా ఇది మీ మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని అంచనావేస్తుంది. మధుమేహ మూత్రపిండాలవ్యాధి ఉన్నవారిలో మూత్రపిండాలు సాధారణంగా వడకట్టే వ్యర్థాపదార్థాలు రక్తంలోనే మిగిలిపోయి, ప్రొటీన్ (అల్బు మిన్) మూత్రంలోకి కారుతుంది. ఈ పరీక్ష ఎన్నిసార్లు జరిపించాలన్నది రోగి పరిస్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సాధారణంగా రోగనిర్ధయం తరువాత ఏడాది కొకసారి ఈ పరీక్ష చేస్తారు. అయితే మీ అల్బు మిన్ స్థాయి అధికంగా ఉన్నట్లయితే ఈ పరీక్షను ఎక్కువసార్లు చేయించవలసి ఉంటుంది.

బ్లడ్ క్రియేటినైన్ – ఈ పరీక్ష మీ రక్తంలోని క్రియేటినైన్ స్థాయిని కొలుస్తుంది. మీ కండరాలను ఉపయోగించినప్పుడు శరీరంలో క్రియేటినైన్ అనే రసాయనిక వ్యర్థాపదార్థం విడుదలవుతుంది. మీ మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయనప్పుడు అవి రక్తం నుంచి క్రియేటినైన్‌ను పూర్తిగా తొలిగించలేవు. మధుమేహం గల వారు సాధారణంగా ఏడాదికిఒకసారి ఈ పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

క్రియేటినైన్ క్లియరెన్స్ – ఈ పరీక్ష రక్తం, మూత్రంలోని క్రియేటినైన్ స్థాయిలను పోల్చిచూసి మూత్రపిండాలకు గల వడకట్టే సామర్థ్యాన్ని అంచనావేస్తుంది.

బ్లడ్ యూరియా నైట్రోజన్ (బన్) – యూరియా అనే రసాయనిక పదార్థంలో నత్రజని (నైట్రోజన్) ఉంటుంది. మీ శరీరం ప్రొటీన్లను జీర్ణం చేసుకున్నప్పుడు యూరియా అనే ఈ వ్యర్థా పదార్థం ఉత్పత్తవుతుంది. యూరియాను రక్తం మూత్రపిండాలకు చేరుస్తుంది. మూత్రపిండాలు దానిని మూత్రంలోకి వడకడ్తాయి. మూత్రపిండాలు పనిచేయనప్పుడు, అవి యూరియా, నైట్రోజన్ వంటి వ్యర్థాపదార్థాలను వడకట్టలేకపోతాయి. దీనిని ప్రయోగశాలలో పరీక్ష ద్వారా పరీక్షించవచ్చు.

మైగ్రేన్‌ని తగ్గించేవి

క్రమం తప్పని జీవితం

నియమిత ఆహారం

రోజు వారి వ్యాయామం

తలనొప్పి మాత్రలు మరీ ఎక్కువగా వాడరాదు

మైగ్రేన్‌కి కారణాలు కనిపెట్టండి

తలనొప్పి ఎలా వస్తుందో కారణం వ్రాసుకోండి

ధ్వనికి దూరంగా ఉండండి

ఒళ్ళునొప్పి మాత్రలు ఎక్కువగా వాడకండి

డాక్టర్ చెప్పిన ప్రకారం మందులు వాడండి

ఎండలో ఎక్కువగా తిరగకండి

సాధారణంగా మైగ్రేన్‌ని కలిగించేవి

ఎండ

చల్లని గాలి/ఎ.సి. బ్లాస్ట్

ఉపవాసం/ఘాటువాసనలు

ప్రయాణ ఒత్తిడి

ఎక్కువగా నిద్ర / తక్కువగా నిద్ర

మానసిక ఒత్తిడి / బహిష్టు మార్పు

ఎక్కువ శబ్దం, అధిక వెలుతురు

అల్పాహారం తినకపోవడం

అలసట బహిష్టు చక్రంతో ముడిపడిన హార్మోను మార్పులు OCPILLS

వాతావరణంలో మార్పు ఎక్కువ చెమ్మ

మైగ్రేన్‌ని కలుగజేసే ఆహారం

వెన్న, నెయ్యి, జున్ను

పులిసిన ఆహారం, ఇడ్లి, దోస

మరీ ఎక్కువగా టీ, కాఫీలు వాడకం

కోలాలు

ఐస్‌క్రీములు

చైనీస్ ఫుడ్

నిమ్మ, బత్తాయి, ఆరెంజ్‌లు ఎక్కువగా తినడం

చాక్లెట్స్ ఎక్కువగా తినడం

ఫాస్ట్‌ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం, కృత్రిమ స్వీటెనర్‌లు

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

రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్ క్వాలిఫైడ్ & అథరైజ్డ్ డయాబెటాలజిస్ట్

Ex. Ass. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్, ఆంధ్రవైద్య కళాశాల, కింగ్ జార్జ్ 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

జలం ..ఔషధం

Dr. G V GIRIDHAR
MD (Gen. Med), DM (Endo.)

జలం ..మనకు అందుబాటులో ఉండే పోషకం , పరిశుభ్రమైన నీటిని తగినంతగా తాగటం వల్ల ఆరోగ్యరీత్యా ఎన్నో ప్రయోజనములు .

శరీరంలో కండరాలు అవయవాలు పని తీరు బాగుండలంటే దాహంతో పని లేకుండమంచి నీటిని తాగాలి. అది కూడ ఉదయాన్నే లేచిలేవగానే తాగడం వల్ల కండరాలు నూతన ఉత్తేజం పొందుతాయి.గోరు వెచ్చని నీరు తాగితే శరీరంలో వ్యర్థలు బయటకు పోయి చర్మం కాంతివంతం అవుతుంది. ఫలితంగా ఆత్మవిశ్వాశం తొణికిసలాడుతుంది.

అవయవాల పనితీరు బాగుండలంటే జీవక్రియలు గాడిలో పడతాయి. దాంతో ఏ పని అయినా చేయగలను అని నమ్మకం పెరుగుతాయి.

మంచి నీరు తాగిని వారిలో కంటే తాగే వారిలో కెలరిలు త్వరగా ఖర్చువుతాయనిఅధ్యాయాలు చెబుతున్నాయి. సుమరుగా 3 కెలరీలను ఇలా తగ్గించుకోవచ్చు. అధిక బరువు తగ్గించు కోవటానికి ఇదో మార్గం.

శరీరంలో ప్రతి భాగంలో పోషకాలు చేరెటట్టు చేసే భాధ్యత నీటిదే. అంటే పోషకాహారం తీసుకోన్నా మంచి నిళ్ళు తాగకపోతే ఫలితం లేదన్నమాటే. పైగా మల బద్ధకం వంటి సమస్యలు రావచ్చు.భవిష్యత్తులో కీళ్ళ నోప్పులు రాకుండా ఉండలంటే హాయిగాతాగేయిండి.

నీటిని కోల్పోతే?

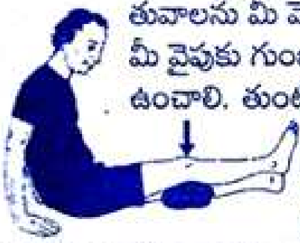
వ్యాయమలు చేస్తున్నాపుడు , వాతావరణంలో వేడిగా ఉన్నప్పుడు స్వేదం రూపంలో ఎంతో నీరు కోల్పుతుంటాం.ఈ పరిస్థితిని గుర్తించ లేక పోతే శరీరం నుండి లవణాలు పోయి నిస్సత్తువ ఆవరిస్తుంది.ఇలా కాకుండ ఉండలంటే వ్యాయమనికి ముందు తర్వాత కూడా మితంగా నీటిని తీసుకోవలి. ఎంత నీటిని తాగాలి అనే దాని మీద చాల మందికి సందేహం ఉంటుంది. మన శరీర బరువులో సుమరు 4 శాతంతాగితే సరిపోతుంది అంటే 70 కేజిలు ఉంటే 2న్నార లిటర్ల నీటిని తాగితే సరిపోతుంది. సగటున 8 నుండి 10 గ్లాసుల తాగిన సరిపోతుంది. గర్భిణులు 12 నుంచి 13 గ్లాసులు నీటిని తాగాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఎదిగే పిల్లలకు దీని అవసరం చాల ఎక్కువ. నీటి సీసాలుఏ వారికి అందే ఎత్తులో పెట్టలి.

పోషకాలు పొందాలంటే....

ఆహారంతో శరీరానికి తగినంత నీరు అందించటానికి నీరు అధికంగా ఉండే కాయగూరలు , పండ్లు కూడ తీసుకోవచ్చు. కీరదోస, టమట,పుచ్చకాయ వంటివి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కావలసిన తేమ అందుతుంది. అయితే ఇవి నీటికి పూర్తిగా ప్రత్యమ్నాయం మాత్రం కాదు. మంచి నీరు తాగలేం అనుకోనేవారు దానిలో కొంచెం నిమ్మరసం కలిపి తాగొచ్చు. భోజనానికి గంట ముందు తాగడం వల్ల అధిక కెలరీలను నివారించగలుగుతాం.

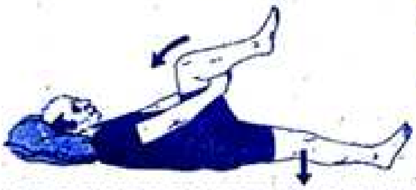
మూత్రం ముదురు రంగు లో కనిపించినా , మలబద్ధక సమస్య వేధిస్తున్నా, పొడి చర్మం ఉన్నా తలనోప్పి ,నిస్సత్తువ ఆవరిస్తున్నా, కీళ్ళనోప్పులున్నా శరీరానికి తగినంత నీరు అందంటం లేదని గ్రహించాలి. ఆలస్యం చెయ్యకుండ తగినంత నీటిని త్రాగాలి.

మోకాలు వ్యాయామాలు



మీ కాళ్ళను నిటారుగా పెట్టి కూర్చోవాలి. చుట్టిన తువాలను మీ మోకాళ్ళ క్రింది పెట్టుకోవాలి. పాదాన్ని మీ వైపుకు గుంజుతూ మోకాలును నేలకి అదిమిపెట్టి ఉంచాలి. తుంటి కండరాన్ని బిగించాలి. ఇలాగే ఉండి ఐదు అంకెలు లెక్క పెట్టాలి. ఆపై పూర్తిగా సేదతీరాలి. ఇలా 20 సార్లు మరలా మరలా చేయాలి.

వెల్లికిలా పడుకుని మీ చేతుల సహాయంతో మీ మోకాలును మీ పొట్ట వరకూ గుంజాలి. మీ రెండో కాలిని నేలవైపుకి తోయాలి. ఇలా కొన్ని సెకనులు పాటు ఉండాలి. ఆపై సేదతీరాలి, రెండో కాలితో ఇలా మరలా చేయాలి.



కాళ్ళు నిటారుగా ఉంచి వెల్లికిలా పడుకోవాలి. చిత్రంలో చూపినట్లుగా మీ పాదాన్ని మీ తుంటి వరకూ తీసుకుని రావాలి. ఇలా కొన్ని సెకనులు పాటు ఉండాలి. ఆపై సేదతీరాలి. రెండో కాలితో ఇలా మరలా చేయాలి.

బోర్లాపడుకుని మోకాలును వంచి మీ తుంటివరకూ తీసుకుని రావాలి. మీ తుంటిలో సాగినట్లుగా అనిపించేంతవరకూ ఇలా చేయాలి. ఇలాగే ఉంచి ఐదు అంకెలు లెక్క పెట్టాలి. ఆపై పూర్తిగా సేదతీరాలి. ఇలా రెండు కాళ్లతో 20 సార్లు మరలా మరలా చేయాలి.

మీ వీపును నిటారుగా ఉంచి, పాదాలు నేలకి ఆనించి కుర్చీలో కూర్చోవాలి. ఒక పాదాన్ని పైకెత్తి మోకాలును నిటారుగా చాచాలి. ఇలాగే ఉంచి ఐదు అంకెలు లెక్క పెట్టాలి. రెండో కాలితో ఇలా మరలా చేయాలి.

మీ మోకాళ్ళను 90^0 వంచి కుర్చీలో నిటారుగా కూర్చోవాలి. పాదాలు నేలపై సమాంతరంగా ఉంచాలి. మోకాళ్ళ మధ్య దిండును పెట్టి మీ రెండు మోకాళ్ళతో దిండును లోపలికి నొక్కాలి. ఇలా కొన్ని సెకనులు పాటు ఉండాలి. ఆపై సేదతీరాలి. దీనిని 20 సార్లు మరలా మరలా చేయాలి.

చేయవలసిన పనులు

- మీ ఆర్థ్రైటిక్ కీళ్ళకు వ్యాయామం చేయాలి. ఇలా చేస్తే కండరాలను గట్టిపరుస్తుంది. మరియు మీరు చురుకుగా ఉండడంలో సహాయపడుతుంది. క్రమబద్ధంగా వ్యాయామం చేస్తే అది క్రమక్రమంగా మీ నెప్పిని తగ్గిస్తుంది. మరియు మీ చలనశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.
- వ్యాయామం చేసేటప్పుడు మామూలుగా గాలి పీల్చుకోవాలి. బడలిక కలుగకుండా ఉండేందుకు, వ్యాయామం చేసేటప్పుడు మీ శ్వాసని బిగబెట్టవద్దు.
- ఆహారం మరియు వ్యాయామం ద్వారా మీ బరువును తగ్గించుకోండి. ఒఎ మరియు స్థూలకాయం మధ్య నేరుగా సంబంధం ఉన్నది. బరువు కోల్పోవడం మీ కీళ్ళపైన ఒత్తిడిని విశేషమైన రీతిలో తగ్గిస్తుంది మరియు ఒఎ పురోగతిని నిదానపరుస్తుది.
- నెప్పి నుండి కలిగిన ఉపశమనంతో మీరు సంతృప్తి చెందకపోతే, ప్రత్యామ్నాయ అనాలెజెసిక్స్ గురించి మీ డాక్టరు గారిని అడగండి. మీ నెప్పి విషమించేలా చేసే నిద్రలేమి, మానసిక వ్యాకులత మొదలయిన కొన్ని స్థితులను గురించి మీ డాక్టరు గారికి తెలియజేయాలి.

చేయకూడని పనులు

- ఎన్ఎస్ఎఐడిలతో (ఉదా. డిక్లోఫెనాక్, లోమాక్సికామ్, ఎటారికాక్సిబ్ మొదలయినవి) సొంత వైద్యం చేసుకోకూడదు. ఈ ఔషధాలను తరచుగా ఉపయోగిస్తే, అవి ఒఎ పురోగతిని త్వరితంగా చేయవచ్చును మరియు మూత్రపిండాల మరియు కాలేయ విషతత్వాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవడంలో సహసంబంధంగా ఉంటుంది. మరియు పెద్దప్రేగులలో పుండు పడడం మరియు రక్తస్రావం కలగడానికి కారణం కావచ్చును. అందువల్ల, మీ డాక్టరు గారు సలహా ఇచ్చిన సమయాన్ని మించి దీర్ఘకాలం పాటు ఈ మందులను తీసుకోకూడదు.
- నెప్పి విపరీతంగా ఉన్నప్పుడు వ్యాయామం చేయవద్దు. వ్యాయామం చేసిన తరువాత నెప్పి ఎక్కువయితే, చేయడం ఆపివేయండి మరియు మీ డాక్టరు గారిని సంప్రదించండి.
- మీ కీళ్ళను శ్రమపెట్టే లేదా దెబ్బతీసే చర్యలను ఎక్కువ సేపు చేయడం మానుకోవాలి. (ఉదా. పరిగెత్తడం, దుమకడం, తోటపని చేయడం, భారీ వస్తువులను పైకెత్తడం, చతికిల పడి కూర్చోవడం, మోకాళ్ళపై వాలిపోవడం మొదలయినవి)
- చల్లటి వాతావరణంలో వ్యాయామం చేయడం మానుకోవాలి.

