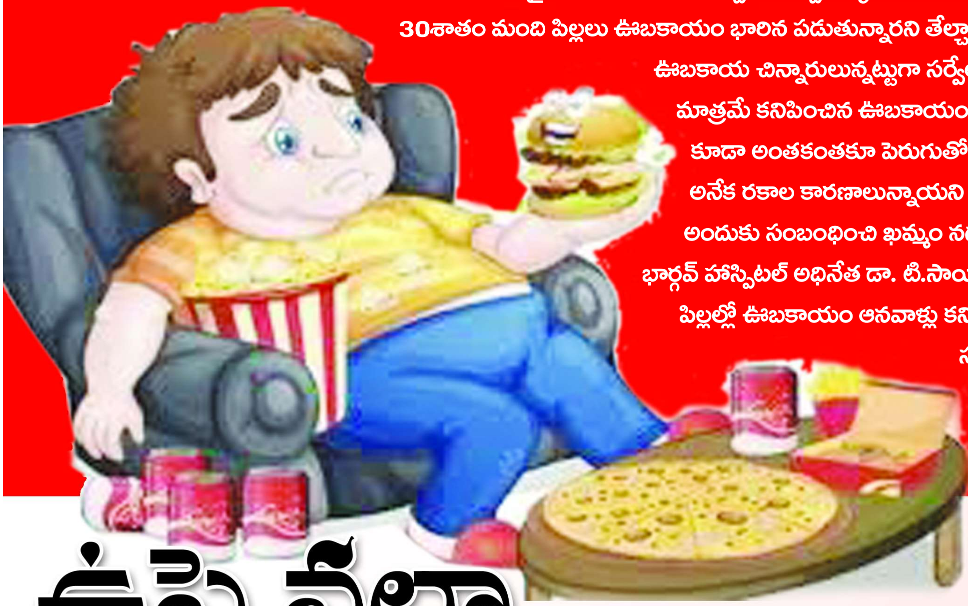
బుజ్జాయిలు బొద్దుగా ఉంటే ఎవరికైనా ముద్దొస్తారు.. కానీ అదే ఊబకాయంలా మారి పెరిగి పెద్దయ్యాక కూడా అదే స్థాయిలో శరీరాకృతి పెరిగితే ఎవరి శరీరం వారికే బరువై పోతుంది.. ఇటీవల స్వీడన్ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకులు జరిపిన సర్వేలో కోవిడ్ తరువాత సుమారు 30శాతం మంది పిల్లలు ఊబకాయం భారిన పడుతున్నారని తేల్చారు. ప్రపంచంలో చైనా తరువాత భారత్‌లోనే ఊబకాయ చిన్నారులున్నట్టుగా సర్వేలో తేలింది. ఒకప్పుడు అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో మాత్రమే కనిపించిన ఊబకాయం క్రమేణా అభివృద్ధి చెందుతున్న భారత్ లాంటి దేశాల్లో కూడా అంతకంతకూ పెరుగుతోందని సర్వేలు తేటతెల్లం చేస్తున్నాయి. ఇందుకు గాను అనేక రకాల కారణాలున్నాయని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. పిల్లల్లో స్థూలకాయం, అందుకు సంబంధించి ఖమ్మం నగరానికి చెందిన ప్రముఖ పిల్లల వైద్య నిపుణులు, భార్గవ్ హాస్పిటల్ అధినేత డా. టి.సాయిభార్గవ్ కెరటం న్యూస్‌కు ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు. పిల్లల్లో ఊబకాయం ఆనవాళ్లు కనిపిస్తే పీడియాట్రిక్ వైద్య నిపుణులకు చూపించి, వారి సూచనల మేరకు సలహాలు, వైద్యం తీసుకోవాలంటున్న డా.టి సాయి భార్గవ్ వెల్లడిస్తున్న ఆ వివరాలు ఆయన మాటల్లోనే...



