మూత్రపిండం.. మధుమేహ గండం!

- డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్

మధుమేహం.. ప్రధానంగా జీవనశైలి వ్యాధి. అన్ని వయసుల వారిలోనూ డయాబెటిస్ కేసులు పెరుగుతున్నాయి. ప్రపంచంలోనిమధుమేహ రోగులలో 17 శాతం మన దగ్గరే ఉన్నారు. కాబట్టే,భారత్ 'ప్రపంచ మధుమేహ రాజధాని'గా మారిపోయింది. ఇండియన్ క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ (ఐసీకేడీ) తాజా అధ్యయనం ప్రకారం..క్రానిక్ కిడ్నీ వ్యాధి (సీకేడీ)కి ప్రధాన కారణం డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్.దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల (కిడ్నీ) వ్యాధి కేసులలో డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ వాటా 24.9 శాతం. దీన్నే 'డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతి' అనీ అంటారు. ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్న రోగులు మూత్రంలో ప్రొటీన్లను కోల్పోతారు. సత్వరమే చికిత్స అందకపోతే కిడ్నీలు విఫలమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.వివిధ ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల పాడైపోయిన మూత్రపిండాలు.. సమర్థంగా రక్తాన్ని వడ బోయలేని పరిస్థితే 'క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్'. దీనివల్ల శరీరంలోని ద్రవాలు (ఫ్లూయిడ్స్), రక్తంలోని వ్యర్థాలు బయటికి వెళ్లలేవు. ఒంట్లోనే పేరుకుపోతాయి. ఈ పరిస్థితి మరిన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ప్రత్యేకించి మధుమేహ రోగుల్లో కిడ్నీల పనితీరు మందగించడాన్ని 'డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్'గా పేర్కొంటారు. రక్తంలో నియంత్రించలేనంతగా చక్కెర స్థాయిలు (హైపర్‌గ్లైసీమియా) ఉన్నవారిలో, అధిక రక్తపోటు (హైపర్‌టెన్షన్) పీడితుల్లో, ధూమపాన ప్రియుల్లో, అధిక కొలెస్ట్రాల్‌తో ఇబ్బంది పడుతున్నవారిలో, ఊబకాయులలో, డయాబెటిస్-కిడ్నీ వ్యాధులు వారసత్వం ఉన్న మధుమేహ రోగులలో.. ఈ ముప్పు ఎక్కువ. కాకపోతే, తొలిదశలో ఎలాంటి లక్షణాలూ బయటపడవు. అంతా సాధారణంగానే అనిపిస్తుంది. వ్యాధి ముదురుతున్న సమయంలో.. ఆకలి మందగించడం, వికారం, వాంతులు, ఎంతకూ తగ్గని దురద, అలసట ఇబ్బంది పెడతాయి.రక్తపోటు (బీపీ) నియంత్రణ అసాధ్యం అవుతుంది. ప్రొటీన్లను కోల్పోతూ ఉండటం వల్ల నురగలా వచ్చే మూత్రంబీ పాదాలు, మడమలు, చేతులు, కండ్లు తదితర భాగాల్లో వాపుబీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయి వేగంగా పడి పోవడం (హైపోట్లగ్లైసీమియా), శ్వాస మంద కొడిగా సాగడం.. రుగ్మత ప్రధాన లక్షణాలు. ఎప్పుడో కానీ డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ చిక్కులు బయటపడవు. క్రమంగా శరీర కణజాలంలో ద్రవాలు నిండిపోవడం (ఫ్లూయిడ్ రిటెన్షన్), రక్తంలో పొటాషియం పెరగడం (హైపర్‌కెలీమియా), గుండె, మెదడు, కండ్లు, కాళ్లకు సంబంధించిన రక్త నాళాలు దెబ్బతినడం.. మొదలవుతుంది. ఈ ప్రభావాల మూలంగా గుండెపోటు, పక్షవాతం, చూపు తగ్గడం, పాదాల్లో అల్సర్లు లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ పడిపోతుంది, ఎముకలు బలహీనపడతాయి. కిడ్నీలు తీవ్రంగా దెబ్బతింటాయి. డయాలసిస్ లేదా కిడ్నీ మార్పిడి తప్పనిసరి అవుతుంది.

