

మొటిమల సమస్య వేధిస్తోందా?



కొంతమంది ముఖంపై ఎంత తెలికినా ఒక్క మొటిమైనా కనిపించదు. మేకప్ మాయాజాలం లేకుండానే న్యూచరల్ బ్యూటీసీగా కనిపించేస్తుంటారు. ఇలాంటి వాళ్ళను చూడగానే.. అందం కొనసాగించేందుకు సౌందర్య చికిత్సలు తీసుకుంటారో అని టిప్సుంటుంది. నిజానికి ఈ మహిమంతా చికిత్సలు, చిట్కాల్లో కాదు.. వారు పాలించే రోజువారీ అలవాట్లలో ఉంటుందంటున్నారని నిపుణులు.

సరిగా ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోకపోవడం కూడా మొటిమలు రావడానికి ఓ కారణమే అంటున్నారని నిపుణులు. ప్రత్యేకించి చెమట పట్టినప్పుడు, రాత్రి పడుకునే ముందు తప్పనిసరిగా ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలంటున్నారని. ఫలితంగా ముఖంపై దుమ్ము,

కృత్రిమ స్కిన్ టెన్షన్

జీరో క్యాలరీలు అని చెప్పి కృత్రిమ స్కిన్ టెన్షన్ ను అధికంగా ఉపయోగిస్తున్నారు.. అయితే జాగ్రత్త..



చక్కెరకు ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయాలుగా చాలామంది భావిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గాలని కోరుకునేవారు, మధుమేహం లేదా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించుకోవాలనుకునేవారు వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే వీటిని దీర్ఘకాలం తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రభావాలు పై తాజాగా నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనం కొన్ని కీలక విషయాలను వెల్లడించింది. కృత్రిమ స్కిన్ టెన్షన్ పరిమితిగా టైప్-2 మధుమేహం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ వంటి సమస్యల ముప్పుతో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని పరిశోధన సూచించింది.

ఫ్రాంటియర్స్ ఆఫ్ స్యూటిమెన్ జర్నల్ లో ప్రచురితమైన ఈ మెటా-వి

బరువు తగ్గేందుకు చాలామంది కేలరీలను లెక్కించడం, ఆహారం పరిమాణాన్ని తగ్గించడం, ఆకలిని నియంత్రించడం వంటి పద్ధతులను అనుసరిస్తుంటారు. అయితే వీటికి భిన్నంగా ఆహారంలో ఎలాంటి పదార్థాలను ఎంచుకుంటున్నామో నన్నదే కీలకమని తాజా అధ్యయనం సూచిస్తోంది. తక్కువ కొవ్వు, పూర్తిగా మెక్కుల ఆహారంతో ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా కేలరీలను ప్రత్యేకంగా లెక్కించడం అవసరం లేకుండానే వాటి వినియోగాన్ని తగ్గించుకోవడంతో పాటు బరువును నియంత్రించుకోవచ్చని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. 16

ఆహారం మొత్తం బరువులో గణనీయమైన మార్పు కనిపించలేదు. అంటే ఆహారం పరిమాణం పెద్దగా తగ్గించకుండానే కేలరీల వినియోగం తగ్గింది. దీనికి ప్రధాన కారణం ఎనర్జీ డెన్సిటీ అని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. అంటే ఒక గ్రాము ఆహారంలో ఎన్ని కేలరీలు ఉన్నాయన్నది. కూరగాయలు, పండ్లు, పప్పుధాన్యాలు వంటి మెక్కుల ఆహారంతో నీరు, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల వాటిలో ప్రతి గ్రాముకు ఉండే కేలరీలు సాధారణంగా తక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో కడుపు నిండేంత ఆహారం తీసుకున్నప్పటికీ మొత్తం కేలరీల వినియోగం తక్కువగా ఉంటుంది. అధ్యయనం ప్రకారం శాకాహార ఆహారం తీసుకున్నవారి ఆహారంలో ఎనర్జీ డెన్సిటీ సుమారు 30 శాతం తగ్గింది. ఎనర్జీ డెన్సిటీ ఎంత ఎక్కువగా తగ్గిందో, అంత ఎక్కువ బరువు తగ్గడంతో

బరువు తగ్గేందుకు ఎలాంటి ఆహారాలను తినాలి.. కేలరీలను లెక్కించాలా..