వనం నాగయ్య, కెరటం న్యూస్

- బుజ్జాయిల్లో 30శాతం పెరిగిన స్థూలకాయం
- చైనా తరువాత భారత్‌లోనే అధికం
- ఊబకాయంతో అనేక రకాల అనర్థాలు
- కోవిడ్ తర్వాత చిన్నారుల్లో మరింతగా పెరుగుతున్న శరీరాకృతి

ఉప్పెనలా ఊబకాయం..

పిల్లల వైద్య నిపుణులు డా.సాయి భార్గవ్

ఉప్పెనలా పెరుగుతున్న ఊబకాయం..

ఊబకాయం అనేది వివిధ కారణాలతో పిల్లల్లో కనిపిస్తున్నా ప్రధానంగా ఆహార అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం ఒక ప్రధాన కారణమైతే, శరీరంలో హార్మోన్ల ఇన్ బ్యాలెన్స్, జన్యుపరంగా, వేళాపాళా లేకుండా భోజనం చేయడం, సరైన నిద్ర లేకపోవడం, సెల్ ఫోన్, కంప్యూటర్, తరగతి గదుల్లో చిన్నారులు గంటల కొద్దీ గడపడం, తదితర అంశాలు ఊబకాయం రావడానికి కారణమౌతుందని డా. టి.సాయి భార్గవ్ తెలిపారు. ఒక సర్వే ప్రకారం 2030కల్లా ప్రపంచలోని ప్రతీ పది మంది ఊబకాయ చిన్నారుల్లో ఒకరు భారత్‌లోనే ఉంటారని సర్వే తేల్చింది. ఇది కొంత ఆందోళనకర విషయమే. అందుకే ఆహార అలవాట్లలో మార్పులు తీసుకురావాల్సిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులదేనని డా.టి.సాయి భార్గవ్ తెలిపారు. స్థూలకాయం ప్రభావంతో గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, డయాబెటిక్, నిద్రలో సరిగా ఊపిరి పీల్చుకోలేక పోవడం, కీళ్ల వ్యాధులు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ వ్యాధులు, శ్వాస సరిగా ఆడక పోవడం, గురక పెట్టడం లాంటి విపరీత పరిస్థితులు కనిపిస్తాయని డా.టి. సాయిభార్గవ్ వెల్లడించారు. రిలయన్స్ స్మార్ట్, నెహ్రూ నగర్‌లోని సాయి భార్గవ్ హాస్పిటల్ లో పిల్లలకు అన్ని రకాల వైద్య సేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయని ఆయన తెలిపారు. ముఖ్యంగా నవజాత శిశువు, పీడియాట్రిక్ ఎమర్జెన్సీ, నెలలు తక్కువగా పుట్టిన పిల్లలు, ఎన్ఐసీయూ వ్యాక్సినేషన్, గ్రోత్, డెవలప్‌మెంట్ మానిటరింగ్, డైటరీ కౌన్సిలింగ్, నెబ్యులైజేషన్ అన్ని రకాల సౌకర్యాలున్నాయని ఆయన అన్నారు.