తొలిదశలోనే గుర్తిస్తే.. మధుమేహ సమస్యను తొలిదశలోనే గుర్తించి, తగిన చికిత్స తీసుకోవడమే డయాబెటిస్ కిడ్నీ డిసీజ్ నివారణకు ఏకైక మార్గం. సమస్య తీవ్రత తెలుసుకోవడానికి మూడు పరీక్షలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

1. సీరం క్రియాటినైన్ రక్త పరీక్ష/ ఎస్టిమేటెడ్ గ్లోమెర్యులార్ ఫిల్ట్రేషన్ రేట్ (ఈజీఎఫ్ఆర్).
2. ప్రొటీన్లు, రక్తకణాలు మూత్రం నుంచి బయటికి వెళ్తున్నాయనేది నిర్ధారించేందుకు మూత్రపరీక్ష.
3. కిడ్నీల పరిమాణం, ఇతర అంశాలు తెలుసుకోవడానికి అల్ట్రాసౌండ్ ఇమేజింగ్.

డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ ముప్పు ఉన్నవాళ్లు మూడు నుంచి ఆరు నెలలకు ఒకసారి షుగర్, కిడ్నీ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. డయాబెటిస్ లేనివాళ్లయితే.. కిడ్నీల్లో సమస్యల నిర్ధారణకు ఏడాదికోసారి పరీక్షలు చేయించుకుంటే సరిపోతుంది. వీటితోపాటు రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ప్రతినెలా బీపీ పరీక్షలు తప్పనిసరి. అధిక రక్తపోటు ఉన్నట్టయితే తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి. కిడ్నీ డాక్టర్లు, జనరల్ ఫిజీషియన్ల సిఫారసు లేకుండా పెయిన్ కిల్లర్లు, మందుల దుకాణాల్లో నేరుగా అమ్మే (ఓవర్ ద కౌంటర్) మాత్రలు వేసుకోవద్దు. ఆరోగ్యకరమైన బరువు ఉండేలా చూసుకోవాలి. తక్షణం ధూమపానం మానేయాలి. ఈ అలవాటు కిడ్నీలకు తీవ్ర హానిచేస్తుంది. అప్పటికే శరీరంలో ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే మరింత చేటు కలిగిస్తుంది. ఉప్పు వాడకం తగ్గించుకోవాలి.ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఓ) రోజుకు 5 గ్రాముల కంటే తక్కువ ఉప్పు తీసుకోవాలని సూచించింది. కానీ భారతదేశంలో కనీసం 10 నుంచి 12 గ్రాముల ఉప్పు వాడుతున్నారని అంచనా. ఊరగాయలు, బిర్యానీలు, వీధుల్లో అమ్మే చిరుతిండ్లు, శీతలీకరించిన ఆహారాల వల్ల ఉప్పు పరిమాణం ఇంకా పెరుగుతున్నది. ఉప్పును పరిమితం చేయగలిగితే.. డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ బాధితుల్లో శరీరంలో ఫ్లూయిడ్ రిటెన్షన్ సమస్య ఏర్పడకుండా చూడవచ్చు. దీంతో వ్యాధి మరింత తీవ్రం కాకుండా ఉంటుంది. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడటాన్ని అడ్డుకుంటుంది. మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకునే డయాబెటిక్ రోగుల్లో యూరిక్ ఆమ్లం రాళ్లు ఏర్పడే ముప్పు ఎక్కువ. పైగా మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్ బారినపడే ప్రమాదమూ ఉంది. దీంతో కిడ్నీల మీద భారం పెరుగుతుంది.