వారాల పాటు సాగిన క్లినికల్ ట్రయల్ లో అధిక బరువు ఉన్న పెద్దలను పరిశీలించారు. ఇందులో ఒక వర్గానికి పండ్లు, కూరగాయలు, ధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలపై ఆధారపడిన తక్కువ కొవ్వు శాకాహార ఆహారాన్ని అందించారు. మరో వర్గం తమ సాధారణ ఆహారపు అలవాట్లను కొనసాగించింది. ముఖ్యంగా వివరాలికి కేలరీల పరిమితిని విధించలేదు. ఎంత ఆహారం తినారో కూడా నిర్దేశించలేదు. అధ్యయనంలో తక్కువ కొవ్వు శాకాహార ఆహారం తీసుకున్నవారు రోజుకు సగటున 357 కేలరీలు తక్కువగా తీసుకున్నట్లు గుర్తించారు. అయినప్పటికీ వారు తినే

సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. కేలరీల వినియోగంలో వచ్చిన మార్పులను పరిగణనలోకి తీసుకున్న తర్వాత కూడా ఈ సంబంధం కొనసాగింది. శాకాహార ఆహారంలో మాంసం, పాల ఉత్పత్తులు, గుడ్లు వంటి అధిక కేలరీల సాంద్రత కలిగిన జంతు ఆధారిత ఆహారాలను తగ్గించి, కూరగాయలు, పప్పుధాన్యాలు వంటి తక్కువ కేలరీల కలిగిన ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకున్నారు. వీటిలో నీరు, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల తక్కువ కేలరీలతోనే ఎక్కువ పరిమాణంలో ఆహారం తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఆహారంలోని ఎనర్జీ డెన్సిటీ మన ఆకలి, తృప్తిపై కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంది. తక్కువ ఎనర్జీ డెన్సిటీ కలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకున్నప్పుడు శరీరంలోని సహజమైన ఆకలి నియంత్రణ సంతకాలు మనకు అనుకూలంగా పనిచేస్తాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఫలితంగా కడుపు నిండిన భావన కలిగినప్పటికీ మొత్తం కేలరీల వినియోగం తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గేందుకు సాధారణంగా చిన్న పరిమాణాల్లో తినాలని, కేలరీలను కచ్చితంగా లెక్కించాలని సూచించారు. అయితే ఈ అధ్యయనం ఆహారం పరిమాణాన్ని తగ్గించడం కంటే, ఫైబర్ తో ఉండే ఆహారాల స్వభావాన్ని మార్చడం మరో మార్గంగా ఉంటుందని సూచిస్తోంది.



చక్కని ఆరోగ్యం

జీర్ణదనం తొలగిపోయి చర్మ రుద్దాలు మూసుకుపోవు.. తద్వారా మొటిమలూ ఏర్పడవు. అయితే ఈ క్రమంలో చర్మతక్వానికి సరిపడే ఫేస్ వాష్ ను ఎంచుకోవడమూ ముఖ్యమైనవి చెబుతున్నారు.

టాయిలెట్ పీటు కంటే మొబైల్ స్క్రీన్ ఎక్కువ అపరిశుభ్రంగా ఉంటుందని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఫోన్ మాట్లాడేటప్పుడు, మొబైల్ ను తాకిన చేతులతోనే ముఖాన్ని ముట్టుకోవడం వల్ల ఈ క్రిమిలు ముఖం పైకి చేరి మొటిమలకు కారణమవుతాయట. ఈ సమస్య దరిచేరకుండా.. ఫోన్ స్క్రీన్ ను ఎప్పటికప్పుడు శానిటైజర్ తో శుభ్రం చేసుకోవడం తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు.