మధుమేహానికి చెక్ పెట్టండిలా..

Dr. G V GIRIDHAR
MD (Gen. Med), DM (Endo.)

నియమాలు పాటిస్తే ఆరోగ్యం మీ సొంతం

మధుమేహం వస్తే ఇక నోటికి తాళమే.. ఈ జీవితానికి రుచి పచి లేని తిండేనా .. స్వీట్లు, పండ్లు తినే భాగ్యం లేదా? అనే ఆందోళన బాధితులను వెంటడుతూనే ఉంటుంది. ఇంట్లో కుటుంబ సభ్యులు, బయట స్నేహితులు కూడా ఇది తినవద్దు అది తినవద్దంటూ భయపెడుతునేఉంటారు. సుటర్‌లెస్ టీ లు త్రాగటం, కాస్త తియ్యగా ఉండే అరటి, సీతా ఫలాలు, బొప్పాయి పండ్లకు భాదితులు దూరంగా ఉంటారు. మధుమేహం వచ్చినంత మాత్రన నోటికి తాళం వేయలసిన అవసరం లేదని, న్యూట్రిషియన్స్ పెర్కొంటున్నారు. ఇది తినవచచ్చు అది తినవద్దు అనే నిబంధనలు లేకూండ అన్ని తినవచ్చుని స్పష్టం చేస్తున్నారు.తీపే పదార్థం మోతదుకు మించకూడదని హెచ్చరిస్తున్నారు. అతిగా తినకుండా అవసరం మేరకు తింటే మధుమేహం పెద్దగా సమస్యే కాదుంటున్నారు

న్యూట్రిషియన్స్. రక్తంలో చక్కెర పరిమాణం సరైన నియంత్రణలో లేకపోయినా, వుండల్సిన స్థాయిలో కన్న ఎక్కువగా ఉన్న ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని వారు పెర్కొంటున్నారు. మొదట్లో ప్రోటిన్లు తగ్గించాలని, మాంసకృతులు తినవద్దని ,పిండి పదార్థల జోలికి వెళ్ళవద్దని భయపెట్టెవారిని, దీని వల్ల భాదితుల్లో శక్తి తగ్గి , కండరాలు సన్నగిల్లడం, నీరసంగా మారటం వంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమయ్యే అవకాశముందని చెబుతున్నారు.ఆహర నియమలు పాటించిన వారు ఎలాంటి సమస్య లేకూండ 10 నుంచి 15 సంవత్సరాలు పాటు ఆరోగ్యంగా వుండే అవకాశం ఉందంటున్నారు. ఆహరంలో చక్కెర పరిమణాన్ని నియంత్రిస్తే బాధితులు జీవితకాలన్ని ఆనందమయం చేసుకోవచ్చునని వారు సూచిస్తున్నారు.

మెను ఎలా వుండాలంటే..

బ్రేక్ ఫాస్ట్- నాలుగు ఇడ్లీలు / ఒక కప్పు గోధుమ ఉప్మా/ రెండు దోశలు /ఒక పుల్కా/ సగం కప్పు కిచిడి సాంబారు/ టామట/ పచ్చి కొబ్బరి చట్నీ / పప్పులు చట్నీ / ఒక పండు ,టీ.

లంచ్ - ఒక కప్పు వెజిటబుల్ సలాడ్, కప్పు భోజనం లేకపోతే రెండు చపాతీలు ,పప్పు/ చేపల కూర/ ఆకుకూరలు/బెండ/బీర/చిక్కుడు/సొర/వంకాయ/చారు/రసం/మజ్జిగ..

సాయత్రం స్నాక్స్ - ఒక అరటి పండు,కప్పు టీ /మొలకెత్తిన గింజలు ఒక కప్పు.

డిన్నర్ - వెజిటబుల్ సలాడ్ ఒక కప్పు,కప్పు భోజనం లేకపోతే రెండు చపాతీలు , పప్పు లేకపోతే ఏదైన కూరగాయల /కూర.

ఆహరం ఇలా ఉండాలి

60 శాతం పిండి పదార్థాలు

30 శాతం ప్రోటిన్లు

10 శాతం సంబంధించి.

ఇవి పాటించండి...

- అన్ని రకాల పండ్లు తినవచ్చు.అయితే మోతాదుకు మించి తింటే కష్టం.
- అధిక బరువు వున్న వారు బరువు శాతన్ని మరింత తగ్గించుకోవాలి.
- ఉదయం సాయత్రం కప్పు టీ తాగవచ్చు.
- రోజు ఒక అరటి పండు తినవచ్చు. లడ్డు తినవద్దు.
- రోజుకు కనిసం 5-6 సార్లు ఆహరం తీసుకోవటం మంచిది.
- భారీకాయులు రోజుకు 1500 క్యాలరీలు కంటే తక్కువ తీసుకోవాలి.
- సన్నగా వున్నవారు రోజుకు 1800 క్యాలరీలు ఉండే ఆహరాన్ని తీసుకోవాలి.
- నూనె,నెయ్యిలాంటివి రోజుకు 2 స్పున్లు కంటే ఎక్కువ తీసుకోకుడదు.

నిద్రతో బరువు కళ్ళెం

బరువు తగ్గాలని అనుకోంటున్నారా? అయితే వీలైనంతవరకు

ఒత్తిడిని తగ్గించు కోండి. అలాగే రాత్రిపూట ఆరుగంటలకు పైగా కంటి నిండా నిద్రపోండి. బరువు తగ్గటానికి ఇవి బాగా దోహదం చేస్తున్నట్లు తా జా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది మరి. బరువు తగ్గటానికి..ఒత్తిడి ,నిద్రకు గ ల సంబంధాన్ని గుర్తించటానికి ఇటీవల అమెరికా పరిశోధకులు ఒక పరి శోధన చేశారు.472 మంది స్థూలకాయలపై ఒక ప్రయెగం చేశారు.6 నెల ల లోపు కనీసం 6 కిలోల బరువు తగ్గలని వారికి సుచించారు.ఈ సమయ ంలో రోజుకి 500 కేలరిల ఆహారాన్ని తగ్గించటం , చక్కెర,కొవ్వుపదార్థాలు తక్కువగా .. పండ్లు, కూరగాయలు అధికంగా తినటం , వారనికి కనీసం 3 గంటలు పాటు వ్యాయమం చేయటం వంటివి పాటించలని చెప్పారు. అలాగే నిద్ర సమయం , కుంగుబాటు ,నిద్రలేమి, టెలివిజన్ చూడటం , వత్తిడి వంటి వాటిని నమోదు చేశారు. విధించిన గడువులో వీరంతసగటు న 7 కిలోల బరువు తగ్గినప్పటికీ.. ఒత్తిడి తక్కువగా ఉన్నవారు, రోజుకి 6 గంటలకన్నా ఎక్కువ.. 8 గంటలకన్నా తక్కువ నిద్రపోయే వారిలోనె మె రుగైన ఫలితాలు కనిపించాయి. విరిలో కనిసం ఒకకరు కనీసం 5 కిలో బరువు తగ్గటం విశేషం. వీటిని సాధించటానికి కొందరి జీవన శైలి మార్పు లు మార్పులు తోడ్పడితే.. మరికొందరికి వ్యాయమం మూలంగా ఒత్తిడి త గ్గి బాగా నిద్రపట్టడానికి దోహదం చేసింది. మరి కొందరిలో ధ్యానంకూడా ఉపయోగ పడింది.అందువల్ల బరువు తగ్గలంటే ముందు ఒత్తిడిని తగ్గిం చుకోవటం , కంటినిండా నిద్ర పోవటం మంచిదని పరిశోధకులు సూచి

మోకాళ్ళ నోప్పులు స్త్రీలకే ఎక్కువెందుకు?

మోకాళ్ళ నోప్పులతో భాధపడే వారిలో 90 శాతం మంది మన దేశంలో స్త్రీలే.

అయితే మన దేశంలో చాల మంది మహిళలు నోప్పిని పట్టించు కోకుండ తిరు గు తుండటంతో తోలి దశ లోనే చికిత్స తీసుకోపోవటం సాధ్యం కావటం లేదు. పైగా వయసుతో పాటే కీళ్ళ నోప్పులు వస్తాయని ,వీటిని తప్పించు కోవటం అసా ధ్యం అని భావిస్తుంటారు. మెనోపాజ్ కూడ ఆ సమయంలోనే మోదలై ఎముకు ల గుళ్ళ బారటం ఎక్కువ అవుతుంది. ఇలాంటి సమస్యలేన్నో మోకాళ్ళ నెప్పు లు మరింత తీవ్రతరం చేస్తున్నాయి. అంతే కాదు శరీర నిర్మా ణ పరంగాను చిక్కులు ఎదురు అవుతున్నాయి. స్త్రీలకు తుంటి భాగం విశాలంగా ఉండటంతో కీలు దగ్గర తుంటి ఎముక లోనికి వంగి వుంటుంది. దీంతో మోకాలిపై ఎక్కు వగా వత్తిడి పడుతుంది.మోకాలి చిప్ప మృదులాస్థితిని ఒరుసుకుంటు పక్కలకు కదులుతుంది. తుంటి విశాలంగా ఉండటం వల్ల తొడ కండరాలు సాగి మోకాలి కండర బంధనాల్లో నోప్పి కలుగ చేస్తుంది.

పురుషులతో పోలిస్తే స్త్రీలలో కండ శాతము తక్కువే. అందువల్ల వీరి మోకాళ్లకు కండరం దన్ను కూడ అంతగా ఉండదు. అలాగే స్త్రీలలో వదులుగా ఉండే కండ రం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది త్వరగా గాయల బారిన పడేలా చేస్తుంది.

మోకాలి కండర బంధనాలు కూడ వీరిలో చిన్నగా ఉంటాయి. దీంతో కీలు స్థిరం గా ఉండటం తగ్గుతుంది. సాధారణంగా కాన్పు తర్వత స్త్రీల బరువు పెరుగుతా రు. ఒక కిలో బరువు పెరిగినా మోకాలు మీద అంతకు మించి బారం పడుతుం ది. స్థూలకాయిల్లో తుంటి వద్ద కొవ్వు పేరుకుపోవటం వల్ల ఆ భాగం విశాలమై

మోకాళ్ళ మీద అదనపు ఒత్తిడి పడుతుంది.మెనోపాజ్ తర్వాత ఎముకల గుళ్ళ బారటం మోకళ్ళ నోప్పికి ప్రధనంగా దోహదం చేస్తుంది.

జుట్టు ఎందుకు రాలుతుంది?

Dr. జి.వి. గిరిధర్

అందం, ఆకర్షణ తెచ్చిపెట్టే జుట్టు ఊడిపోతుందంటే ఎవరికైనా ఆందోళనే. ముఖ్యంగా ఆడవారయితే దువ్వుతున్నప్పుడు ఒక్క వెంట్రుక రాలిపోయినా తెగ విలవిలలాడిపోతారు. నిజానికి రోజూ ఎంతోకొంత జుట్టు రాలటం సహజమే. కానీ మరీ ఎక్కువగా, కుచ్చులుకుచ్చులుగా ఊడుతుంటే మాత్రం అనుమానించాల్సిందే. మన తలపై సగటున లక్ష వరకు వెంట్రుకల ఉంటాయని అంచనా. ఇవి నెలకి సుమారు అరంగుళం వరకు పొడవు పెరుగుతుంటాయి. ఇలా రెండు నుంచి ఆరేళ్ల పాటు పెరిగిన తర్వాత విశ్రాంతి దశలోకి చేరుకుంటాయి. ఎప్పుడు చూసినా మన తలపై సుమారు 85% వెంట్రుకలు పెరుగుతూ, మిగతావి విశ్రాంతి దశలో ఉంటాయి. రాలిపోయేవన్నీ ఈ విశ్రాంతి దశకు చెందినవే. సాధారణంగా రోజుకి సుమారు 50-100 వెంట్రుకలు రాలిపోతుంటాయి. అయితే వీటి స్థానంలో ఎప్పటికప్పుడు కొత్తవి పుట్టుకొస్తూ ఉంటాయి. ఈ క్రమం నిరంతరం కొనసాగుతూ ఉండటం వల్ల జుట్టు రాలిపోతున్నా పెద్దగా తేడా తెలియదు. కానీ ఒకవేళ పెద్దసంఖ్యలో వెంట్రుకలు రాలిపోతుంటే మాత్రం జుట్టు పలచబడటం, మాడు పైకి కనబడుతుండటం, కొందరిలో బట్టతల వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇలా ఎక్కువెక్కువగా వెంట్రుకలు రాలటానికి ఆడవారిలో కొన్ని ప్రత్యేకమైన సమస్యలతో పాటు పోషకాహారలోపం వంటివి దోహదం చేయొచ్చు కొన్నిసార్లు ఎలాంటి కారణమూ లేకపోవచ్చు

● **థైరాయిడ్ సమస్యలు:** గొంతుకి ఇరువైపులా సీతాకోకచిలుకలా కరచుకొని ఉంటుంది థైరాయిడ్ గ్రంథి. దీన్నుంచి వెలువడే థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఎక్కువైనా, తక్కువైనా వెంట్రుకలు పెరగటం, విశ్రాంతి దశల క్రమం దెబ్బతినొచ్చు. దీంతో వెంట్రుకలు రాలిపోతుంటాయి. థైరాయిడ్ హార్మోన్ లోపంతో ఇదొక్కటే కాదు. బరువు పెరగటం, తగ్గటం.. వేడిని, చలిని తట్టుకోలేకపోవటం.. గుండె వేగంలో మార్పుల వంటి లక్షణాలూ ఉంటాయి.

● **పీసీఓఎస్:** అండాశయాల్లో నీటితిత్తులు (పాలీసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్) గలవారిలో హార్మోన్ల సంతులనం దెబ్బతింటుంది. దీంతో చాలామందిలో మీసాలు, గడ్డం మొలుస్తాయి. అదే సమయంలో తల మీది జుట్టు సన్నబడుతుంది కూడా.

● **అలోపీసియా ఏరియేటా:** ఈ సమస్య గలవారిలో రోగనిరోధకశక్తి పొరపాటున వెంట్రుకల కుదుళ్ల మీద దాడి చేస్తుంది. దీంతో జుట్టు అక్కడక్కడా కుచ్చులు కుచ్చులుగా ఊడిపోతుంది. అయితే ఈ జుట్టు ఆర్నెల్లు, ఏడాదిలోగా తిరిగి మొలుస్తుంది. అరుదుగా కొందరిలో తల పైనే కాదు, ఇతర భాగాల్లోని వెంట్రుకలు కూడా పూర్తిగా రాలిపోతాయి.

● **తామర:** తలపై తామర ఏర్పడితే ఆ ఫంగస్ మూలంగా వెంట్రుకలు రాలిపోతుంటాయి. తామర వచ్చిన భాగంలో ఎర్రగా, పొట్టు రాలుతున్నట్టు కనిపిస్తుంది. ఈ ఫంగస్ ఇతరులకూ వ్యాపించే ప్రమాదముంది. కాబట్టి ఇంట్లో ఎవరికైనా తామర వస్తే మిగతా కుటుంబసభ్యులూ జాగ్రత్తగా ఉండటం తప్పనిసరి.

● **ఆహార నియమాలు:** బరువు తగ్గటానికి ఆహార నియమాలు పాటించే వారిలోనూ వెంట్రుకలు రాలిపోవటం కనిపిస్తుంది. తక్కువ ప్రోటీన్ ఆహారం తీసుకుంటూ 8 కిలోల కన్నా ఎక్కువ బరువు తగ్గారనుకోండి. 3-6 నెలల తర్వాత వెంట్రుకలు రాలటం ఆరంభం కావొచ్చు అయితే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకుంటే ఇవి మళ్లీ మొలుస్తాయి.