చికిత్స ఇలా.. డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్.. రోజురోజుకూ తీవ్రమయ్యే వ్యాధి. వివిధ చికిత్సలు వ్యాధి తీవ్రతను తగ్గిస్తాయి. దాంతోపాటు చక్కెర స్థాయులను అదుపులో ఉంచుతాయి. ప్రత్యేకించి, యాంజియోటెన్సిన్ రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ (ఏఆర్‌బీస్), ఏసీఈ ఇన్హిబిటర్స్ లాంటి ఔషధాలతో చికిత్స చేయించుకోవాలి. ఇవి మూత్రంలో ప్రొటీన్లు వెళ్లిపోవడాన్ని నివారిస్తాయి. రక్త పోటును అదుపులో ఉంచుతాయి. ఇంకా, ఎస్‌జీఎల్‌టీ2 ఇన్హిబిటర్స్ లాంటి ప్రొటీన్ల నష్టాన్ని తగ్గించే కొత్త ఔషధాలను కూడా శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు. ఇటీవలే విడుదల చేసిన ఫినెరెనాన్ అనే ఔషధం కూడా మూత్రం ద్వారా ప్రొటీన్లు నష్టపోకుండా నిరోధిస్తుందని నిర్ధారణ అయ్యింది. కాబట్టి, భయపడాల్సిన పన్లేదు.

ఆ లక్షణాలు ఉంటే..

మా పాప వయసు ఆరేండ్లు. ఏడాదికాలంగా తరచూ పొట్టలో నొప్పి అంటూ ఏడుస్తుంది. కాసేపటికే తగ్గిపోయిందని చెబుతుంది. పిల్లల డాక్టర్లను సంప్రదించాం. పొట్ట స్కాన్ కూడా చేయించాం. ఎలాంటి సమస్యాలేదని నిర్ధారించారు. ఇది ప్రమాదకరమా? బడి వయసు పిల్లల్లో పొట్టనొప్పి సాధారణమే. చాలాసార్లు ఎలాంటి కారణమూ ఉండకపోవచ్చు. పేగుల్లో చలనం వల్ల నొప్పిగా అనిపించవచ్చు. అదీ కాసేపే. ఆ ఒక్కటీ తప్పించి ఏ ఇబ్బందీ ఉండదు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో తల్లిదండ్రులుగా మనం.. పిల్లల దినచర్యను గమనించాలి. మలబద్ధకం ఉందేమో తెలుసుకోవాలి. మల విసర్జన సాఫీగా జరుగుతున్నదా లేదా అనేది కనుక్కోవాలి. అజీర్తి లక్షణాలు ఉంటే ఆహారంలో మసాలాలు తగ్గించాలి.పోషకాహారం ఇవ్వాలి. బయటి తిండి దూరం పెట్టాలి. ప్రత్యేకించి అమ్మాయిల్లో యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ కూడా పొట్టనొప్పికి ఓ కారణమే. అదే సమయంలో బిడ్డ పెరుగుదల ఎలా ఉందన్నదీ విశ్లేషించుకోవాలి. అన్నీ సాధారణంగా ఉంటే ఆందోళన అవసరం లేదు. ముందు జాగ్రత్తగా నిపుణుల సిఫారసుతో కొన్ని పరీక్షలు చేయిస్తే సరిపోతుంది. బరువు తగ్గిపోవడం, ఆకలి మందగించడం, రక్తహీనత, కామెర్లు, కీళ్లనొప్పులు, మూత్రంలో మంట, దీర్ఘకాలిక విరేచనాలు, మలంలో రక్తం.. తదితర లక్షణాలు ఉంటే మాత్రం వెంటనే నిపుణులను సంప్రదించాలి.

ఎనిమిదేండ్లకే కళ్లజోడా?