చేతుల్ని పదే పదే ముఖానికి తాకించే అలవాటు కొంతమందికి ఉంటుంది. ఫలితంగా చేతులకున్న క్రిమిలు, మురికి ముఖం పైకి చేరి మొటిమలకు కారణమవుతాయట. అందుకే ముఖం కడుక్కునేటప్పుడు తప్ప అసలు చేతుల్ని ముఖానికి తాకించకుండా జాగ్రత్తపడుంటున్నారని నిపుణులు.

రోజూ వాడే క్రమంలో మన చర్మం, జుట్టు కుళ్ళలో ఉన్న జిడ్డు దిండు కవర్ పైకి చేరుతుంది. అది వాతావరణంలోని దుమ్మును ఆకర్షిస్తుంది. ఈ అవరిత భ్రమైన దిండ్లనే ఎక్కువ రోజులు వాడడం, ఇతరులు వీటిని ఉపయోగించడం వల్ల ముఖంపై మొటిమలేస్తాయట.

కాబట్టి శ్రేష్ఠంలో అమెరికా, యూరప్, జపాన్ కు చెందిన సుమారు 7.2 లక్షల మంది పెద్దల సమాచారాన్ని పరిశీలించారు. ఇందులో ఆరు వేర్వేరు అధ్యయనాలు నుంచి సేకరించిన దేటాను విశ్లేషించారు. ముఖ్యంగా కృత్రిమ స్కిన్ టెన్షన్ పదేళ్ళకు పైగా తీసుకున్నవారిలో టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం 31 శాతం అధికంగా ఉన్నట్లు

వారానికోసార్సెనా దిండ్ల కవర్లను మార్చుకోవడం, ఎవరి దిండు వాతావరణంలో వడం ముంచిదంటున్నారని నిపుణులు.

మొటిమల వాడే లేకుండా ఉండాలంటే.. రోజువారీ తీసుకునే ఆహారం విషయంలోనూ కచ్చితంగా వ్యవహరించాలట. ఈ క్రమంలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారానికి అధిక ప్రాధాన్యమివ్వాలి.

కొంతమందిలో అధిక బరువు మొటిమల సమస్యకు దారితీసే అవకాశం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. ఇలాంటి వారి శరీరంలో ఆండ్రోజెన్లు, ఇన్సులిన్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. ఇవి మొటిమలు రావడానికి కారణమవుతాయట.

కాబట్టి బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యమే కాదు.. అందం కూడా ధరి చేతుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

ప్రీడయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఉదయం తీసుకునే అల్పాహారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. రోజును సరైన ఆహారంతో ప్రారంభించడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడమే కాకుండా, రోజంతా శక్తి స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా అధికంగా శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లకు బదులుగా ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉన్న ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే కొందరిలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగు

కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉండటంతో పాటు నాణ్యమైన ప్రోటీన్, కేలరీస్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. రెండు గుడ్లను పాలకూర, టమాటాలు వంటి కూరగాయలతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. దీనికి కొద్దిగా అవకాడో జోడించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కూడా లభిస్తాయి.

ప్రీడయాబెటిస్ సమస్య ఉందా.. ఉదయం అల్పాహారం కీలకం..

