BHARATH SAMACHAR DIGITAL

24, అక్టోబర్ 2026, శనివారం

భారత్ సమాచార్

కడుపులో మంట, ఎసిడిటీతో ఇబ్బందా? ఈ అలవాట్లతో ఉపశమనం పొందండి!

భారత్ సమాచార్, లైఫ్ స్టైల్ : ప్రస్తుత కాలంలో క్రమరహిత ఆహారపు అలవాట్లు, అధిక కారం, నూనె పదార్థాలు, మానసిక ఒత్తిడి కారణంగా చాలామంది కడుపులో మంట, గుండెల్లో మంట, ఎసిడిటీ సమస్యలతో ఇబ్బందిపడుతున్నారు. భోజనం చేసిన తర్వాత ఛాతీలో మంటగా అనిపించడం, నోటిలో పుల్లటి రుచి రావడం, పొట్ట ఉబ్బరం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. ఆయుర్వేదంలో వీటిని పిత్త దోషంతో అనుసంధానించినప్పటికీ, వైద్యపరంగా యాసిడ్ రిఫ్లక్స్, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు కూడా కారణం కావచ్చు. సిచిత్రకూట ఆయుర్వేద కేంద్ర నిపుణులు డాక్టర్ రాజేష్ భయారీ సూచనల ప్రకారం, ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా కొంత ఉపశమనం పొందవచ్చు.

ఒకేసారి కడుపు నిండా ఎక్కువగా తినకుండా, తగిన మోతాదులో భోజనం చేయడం మంచిది. అధిక కారం, నూనెలో వేయించిన పదార్థాలు, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు కొందరిలో ఎసిడిటీ లక్షణాలను పెంచవచ్చు. అందువల్ల ఏ ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు మంట ఎక్కువవుతోందో గమనించి, అలాంటి పదార్థాలను తగ్గించాలి. సొరకాయ, పెసరపప్పు వంటి తేలికపాటి ఆహారాలను వ్యక్తిగత జీర్ణశక్తికి అనుగుణంగా తీసుకోవచ్చు. అయితే ఇవి ఎసిడిటీని పూర్తిగా నయం చేస్తాయని చెప్పడానికి తగిన ఆధారాలు లేవు.

తగినంత నీరు తాగడం, సమయానికి భోజనం చేయడం, మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం కూడా ముఖ్యమే. సోంపు లేదా ధనియాల నీటిని కొందరు సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో ఉపయోగిస్తున్నప్పటికీ, ఎసిడిటీకి ఇవి నిర్ధారిత చికిత్సలు కావు. ముఖ్యంగా రాత్రి భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోకూడదు. నిద్రపోవడానికి కనీసం మూడు గంటల ముందే భోజనం ముగించాలని NHS, NIDDK వంటి ఆరోగ్య సంస్థలు సూచిస్తున్నాయి. అలాగే తగినంత నిద్ర, క్రమబద్ధమైన జీవనశైలికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.

కడుపులో మంట తరచుగా వస్తున్నా, తగ్గకుండా కొనసాగుతున్నా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. మింగడంలో ఇబ్బంది, తరచూ వాంతులు, కారణం తెలియకుండా బరువు తగ్గడం వంటి లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఛాతీలో తీవ్రమైన నొప్పి లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటే వెంటనే అత్యవసర వైద్య సహాయం పొందాలి. ఇంటి చిట్కాలపైనే ఆధారపడకుండా, సమస్యకు అసలు కారణాన్ని గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది.

© 2026 Bharath Samachar