మా బాబు వయసు ఎనిమిదేండ్లు. తరచూ కండ్లలో నీళ్లు కారుతూ ఉంటాయి. కళ్లు రుద్దుకుంటాడు. కంటి పరీక్షలు కూడా చేయించాం. ఎలాంటి సమస్యలూ లేవని చెప్పారు. కళ్లజోడు వాడమంటున్నారు. కొవిడ్ సమయం నుంచీ మా వాడికి కంప్యూటర్ బాగా అలవాటైంది. సెల్‌ఫోన్ కూడా ఉపయోగిస్తాడు.ఈ వ్యసనంతో కంటి సమస్యకు సంబంధం ఉందా? పరిష్కారం చెప్పగలరు. మీరు ఒకసారి పీడియాట్రిక్ ఆప్తమాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించడం ఉత్తమం. వైద్యుడి సలహా ప్రకారం.. అవసరమైతే కళ్లజోడు వాడండి. నిజమే, కొవిడ్ లాక్‌డౌన్ చాలా జీవితాలను మార్చేసింది. మన అలవాట్లు, అభిరుచులలోనూ చాలా తేడాలు వచ్చాయి. ముఖ్యంగా కంటికి విపరీతమైన శ్రమ పెరిగింది. ఫలితంగా నేత్ర వ్యవస్థపై ఒత్తిడి అధికమైంది. మీ బిడ్డకు తలనొప్పి, తలనొప్పితో పాటు వాంతులు కావడం తదితర సమస్యలు ఏమైనా ఉన్నాయా? ఉంటే ఆ విషయం వైద్యులతో చెప్పండి. మరిన్ని పరీక్షల ద్వారా సమస్య మూలాలను నిర్ధారిస్తారు. డిజిటల్ డివైజెస్ ఎంత ఎక్కువ వాడితే అంత ప్రమాదకరం. కాకపోతే ఈ ఉపకరణాలు చదువులలో అనివార్యం అవుతున్నాయి కాబట్టి, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. గంటలకొద్దీఉపయోగించడం మంచిది కాదు. మధ్యలో బ్రేక్ ఇవ్వాలి. ప్రతి ఇరవై నిమిషాల తర్వాత.. ఓ ఇరవై సెకన్ల పాటు కంటికి విశ్రాంతి అవసరం. పిల్లల కోసం ఇ-బుక్స్ స్థానంలో సాధారణ పుస్తకాలు ఎంచుకోవచ్చు. తెర పెద్దగా ఉన్న పరికరాలు కండ్లకు ఎక్కువ శ్రమ కలిగించవు. ట్యాబ్‌లు, సెల్‌ఫోన్‌లకు అతుక్కుని కూర్చోవడం, అలా కూర్చున్నప్పుడు ఏదో ఓ జంక్ ఫుడ్ తినేయడం వల్ల.. ఊబకాయం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఇ-గేమ్స్ పుణ్యమాని మైదానంలో ఆడుకునే అలవాటు తగ్గిపోయింది. పిల్లల్లో ప్రవర్తనకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా కనిపిస్తున్నాయి. ఎలక్ట్రానిక్ తెరలే ప్రపంచం అనుకుంటున్న పిల్లలకు.. పుస్తకాలు, సంగీతం, మైదాన క్రీడలు మొదలైన ఉత్తమాభిరుచులను పరిచయం చేయడం ద్వారా.. గ్యాడ్జెట్స్ వాడకం వ్యసనం స్థాయికి వెళ్లకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

