

నేను భుజం నొప్పితో ఆసుపత్రికి వెళ్లా. అక్కడ వారు రాళ్ల ఉప్పుని వేయించి వస్త్రంలో కట్టి దాంతో కాపడం పెట్టమన్నారు. వారం రోజులు అలా చేశా. ఆ ప్రాంతం ఎర్రగా కందిపోయింది. అది క్రమంగా నల్లగా మారింది. నొప్పి తగ్గింది. కానీ ఈ కొత్త సమస్య నన్ను బాధపెడుతోంది. ఇది తగ్గేదెలా? సలహా ఇవ్వగలరు.

- ఓ సోదరి

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

రాళ్ల ఉప్పుతో కాపడం పెడితే మీకు సమస్య ఎదురైందని రాశారు. అయితే అది ఉప్పు వల్ల రాలేదు. వేడి వల్ల వచ్చింది. దీన్నే ధర్మల్ డామేజ్ అంటారు. ఇలానే వేణీళ్ల సీసాలను కూడా రోల్స్ చేస్తారు. ఇలాంటి పద్ధతులు అంత మంచివి కావు. నొప్పులు వచ్చినప్పుడు ఆర్థోపెడిక్ సమక్షంలో చికిత్స తీసుకోవాలి. కాపడం పెట్టుకోవాలి అంటే...అందుకోసం ప్రత్యేకించి ధర్మల్ బ్యాగులు ఉంటాయి. వాటిలో కొన్ని వేణీళ్లు పోసి కాపడం పెట్టుకోవచ్చు. అయితే వాటిని కూడా నేరుగా చర్మంపై పెట్టకూడదు. ఏదైనా వస్త్రం వేసి దానిపై పెట్టాలి. ఇలా ఎక్కువ కాలం చేయడం సరికాదు. చర్మానికి నేరుగా వేడి తగలడం వల్ల ఎర్రగా మారుతుంది. ఆపై ఫ్లైపర్ పిగ్మెంటేషన్, స్కేలింగ్ వచ్చి నల్లగా అవుతుంది. ఓసారి సమస్య ఎదురైతే మళ్లీ అలా చేయొద్దు. కేవలం కాపడం వల్ల మాత్రమే కాదు... ఎక్కువ సేపు వేడిలో ఉండి పనిచేసినా, గంటల తరబడి వంటలు చేసినా, ల్యాప్ టాప్ ని తొడలపై పెట్టుకుని పనిచేస్తున్నా కూడా ఈ తరహా సమస్య ఎదురుకావొచ్చు.

పరిష్కారం ఎలా..!

వేడి వల్ల చర్మం పైపొర ఎపిడెర్మిస్ తో పాటు రక్తనాళాలు దెబ్బతింటాయి. చర్మం ఎర్రగా మారినప్పుడే చికిత్స తీసుకుంటే రెండు మూడు నెలల్లో తగ్గుతుంది. అలా కాకుండా పిగ్మెంటేషన్ ఎదురై... ఎట్రోఫిక్ అయితే తగ్గడానికి చాలా ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఒకవేళ మెలనిన్ ఎక్కువగా చేరి ధర్మల్ డ్యామేజ్ అయితే పిగ్మెంటేషన్ లోపలి పొరల్లోకి వెళ్తుంది. అలాంటప్పుడు అది పూర్తిగా తొలగిపోవడం కష్టమే. నల్లగా మారిన చోట

మాయిశ్చరైజర్ రాసుకుని దానిపైన కోజిక్ యాసిడ్, విటమిన్ సి, టాపికల్ రెటినాయిడ్ వంటి క్రీములు వాడితే చర్మం కాస్త మెరుగవుతుంది. అవసరం అయితే...మాండ్రనాలిక్, రెటినాయిక్ శాలిసిలిక్ యాసిడ్ పీల్స్ నెలకోసారి చేయించుకుంటే ఇంకాస్త మెరుగైన ఫలితం ఉంటుంది. లాంగ్ పల్స్ ఎన్టీయాగ్ లేజర్ కూడా చేయించుకోవచ్చు. అయితే ఏదైనా సరే! పూర్తిగా తొలగించడం కష్టం. రెండు చెంచాల కలబంద గుజ్జులో చెంచా చొప్పున పాలపొడి, బత్తాయి రసం, తేనె కలిపి సమస్య ఉన్నచోట రాయాలి. పది నిమిషాల తరువాత కడిగేస్తే సరి.

- మీ సందేహాలను, సమస్యల్ని vasubauty@eenadu.net కు పంపించగలరు.