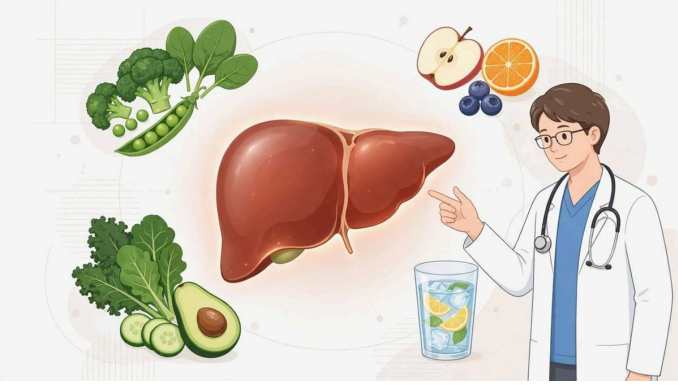
BHARATH SAMACHAR DIGITAL

17, నవంబర్ 2026, మంగళవారం భారత్ సమాచార్

కాలేయం ఆరోగ్యం దెబ్బతింటోందా? ఈ లక్షణాలను అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు!



భారత్ సమాచార్, హెల్త్: మన శరీరంలోని అత్యంత కీలకమైన అవయవాల్లో కాలేయం (Liver) ఒకటి. మనం తీసుకునే ఆహారంలోని పోషకాలను శరీరానికి ఉపయోగపడేలా మార్చడం, రక్తంలోని హానికర పదార్థాలను విచ్ఛిన్నం చేయడం వంటి ఎన్నో ముఖ్యమైన పనులను ఇది నిర్వహిస్తుంది. పొట్టకు కుడివైపు పైభాగంలో ఉండే కాలేయం పిత్తరసాన్ని ఉత్పత్తి చేసి కొవ్వులు జీర్ణం కావడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం, శరీరానికి అవసరమైన ప్రోటీన్లను తయారుచేయడం, విటమిన్లు, ఖనిజాలను నిల్వ చేయడం వంటి విధులను కూడా నిర్వహిస్తుంది. అందుకే కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉండటం మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం.

ప్రస్తుతం మారుతున్న జీవనశైలి, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, అధిక బరువు, మధుమేహం, మద్యపానం వంటి కారణాలు కాలేయ సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. ముఖ్యంగా ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య చాలామందిలో కనిపిస్తోంది. అయితే కాలేయ వ్యాధులన్నీ ఒకే కారణంతో రావు. వైరల్ హెపటైటిస్, కొన్ని మందుల దుష్ప్రభావాలు, జన్యుపరమైన సమస్యలు కూడా కాలేయాన్ని ప్రభావితం చేయవచ్చు. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే.. ప్రారంభ దశలో చాలామందికి ఎలాంటి స్పష్టమైన లక్షణాలు కనిపించవు. అందువల్ల సమస్య ఉందని తెలియకుండానే వ్యాధి ముదిరే ప్రమాదం ఉంటుంది.

కాలేయం పనితీరు దెబ్బతింటున్నప్పుడు నిరంతర అలసట, నీరసం, ఆకలి తగ్గడం, కారణం లేకుండా బరువు తగ్గడం, వికారం, పొట్టకు కుడివైపు పైభాగంలో అసౌకర్యం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. వ్యాధి తీవ్రత పెరిగితే కళ్లలో, చర్మంపై పసుపు రంగు కనిపించడం, చర్మం దురద పెట్టడం, కాళ్లు లేదా పొట్ట వాపు, మూత్రం ముదురు రంగులోకి మారడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. కొందరిలో గందరగోళం, ఏకాగ్రత తగ్గడం కూడా కనిపించవచ్చు. అయితే ఈ లక్షణాలు ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల కూడా రావచ్చు. కాబట్టి స్వయంగా నిర్ధారణ చేసుకోకుండా వైద్యులను సంప్రదించడం అవసరం.

కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలంటే సమతుల ఆహారం తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, అధిక బరువును తగ్గించుకోవడం ముఖ్యం. మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం, వైద్యుల సలహా లేకుండా మందులు లేదా హెర్బల్ సప్లిమెంట్లు వాడకపోవడం మంచిది. హెపటైటిస్ ఏ, బీ టీకాల గురించి వైద్యులను సంప్రదించాలి. మధుమేహం, ఊబకాయం ఉన్నవారు కాలేయ ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. అవసరాన్ని బట్టి వైద్యుల సూచనతో రక్తపరీక్షలు,

అల్ట్రాసౌండ్ వంటి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముందస్తు గుర్తింపు, సరైన చికిత్సతో అనేక కాలేయ సమస్యలను నియంత్రించే అవకాశం ఉంటుంది.

© 2026 Bharath Samachar