● **బిగించి కట్టటం:** కొందరు జుట్టును బాగా బిగించి పోనీటెయిల్ వంటివి వేసుకుంటారు. ఇది మాడును చికాకు పరచి వెంట్రుకలు రాలిపోవటానికి దోహదం చేస్తుంది. దీంతో కొన్నిసార్లు వెంట్రుకలు శాశ్వతంగా ఊడిపోయే ప్రమాదమూ ఉంది.

● **క్యాన్సర్ చికిత్స:** క్యాన్సర్ కణాలను చంపేందుకు ఇచ్చే రేడియో థెరపీ, కీమో చికిత్సలు వెంట్రుకల కుదుళ్లనూ దెబ్బతీస్తాయి. దీంతో జుట్టు గణనీయంగా రాలిపోతుంది. అయితే చికిత్సలు ఆపేస్తే తిరిగి పెరుగుతుంది.

● **ఒత్తిడి:** తీవ్ర అనారోగ్యం లేదా శస్త్రచికిత్స, పెద్ద గాయాలు, మనసుకు గాయం చేసే సంఘటనల వంటివీ హఠాత్తుగా జుట్టు ఊడిపోవటానికి దోహదం చేస్తాయి.

● **కాన్పు తర్వాత:** గర్భధారణ సమయంలో హార్మోన్ల మోతాదులు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో విశ్రాంతి దశలోని వెంట్రుకలు రాలటం తగ్గిపోయి, జుత్తు వత్తుగా ఉన్నట్టు అనిపిస్తుంది. కానీ కాన్పు తర్వాత హార్మోన్ల మోతాదులు మామూలు స్థాయికి చేరుకోగానే జుట్టు త్వరగా రాలటం మొదలవుతుంది. ఇది కుదురుకొని సాధారణ స్థాయికి చేరుకోవటానికి రెండేళ్లయినా పడుతుంది.

● **గర్భనిరోధక మాత్రలు:** ఈ మాత్రల్లోని హార్మోన్లు కొందరిలో జుట్టు రాలటానికి దోహదం చేయొచ్చు ముఖ్యంగా వెంట్రుకలు ఎక్కువగా రాలే లక్షణంగల కుటుంబాలకు చెందినవారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. కొన్నిసార్లు ఈ మాత్రలు ఆపేసినప్పుడూ జుట్టు రాలటం ఆరంభం కావొచ్చు అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బు, కీళ్ల అరుగుదల, కుంగుబాటు వంటి జబ్బులకు వేసుకునే మందులతోనూ వెంట్రుకలు రాలిపోవచ్చు

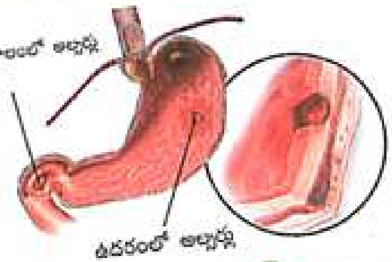
చికిత్స తీసుకుంటే కట్టు

కారణాన్ని గుర్తించి తగు చికిత్స తీసుకుంటే జుట్టు రాలటం చాలావరకు తగ్గిపోతుంది. వెంట్రుకలు పెరగటానికి దోహదం చేసే లేజర్ పరికరాలపైనా ఇప్పుడు ప్రయోగాలు జరుగుతున్నాయి. జుట్టు మరీ విపరీతంగా రాలిపోతే ఇతర భాగాల్లోంచి తీసి నాటే (ట్రాన్స్‌ప్లాంట్) ప్రక్రియ కూడా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. వెంట్రుకలు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి తగినన్ని విటమిన్లు, ఖనిజాలు.. ముఖ్యంగా ఇనుము, జింకు, క్యాల్షియం వంటివి అవసరం. కాబట్టి సమతులాహారం తీసుకోవటం తప్పనిసరి.

పెప్టిక్ అల్సర్ డిసీజ్ (పియూడీ)

పెప్టిక్ అల్సర్ అంటే ఏమిటి?

పెప్టిక్ అల్సర్ అంటే పొట్ట లేదా చిన్న ప్రేవులు మొదలయ్యే అంత్రమూలంలోని లైనింగ్‌లో ఏర్పడే పగులు.



కారణాలు ఏమిటి?

చాలా అల్సర్లకి మూల కారణం

- హెచ్. పైలోరీ బాక్టీరియాతో వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్
- నొప్పి తగ్గించే నాన్-స్టెరాయిడల్ యాంటీ-ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (ఎన్ఎస్ఏఐడిలు) ని నిరంతరం ఉపయోగిస్తూ ఉండడం
- మసాలాలతో కూడిన ఆహారాన్ని తరుచూ తీసుకోవడం
- పొగ త్రాగడం / పొగాకు

రోగ నిర్ధారణ - చికిత్స

- ఎండోస్కోపీ
- హెచ్.పైలోరీకి సాధారణ శ్వాస, రక్తం, మల పరీక్ష
- చికిత్స ప్రత్యామ్నాయాలు జీవన విధానంలో మార్పు చేసుకోవడం/ మందులు వాడడం / ఆపరేషన్

దీని లక్షణాలు ఏమిటి?

ఉదరంలో నొప్పి రావడం అనేది సామాన్య లక్షణం. కొద్ది రోజులు లేదా వారాల వరకూ నొప్పి వచ్చి పోతూ ఉంటుంది.

మిగతా లక్షణాలతో ఇవి కనపిస్తాయి

- ఛాతీ ప్రాంతం అంతా ఏదో తెలియని అసౌకర్యం
- వికారంగా ఉండడం/వాంతి రావడం
- ఉబ్బరం
- ఉమ్మి ఎక్కువగా రావడం
- ప్రత్యావహనం (ఉదరంలో నుంచి ఆహారం గొంతులోకి రావడం)

చేయవలసినవి - చేయకూడనివి

చేయవలసినవి

- పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలు, ముఖ్యంగా పళ్లు, కూరలు తినాలి.
- సలహా ప్రకారం ఎసిడిటీ తగ్గించే మందులు క్రమం తప్పకుండా వాడాలి.
- క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం
- నొప్పికి, వాపుకి వాడే మందులకు బదులుగా వేరే మందులు ఉన్నాయేమో చూసుకోవడం
- ఎక్కువ బరువు ఉంటే, బరువు తగ్గాలి

చేయకూడనివి

- వేయించిన , మసాలా ఆహారం మానెయ్యాలి.
- ఈ క్రింది ఇవ్వబడిన ఆహారాన్ని పూర్తిగా మానెయ్యాలి: కాఫీ, టీ, కోలా పానీయాలు, కార్బొనేటెడ్ మద్య పానీయాలు, పులుపు పళ్లు, టొమాటో ఆధారిత ఉత్పత్తులు, చాక్లెట్లు
- పొగ త్రాగకండి
- మద్యం బాగా తగ్గించండి, వీలైతే మానెయ్యండి

ప్రమాద హెచ్చరికలు

- అకస్మాత్తుగా పొట్ట కడుపులో నొప్పి సూటి పోటిగా రావడం, తాకితే నొప్పి రావడం
- పొట్ట కడుపు బాగా గట్టిగా ఉండి పోవడం
- స్పృహ తప్పి పడిపోవడం, ఎక్కువగా చెమటలు పోయడం
- రక్తపు వాంతులు అవడం లేదా మలంలో నెత్తురు పడడం (ముఖ్యంగా ముదురు కుంకుమ రంగు లేదా నలుపు, తారు నలుపు)
- ఆకలి లేక పోవడం
- ఊహించని విధంగా బరువు తగ్గిపోవడం

Disclaimer:
This information is given as a guide only and does not replace medical advice from your doctor.

సామాన్యమైన మైగ్రేన్ ప్రేరేపకాలు

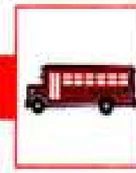
పర్యావరణ అంశాలు

- వేడి వాతావరణ స్థితులు
- ఉజ్వలమైన లేదా మిరుమిట్లుగొలిపే లైట్లు
- కాలుష్యం
- అధిక ధ్వని స్థాయిలు
- ఘాటు వాసనలు

ఆహార అంశాలు

- బ్రేక్‌ఫాస్ట్ మరియు ఇతర భోజనాలు మానుకోవడం
- ఉపవాసం
- జున్ను, పనీరు, చాక్లెట్లు
- నైట్రేట్‌లు, మోనో సోడియం గ్లుటమేట్ (ఎంఎస్‌జి) గల ఆహార ప్రిజర్వేటివ్‌లు
- కాఫీ, టీ మరియు కోలాలు (కేఫిన్) ఎక్కువగా తాగడం
- పులిసిన ఆహారపదార్థాలు (ఇడ్లీ, దోశ, ఢోక్లా)
- రెడ్ వైన్
- కృత్రిమ స్వీట్‌నర్‌లు

జీవనశైలి అంశాలు



- ఫ్యాన్/ఏసి బ్లాస్ట్
- ఒత్తిడితోకూడిన ప్రయాణం
- శారీరక శ్రమ
- భావోద్వేగ ఒత్తిడి

నిద్రపోయే విధానం

- నిద్రపోయే విధానంలో మార్పు
- అతిగా నిద్రపోవడం
- చాలా తక్కువగా నిద్రపోవడం

హార్మోన్‌ల మార్పులు

- బహిష్టు చక్రంతో ముడిపడివున్నవి
- గర్భనిరోధక మాత్రలు, హార్మోనల్ ఉత్పాదనలు ఉపయోగించుట

మైగ్రేన్‌ని అదుపుజేసేందుకు ఉపయోగకరమైన చిట్కాలు:

- మీ ఎటాక్‌లు మరియు సంభావ్య ప్రేరేపకాల రికార్డును నిర్వహించండి
- సలహా ఇచ్చినట్లుగా క్రమంతప్పకుండా మందులు తీసుకోండి
- నొప్పి నివారిణిలను ఎక్కువగా ఉపయోగించకండి, ఎందుకంటే అవి మరింతగా తలనొప్పి కలిగించవచ్చు కాబట్టి.
- తినడం మరియు నిద్రపోయే విషయంలో నిర్ణీత రోజువారి షెడ్యూలును పాటించండి.

గమనిక: పైన ఇవ్వబడిన అంశాలన్నీ ప్రతి ఒక్కరిలో మైగ్రేన్ ఎటాక్‌లను ప్రేరేపించకపోవచ్చు. దయచేసి మీ ప్రేరేపకాలను గుర్తించండి మరియు వాటి ప్రభావాన్ని తగ్గించే మార్గాలను మీ డాక్టరుతో చర్చించండి.

ఫోన్ : 0883-2479899
సెల్ : 77026 44144
7382192821

హార్మోన్స్

డయాబెటిస్, బి.పి, థైరాయిడ్, సూపర్ స్పెషాలిటీ సెంటర్

గాంధీపార్కు దగ్గర, గోదావరి సిటీ స్కానింగ్ ఎదుట, దానవాయిపేట, రాజమండ్రి
డా॥ జి.వి. గిరిధర్ M.D. (Gen.Med), D.M. (Endo) : రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్ క్వాలిఫైడ్ & అధరైజ్డ్ డయాబెటాలజిస్ట్

షుగర్ వ్యాధి రోగులకు ఆహార నియమములు

టైం	తీసుకోవలసిన ఆహారము
ఉదయం 6 గం॥	ఒక కప్పు టీ, కాఫీ చక్కెర లేకుండా (50 కేలరీలు) (2 టీస్పూన్‌లు/ 10(గ్రా॥) చక్కెరతో 40 కేలరీలు అదనం (1టీ స్పూన్ 5 (గ్రా॥) **(తీసుకోవడానికి, తీసుకోవలసిన టైం 5 ని॥లు)**
ఉదయం 7గం॥ 8.30గం॥	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 గ్రుడ్లులు తెల్లని భాగం నూనె లేకుండా, 1 గ్రుడ్డు సొనతో (70 కేలరీలు), 1 గ్రుడ్డు సొనలేకుండా (30 కేలరీలు) **(తినడానికి తీసుకోవలసిన టైం 15 ని॥లు)**
ఉదయం 10.30గం॥ 11.30గం॥	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॥ 2 గం॥	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॥ 4.30 గం॥	ఒక కప్పు టీ **లేదా** కాఫీ (చక్కెర లేకుండా) + రెండు చిన్న ఉప్పు లేని బిస్కట్స్ (80 కేలరీలు) **(తినడానికి తీసుకోవలసిన టైం 10 ని॥లు)**
రాత్రి 6.30గం॥ 7.30గం॥	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॥ 10.30గం॥	అరకప్పు పల్చని పాలతో ప్రొటీనెక్స్ **లేదా** హార్లిక్స్ కలిపి తాగాలి **లేదా** ఒక కప్పు మీగడ లేని పాలు. (100 కెలరీలు) **లేదా** ఒక గ్లాసు మజ్జిగ **లేదా** ఒక పండు (చిన్నది) **(తినడానికి తీసుకోవలసిన టైం 5 ని॥లు)**

డయాబెటిస్ నియంత్రణ

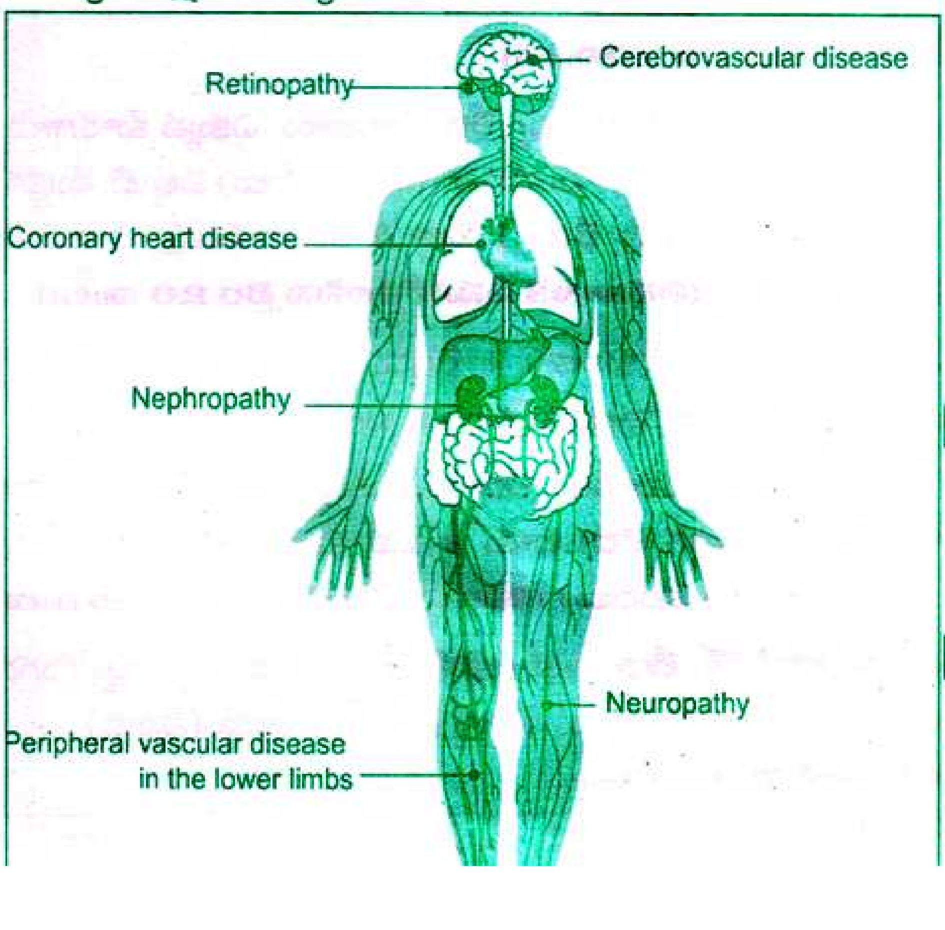
డయాబెటిస్ (మధుమేహం) గురించి మరింత తెలుసుకోండి. మరి, మీ డాక్టరు మీకు డయాబెటిస్ ఉందని నిర్ధారించారు. మీరు **అంత చింతించవలసిన అవసరం లేదు.** ఇప్పటివరకు డయాబెటిస్‌కి శాశ్వతమైన నివారణ ఏదీ లేదు. **కానీ,** మీరు కనుక మీ డాక్టరు సలహా పాటిస్తేను, ఇంకా కాస్త జాగ్రత్త పడితేను, మీ జీవితం ఎంత సామాన్యంగా ఉంటుందంటే, మీకు డయబెటిస్ ఉందన్న విషయమే మీరు మరిచిపోతారు.

