BHARATH SAMACHAR DIGITAL

24, అక్టోబర్ 2026, శనివారం | భారత్ సమాచార్

శరీరానికి నీరు పట్టిందా..? ఈ 5 అలవాట్లతో వాపు తగ్గించుకోవచ్చు!

భారత్ సమాచార్, హెల్త్ : శరీరంలో నీరు అధికంగా నిల్వ ఉండటం వల్ల కాళ్లు, పాదాలు, చేతులు ఉబ్బినట్లు కనిపించడంతో పాటు పొట్ట ఉబ్బరం, శరీరం బరువుగా అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. వైద్య పరిభాషలో దీనిని ఎడిమా (Edema) అంటారు. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం, నిలబడటం, ఆహారంలో ఉప్పు అధికంగా తీసుకోవడం వంటి కారణాలతో ఈ సమస్య రావచ్చు. అయితే గుండె, మూత్రపిండాలు, కాలేయ సమస్యలు, కొన్ని మందుల ప్రభావం వల్ల కూడా వాపు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని NHS, మాయో క్లినిక్ వైద్య సమాచారం వెల్లడిస్తోంది.

శరీరంలో నీటి నిల్వను నియంత్రించుకోవడానికి ముందుగా ఆహారంలో ఉప్పు పరిమాణాన్ని తగ్గించాలి. చిప్స్, ప్యాకెట్ స్నాక్స్, ఇన్‌స్టంట్ నూడుల్స్, ఊరగాయలు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలను పరిమితంగా తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే శరీరానికి తగినంత నీరు అందేలా చూసుకోవాలి. నీరు నిల్వ ఉందనే కారణంతో నీళ్లు తాగడం పూర్తిగా మానేయకూడదు. అయితే గుండె లేదా మూత్రపిండాల సమస్యల కారణంగా వైద్యులు ద్రవాల పరిమితిని సూచిస్తే ఆ సలహాను పాటించాలి.

రోజూ నడక, తేలికపాటి వ్యాయామం చేయడం, ఎక్కువసేపు ఒకే చోట కూర్చోకుండా మధ్యమధ్యలో కదలడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కాళ్లలో స్వల్ప వాపు ఉంటే విశ్రాంతి సమయంలో వాటిని కొద్దిగా ఎత్తులో ఉంచడం ఉపశమనం కలిగించవచ్చు. ఆకుకూరలు, పండ్లు, పప్పులు వంటి పోషకాహారాన్ని సమతుల్యంగా తీసుకోవాలి. అయితే పొటాషియం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని పెంచే ముందు మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారు వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి. నీరు తగ్గించే మాత్రలను సొంతంగా వాడకూడదు.

ముఖ్యంగా, నీటి నిల్వ తగ్గడం అంటే శరీరంలోని కొవ్వు తగ్గినట్లు కాదు. వేగంగా బరువు తగ్గేందుకు నీరు తాగడం మానేయడం, అతిగా చెమట పట్టించే పద్ధతులను అనుసరించడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. వాపు కొన్ని రోజులపాటు తగ్గకపోయినా, అకస్మాత్తుగా పెరిగినా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. ఒక కాలులో మాత్రమే అకస్మాత్తుగా వాపు లేదా నొప్పి కనిపించినా వెంటనే వైద్య పరీక్ష అవసరం. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా ఛాతీ నొప్పి ఉంటే అత్యవసర వైద్య సహాయం పొందాలి.

© 2026 Bharath Samachar