BHARATH SAMACHAR DIGITAL

Iron Deficiency : శరీరంలో ఐరన్ లోపాన్ని జయించడానికి ఏం చేస్తున్నారు?

భారత్ సమాచార్, వెబ్ డెస్క్: మన శరీరం స్వతహాగా ఐరన్‌ను తయారు చేసుకోలేదని మీలో ఎంత మందికి తెలుసు. వాస్తవానికి ఐరన్ లోపంతో బాధపడుతున్న వారికి సొంత చికిత్స పనికిరాదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొందరు తెలిసి తెలియకుండా వారికి వారే శరీరంలో ఐరన్ తగ్గిందని నిర్ధారించుకొని ఎక్కువగా ఈ ఖనిజాన్ని తీసుకుంటారు. నిజానికి దీని వల్ల శరీరానికి హాని కలుగుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఐరన్ లోపాన్ని ఎలా గుర్తించాలో చూడండి..

మావన శరీరంలో ఐరన్ లోపం వల్ల సాధారణంగా కనిపించే లక్షణాలను బ్రిటీష్ ఎన్‌హెచ్‌ఎస్, మయో క్లినిక్ ఈ క్రింది విధంగా పేర్కొన్నాయి.

1. అతిగా అలసట, బలహీనంగా మారడం.
2. ఊపిరి తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది.
3. గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం.
4. చర్మం పాలిపోవడం

అసాధారణంగా కనిపించే లక్షణాలు..

1. జుట్టు రాలటం, తల దువ్వినప్పుడు లేదా రుద్దినప్పుడు మరింత ఎక్కువగా వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి.
2. తలనొప్పి, మైకం, తల తిరుగుట
3. నాలుక వాపు లేదా నాలుక నొప్పి
4. ఆహారేతర పదార్థాలను తరచుగా తినాలనే కోరిక కలగటం.
5. నోటిలో నొప్పితో కూడిన పుండ్లు (అల్సర్లు)
6. రెస్ట్‌లెస్ లెగ్స్ సిండ్రోమ్, అంటే అదేపనిగా ఊరికే కాళ్లను కదిలించడం.
7. గోళ్లు స్పూన్ ఆకారంలోకి మారడం లేదా పెళుసుగా అవ్వడం.

ఈ లోపాన్ని రెండు రకాలుగా జయించవచ్చు..

ఆహారం నుంచి శరీరానికి ఐరన్ రెండు రకాల్లో అందుతుంది. 1. హీమ్, 2. నాన్ హీమ్. హీమ్ ఐరన్ అనేది జంతు సంబంధిత వనరుల నుంచి లభించేంది. ఈ రకమైన ఐరన్‌ను శరీరం సులభంగా గ్రహిస్తుందని వైద్యులు పేర్కొన్నారు.

హీమ్ ఐరన్: మేక, గొర్రె, పంది, పశు మాంసం (రెడ్ మీట్), లివర్, గుడ్లు, చేపలు.

ఇవే కాకుండా లీఫ్ క్యాబేజీ (కాలే), పాలకూర వంటి ఆకుకూరలు, బఠాణీ, చిక్కుడు వంటి కాయగూరల్లోనూ ఐరన్ లభిస్తుందని నిపుణులు వెల్లడించారు. అయితే ఈ రకంగా లభించే దాన్ని నాన్ హీమ్ ఐరన్‌గా పిలుస్తారని చెప్పారు.

పైన పేర్కొన్న లక్షణాలు మీలో కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడి సంప్రదించడం ఉత్తమం అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మరిన్ని కథనాలు:

Heart Health Tips: గుండెను భద్రంగా ఉంచుకోడానికి వీటిని ప్రయత్నించండి..

© 2025 Bharath Samachar