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 లేనివాళ్ళకు)

డయబెటిస్ ఉందని ఎవరికైనా ఎప్పుడు అనుమానం వస్తుంది ?

ఈ క్రింది వాటిలో ఒకటి, లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ లక్షణాలు డయాబెటిస్ 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.



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%*

ఇతర ముఖ్యమైన నియంత్రణ లక్ష్యాలు

రక్తపోటు <130/80 mmHg#

ట్రైగ్లిజరైడ్స్ <150 mg/dl*

LPL కొలెస్ట్రాల్ <100 mg/dl*

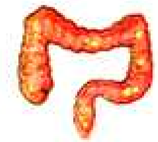
నెప్పి లేదా వాపు తగ్గడానికి మందులు వాడేటప్పుడు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

NSAIDs (స్టిరాయిడల్ కాని నెప్పి నివారణ మందులు) సాధారణంగా నెప్పి నుంచి ఉపశమనానికి లేదా వాపు తగ్గడానికి ఉపయోగిస్తారు. అవి కొంత ఉపశమనాన్ని ఇచ్చినప్పటికీ కడుపులోని పొరను గాస్ట్రిక్ ఆమ్లా నుంచి రక్షించే కొన్ని రసాయనాలని తగ్గించి తద్వారా పెప్టిక్ అల్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఇబూప్రొఫెన్, డైక్లోఫెనాక్, అసెక్లోఫెనాక్ లాంటివి సాధారణంగా వాడే NSAIDs మందులు.

NSAID ప్రేరేపిత అల్సర్లలో నష్ట కారకా

- 65 ఏళ్ళకు పై బడ్డ వయసు

- హెచ్.పైలోరి ఇన్ఫెక్షన్
- అల్సర్లు (పుండ్లు) లేదా జీ ఐ రక్తస్రావం ల పూర్వ చరిత్ర



- స్టెరాయిడ్ మందులతో పాటు రక్తాన్ని పల్చన చేసే మందులు నోటి ద్వారా తీసుకోవడం

- అతిగా మద్యపానం చేయడం
- అతిగా ధూమపానం చేయడం

ఎన్ ఎస్ ఏ ఐ డి ప్రేరేపిత అల్సర్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించేందుకు సూచనలు

- ధూమపానం మాని వేయండి, మద్యపానం మాని వేయండి లేక బాగా తగ్గించండి – ఇది పుండులను పెంచుతుంది.

- NSAID మందులు భోజనంతో పాటు తీసుకోండి

- NSAIDs లను డాక్టర్ గారు సూచించిన విధంగానే తీసుకోండి – స్వయంగా ఔషధాలు వాడవద్దు

- సూచించిన డోస్ కన్నా ఎక్కువ తీసుకోకండి.

- ఉదర భాగంలో అసౌకర్యంగా వున్నట్లైతే మందులు మార్చడానికి మీ డాక్టర్ గారిని సంప్రదించండి

- మీకు ఉదరకోశ సమస్యల చరిత్ర వున్నట్లైతే మీ డాక్టర్ గారిని NSAIDs లతో పాటు ఆమ్లాలను తగ్గించే మందులు కూడా ఇవ్వమని అడగండి.
  ఆమ్లాలను తగ్గించడానికి సాధారణంగా వాడే మందులలో కొన్ని – డెక్సాబెప్రజోల్, పాంటోప్రజోల్, ఓమెప్రజోల్, రాంటిడిన్ మొదలైనవి.

- కండరాలు / వొళ్ళు నెప్పులు వున్నట్లైతే NSAIDs ల వాడకాన్ని తగ్గించండి – వ్యాయామం, మర్దనా, బరువు తగ్గడం వంటి ప్రత్యామ్నాయ పరిష్కారాలను పరిశీలించండి.

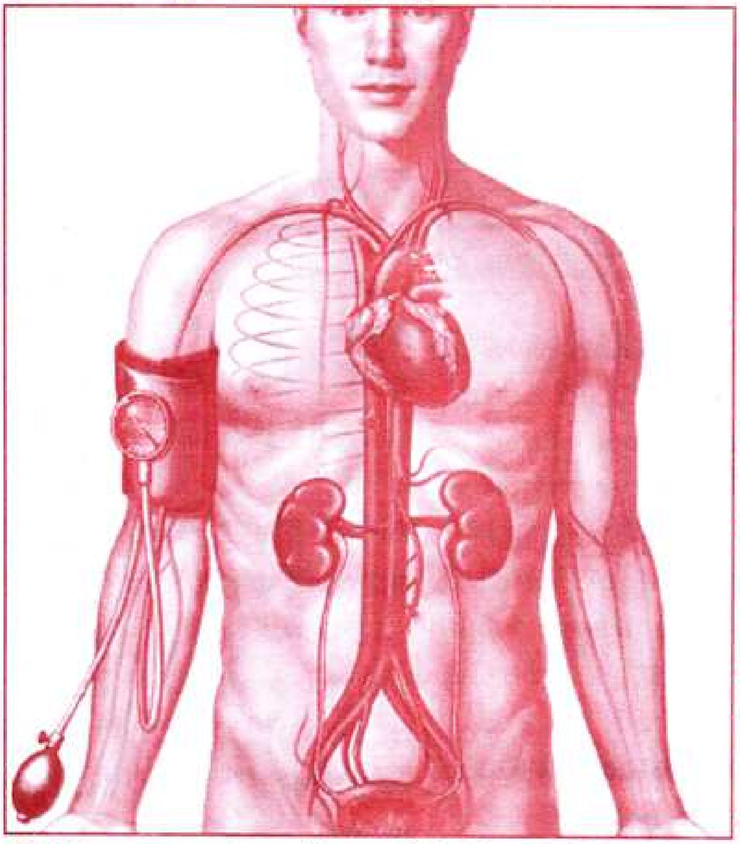
NSAIDs మీ కాలేయానికి, గుండెకు కూడాహాని కలిగించవచ్చు. మరింత సమాచారం కోసం మీ డాక్టర్ గారితో చర్చించండి

అధిక యూరిక్ యాసిడ్ కోసం ఆహారపు చార్టు

ఉదయం	1 కప్పు టీ, మేరీ బిస్కెట్లు (2)
బ్రేక్‌ఫాస్ట్	మీగడ తీసిన పాలు 1 కప్పు/పెరుగు కప్పు బ్రెడ్ 1/చపాతీ 1/కార్న్‌ఫ్లేక్స్ 1 గిన్నె కూరగాయ 1/పండు 1 వెన్న 5 గ్రాములు
మిడ్–మార్నింగ్	పండు/సలాడ్ లంచ్ సలాడ్ 1 గిన్నె
వారానికి రెండుసార్లు	అన్నం/2–3 చపాతి కూరగాయ 1 గిన్నె పెరుగు 1 గిన్నె/పప్పు (కడిగినవి) 1 గిన్నె పండు 1
సాయంత్రం టీ	టీ 1 కప్పు స్నాక్ వెజ్ 1 గిన్నె/దాలియా/ఇడ్లీ/ఢోక్‌లా
డిన్నర్	కూరగాయల సూప్ 1 గిన్నె సలాడ్ 1 గిన్నె చపాతీ 2–3 కడిగిన పప్పు 1 గిన్నె కూరగాయలు 1 గిన్నె
పడుకునేటప్పుడు	మీగడ తీసిన పాలు 1 కప్పు

హైబీపితో దీర్ఘకాలిక దుష్ప్రభావాలు

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



తల నుండి కాళ్ల 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**: కంటిలోని రెటీనా పొర మీది రక్తనాళాలు దెబ్బతినిపోవచ్చు. దీన్ని 'హైపర్‌టెన్సివ్ రెటీనోపతి' అంటారు. మధుమేహంతో కూడా రెటీనోపతి వస్తుంది.
- **గుండె** : గుండెపోటు, గుండె బలహీనం కావడానికి ముఖ్యమైన కారణాల్లో హైబీపి ఒకటి. గుండె బలహీనం (హార్ట్ ఫెయిల్యూర్) కావటానికి కూడా ముఖ్యకారణం హైబీపినే.
- **బృహద్ధమనికి ముప్పు**: ఇది హైబీపి బాధితుల్లోనే ఎక్కువగా కనబడుతుంది.
- **రక్తనాళాలు**: ఒళ్లంతా రక్తనాళాల్లో మార్పులు ఎక్కడైనా రావచ్చు. ముఖ్యంగా కాళ్ళ రక్తనాళాల్లో వస్తే, కాళ్ళకు రక్తసరఫరా తగ్గి...నడిస్తే కాళ్లు పట్టేసినట్లు విపరీతమైన నొప్పి, పుండ్లు పడి, మానకుండా కుళ్లిపోవటం (గ్యాంగ్రీన్) ఇలాంటివన్నీ వచ్చే అవకాశం ఉంది. దీన్నే పెరిఫెరల్ వాస్క్యులర్ డిసీజ్ అంటారు.
- **కిడ్నీలు**: హైబీపి వల్ల కిడ్నీలో రక్తనాళాలు పూడికల వల్ల కిడ్నీకి రక్తప్రసారం తగ్గి.....కిడ్నీల్లో విషతుల్యాలు విడుదలై...దాని వల్లా కిడ్నీలు దెబ్బతినొచ్చు. అందుకే హైబీపిని గుర్తించినప్పుడు మూత్రంలో మైక్రోఆల్బుమిన్, రక్తంలో యూరియా, యూరిక్ ఆమ్లము, క్రియాటినైన్ పరీక్షించటం మంచిది.

జీవనశైలి మార్పులు : అందరికీ తప్పవు

- **పొగ**: పొగ కచ్చితంగా బీపి పెంచుతుంది. అంతేకాదు, అనేక విధాలుగా కూడా అనార్థకం.
- **మద్యం**: ఆల్కహాలు చాలా మితంగా విస్కీ బ్రాందీ 1.5 ఔన్సులు నియంత్రణలో ఉండలేనివారు దాని జోలికే పోకూడదు. అధికంగా మద్యం తీసుకోవటం హైబీపికి ఒక ముఖ్యకారణం.
- **మందులు**: నొప్పినివారిణి మందులు, గర్భనిరోధక మాత్రలు, ముక్కు రంధ్రాలు బిగిసినప్పుడు తగ్గేందుకు వేసుకునే చుక్కల మందులు, స్టిరాయిడ్స్, వీటన్నింటి వల్లా బీపీ పెరిగే అవకాశం ఉంది. అలాగే బీపీ చికిత్సకు వెళ్లినప్పుడు వాడుతున్న ఇతర మందుల వివరాలన్నీ వైద్యులకు చెప్పాలి. **వీటిని జీవన శైలిగా అలవరచుకోవటం ఉత్తమం.**

బీపీ దశ	సిస్టాలిక్ బీపీ (ఎంఎంహెచ్‌జి)	డయాస్టాలిక్ బీపీ (ఎంఎంహెచ్‌జి)
నార్మల్	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. ఆ పైన

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 ప్రాధాన్యమివ్వాలి. 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. సోడియం అధికంగా ఉండే వేపుళ్లు, నిల్వ పచ్చళ్లు, 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....బీపీ, గుండె జబ్బుల నుంచి కాపాడుకోవడానికి ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్న విధానం ఇది. డాష్ అంటే డైటరీ అప్రోచెస్ టు స్టాప్ హైపర్‌టెన్షన్ పీచు, పోషకాలని సమృద్ధిగా అందించే ఈ విధానంలో 4,700 మి.గ్రా. పొటాషియం 1,250 మి.గ్రా. క్యాల్షియం, 500 మి.గ్రా. మెగ్నీషియం తక్కువ మోతాదులో సోడియం అందుతాయి.

ఈ తరహా ఆహారం కారణంగా బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది.

పొటాషియం పొందుదామిలా....

అరటిపండ్లు, బత్తాయి, దోసకాయ, టమాటాలు, ఉప్పు లేకుండా వేయించిన వేరుశెనగ, బీన్స్, బంగాళాదుంపలు, మునగాకు, కొత్తిమీర వీటిల్లో 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 బీపీ 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 బీపీని తగ్గించే సామర్థ్యం మెండు. నూనెల్లో **వేరుసెనగ, ఆలివ్, రైస్‌బ్రాన్, నువ్వుల నూనె**లవాడకం ఆరోగ్యానికి మేలు మైదాతో చేసిన పఫ్‌లు, కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉండే పదార్థాలు పూర్తిగా మానేయాలి. తృణధాన్యాలతో చేసిన **బ్రౌన్‌బ్రెడ్, ముడిధాన్యం** వంటి వాటికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా రోజువారీ ఆహారంలో తాజా కాయగూరలు అందుతుంది. దీంతో ముప్పై ఆరుశాతం వరకు బీపీ రాకుండా చేసుకోవచ్చు. అదే మాంసాహారాన్ని తగ్గించుకొన్నట్టయితే ఇరవై నలభై శాతం వరకు ఈ సమస్య రాకుండా సమర్థంగా ఎదుర్కోవచ్చు. చిక్కుడు జాతి గింజలు, మొలకలు బోలెడు మేలు చేస్తాయి. మాంసకృత్తులని మితంగా తీసుకోవచ్చు. చేపలు, స్కిన్ లెస్ మాంసం, సోయా ఉత్పత్తుల నుంచి 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 ప్యాకెట్లలో లభించే చిప్స్, ఫ్రెంచ్‌ఫ్రైస్ ప్రాసెస్ చేసిన ఇతర పదార్థాలు. ఇవి బీపీకి కారణమవుతాయి. వీటిని దూరంగా పెట్టడం వల్ల ఒక్క రక్తపోటే కాదు. గుండెజబ్బులు, మధుమేహం, క్యాన్సర్, ఊబకాయం నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది.

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

- ఆరుబయట ఆడే ఆటలకి దూరంగా...

ఊబకాయం, రక్తపోటు, డయాబెటెస్ వంటి సమస్యలూ తలెత్తున్నాయి. వాళ్లకి ఆటల మీద ఆసక్తి కలిగేలా చేయడం, డ్యాన్స్ వంటివి చేసేలా ప్రోత్సహించాలి.

వెస్టిబులర్ పునరావాస వ్యాయామాలు

కంటి వ్యాయామాలు

పైకి మరియు కిందికి చూడటం ఒకదాని తర్వాత మరొకటిగా ఎడమ మరియు కుడికి చూడటం కేంద్రీకరణ వ్యాయామం.

తల & మెడ వ్యాయామం

ఒకదాని తర్వాత మరొకటిగా ముందుకు మరియు వెనుకకు వంచుట.

ఒకదాని తర్వాత మరొకటిఎడమకు మరియు కుడికి తిప్పుట

కూర్చున్న స్థితిలో చేసే వ్యాయామాలు

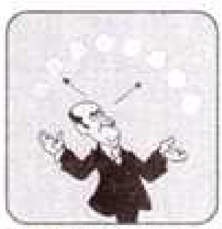
భుజాలు కదిలించడం మరియు గుండ్రంగా తిప్పుట

ముందుకు వంగి, నేలపై ఉన్న వస్తువు తీసుకొనుట

ముందుకు వంగి, నేలపై ఉన్న వస్తువు తీసుకొనుట

నిలబడిన స్థితిలో చేసే వ్యాయామాలు

కూర్చున్న స్థితి నుంచి పైకి నిలబడుట, మొదట్లో కళ్ళు తెరిచి, ఆ తరువాత కళ్ళు మూసుకొని 15 సార్లు చేయాలి.



