

సమస్య: నా వయసు 32 సంవత్సరాలు. ఇద్దరు పిల్లలు. చిన్న పిల్లాడికి ఏడాది నిండిన తర్వాత నేను ట్యూబెక్స్ మీ ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను. ఈ మధ్య అనూహ్యంగా బరువు పెరిగాను. 72 కిలోల నుంచి 85 కిలోలకు చేరుకున్నాను. మేం నూనె ఎక్కువేమీ వాడం. ఆహార నియమాలు కూడా పాటిస్తున్నాను. థైరాయిడ్ సమస్య కూడా లేదు. అయినా బరువు ఎందుకు పెరిగిందో అర్థం కావటం లేదు. దయచేసి బరువు తగ్గేందుకు సలహా ఇవ్వగలరు.

- కె. స్వర్ణలత, విశాఖపట్నం

Disclaimer: we collected these articles from Internet part of Social Awareness Campaign, we are thankful to the creators. We use for non-profit, free education purpose only. To know more, please visit: [www.freegurukul.org](http://www.freegurukul.org)

సలహా: మీరు కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలు తెలియజేయలేదు. ముఖ్యంగా రుతుక్రమం సరిగా వస్తోందా, లేదా? మధుమేహం ఉందా, లేదా? కాన్పు సమయంలో గర్భిణి మధుమేహం (జెస్టేషనల్ డయాబెటీస్) ఏవైనా వచ్చిందా? మూత్రంలో సుద్ధ (అల్బుమిన్) పోతోందా? రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ శాతం ఎంత ఉంది? అనేవి తెలుసుకోవటం చాలా అవసరం. ఇవన్నీ మీకు నార్మల్ గానే ఉన్నట్లయితే

ఇతరత్రా కారణాలేవైనా బరువు పెరగటానికి దోహదం చేస్తున్నాయేమో చూడాల్సి ఉంటుంది. కొంచెం

ఒళ్లు చేయగానే చాలామందికి థైరాయిడ్ మీద అనుమానం వస్తుంటుంది. అది అంత నిజం కాదు.

థైరాయిడ్ హార్మోన్ తగ్గి బరువు పెరిగే సరికే ఒంట్లో చాలా మార్పులు కనబడతాయి. చర్మం

దళసరిగా, మందంగా, గరుకుగా మారటం, గొంతు బొంగురు పోవటం, జుట్టు ఊడిపోవటం,

మలబద్ధకం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. మీరు థైరాయిడ్ సమస్యేమీ లేదంటున్నారు. కాబట్టి

బరువు పెరగటానికి అదేమీ కారణం కాదనే అనుకోవచ్చు. కొందరిలో అరుదుగా కార్టిజోల్ హార్మోన్

స్థాయిలు పెరగటం వల్ల కూడా బరువు పెరుగుతుంటారు. అండాశయాల్లో నీటి తిత్తులు ఏర్పడటం

మూలంగానూ బరువు పెరుగుతుంది. ఇక అతి ముఖ్యమైంది, అందరూ విస్మరించేది అవసరానికి

మించి తినటం, వ్యాయామం చేయకపోవటం. సాధారణంగా మనదగ్గర కాన్పు తర్వాత, పిల్లలు

కాకుండా ఆపరేషన్ చేయించుకున్న తర్వాత మహిళలను పెద్దగా పనిచేయనివ్వరు. పైగా ఎక్కడ నీరసపడుతుంటే అని ఇంట్లోవాళ్లు

ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి పెడుతూనే ఉంటారు. దీనికి తోడు మధ్యాహ్నం నిద్ర ఒకటి. దీంతో శరీరానికి తగినంత శ్రమ లభించదు. తిన్న

ఆహారం నుంచి లభించే కేలరీలు ఖర్చు కాకపోతే బరువు పెరగకపోతే ఏమవుతుంది? శివేల కేలరీలు ఖర్చు కాకపోతే సుమారు అరకెలో

బరువు పెరుగుతుంది. ఇలా మిగిలిపోయిన కేలరీలు కొవ్వుగా మారి ఆడవారికి నడుము, పిరుదులు, తొడల వద్ద పోగుపడుతుంది.

అందువల్ల మీరు ఎంత ఆహారం తీసుకుంటున్నారు? ఎంత పని చేస్తున్నారు? వ్యాయామం చేస్తున్నారా, లేదా? అనేది ఒకసారి

ఆలోచించుకోండి. శరీర అవసరాలను బట్టి ఆహార నియమాలు పాటించటంతో పాటు వ్యాయామం చేయటం ఆరంభించండి. ప్రతిరోజూ

కనీసం అరగంట సేపైనా వేగంగా నడవటం మంచిది. చాలామంది చేసే తప్పేంటంటే- నెల పాటు వ్యాయామం చేసి ఏం లాభం లేదని

మానేయటం. అలా చేయొద్దు. ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా ఒక సంవత్సరం పాటు వ్యాయామం చేస్తే తప్పకుండా బరువు

తగ్గుతారు.



- డా॥ ఎ.అశ్వినీకుమార్  
ప్రాఫెసర్ ఆఫ్ మెడిసిన్

## సమస్య - సలహా