మీ పిల్లలు బరువు పెరగట్లేదా? ఇవి తినిపించండి

చాలామంది పిల్లలు భోజనం సరిగా తినరు. తినుబండారాలనే ఎక్కువగా ఇష్టపడుతుంటారు. దీంతో బరువు పెరగకపోగా సన్నగా తయారవుతారు. ఇంకొందరు పిల్లలేమో ఎంత తిన్నా బరువు పెరగనే పెరగరు. ఏం తింటే బరువు పెరుగుతారో చూడండి. చాలామంది పిల్లలు భోజనం సరిగా తినరు. తినుబండారాలనే ఎక్కువగా ఇష్టపడుతుంటారు. దీంతో బరువు పెరగకపోగా సన్నగా తయారవుతారు. ఇంకొందరు పిల్లలేమో ఎంత తిన్నా బరువు పెరగనే పెరగరు. ఏం తింటే బరువు పెరుగుతారో చూడండి.బక్కగా ఉండే పిల్లలకు భోజనం, స్నాక్స్ అంటూ రోజుకి నాలుగు సార్లు తినేలా చూడండి. అదే సమయంలో ఆ ఆహారం వారికి నచ్చేలా సులువుగా తినగలిగేదిగా ఉండాలి. బక్కగా ఉండే పిల్లలకు భోజనం, స్నాక్స్ అంటూ రోజుకి నాలుగు సార్లు తినేలా చూడండి. అదే సమయంలో ఆ ఆహారం వారికి నచ్చేలా సులువుగా తినగలిగేదిగా ఉండాలి. ఉడికించిన కోడిగుడ్డు, పండ్లతో చేసిన మిల్క్‌షేక్‌లు బరువు పెరిగేందుకు తోడ్పడతాయి. కోడిగుడ్డుతో చేసిన పదార్థాలు పొద్దున్నే అల్పాహారంగా ఇస్తే పిల్లలకు మాంసకృత్తులతో పాటు శక్తి కూడా లభిస్తుంది.ఉడికించిన కోడిగుడ్డు, పండ్లతో చేసిన మిల్క్‌షేక్‌లు బరువు పెరిగేందుకు తోడ్పడతాయి. కోడిగుడ్డుతో చేసిన పదార్థాలు పొద్దున్నే అల్పాహారంగా ఇస్తే పిల్లలకు మాంసకృత్తులతో పాటు శక్తి కూడా లభిస్తుంది.జావ ఇస్తున్నప్పుడు దానిపై పండ్ల ముక్కలు, ఎండుద్రాక్ష ఎక్కువ మోతాదులో వేసి పిల్లలకు ఇవ్వాలి. పీనట్ బటర్, వేయించిన పల్లీలు పిల్లలకు మంచి శక్తినిస్తాయి. జావ ఇస్తున్నప్పుడు దానిపై పండ్ల ముక్కలు, ఎండుద్రాక్ష ఎక్కువ మోతాదులో వేసి పిల్లలకు ఇవ్వాలి. పీనట్ బటర్, వేయించిన పల్లీలు పిల్లలకు మంచి శక్తినిస్తాయి.ఉడికించిన ఆలుగడ్డను నేరుగా కాకుండా ముద్దలా చేసి పాలు, ఛీజ్ కలిపి తినాలి. భోజనం తర్వాత పాలతో చేసిన పదార్థం, పండ్లతో చేసిన కస్టర్డ్, అరటిపండుతో చేసిన పదార్థాలను పెట్టడం తప్పనిసరి. ఈ విధంగా తింటే బక్కగా ఉండే పిల్లలు క్రమంగా బరువు పెరుగుతారు. ఉడికించిన ఆలుగడ్డను నేరుగా కాకుండా ముద్దలా చేసి పాలు, ఛీజ్ కలిపి తినాలి. భోజనం తర్వాత పాలతో చేసిన పదార్థం, పండ్లతో చేసిన కస్టర్డ్, అరటిపండుతో చేసిన పదార్థాలను పెట్టడం తప్పనిసరి. ఈ విధంగా తింటే బక్కగా ఉండే పిల్లలు క్రమంగా బరువు పెరుగుతారు. పాలు, పెరుగు కలిపిన అన్నం తింటే బరువు పెరగడానికి దోహదపడతాయి. పాలు, పెరుగు కలిపిన అన్నం తింటే బరువు పెరగడానికి దోహదపడతాయి. చిరుతిండ్లతో ఆకలి నశించే అవకాశం ఉంటుంది. ఎక్కువ శాతం పండ్లు , పండ్ల రసాలు ఇవ్వడం మంచిది. ఇడ్లీలు, మినుప లడ్డూలు తినిపించడం వల్ల కూడా పిల్లలు బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.చిరుతిండ్లతో ఆకలి నశించే అవకాశం ఉంటుంది. ఎక్కువ శాతం పండ్లు , పండ్ల రసాలు ఇవ్వడం మంచిది. ఇడ్లీలు, మినుప లడ్డూలు తినిపించడం వల్ల కూడా పిల్లలు బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

చన్నీళ్లతో స్నానం చేస్తే మంచిదా? వేడి నీటితోనా?