అర్ధ వలయాకారంలో చిన్న బంతిని ఒక చేతి గురిపెట్టడం లాంటి వ్యాయామాలు ఉండే ఆట ఆడుట.

మెట్ల వరుసపై కిందికి మరియు పైకి నడవడం.

కదులుతున్నప్పుడు చేసే వ్యాయామాలు

నడిచేటప్పుడు బంతిని విసురుతూ పట్టుకొనుట.

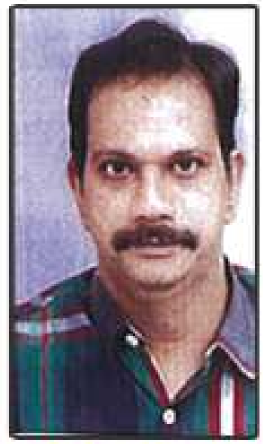
కళ్ళు మూసుకొని మరియు తెరిచి ఒక గదిలో గుండ్రంగా తిరుగుట

వంగడం, చాచడం మరియు బంతిని గురిపెట్టడం లాంటి వ్యాయామాలు ఉండే ఆట ఆడుట.

మెట్ల వరుసపై కిందికి మరియు పైకి నడవడం.

TELGU

క్రమం తప్పిన నెలసరితో స్థూల కాయం



Dr. G V GIRIDHAR
MD (Gen. Med), DM (Endo.)

యుక్తవయసు అమ్మయిల్లో నెలసరి క్రమం ప్రకారం రాకుండ అస్తవ్యస్తంగా తయారవ్వటం తరుచుగా కనిపించే సమస్యే. చాల మంది దీన్ని పట్టించుకోరుకూడా. కాని ఇలాంటి అమ్మయిలకు అధిక బరువు, స్థూలకాయం ముప్పు పొంచి ఉన్నట్లు తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. అంతే కాదు మధుమేహం , గుండే జబ్బు లక్షణాలు కూడా త్వరగానే బయటపడుతున్నట్లు వెల్లడైయింది.నెలనెలా రుతుక్రమం సరిగా కాపోటనికి పిసిఒస్ సమస్య కారణం కావచ్చు. హర్మోన్లు వ్యత్యాసం మూలంగా కనబడే ఇది సంతానం కలగకపోవడం, స్థూలకాయం వంటి వాటికి దారి తీస్తుంది. బియమ్ఐ నడుం చుట్టుకొలత అధికంగా ఉండంటం , మధుమేహం ముప్పులకు నెలసరి సమస్యలతో ఎంత మేరకు సంబంధం ఉందోననే దానిపై అమెరికాలో నేషనల్ హర్ట్, లంగ్ అండ్ బ్లడ్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఇటీవల ఒక అధ్యయనం చేసింది.

14 ఏళ్ళ నుంచి అపైన గల వారిని ఇందుకు ఎంచుకోన్నారు. వీరు రుతుక్రమంలో పాటు సెక్స్ హర్మోన్లు , గూక్లోజు ,ఇన్సులిన్ , రక్తపోటు స్థాయిలకు కూడ పరిశీలించారు..

42 రోజుల తర్వాత నెలసరి వస్తున్నవారు 14 ఏళ్ళ వయస్సు వారు అధిక బరువు కలిగి ఉంటున్నాట్లు గమనార్హం. అధ్యయనం సాగుతున్నకొద్దీ వీరి బరువు ,నడుం కొలత కూడ పెరుగుతుంది.ఈ అమ్మాయిలు 25ఏళ్ళ వయస్సుకి చేరుకొనె సరికి మిగాతా వారితో పోలిస్తే వీరి బియమ్ఐ సగటున 37.8గా నమోదైంది.ఇది స్థూలకాయనికి సూచిక.

అంతే కాదు వీరిలో ఇన్సులిన్ ,రక్తంలో చక్కెర శాతం కూడా అధిక మోతాదుల్లో కనిపించాయి. అయితే వీటికి కారణం నెలసరి సరిగా కాకపోవటం అని అధ్యయనంలో నిర్ధారణ కాలేదు.

కాని నెలసరి సరిగా కాకపోవటనికి జీవక్రియాల్లో మార్పులకు కారణం అని తెలుస్తుంది.

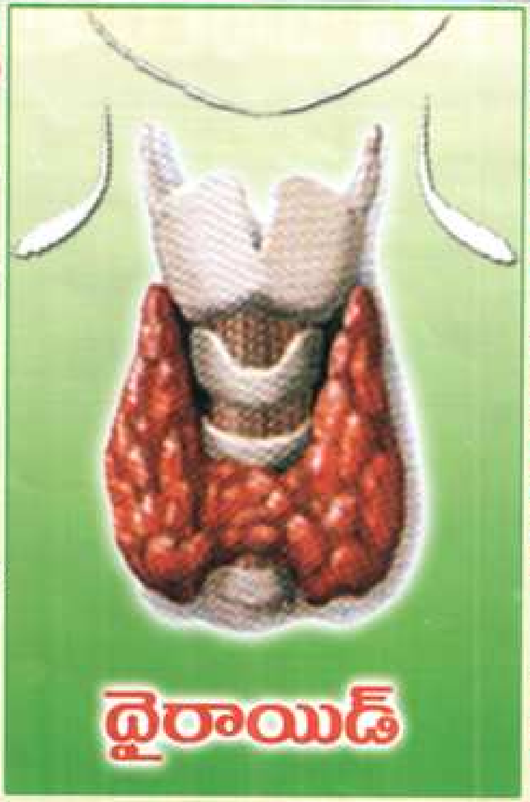
అండశాయాలు స్పందించటం వంటి ఇతర అంశాలేమైన దోహదమై ఉండవచ్చు అని పరిశోధకులు అనుమానిస్తున్నారు

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 :

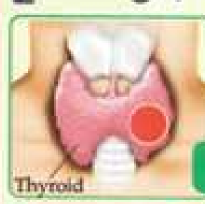
- బడలిక (నీరసం, అలసట)
- ఆకలి పెరగడంతో పాటు బరువు తగ్గడం
- వేడిని తట్టుకోలేకపోవడం
- చెమటలు ఎక్కువగా పట్టడం, చేతులు వణుకుట
- నిద్రసరిగా పట్టకపోవడం
- అతిసారం
- అతిక్రియా శీలత, చికాకు
- గుండెదడ, ఆందోళన, కంగారు
- థైరాయిడ్ వాపు
- కళ్ళ సమస్యలు (కళ్ళు ముందుకు పొడుచుకుని ఉండటం, ఎరుపు, ఇసుకపడినట్లు ఉండుట)
- మోకాళ్ళ 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.

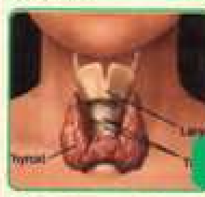
4.5 కోట్ల కంటే ఎక్కువ మంది ప్రజలు థైరాయిడ్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. వీళ్ళలో 85% మంది మహిళలే.

థైరాయిడ్ గ్రంథి మరియు వ్యాధులు :



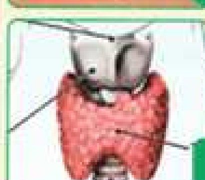
థైరాయిడ్ వాపు (Nodule)

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.

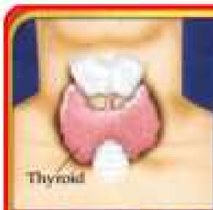
థైరాయిడ్ గురించి ఆలోచించండి!

థైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడే గర్భిణులు జాగ్రత్తగా ఉండటం ఎంతో అవసరం. థైరాక్సిన్ హార్మోను లోపిస్తే గర్భస్రావమయ్యే ముప్పు ఎక్కువనిచాలమందికి తెలియదు. తగు చికిత్స తీసుకోపోతే బరువు రక్తపోటు పెరగటంతో పాటు ముందుగానే కాన్పు అయ్యే అవకాశం ఉంది. పుట్టిన పిల్లలోను బుద్ధి వికాసం అంతగా ఉండదు.మన దేశంలో గర్భిణిల్లో హైపోథైరాయిడిజమ్ తరచుగా కనిపిస్తున్నట్లు ఇటీవల ఢిల్లి లో చేసిన తాజా అధ్యాయనంలో వెల్లడి కావటం మరింత అందోళన కలిగిస్తోంది.అందుకే దీనిపై అవగాహన కలిగించేందుకు

ఇండియన్ థైరాయిడ్ సదస్సు జనవరి నెలను థింక్ థైరాయిడ్ మంత్ గా పాటిస్తోంది. దీనికి ఇద్దరు పిల్లలకు తల్లియైన కాజోల్ తన అనుభవాన్ని జోడించి మరి వివరిస్తున్నారు. గర్భం ధరించిన రెండు సార్లు నేను థైరాయిడ్ పరిక్ష చేయించు కొన్నాను. మన దేశంలో గర్భిణుల్లో 6.47 శాతం మంది హైపోథైరాయిడిజమ్ భాధపడుతున్నాట్లు తేలటం అందోళన కలిగిస్తోంది.పుట్టబోయే బిడ్డల క్షేమం కోసం గర్భిణులంతా థైరాయిడ్ పరిక్ష చేయించు కోవలని కోరుతున్నాను.

థైరాయిడ్ గురించి జీవితంలో ఆలోచించండి. అని అమె చెబుతున్నారు. చాలామంది గర్భిణులు తాము తీసుకొనే అహరం , రక్తపోటు, వ్యాయమం ,

డాక్టరు వద్దకు వేళ్ళటంపై ఎక్కువగా ధృష్టి పెడుతుంటారు గాని థైరాయిడ్ పరిక్షను అంతగా పట్టించుకోరు. పుట్టబోయే పిల్లల ఆరోగ్యయం దృష్ట్యా ఈ పరిక్ష చేయించుకోవటం చాలా అవసరం.



థైరాయిడ్ వారు తినకూడనివి

థైరాయిడ్ వ్యాధి కారకాలు : ఆహారం / వాతావరణం కాలుష్యం / ఆటో 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, సగ్గు బియ్యం, సోయా చిక్కుళ్ళు, రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు, మొక్కజొన్నలు బాగా ఎక్కువగా వినియోగిస్తే థైరాయిడ్ లోపం రావచ్చు. ఐరన్ / సెలినీయం లోపం వల్ల కూడా థైరాయిడ్ రావచ్చును ఆటో ఇమ్యూనిటీ వల్ల కూడా థైరాయిడ్ రావచ్చు.

డా॥ జి.వి. గిరిధర్ M.D. (Gen.Med), DM (Endo)
రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్ క్వాలిఫైడ్ & ఆథరైజ్డ్ డయాబెటాలజిస్ట్
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.

స్త్రీలలో థైరాయిడ్ సమస్యలు ఎక్కువ

Dr. G V GIRIDHAR
MD (Gen. Med), DM (Endo.)

ప్రస్తుతం **థైరాయిడ్** సమస్యలు సమస్యలు చాల ఎక్కువగా చూస్తున్నాం.

ఈ థైరాయిడ్ సమస్యలు స్త్రీలలో ఎక్కువ. ఆడ ,మగ నిష్పత్తి సుమారుగా 10:1 గా ఉంటుంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా దాదాపుగా 200 కోట్ల మందిలో గాయిటర్ ఉంది.ఇండియాలో 42 మిలియన్ల మంది థైరాయిడ్ సమస్యలున్నాయని , 20 కోట్ల మందికి అయోడిన్ లోపం ఉందని ఒక అంచనా , అయొడిన్ మనవులందరికి అత్యవసరమైన ఒక సూక్ష్మ పోషక మూలకం . సాధారణంగా 100-160 మైక్రో గ్రాముల అయోడిన్ రోజూ మనం తీసుకోవాలి. అయొడిన్ లోపిస్తే మానసిక, శారీరక వైకల్యం , థైరాయిడ్ గ్రంధి వాపు వస్తాయి.

థైరాయిడ్ సమస్యలు రెండు రకాలు .1. థైరాయిడ్ హార్మోను లోపం, 2. థైరాయిడ్ హార్మోను ఎక్కువ అవ్వటం.

థైరాయిడ్ అంటే ఏమిటి?

మెడపైన ఏడమ్స్ ఏపిల్‌కు కొద్దిగ క్రింద ,కాలర్ బోన్‌కు కొద్దిగా పైన సీతాకోకచిలుక ఆకారంలో థైరాయిడ్ గ్రంధి ఉంటుంది.ఇది హార్మోన్లు తయారు చేసి శరీరంలో ప్రతి అవయవంలో జీవకణముల మీద తన ప్రభవం చూపుతుంది.థైరాయిడ్ వ్యాధి లక్షణములుకు సాధారణంగా వయసు /పెరుగుదలలో వచ్చే మార్పులకు తేడా తెలియని కారణంగా ఈ వ్యాధిని కనుగొనడం క్లిష్టమైంది.కేవలం రక్త పరిక్షల ద్వారవే (టి3,టి4, టిఎస్‌హెచ్ అండ్ ఫ్రీటి4 అండ్ టిపిఓ, టిజి, టిఎస్‌హెచ్‌ఆర్ యాంటీ బాడీల తోనే ఈ వ్యాధిని నిర్ధారించగలం.దీనికి ఆల్ట్రా సౌండ్ స్కాన్ , రేడియో ఏక్టివ్ అప్ టేక్ స్టడి అండ్ న్యూక్లియర్ స్కానులు కూడ ఉపయోగిస్తారు.

థైరాయిడ్ హార్మోను లోపం (హైపోథైరాయిడిజం):

ఇది భారత దేశంలో నూటికి 10-16 శాతం మహిళలలో సబ్‌క్లినికల్ గాను,నూటికి కనీసం 6-8 శాతం మహిళల్లో ,1-2 శాతం పురుషులలో కనిపిస్తుంది.

లక్షణాలు-

ఈ వ్యాధి సోకిన వారిలో థైరాయిడ్ గ్రంధి వాపు అలసట బరువు పెరగటం, ఏమీ ఆకలి లేక సరిగా తినక పోవటం, కాళ్ళు, మొహం వాపులు , అస్పష్టమైన నొప్పులు , బాధలు చర్మం దురదలు ,జుట్టు పొడిబారి పోవడం ,జుట్టు ఎక్కువగా రాలి పోవటం ,నెలసరి సమస్యలతో అధిక రక్త స్రావం ,నెలసరులు సరిగా రాకపోవటం,మలబద్ధకము , వంధ్యత్వం,మానసిక చింత,జ్ఞపకశక్తి తగ్గటం తదితరమైన వాటిల్లో ఏవైన ఉండవచ్చును. చిన్న పిల్లలో అయితే మానసిక,శారీరక ఎదుగదల సరిగా ఉండదు.వృధ్ధాప్యంలో ఈ వ్యాధి వస్తే, వృధ్ధాప్య లక్షణాలు ఎక్కువ అవుతాయి. వృధ్ధాప్యంలోని నెమ్మదితనంతో ఈ వ్యాధి లక్షణాలును వేరు చేయటం చాలా కష్టం.

నిర్ధారణ - ఈ వ్యాధి టిఎంహెచ్ ఎక్కువగాను ,టి3,టి4 సాధారణంగాను లేదా అంతకంటే తక్కువగాను ఉండవచ్చు.టిపిఓ, టిజి ఎంటిబాడిలు

పెరగవచ్చు.దీనికి థైరాక్సిన్ ఉదయం పరగడుపున హార్మోను గోళి ద్వారా రోజు తీసుకోవడం ద్వారా నయం చేయవచ్చు.అయితే నిర్ణీత సమయానికి కల్లా పరిక్షలు చేయించుకుని సరైన మోతదులో థైరాక్సిన్ తీసుకోవాలి.