తాయి. దీనిని డాన్ ఫివామిన్ గా పేర్కొంటారు. కార్బోసాల్, గ్లైకో హోల్స్ ప్రభావంతో తెల్లవారుజామున సహజంగానే రక్తంలో చక్కెర పెరుగుతాయి. అందువల్ల ఉదయం తీసుకునే మొదటి భోజనం రోజంతా శరీరంలోని మెటబాలిక్ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. ప్రోటీన్, ఫైబర్ అధికంగా ఉండే అల్పాహారం తీసుకోవడం వల్ల గ్లూకోజ్ స్థాయిలు స్థిరంగా ఉండటానికి, మధ్యాహ్నం సమయంలో శక్తి ఒక్కసారిగా తగ్గిపోకుండా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. ప్రీడయాబెటిస్ శరీరంలోని కండరాలు, కొవ్వు కణజాలం, కాలేయంలోని కణాలు ఇన్సులిన్ కు తక్కువగా స్పందిస్తాయి. ఫలితంగా రక్తంలోని గ్లూకోజ్ ను నియంత్రించేందుకు ప్యాంక్రియాస్ ఎక్కువ ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేయాలి వస్తుంది. ఇలాంటి సమయంలో ఫైబ్ థైడ్, చక్కెర కలిపిన నిరియల్స్, ప్యాన్కెట్ జ్యూస్ వంటి శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉండే అల్పాహారం తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర వేగంగా పెరిగే అవకాశం



ఉంటుంది. దీనికి బదులుగా కాంఫ్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కలిగిన సమతుల్యమైన అల్పాహారం తీసుకోవడం మంచిది. ఇలాంటి ఆహారం జీర్ణక్రియను నెమ్మదింపజేసి గ్లూకోజ్ రక్తంలోకి నెమ్మదిగా విడుదలయ్యేలా చేస్తుంది. దీనివల్ల అల్పాహారం తర్వాత మాత్రమే కాకుండా, ఆ తర్వాత తీసుకునే భోజనాల సమయంలో కూడా రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణకు సహాయపడే సెక్రెట్ మీట్ ఎఫెక్ట్ ఏర్పడుతుంది. ప్రీడయాబెటిస్ ఉన్నవారు తమ అల్పాహారంలో మూడు ముఖ్యమైన అంశాలను చేర్చేలా చూసుకోవాలి. మొదటిది అధిక నాణ్యత కలిగిన ప్రోటీన్. రోజువారీ అల్పాహారంలో సుమారు 20 నుంచి 30 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉండేలా చూసుకోవడం వల్ల ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. రెండోది కలిగి, పులియబట్టే ఫైబర్. సుమారు 8 నుంచి 10 గ్రాముల ఫైబర్ కార్బోహైడ్రేట్ భోజనం నెమ్మదింపజేయడంతో పాటు పేగుల్లోని ప్రయోజనకరమైన బ్యాక్టీరియాకు మద్దతు ఇస్తుంది. మూడోది ఆరోగ్యకరమైన మోసాస్ అనీసామరైబెట్ కొవ్వులు. ఇవి శరీర కణాలు ఇన్సులిన్ కు స్పందించే విధానానికి సహాయపడతాయి. గుడ్లతో తయారు చేసిన కూరగాయల స్పాంబల్ మంచి అల్పాహారం ఎంపికగా ఉంటుంది. గుడ్లతో

అయితే పరిమాణాన్ని నియంత్రించడం ముఖ్యం. ఇన్సెన్స్ ఓట్స్ కు బదులుగా స్వీట్-కలే ఓట్స్ ను ఎంచుకోవచ్చు. వీటిలో సహజమైన ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వీటా-గ్లూకాన్ అనే కలిగి ఫైబర్ గ్లూకోజ్ ప్రతిస్పందనను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఓట్స్ కు ఒక టేబుల్ స్పూన్ చియా గింజలు, కొద్దిగా దాల్చిన చెక్కను జోడించవచ్చు. చియా గింజల ద్వారా ఫైబర్, ఓమెగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు లభిస్తాయి. చక్కెర కలపని గ్లీక్ యోగర్ లేదా పెరుగు కూడా మంచి ఎంపిక.