కాలమేదైనా కొందరు చల్లని నీళ్లతో, మరికొందరు వేడి నీళ్లతో స్నానం చేస్తుంటారు. కానీ వాటి వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలుంటాయో చాలామందికి తెలియదు. చల్లని నీటితో స్నానం వల్ల దీర్ఘకాలికంగా లాభం లేదా నష్టం చేకూర్చే అంశాలేంటో చూద్దాం..కాలమేదైనా కొందరు చల్లని నీళ్లతో, మరికొందరు వేడి నీళ్లతో స్నానం చేస్తుంటారు. కానీ వాటి వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలుంటాయో చాలామందికి తెలియదు. చల్లని నీటితో స్నానం వల్ల దీర్ఘకాలికంగా లాభం లేదా నష్టం చేకూర్చే అంశాలేంటో చూద్దాం.చాలామంది చల్లని నీళ్లు తాగినా, చల్లటి నీటితో స్నానం చేసినా జలుబు, దగ్గు వస్తుందని భయపడుతుంటారు. కానీ ఇది నిజం కాదు. చన్నీటితో స్నానం చేస్తే నెల రోజుల్లో బరువు తగ్గుతారని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చన్నీటితో స్నానం చేస్తే రక్తప్రసరణ కూడా మెరుగుపడుతుంది.చాలామంది చల్లని నీళ్లు తాగినా, చల్లటి నీటితో స్నానం చేసినా జలుబు, దగ్గు వస్తుందని భయపడుతుంటారు. కానీ ఇది నిజం కాదు. చన్నీటితో స్నానం చేస్తే నెల రోజుల్లో బరువు తగ్గుతారని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చన్నీటితో స్నానం చేస్తే రక్తప్రసరణ కూడా మెరుగుపడుతుంది. చన్నీళ్లు శరీరానికి తగిలినప్పుడు రక్తప్రసరణ పెరిగి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తుంది. ముఖ్యంగా శరీరంలో అనారోగ్యాలతో పోరాడే తెల్ల రక్తకణాల వృద్ధికి చన్నీళ్లు దోహదపడతాయి. రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగుపడటానికి కూడా చన్నీళ్ల స్నానం ఉపయోగపడుతుంది. చన్నీళ్లు శరీరానికి తగిలినప్పుడు రక్తప్రసరణ పెరిగి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తుంది. ముఖ్యంగా శరీరంలో అనారోగ్యాలతో పోరాడే తెల్ల రక్తకణాల వృద్ధికి చన్నీళ్లు దోహదపడతాయి. రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగుపడటానికి కూడా చన్నీళ్ల స్నానం ఉపయోగపడుతుంది. శరీరానికి అలసట, మనసుకు ఒత్తిడిగా ఉన్నప్పుడు చల్లని నీటితో స్నానం చేస్తే మంచి ఉపశమనం ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తులు బాగా పనిచేయడానికి కూడా చన్నీటి స్నానం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. కాలాలకు అతీతంగా చన్నీటి స్నానం చేస్తే మంచిది.శరీరానికి అలసట, మనసుకు ఒత్తిడిగా ఉన్నప్పుడు చల్లని నీటితో స్నానం చేస్తే మంచి ఉపశమనం ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తులు బాగా పనిచేయడానికి కూడా చన్నీటి స్నానం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. కాలాలకు అతీతంగా చన్నీటి స్నానం చేస్తే మంచిది. చలికాలంలో సైతం చల్లని నీటితో స్నానం చేయడం మంచిది. శరీర దృఢత్వానికి కూడా చన్నీళ్ల స్నానం ఉపయోగపడుతుంది. చర్మ సంరక్షణకు కూడా చన్నీళ్లు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతాయి. చల్లటి నీళ్లు రక్తప్రసరణను వేగవంతం చేస్తాయి. అందుకని ఒక్కసారిగా వేడిగా ఉన్న శరీరంపై చల్లటి నీళ్లు పోస్తే గుండె పోటు వచ్చే అవకాశం ఉన్నది. కాబట్టి స్నానానికి ఉపక్రమించిన తర్వాత పాదాల దగ్గర నుంచి ప్రారంభించాలి.

Printed,Published and owned by CHALLA MADHUSUDHANA RAO,and Printed at VEERENDRA GRAPHICSD.NO.8-25-33, NTR Nagar, 2nd Line, Guntur - 522001. Guntur Dist, A.P. and Published at D.No.8-25-33, NTR Nagar, 2nd Line, Guntur - 522001, Guntur Dist, A.P. R.N.I. No. APTEL/2013/48712 Editor : CHALLA MADHUSUDHANA RAO