హైపర్ థైరాయిడిజమ్- ఇది హైపో థైరాయిడిజమ్ కు వ్యతిరేకమైనది. ఇది వచ్చిన వారిలో శరీర మెటబాలిజమ్ బాగా పెరిగి బరువు తగ్గి సన్నబడతారు.ఆకలి కూడ బాగా పెరుగుతుంది.చేతులు వణకటం, గుండెదడ ఉండటం , చెమట ఎక్కువగా పట్టడం ,వేడిని భరించలేక పోవడం,విరేచనాలు ఎక్కువ అవ్వటం, థైరాయిడ్ వాపు, ఆయాసం నపుంసకత్వం

మైదలైనవి ఉండవచ్చు.హైపో థైరాయిడిజమ్ వచ్చిన వారిలో కళ్ళు, మోకలి క్రింద చర్మం కూడ వ్యాధి బారిన పడవచ్చు.

థైరాయిడ్ ఆప్థాల్మోపతి - ఇది వచ్చిన వారి కళ్ళు మండటం , కళ్ళలో ఇసుక వేసినట్లు అనిపించడం,కళ్ళు నీరు కారడం , వెలుతురు చూడలేకపోవడం, కళ్ళు ఉబ్బడం , ముందుకు పొడుచుకొని వచ్చి, పెద్దగా నవ్వటం, చూపు మందగించటం ,కళ్ళు అటు ఇటు త్రిప్పలేకపోవటం ఉండవచ్చు.

థైరాయిడ్ డెర్మోపతి- మోకాలి క్రింద చర్మం దురదగాను/ఉబ్బుట జరగవచ్చు.

హైపర్ థైరాయిడిజమ్ నిర్ధారణ -దీనికి టిఎస్‌హెచ్ తక్కువవ్వటం ,టి3,టి4 లో పై సాధారణ స్థాయి లేదా ఎక్కువగా ఉంటుంది.రేడియోయాక్టివ్ ఆఫ్ టేక్ ఎ పెరుగుతుంది.థైరాయిడ్ గ్రంథి ప్రసరణ పెరగవచ్చు.

మూడు రకాల వైద్యం - దీనికి మూడు రకాల వైద్యం ఉంది.

1. యాంటీ థైరాయిడ్ మందులు

2. 131/టి రేడియో యాక్టివ్ అయోడిన్ గ్రంథి నాశనం చేయుటం.

3.థైరాయిడ్ గ్రంథిని సర్జరీలో తీసివేయుటం, ఈ వ్యాధి మూడింటిలో యాంటి థైరాయిడ్ మందులు 6-24 నెలలు వాడిన తర్వాత వ్యాధి తగ్గకపోతే పరిస్థితిని బట్టి 131/టి రేడియో అబ్లేషన్ లేక థైరాయిడెక్టామీ చేస్తారు.

థైరాయిడ్, ఇతర ఇమ్యూన్ వ్యాధుల స్త్రీలలోనే ఎందుకు ఎక్కువ?

సాధారణంగా ప్రతీ స్త్రీ గర్భం ధరించి పిల్లలను కంటుంది. అప్పుడు కొన్ని తల్లి జీవకణాలు తల్లి గర్భ సంచిలో మాయ ద్వారా ప్రవేశించి ఎముకల మూలుగులోను / కాలేయంలోను జీవితాంతం వుంటాయి.వీటిల్లో కొన్ని జీవ కణాలు లింఫో సైట్లు అయితే, వీటి వల్ల ఆటో ఇమ్యూనిటి వస్తుంది.ఫీటల్‌మైక్రోకిమెరిజమ్ అని దీనిని సంకేతిక పరిభాషలో అంటారు.ఇలా ఎంత మంది పిల్లలను కంటే ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు ఇచ్చే శాతం అంత ఎక్కువ అవుతుంది.అయితే అందరిలో ఇలా అవ్వకపోవచ్చు. ఇది కాకుండ మన తల్లి కణాలు కూడా మనలో ఉంటాయి.ఇవి కూడ ఇమ్యూన్ సిస్టమ్ ప్రేరేపించి ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులకు కారణం కావచ్చు. ఈ వ్యాధి

పై పలు విషయాలను స్థానిక హర్మోన్స్ ఆసుపత్రి అధినేత

సూపర్‌స్పెషాలిటీ కన్సల్‌టెంట్ -ఎండోక్రైనాలజిస్టు/డయాబెటాలజిస్టు,డా.జి.వి.వెంకట గిరిధర్ ఖి.జి ప్రభాత వార్తకు వివరించారు.

వజనైటిస్

(వజైనైటిస్, ఎరుపుదనం, మంట మరియు దురద)

గురించి

మీరు

తెలుసుకోవలసినది

వజనైటిస్

- వజనైటిస్ అనేది యోని గోడల యొక్క శోథ
- మామూలు యోని వాతావరణానికి అంతరాయం కలిగినప్పుడు యోని ఇన్ఫెక్షన్ కలుగుతుంది

మామూలు యోని వాతావరణం

- లాక్టోబాసిల్లస్ అనేది యోనిలో ఉండే అత్యంత సామాన్యమైన బ్యాక్టీరియా, ఇది లాక్టిక్ యాసిడ్‌ని ఉత్పత్తి చేయడం ద్వారా యోని పిహెచ్‌ని ఎసిడిక్‌గా ఉంచుతుంది
- ఈ ఎసిడిక్ పిహెచ్ హానికరమైన బ్యాక్టీరియాల వృద్ధిని నిరోధిస్తుంది
- కొద్ది పరిమాణంలో ద్రవాన్ని విడుదల చేయడం ద్వారా యోని తానంతటతానే ఆ ప్రాంతాన్ని శుభ్రపరచుకుంటుంది మరియు లూబ్రికేట్ చేస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యంగా మరియు పరిశుభ్రంగా ఉంచుతుంది. సాధారణంగా ఇది క్లియర్‌గా మరియు తెల్లగా ఉంటుంది మరియు దీనికి స్వల్ప సువాసన ఉంటుంది.

వజనైటిస్ కలగడానికి గల కారణాలు

- వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత విషయంలో రాజీపడటం
- గర్భధారణ, రుతువిరతి మరియు గర్భనిరోధకాలు వాడటం వల్ల హార్మోన్లలో అసమతుల్యం కలగడం
- రోగపీడిత పురుష భాగస్వామి నుంచి
- కొన్ని రసాయనిక క్రీమ్స్ లేదా దుస్తుల వల్ల వచ్చు ఎలర్జీ
- అనియంత్రిత డయాబెటీస్ మరియు ఊబకాయం
- యాంటీబయాటిక్స్‌ని అమితంగా ఉపయోగించడం
- రోగనిరోధక శక్తి విషయంలో రాజీపడటం
- ఒత్తిడి

వజనైటిస్ లక్షణాలు

- యోని నుంచి అమితంగా డిశ్చార్జి కావడం, ఇది పలచగా, బూడిద రంగుగా మరియు దుర్వాసనతో కూడివుంటుంది లేదా తెల్లని లేదా ఆకుపచ్చని పసుపుపచ్చ లాంటి దళసరి జున్ను లాగా ఉంటుంది
- యోని ద్వారం చుట్టూ నొప్పి, దురద మరియు మండుతున్న అసౌకర్యం
- యోని చుట్టూ చిరచిర మరియు శోథ
- యోనిసంబంధ అసౌకర్యం
- మూత్రవిసర్జనలో అసౌకర్యం
- లైంగిక సంభోగం సమయంలో నొప్పి లేదా అసౌకర్యం

వజనైటిస్‌కు చికిత్స

- వజనైటిస్‌కు చికిత్స చేయడానికి యోని క్రీమ్, సపోజిటరీస్ లేదా మందులు డాక్టరు సూచన చేయవచ్చు
- యోని వాతావరణాన్ని తగువిధంగా ఉండటానికి మరియు దాన్ని పెంపొందించడానికి సపోర్టింగ్ చికిత్సగా కొన్నిసార్లు లాక్టిక్ యాసిడ్ తయారీలను కూడా సూచన చేయవచ్చు

చికిత్స కాలంలో తీసుకోవలసిన ముందుజాగ్రత్తలు

- మీ లక్షణాలు పోయినప్పటికీ సూచన చేయబడిన విధంగా సంపూర్ణ కోర్సు మందులు తీసుకోండి
- ఒకవేళ సూచన చేయబడిన యోని క్రీమ్‌ని/సపోజిటరీలను మీరు ఉపయోగిస్తుంటే, మీ డాక్టరు సలహా ప్రకారం వాటిని ఉపయోగించండి
- లక్షణాలు ఉండిపోయినా, లేదా మందు వల్ల మీకు ఎలర్జీ ఉన్నా డాక్టరును సంప్రదించండి
- ఇన్ఫెక్షన్ పోయేంత వరకు లైంగిక సంభోగం జరపకండి లేదా కండోమ్‌ని ఉపయోగించండి

నిరోధించే చిట్కాలు

- వజనైటిస్‌ను నిరోధించడం మీ పరిశుభ్రత, జీవనశైలి లేదా దుస్తులకు సంబంధించిన కొన్ని అలవాట్లను మార్చుకున్నంత సులభంగా ఉంటుంది
- మీకు మళ్ళీ వజనైటిస్ కలిగిందని మీరు అనుమానిస్తే, ఈ కింది చిట్కాలు పాటించండి మరియు మీ డాక్టరును సంప్రదించండి

పరిశుభ్రత

- డౌచ్‌లు, యోని స్ప్రేలు, సువాసనవచ్చే టాయిలెట్ పేపరు, లేదా సువాసనవచ్చే టాంపోన్‌లను ఉపయోగించడం మానుకోండి

- ముట్లు సమయంలో టాంపోన్లు/ప్యాడ్‌లు తరచుగా మార్చండి
- ప్రతి రోజూ మీ పెరీనియల్ చోటును మామూలు సబ్బుతో కాకుండా మైల్డ్ క్లీన్సర్‌తో బాగా శుభ్రంచేసుకోండి మరియు దాన్ని పొడిగా ఉంచండి

జీవనశైలి

- ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్యమైన ఆహారం భుజించండి

- తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు నిద్రపోండి

- మీరు ఎక్కువ బరువు ఉంటే బరువు తగ్గండి మరియు క్రమంతప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి

- ఎక్కువ మందితో లైంగిక సంభోగం మానుకోండి మరియు లాటెక్స్ కండోమ్‌లు వాడండి

దుస్తులు

- తడి దుస్తులు ధరించకండి మరియు బిగుతుగా ఉండే ప్యాంట్లు ధరించకండి
- కాటన్ అండర్‌వేర్ ధరించండి

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు

- **యోని ఇన్ఫెక్షన్ మూత్ర మార్గం ఇన్ఫెక్షన్‌లకు దారితీస్తుందా ?**

అవును. యోని ఇన్ఫెక్షన్ మూత్ర మార్గం ఇన్ఫెక్షన్‌లకు దారితీస్తుంది, కాబట్టి వజనైటిస్ లక్షణాలు కలిగితే వెంటనే దయచేసి మీ డాక్టరును సంప్రదించండి

- **నాకు యోని ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటే నా భాగస్వామికి సంక్రమించే అవకాశం ఉంటుందా ?**

అవును మీ భాగస్వామికి సంక్రమించే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఇన్ఫెక్షన్ పోయేంత వరకు లైంగిక సంభోగం జరపకండి లేదా కండోమ్ ఉపయోగించండి.

- **వజనైటిస్ తిరగబెట్టే అవకాశాలు ఏమిటి మరియు నేను దాన్ని ఎలా నివారించవచ్చు ?**

వజనైటిస్ ఉన్న వాళ్ళలో సగం కంటే ఎక్కువ మంది అది తిరగబెట్టినట్లు నివేదించారు. తగిన మందులతో, పైన ఇవ్వబడిన విధంగా నిరోధక చర్యలు మరియు యోనితో పాటు పెరీనియల్ ఏరియా వరకు రోజూ కడుక్కోవడానికి లాక్టిక్ యాసిడ్ తయారీలు లాంటి సపోర్టివ్ థెరపీ ద్వారా దీన్ని నిరోధించవచ్చు.

- **గర్భధారణలో యోని ఇన్ఫెక్షన్ కలిగితే, అది కలిగించే సమస్యలు ఏమిటి ?**

నిర్ణీత గడువు కంటే ముందే ప్రసవమయ్యే మరియు పాపాయిలు తక్కువ బరువుతో పుట్టే అవకాశాలు వజనైటిస్ గల గర్భవతి మహిళల్లో అధికంగా ఉంటుంది.

- **పెరీనియల్ లేదా వల్వో-యోని ప్రాంతాన్ని శుభ్రంచేసుకునేందుకు నేను మామూలు సబ్బు/యాంటిసెప్టిక్ లిక్విడ్ వాడవచ్చా ?**

మామూలు సబ్బు మరియు యాంటిసెప్టిక్ ప్రాథమికంగా స్వభావరీత్యా క్షారగుణం గలవి కాబట్టి మామూలు ఎసిడిక్ వాతావరణాన్నికి చెడగొట్టవచ్చు మరియు ఇన్ఫెక్షన్‌లు పెరిగే అవకాశాలు ఉంటాయి, కాబట్టి యోనిని శుభ్రంచేసుకునే థెరపీ కోసం మీ డాక్టరును సంప్రదించండి.

మీ నడుముకి వ్యాయామాలు

గోడకి జారిగిలపడడం :

గోడకి జారిగిలబడి నిల్చోవాలి. మీ పాదాలను గోడ నుండి ఒక అడుగు ముందుకు తేవాలి. పొత్తి కడుపు కండరాలను బిగబెట్టి రెండు మోకాళ్ళను నిదానంగా మడవాలి. అలాగే కొద్ది సెకనులు ఉండిపోయి నిదానంగా యాధాస్థితికి రావాలి. ఇలా 10 సార్లు మరలా మరలా చేయాలి.

మడిమలను పైకెత్తడం :

మిమ్మల్ని మీరు పడకుండా చూసుకుని మీ పాదాలపై నిల్చోవాలి. దేనినైనా ఆసరా కొరకు పట్టుకుని మీ మునివేళ్ళపై ఉండేలా శరీరాన్ని పైకి లేపాలి. ఇలాగే ఉండి ఐదు అంకెలు లెక్క పెట్టాలి. నిదానంగా యధాస్థితికి రావాలి. దీనిని 10 సార్లు మరలా మరలా చేయాలి.

బాణంలాగా నిల్చోవడం :

మీ పాదాలను ఎడంగా ఉంచి, చేతులు నడుంకి వెనక్కి పెట్టుకుని, వేళ్ళు వెనకవైపుకి ఉండేలా నిల్చోవాలి. నడుం వద్ద వెనక్కి వంగాలి. మొండాన్ని మీ చేతులతో మద్దతునివ్వాలి. మీ మోకాళ్ళను నిటారుగా ఉంచాలి. అలాగా 5 అంకెలు లెక్కపెట్టేదాకా అలాగే ఉండాలి. దీనిని 10 సార్లు మరలా మరలా చేయాలి.

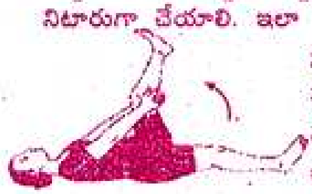
నిటారుగా కాలిని పైకి లేపడం :

ఒక కాలిని నిటారుగా మరియు ఒక మోకాలును వంచి వెల్లికిలా పడుకోవాలి. నడుం క్రింద భాగం స్థిరంగా ఉండేలా పొత్తి కడుపు కండరాలను బిగదీయాలి.

నిదానంగా ఒక కాలిని 6 నుండి 12 అంగుళాలు పైకెత్తి అలాగే 5 లెక్క పెట్టేదాకా ఉండిపోవాలి. నిదానంగా యధాస్థితికి రావాలి. ఇక 10 సార్లు మరలా మరలా చేయాలి.

హేమ్‌స్ట్రింగ్ సాగదీయడం :

వెల్లికిలా పడుకుని మీ కాళ్ళను పైకెత్తి పెట్టి, మీ చేతులను కాలిపైభాగంలో మద్దతుకొరకు చుట్టూతా పట్టుకోవాలి. నిదానంగా పైకెత్తిన మోకాలును నిటారుగా చేయాలి. ఇలా మీ కాలిపై భాగం వెనుక భాగంలో సాగదీసినట్లుగా అనుభూతి చెందేదాకా చేయాలి. ఇలాగే ఉంచి ఐదు అంకెలు లెక్కపెట్టాలి. నిదానంగా యధాస్థితికి రావాలి. రెండో కాలితో ఇలాగే చేయాలి.