ఒకే రకమైన నొప్పిని వ్యక్తులు వేర్వేరుగా అనుభవిస్తారు

ఒకే రకమైన గాయం ఇద్దరికీ అయినప్పటికీ.. ఒకరికి తీవ్రమైన నొప్పి అనిపిస్తే, మరొకరు అదే గాయాన్ని తక్కువ నొప్పితోనే భరిస్తారు. అలాగే ఒకరు త్వరగా కోలుకుంటే, మరోకరికి పూర్తిగా కోలుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. గాయం తీవ్రత ఒక్కటే నొప్పిని, కోలుకునే వేగాన్ని నిర్ణయించదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మెదడు, నరాలు, జన్యువులు, వయసు, ఆరోగ్య పరిస్థితులు, ఒత్తిడి, చికిత్స, పునరావాసం వంటి అనేక అంశాలు నొప్పి అనుభూతిని, రికవరీని ప్రభావితం చేస్తాయి. శరీరంలోని కణజాలం దెబ్బతిన్నప్పుడు నొప్పిని గుర్తించే ప్రత్యేక నరాల వివరాలు స్పందిస్తాయి. వేడి, ఒత్తిడి లేదా కణజాలానికి జరిగిన నష్టం వంటి ప్రమాదకరమైన ఉద్దీపనలను ఇవి గుర్తించి, పరిధీయ నరాలు, మెన్యుపాషు ద్వారా మెదడుకు సంతకాలను పంపిస్తాయి. ఆ సంతకాలను మెదడు విశ్లేషించి నొప్పిగా అనుభూతి చెందేలా చేస్తుంది. అయితే ఈ నొప్పి తీవ్రత కేవలం గాయం ఎంత పెద్దదన్నదానిపైనే ఆధారపడదు. జన్యువులు, వయసు, ఆరోగ్య పరిస్థితులు, ఒత్తిడి, భయం, గత అనుభవాలు, అంచనాలు, సామాజిక మద్దతు వంటి అంశాలు కూడా ప్రభావం చూపుతాయి. నొప్పి అనేది కేవలం శరీరంలో కణజాలం దెబ్బతిన్నదానికే కొలహసం కాదు. ఇది శారీరక, మానసిక, సామాజిక అంశాల కలయికతో ఏర్పడే వ్యక్తిగత అనుభవం. అందుకే ఒకే రకమైన గాయం ఉన్న ఇద్దరు వ్యక్తులు పూర్తిగా భిన్నమైన స్థాయిలో నొప్పిని అనుభవిస్తారు. నొప్పి ప్రధానంగా వివిధ విధానాల్లో కనిపిస్తుంది. కణజాలం దెబ్బతిందం లేదా వాపు కారణంగా వచ్చే నొప్పిని నోసిస్పెటివ్ మెయిన్ అంటారు. నరాల వ్యవస్థకు నష్టం కలిగినప్పుడు వచ్చే నొప్పిని న్యూరో పాథిక్ మెయిన్ అంటారు. న్యూమైన కణజాల లేదా నరాల నష్టం లేకపోయినా నొప్పిని ప్రాసెస్ చేసే విధానంలో మార్పుల వల్ల కలిగే నొప్పిని నోసిస్పెటిక్ మెయిన్ గా పేర్కొంటారు. నొప్పిని ఎంత తీవ్రంగా అనుభవిస్తామన్నదానిలో వాడే వ్యవస్థ, జన్యువులు కూడా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. నొప్పి సంతకాలను నియంత్రించే అనేక రసాయనాలు, రిసెప్టర్లు, నాడీ మార్పులు శరీరంలో ఉంటాయి. వీటి స్పందనలో వ్యక్తుల మధ్య అన్యత వస్తుంది సాధ్యం. నరాల వివరల సుస్థితితల్ల, హోల్స్, శరీరంలోని వివిధ రసాయనాల ప్రభావం మారడం వల్ల కూడా ఒకే గాయానికి ఇద్దరు వ్యక్తులు భిన్నంగా స్పందిస్తారు. వయసు, ఇప్పటికే ఉన్న ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా నొప్పి, రికవరీపై ప్రభావం చూపుతాయి. మధుమేహం, ఇన్సులిన్ రోగిని, రుమాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలు ఉన్నవారు గాయానికి ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తులతో పోలిస్తే భిన్నంగా స్పందిస్తారు. ముఖ్యంగా మధుమేహం కారణంగా ఎక్కువకాలం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అధికంగా ఉండే పరిధీయ నరాలు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. దీనివల్ల నొప్పి, తిమ్మిరి, అలదరింపు లేదా నొప్పి, వేడి, నొప్పిని