పిల్లలకు ఫోన్ ఉచ్చు తప్పిద్దాం

ప్రస్తుత స్మార్ట్‌యుగంలో పిల్లల పెంపకం చాలా కష్టంగా మారిపోయిందని డా.టి సాయి భార్గవ్ వెల్లడించారు. ప్రధానంగా కరోనా టైమ్‌లో ఆన్‌లైన్ క్లాసుల పేరుతో చాలామంది ఫోన్లకు అలవాటుపడ్డారు. కరోనా జాడలేకుండా పోయినా.. దాని ప్రభావం మాత్రం ఫోన్ల రూపంలో పిల్లలను వేధిస్తూనే ఉంది. ఆటవిడుపు కోసం ఆరుబయటికి వెళ్లకుండా పడగ్గదిలో ఫోన్‌లో తలదూరుస్తున్నారు. దీంతో ఆటపాటలు లేక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటున్నది. మానసిక సమస్యలూ తలెత్తుతున్నాయి. ఫోన్లకు తెగ అలవాటుపడిన పిల్లలు నలుగురిలో అంతగా కలవలేరు. పదిమందిలో మాట్లాడాలన్నా భయపడుతుంటారు. దీనివల్ల ఆనందోత్సాహాల మధ్య హాయిగా సాగిపోవాల్సిన బాల్యం భారంగా మారుతుందని డా. భార్గవ్ తెలిపారు. మీ పిల్లల్లో ఇలాంటి వైఖరి గమనిస్తే.. పేరెంట్స్‌గా తక్షణం దిద్దుబాటు చర్యలకు పూనుకోండి. ప్రతిరోజూ ఓ అరగంట అయినా వారితో కబుర్లు చెబుతూ ఉండండి. బడిలో ఏం జరిగిందో మీతో చెప్పమనండి. కొన్నాళ్లకు వారికి భాషా నైపుణ్యాలు పెరగడంతోపాటు భావ వ్యక్తీకరణ సామర్థ్యాలూ మెరుగవుతాయి. ఫోన్ చూడకుండా కఠిన నిబంధనలు పెడితే.. పిల్లలు చిన్నబుచ్చుకుంటే ఫర్వాలేదు. కానీ, అతిగా స్పందిస్తేనే ప్రమాదం. అలా కాకుండా ఉండాలంటే.. ఫోన్ చూసే వేళలు ఫిక్స్ చేయండి. ఏం చూస్తున్నారో ఓ కంట కనిపెడుతూనే.. చూసే స్వేచ్ఛ వారికి ఇవ్వండి. నిదానంగా స్క్రీన్ టైమ్ తగ్గిస్తూ ఫోన్ అలవాటును దూరం చేయండి. కొత్త ఆటవస్తువు తెచ్చినప్పుడు పిల్లలు పాతదాన్ని పక్కన పెడుతుంటారు. స్మార్ట్‌ఫోన్‌లో ఆటలు, వీడియోల కన్నా మంచి కాలక్షేపం మీరు చూపించగలిగితే.. పిల్లలు ఫోన్ జోలికి రాకుండా ఉంటారు. ఉదయం గానీ, సాయంత్రం గానీ వారికి ఇష్టమైన ఆటల్లో శిక్షణ ఇప్పించండి. శిక్షణ ఇప్పించినంత మాత్రాన వాళ్లు జాతీయస్థాయి ఆటగాళ్లు కావాలన్న నియమం పెట్టుకోవద్దు. శారీరకంగా, మానసికంగా బలం పుంజుకోవడానికి ఆటలను మించిన మార్గం లేదు. వారాంతాల్లో ఇంటికే పరిమితం కాకుండా షికారుకు వెళ్లే ప్రయత్నం చేయండి.

వంటల్లో భాగస్వాములను చెయ్యండి...

పిల్లల్లో ఎక్కువ శాతం బయటి ఆహారం అడగకుండా ఉండాలంటే వారిని వంటగదికి తీసుకెళ్లండి.. వారికి నచ్చిన ఆహారం స్వయంగా చేసి పెట్టండి, అప్పుడు కడుపునిండా తింటారు. గతంలో కుటుంబ వ్యవస్థలో అంతా ఉమ్మడిగా ఉన్నప్పుడు ఇది అమ్మ ముద్ద, నాన్న ముద్ద, అమ్మమ్మ ముద్ద, తాతయ్య ముద్ద అంటూ చందమామను చూపిస్తూ ఆడిస్తూ మన బామ్మలు చిన్నారులకు తినిపించిన రోజులు ఒకసారి నెమరువేసుకుని తల్లి దండ్రులు చిన్నారుల ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ తీసుకోకపోతే మాత్రం ఊబకాయం ఉప్పెనలా మారి మరింత మందికి ఇబ్బందులు తెచ్చే ప్రమాదం ఉంది.