ఒక మోకాలును ఛాతికి ఆనించడం :

రెండు మోకాళ్ళను వంచి వెల్లికిలా పడుకోవాలి. ఒక తుంటిని మోకాలు వెనక్కి ఉంచి మరొక మోకాలును ఛాతి దాకా తీసుకుని రావాలి. అలాగే కొన్ని సెకనులు ఉండిపోవాలి. సేదతీరాలి. రెండో కాలితో ఇలా మరలా చేయాలి.

అదిమిపెట్టి పైకి లేవడం :

మీ నడుం మరియు తుంటిలు వదులుగా ఉంచి బోర్లా పడుకోవాలి. మీ చేతులను నేలకి అదిమి పెట్టి శరీరాన్ని పైకి లేపాలి. మీ తుంటిలను క్రిందనే ఉంచి మీ శరీరపై భాగం ఎంత వీలైతే అంతవరకూ పైకెత్తాలి.

నడుంని సాగదీయడం :

ఒక చాపపై బోర్లా పడుకోవాలి. మీ చేతులను మీ ప్రక్కలకి, మీ చేతులు మీ తుంటిని తాకేలా ఉంచాలి. మీ తలని మరియు భుజాలను చాపపై నుండి ఎంత ఎత్తు వరకూ మీకు సౌకర్యవంతంగా ఉంటుందో అంత వరకూ పైకెత్తాలి. అలాగే కొన్ని సెకనులు ఉండిపోవాలి. తలని భుజాలను క్రిందికి దించాలి. మీ భుజాల కండరాలను బిగబెట్టవద్దు. కొన్నిసార్లు ఇలా మరలా మరలా చేసి, ఆపై సేదతీరండి.

చేయవలసిన పనులు ☑

- మీరు పైకి లేచిన కొద్దీ మీ మోకాళ్ళను వంచాలి. మీ కాళ్ళ కష్టపడే పనిని చేసేలా చూడాలి., మీ నడుం కాదు.
- మీ నడుం క్రింద వెనకవైపు చుట్టిన తువాలు లేదా మరే ఇతర ఆసరాతో కూర్చోవాలి.
- మీరు పనిచేసుకునే ఉపరితలం సౌకర్యవంతమైన ఎత్తులో ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- పడుకోవడానికి గట్టి పరుపు లేదా గట్టి మంచం ఉపయోగించాలి.
- మీ మోకాళ్ళ క్రింద దిండు పెట్టుకుని వెల్లికిలా పడుకోవాలి. లేదా మీ మోకాళ్ళు వంచి వాటి మధ్య ఒక దిండు పెట్టుకుని ఒక ప్రక్కకి పడుకోవాలి.
- నలుచదరంగా ఉన్న తక్కువ హీల్సున్న సౌకర్యవంతమైన షూలు ధరించాలి.

చేయకూడని పనులు ☒

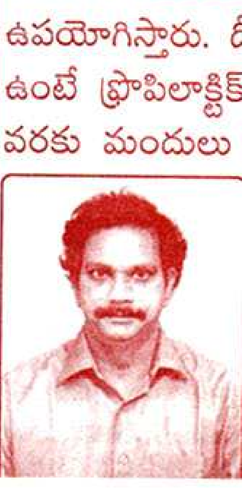
- మీ చేతులను చాచి మీ శరీరానికి దూరంగా ఉన్న వస్తువులను ఎత్తకూడదు.
- మీకు భారీగా బరువుగా ఉన్న వస్తువులను ఎత్తకూడదు.
- మీ కుర్చీలో వాలిపోయి కూర్చోకూడదు.
- మీ నిలుచున్న స్థితిని మార్చకుండా ఒకే విధంగా ఎక్కువ సేపు నిల్చోకూడదు.
- మీ పొట్టపై బోర్లా పడుకోకూడదు.

మైగ్రేన్‌ను నివారించండి....ఇలా.....

కొందరిలో తలలో ఒకవైపున విపరీతమైన నొప్పి వస్తుంది. కళ్లముందు మిరిమిట్లు గొలిపినట్లుగా మెరుపులు కనిపించవచ్చు. ఉదయం వచ్చిన నొప్పి క్రమంగా పెరుగుతుంది. దీన్నే మైగ్రేన్ అంటారు. తలలో ఒకవైపే వస్తుంది కాబట్టి పార్శ్వపు నొప్పి అని కూడా అటారు. అందరిలోనూ ఇది కనిపించినా సాధారణంగా యువతుల్లో ఇది ఎక్కువ. ఇది కాకుండా టెన్షన్ తలనొప్పి, క్లస్టర్ తలనొప్పులు కూడా రావచ్చును. వీటిలో టెన్షన్ తలనొప్పి అందరిలో ఎక్కువగా చూస్తాం.

కారణాలు : క్రమబద్ధమైన రక్తనాళాల్లో స్పందనతో మెదడుకు రక్తం అందుతుంది. మైగ్రేన్ ఉన్నవారిలో మెదడుకు రక్తం చేసే నాళాలు గట్టిగా ముడుచుకుపోతాయి. వెన్వెంటనే వ్యాకోచిస్తాయి. దాంతో రక్తం ఓ జలపాతంలా వచ్చేస్తుంది. ఫలితంగా తీవ్రమైన నొప్పి వస్తుంది. ఈ సంకోచ, వ్యాకోచాల సమయంలో మెదడులో ఉండే సెరిటోనిన్, ఎపీనెఫ్రిన్, 5 హైడ్రాక్సిట్రిప్టామిన్ (5హెచ్‌టీ), ఎసిటైల్‌కోలిన్ వంటి రసాయనాలు నొప్పికి కారణమవుతాయి. నొప్పికూడ విచిత్రంగా సాధారణంగా ఒకవైపే వస్తుంది. ఒక్కోసారి నొప్పి క్రమంగా పక్కకు పాకుతున్నట్లుగా కూడా రావచ్చు. దీన్నే స్ప్రెడింగ్ డిప్రెషన్ అంటారు.

నివారణ ఇలా : సాధారణ జీవన శైలిలో మార్పులతో దాదాపు 50% మందిలో దీన్ని సమర్థంగా నివారించవచ్చు. క్రమబద్ధంగా సరైన వేళకు ఆహారం తీసుకోవడం, వేళకు నిద్రపోవడం, కంటినిండా నిద్రపోవడంతో దీన్ని అరికట్టవచ్చు. అయితే కొందరిలో అతిగా నిద్రపోవడం వల్ల కూడా ఇది రావచ్చు. అలాంటి సందర్భాల్లో నొప్పి వస్తే వారు అతిగా నిద్రపోకూడదు. ఒత్తిడికి గురికావద్దు. టెన్షన్ పడొద్దు. బాగా చల్లటి పదార్థాలు తాగవద్దు. పడని వస్తువులకు దూరంగా ఉండాలి. ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు, తాజా పళ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. తాజా వాతావరణంలో కాసేపు వాకింగ్ చేయండి. క్రమబద్ధమైన వ్యాయామం మైగ్రేన్‌ను చాలావరకు నివారిస్తుంది. మైగ్రేన్ నొప్పికి రెండు రకాలుగా చికిత్స ఉంటుంది. మొదటిది తక్షణం నొప్పిని నివారించేందుకు చేస్తారు. దీన్నే అబార్టివ్ వైద్యం అంటారు. మళ్లీ మళ్లీ రాకుండా ఉండేందుకు చేసే చికిత్సను ఫ్రొపిలాక్టిక్ వైద్యం అంటారు. అబార్టివ్ వైద్యంలో **NSAID'S** ఉపయోగిస్తారు. దీంతో నొప్పి నుంచి అప్పటి కప్పుడు ఉపశమనం ఉంటుంది. మరీ ఎక్కువగా నొప్పి ఉంటే ఫ్రొపిలాక్టిక్ మందులు వాడతారు. ప్రొఫిలాక్టిక్ వైద్యంలో మూడు నెలల నుంచి ఆరు నెలల వరకు మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది. కాల్షియంఛానెల్ / బీటా బ్లాకర్స్ **SSRI'S** వంటి మందులు ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది.

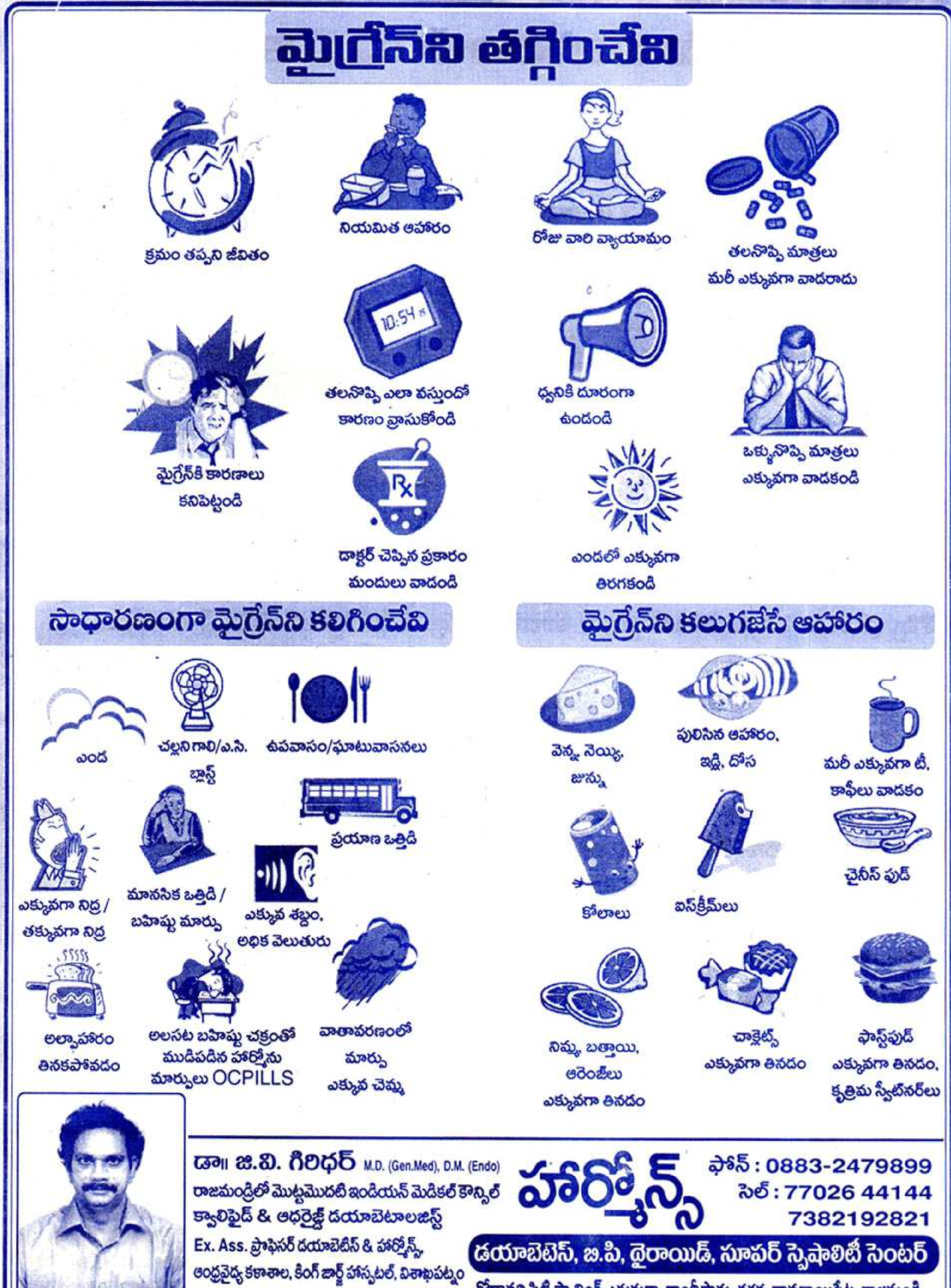


డా॥ జి.వి. గిరిధర్ M.D. (Gen.Med), D.M. (Endo)
రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్ క్వాలిఫైడ్ & ఆథరైజ్డ్ డయాబెటాలజిస్ట్
Ex. Ass. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్, ఆంధ్రవైద్య కళాశాల, కింగ్ జార్జ్ హాస్పటల్, విశాఖపట్నం

హార్మోన్స్

ఫోన్ : 0883-2479899
సెల్ : 77026 44144
7382192821

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


మైగ్రేన్‌ని తగ్గించేవి
క్రమం తప్పని జీవితం
నియమిత ఆహారం
రోజు వారి వ్యాయామం
తలనొప్పి మాత్రలు మరీ ఎక్కువగా వాడరాదు
మైగ్రేన్‌కి కారణాలు కనిపెట్టండి
10:54
తలనొప్పి ఎలా వస్తుందో కారణం వ్రాసుకోండి
ధ్వనికి దూరంగా ఉండండి
ఒళ్ళునొప్పి మాత్రలు ఎక్కువగా వాడకండి
Rx
డాక్టర్ చెప్పిన ప్రకారం మందులు వాడండి
ఎండలో ఎక్కువగా తిరగకండి
సాధారణంగా మైగ్రేన్‌ని కలిగించేవి
ఎండ
చల్లని గాలి/ఏ.సి. బ్లాస్ట్
ఉపవాసం/ఘాటువాసనలు
ప్రయాణ ఒత్తిడి
ఎక్కువగా నిద్ర / తక్కువగా నిద్ర
మానసిక ఒత్తిడి / బహిష్టు మార్పు
ఎక్కువ శబ్దం, అధిక వెలుతురు
అల్పాహారం తినకపోవడం
అలసట బహిష్టు చక్రంతో ముడిపడిన హార్మోను మార్పులు OCPILLS
వాతావరణంలో మార్పు ఎక్కువ చెమ్మ
మైగ్రేన్‌ని కలుగజేసే ఆహారం
వెన్న, నెయ్యి, జున్ను
పులిసిన ఆహారం, ఇడ్లీ, దోస
మరీ ఎక్కువగా టీ, కాఫీలు వాడకం
కోలాలు
ఐస్‌క్రీమ్‌లు
చైనీస్ ఫుడ్
నిమ్మ, బత్తాయి, ఆరెంజీలు ఎక్కువగా తినడం
చాక్లెట్స్ ఎక్కువగా తినడం
ఫాస్ట్‌ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం, కృత్రిమ స్వీటనర్‌లు
డా॥ జి.వి. గిరిధర్ M.D. (Gen.Med), D.M. (Endo)
రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్ క్వాలిఫైడ్ & ఆథరైజ్డ్ డయాబెటాలజిస్ట్
Ex. Ass. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్, ఆంధ్రవైద్య కళాశాల, కింగ్ జార్జ్ హాస్పటల్, విశాఖపట్నం
హార్మోన్స్
ఫోన్ : 0883-2479899
సెల్ : 77026 44144
7382192821
డయాబెటిస్, బి.పి, థైరాయిడ్, సూపర్ స్పెషాలిటీ సెంటర్
గోదావరి సిటీ స్కానింగ్ ఎదురుగా, గాంధీపార్కు దగ్గర, దానవాయిపేట, రాజమండ్రి

నిజమైన డయాబెటాలజిస్టు ఏవరు?

Dr. G V GIRIDHAR
MD (Gen. Med), DM (Endo.)

ప్రస్తుతం చాలా మంది ఎంబిబిఎస్ వైద్యులు కూడా తమకుతాము డయాబెటాలజిస్టులుగా రాసుకంంటున్నారు. నిజానికి మనదేశంలో డీఎం, ఎండోక్రైనాలజీ చేసినవారు మాత్రమే డయాబెటాలజిలో ప్రత్యేక నిపుణులు. ఎంఎంబిబిఎస్‌లో జనరల్ మెడిసిన్‌లో ఎండి చేసినవారు మధుమేహానికి చికిత్స చేయవచ్చు.

అయినా వారు డయాబెటాలజిస్టులమని ప్రకటించుకునే అధికారం లేదు. అలా ప్రచారం చేసుకోవడం వల్ల అందులో ప్రత్యేకంగా తర్ఫీదు పొందిన వైద్య నిపుణుడిగా ప్రజలు పొరపడే అవకాశముంది. అలా ఎవరైనా ప్రకటించుకుంటే ఫిర్యాదు చేయచ్చుకూడా.

మన దేశంలో ఇచ్చే ఫెలోషిప్ లేని గ్నుర్తింపు పొందిన డిగ్రీలు కావు. విదేశాల్లో ఫెలోషిప్ అంటె మూడు, నాలుగేళ్ల పాటు ఎండీలాగా శిక్షణ పొందుతారు. కానీ మన దేశంలో ఫెలోషిప్‌లు ఆరు నెలలు, ఏడాది మాత్రమె కోనసాగుతాయి. ఇవి మూడేళ్ల కోర్సులు కావు కాబట్టి వీటికి డిగ్రీలుగా గు ర్తింపు లేదు. ఈ ఫెలోషిప్‌ల పేరుతో ప్రచారం సరికాదు.

మధుమేహానికి చెక్ పెట్టండిలా..

నియమాలు పాటిస్తే ఆరోగ్యం మీ సొంతం

మధుమేహం వస్తే ఇక నోటికి తాళమే.. ఈ జీవితానికి రుచి పచి లేని తిండేనా .. స్వీట్లు, పండ్లు తినే భాగ్యం లేదా? అనే ఆందోళన బాధితులను వెంటడుతనే ఉంటుంది. ఇంట్లో కుటుంబ సభ్యులు, బయట స్నేహితులు కూడా ఇది తినవద్దు అది తినవద్దంటూ భయపెడుతునేఉంటారు. సుటర్‌లెస్ టీ లు త్రాగటం, కాస్త తీయ్యగా ఉండే అరటి, సీతా ఫలాలు, బొప్పాయి పండ్లకు ఖాదితులు దూరంగా ఉంటారు. మధుమేహం వచ్చినంత మాత్రన నోటికి తాళం వేయలసిన అవసరం లేదని, న్యూట్రిషియన్స్ పెర్కొంటున్నారు. ఇది తినవచచ్చు అది తినవద్దు అనే నిబంధనలు లేకూండ అన్ని తినవచ్చుని స్పష్టం చేస్తున్నారు.తినే పదార్థం మోతదుకు మించకూడదని హెచ్చరిస్తున్నారు. అతిగా తినకుండా అవసరం మేరకు తింటే మధుమేహం పెద్దగా సమస్యే కాదుంటున్నారు

న్యూట్రిషియన్స్. రక్తంలో చక్కెర పరిమాణం సరైన నియంత్రణలో లేకపోయినా, వుండల్సిన స్థాయిలో కన్న ఎక్కువగా ఉన్న ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని వారు పెర్కుంటున్నారు. మొదట్లో ప్రోటీన్లు తగ్గించాలని, మాంసకృతులు తినవద్దని ,పిండి పదార్థల జోలికి వెళ్ళవద్దని భయపెట్టెవారిని, దీని వల్ల ఖాదితుల్లో శక్తి తగ్గి , కండరాలు సన్నగిల్లడం, నీరసంగా మారటం వంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమయ్యే అవకాశముందని చెబుతున్నారు.ఆహర నియమలు పాటించిన వారు ఎలాంటి సమస్య లేకూండ 10 నుంచి 15 సంవత్సరాలు పాటు ఆరోగ్యంగా వుండే అవకాశం ఉందంటున్నారు. ఆహారంలో చక్కెర పరిమణాన్ని నియంత్రిస్తే బాధితులు జీవితకాలన్ని అనందమయం చేసుకోవచ్చునని వారు సూచిస్తున్నారు.

మెను ఎలా వుండాలంటే..

బ్రేక్ ఫాస్ట్- నాలుగు ఇడ్లీలు / ఒక కప్పు గోధుమ ఉప్మా/ రెండు దోశలు /ఒక పుల్కా/ సగం కప్పు కిచిడి సాంబారు/ టొమట/ పచ్చి కొబ్బరి చట్నీ / పప్పులు చట్నీ / ఒక పండు ,టీ.

లంచ్ - ఒక కప్పు వెజిటబుల్ సలాడ్, కప్పు భోజనం లేకపోతే రెండు చపాతీ లు ,పప్పు/ చేపల కూర/ ఆకుకూరలు/బెండ/బీర/చిక్కుడు/సొర/వంకాయ/ చారు/రసం/మజ్జిగ..

సాయంత్రం స్నాక్స్ - ఒక అరటి పండు,కప్పు టీ /మొలకెత్తిన గింజలు ఒక కప్పు.

డిన్నర్ - వెజిటబుల్ సలాడ్ ఒక కప్పు,కప్పు భోజనం లేకపోతే రెండు చపాతీ లు , పప్పు లేకపోతే ఏదైన కూరగాయల /కూర.

ఆహారం ఇలా ఉండాలి

60 శాతం పిండి పదార్థాలు

30 శాతం ప్రోటీన్లు

10 శాతం సంబంధించి.

ఇవి పాటించండి...

- అన్ని రకాల పండ్లు తినవచ్చు.అయితే మోతాదుకు మించి తింటే కష్టం.
- అధిక బరువు వున్న వారు బరువు శాతన్ని మరింత తగ్గించుకోవాలి.
- ఉదయం సాయంత్రం కప్పు టీ తాగవచ్చు.
- రోజు ఒక అరటి పండు తినవచ్చు. లడ్డు తినవద్దు.
- రోజుకు కనిసం 5-6 సార్లు ఆహారం తీసుకోవటం మంచిది.
- భారికాయులు రోజుకు 1500 క్యాలరీలు కంటే తక్కువ తీసుకోవాలి.
- సన్నగా వున్నవారు రోజుకు 1800 క్యాలరీలు ఉండే ఆహరాన్ని తీసుకోవాలి.
- నూనె,నెయ్యిలాంటివి రోజుకు 2 స్పూన్లు కంటే ఎక్కువ తీసుకోకుడదు.
- ఆకు కూరలు ,పచ్చి కూరగాయలు ఎక్కువగా వడాలి.
- సోయ పప్పులు ,మొలకెత్తిన గింజలు ప్రతి రోజు తీసుకోవాలి.
- పీచు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవటం మంచిది.
- అంటే జామ,బాగా పండిన బొప్పాయి ,పైనాపిల్ లాంటి పండ్లు తీసుకోవచ్చు.

వజనైటిస్

- వజనైటిస్ అనేది యోని గోడల యొక్క శోథ
- మామూలు యోని వాతావరణానికి అంతరాయం కలిగినప్పుడు యోని ఇన్ఫెక్షన్ కలుగుతుంది

మామూలు యోని వాతావరణం

- లాక్టోబాసిల్లస్ అనేది యోనిలో ఉండే అత్యంత సామాన్యమైన బ్యాక్టీరియా, ఇది లాక్టిక్ యాసిడ్‌ని ఉత్పత్తి చేయడం ద్వారా యోని పిహెచ్‌ని ఎసిడిక్‌గా ఉంచుతుంది
- ఈ ఎసిడిక్ పిహెచ్ హానికరమైన బ్యాక్టీరియాల వృద్ధిని నిరోధిస్తుంది
- కొద్ది పరిమాణంలో ద్రవాన్ని విడుదల చేయడం ద్వారా యోని తానంతటతానే ఆ ప్రాంతాన్ని శుభ్రపరచుకుంటుంది మరియు ల్యూబ్రికేట్ చేస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యంగా మరియు పరిశుభ్రంగా ఉంచుతుంది. సాధారణంగా ఇది క్లియర్‌గా మరియు తెల్లగా ఉంటుంది మరియు దీనికి స్వల్ప సువాసన ఉంటుంది.

వజనైటిస్ కలగడానికి గల కారణాలు

- వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత విషయంలో రాజీపడటం
- గర్భధారణ, రుతువిరతి మరియు గర్భనిరోధకాలు వాడటం వల్ల హార్మోన్లలో అసమతుల్యం కలగడం
- రోగపీడిత పురుష భాగస్వామి నుంచి
- కొన్ని రసాయనిక క్రీమ్స్ లేదా దుస్తుల వల్ల వచ్చు ఎలర్జీ
- అనియంత్రిత డయాబెటీస్ మరియు ఊబకాయం
- యాంటీబయాటిక్స్‌ని అమితంగా ఉపయోగించడం
- రోగనిరోధక శక్తి విషయంలో రాజీపడటం
- ఒత్తిడి

వజనైటిస్ లక్షణాలు

- యోని నుంచి అమితంగా డిశ్చార్జి కావడం, ఇది పలచగా, బూడిద రంగుగా మరియు దుర్వాసనతో కూడివుంటుంది లేదా తెల్లని లేదా ఆకుపచ్చని పసుపుపచ్చ లాంటి దళసరి జున్ను లాగా ఉంటుంది
- యోని ద్వారం చుట్టూ నొప్పి, దురద మరియు మండుతున్న అసౌకర్యం
- యోని చుట్టూ చిరపర మరియు శోథ
- యోనిసంబంధ అసౌకర్యం
- మూత్రవిసర్జనలో అసౌకర్యం
- లైంగిక సంభోగం సమయంలో నొప్పి లేదా అసౌకర్యం

వజనైటిస్‌కు చికిత్స

- వజనైటిస్‌కు చికిత్స చేయడానికి యోని క్రీమ్, సపోజిటరీస్ లేదా మందులు డాక్టరు సూచన చేయవచ్చు
- యోని వాతావరణాన్ని తగువిధంగా ఉండటానికి మరియు దాన్ని పెంపొందించడానికి సపోర్టింగ్ చికిత్సగా కొన్నిసార్లు లాక్టిక్ యాసిడ్ తయారీలను కూడా సూచన చేయవచ్చు

చికిత్స కాలంలో తీసుకోవలసిన ముందుజాగ్రత్తలు

- మీ లక్షణాలు పోయినప్పటికీ సూచన చేయబడిన విధంగా సంపూర్ణ కోర్సు మందులు తీసుకోండి
- ఒకవేళ సూచన చేయబడిన యోని క్రీమ్‌ని/సపోజిటరీలను మీరు ఉపయోగిస్తుంటే, మీ డాక్టరు సలహా ప్రకారం వాటిని ఉపయోగించండి
- లక్షణాలు ఉండిపోయినా, లేదా మందు వల్ల మీకు ఎలర్జీ ఉన్నా డాక్టరును సంప్రదించండి
- ఇన్ఫెక్షన్ పోయేంత వరకు లైంగిక సంభోగం జరపకండి లేదా కండోమ్‌ని ఉపయోగించండి

నిరోధించే చిట్కాలు

- వజనైటిస్‌ను నిరోధించడం మీ పరిశుభ్రత, జీవనశైలి లేదా దుస్తులకు సంబంధించిన కొన్ని అలవాట్లను మార్చుకున్నంత సులభంగా ఉంటుంది
- మీకు మళ్ళీ వజనైటిస్ కలిగిందని మీరు అనుమానిస్తే, ఈ కింది చిట్కాలు పాటించండి మరియు మీ డాక్టరును సంప్రదించండి

పరిశుభ్రత

- డౌచ్‌లు, యోని స్ప్రేలు, సువాసనవచ్చే టాయిలెట్ పేపరు, లేదా సువాసనవచ్చే టాంపోన్‌లను ఉపయోగించడం మానుకోండి

- ముట్లు సమయంలో టాంపోన్లు/ప్యాడ్‌లు తరచుగా మార్చండి
- ప్రతి రోజూ మీ పెరీనియల్ చోటును మామూలు సబ్బుతో కాకుండా మైల్డ్ క్లీన్సర్‌తో బాగా శుభ్రంచేసుకోండి మరియు దాన్ని పొడిగా ఉంచండి

జీవనశైలి

- ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్యమైన ఆహారం భుజించండి

- తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు నిద్రపోండి

- మీరు ఎక్కువ బరువు ఉంటే బరువు తగ్గండి మరియు క్రమంతప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి

- ఎక్కువ మందితో లైంగిక సంభోగం మానుకోండి మరియు లాటెక్స్ కండోమ్‌లు వాడండి

దుస్తులు

- తడి దుస్తులు ధరించకండి మరియు బిగుతుగా ఉండే ప్యాంట్లు ధరించకండి
- కాటన్ అండర్‌వేర్ ధరించండి

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు

- **యోని ఇన్ఫెక్షన్ మూత్ర మార్గం ఇన్ఫెక్షన్‌లకు దారితీస్తుందా ?**

అవును. యోని ఇన్ఫెక్షన్ మూత్ర మార్గం ఇన్ఫెక్షన్‌లకు దారితీస్తుంది, కాబట్టి వజనైటిస్ లక్షణాలు కలిగితే వెంటనే దయచేసి మీ డాక్టరును సంప్రదించండి

- **నాకు యోని ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటే నా భాగస్వామికి సంక్రమించే అవకాశం ఉంటుందా ?**

అవును మీ భాగస్వామికి సంక్రమించే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఇన్ఫెక్షన్ పోయేంత వరకు లైంగిక సంభోగం జరపకండి లేదా కండోమ్ ఉపయోగించండి.

- **వజనైటిస్ తిరగబెట్టే అవకాశాలు ఏమిటి మరియు నేను దాన్ని ఎలా నివారించవచ్చు ?**

వజనైటిస్ ఉన్న వాళ్ళలో సగం కంటే ఎక్కువ మంది అది తిరగబెట్టినట్లు నివేదించారు. తగిన మందులతో, పైన ఇవ్వబడిన విధంగా నిరోధక చర్యలు మరియు యోనితో పాటు పెరీనియల్ ఏరియా వరకు రోజూ కడుక్కోవడానికి లాక్టిక్ యాసిడ్ తయారీలు లాంటి సపోర్టివ్ థెరపీ ద్వారా దీన్ని నిరోధించవచ్చు.

- **గర్భధారణలో యోని ఇన్ఫెక్షన్ కలిగితే, అది కలిగించే సమస్యలు ఏమిటి ?**

నిర్ణీత గడువు కంటే ముందే ప్రసవమయ్యే మరియు పాపాయిలు తక్కువ బరువుతో పుట్టే అవకాశాలు వజనైటిస్ గల గర్భవతి మహిళల్లో అధికంగా ఉంటుంది.

- **పెరీనియల్ లేదా వల్వో-యోని ప్రాంతాన్ని శుభ్రంచేసుకునేందుకు నేను మామూలు సబ్బు/యాంటిసెప్టిక్ లిక్విడ్ వాడవచ్చా ?**

మామూలు సబ్బు మరియు యాంటిసెప్టిక్ ప్రాథమికంగా స్వభావరీత్యా క్షారగుణం గలవి కాబట్టి వమామూలు ఎసిడిక్ వాతావరణాన్ని చెడగొట్టవచ్చు మరియు ఇన్ఫెక్షన్‌లు పెరిగే అవకాశాలు ఉంటాయి, కాబట్టి యోనిని శుభ్రంచేసుకునే థెరపీ కోసం మీ డాక్టరును సంప్రదించండి.

డిస్క్లెయిమర్: ఇది రోగ సమాచారం కోసం మాత్రమే తప్ప రోగనిర్ధారణ, అడుపుచేయడం మరియు చికిత్సకు ఉద్దేశించినది కాదు. మరిన్ని వివరాలకు మీ వైద్యనిపుణులను సంప్రదించండి.

Vwash

Glenmark
A new way for a new world

వజనైటిస్

(వజనైటిస్, ఎరుపుదనం, మంట మరియు దురద)

గురించి

మీరు

తెలుసుకోవలసినది