గుర్తించే సామర్థ్యం తగ్గడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. నొప్పి తక్కువగా ఉందని గాయం కూడా చిన్నదే అని భావించడం సరికాదు. నరాల నష్టం తగ్గిపోయిన వ్యక్తికి తీవ్రమైన గాయం అయినప్పటికీ గాయం నొప్పి అనిపించదు. మరోవైపు బయటకు కనిపించే గాయం చిన్నదిగా ఉన్నప్పటికీ కొంతమందికి తీవ్రమైన నొప్పి ఉంటుంది. ఒకేలా కనిపించే రెండు గాయాల వల్ల శరీరం లోపల జరిగే నష్టం కూడా వేర్వేరుగా ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో సూక్ష్మస్థాయిలో జరిగిన నష్టం వెంటనే సాధారణ పరిక్షల్లో కనిపించదు. రక్తనాళాలకు నష్టం, శరీరంలోని కొన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా తగ్గడం, అంతర్గత రక్తస్రావం లేదా అధిక రక్తనష్టం వంటి అంశాలు గాయం తర్వాత పరిస్థితి ఎలా మారుతుందన్నదానిపై ప్రభావం చూపుతాయి. ముఖ్యంగా తలకు గాయం అయినప్పుడు బయటకు కనిపించే గాయం తీవ్రతను బట్టి లోపల పరిస్థితిని అంచనా వేయడం సాధ్యం కాదు.

తలకు గాయం అయినప్పుడు నొప్పి ఎంత ఉందన్నదాని కంటే వైద్య సహాయం ఎంత త్వరగా అందిందన్నది కూడా చాలా ముఖ్యం. మెదడు గాయాల్లో రక్తస్రావం, వాపు, గాయాలు లేదా మెదడు పనితీరును ప్రభావితం చేసే ఇతర మార్పులు సుభవిస్తాయి. కొన్ని లక్షణాలు వెంటనే కనిపించవు. లేదా కొంత సమయం తర్వాత మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. అందువల్ల తలకు గాయం అయిన తర్వాత పరి

స్థితిని నిర్ణయించేందుకు అవసరమైతే వెంటనే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. గాయం స్వభావం, తీవ్రతను బట్టి చికిత్స మారుతుంది. కొన్ని మెదడు గాయాల్లో రక్తస్రావం లేదా మెదడుపై ఒత్తిడి పెరగడం వంటి పరిస్థితులు ఉంటే అత్యవసర చికిత్స లేదా శస్త్రచికిత్స అవసరం అవుతుంది. ముఖ్యంగా తీవ్రమైన తల గాయాల్లో చికిత్స అలసత్వం కాకుండా చూడటం కీలకం. సమయానికి వైద్య సహాయం, సరైన చికిత్స, పునరావాసం రికవరీపై ప్రభావం చూపుతాయి. నొప్పి అనుభూతిలో ఒత్తిడి, భయం, మానసిక స్థితి కూడా పాత్ర పోషిస్తాయి. ఒక వ్యక్తి గాయం గురించి ఎంత భయపడుతున్నాడు, గతంలో అలాంటి నొప్పిని ఎలా అనుభవించాడు, ప్రస్తుతం ఎంత ఒత్తిడిలో ఉన్నాడు, గాయం తర్వాత ఏం జరుగుతుందనే అంచనాలు ఎలా ఉన్నాయి వంటి అంశాలు నొప్పి అనుభూతిని ప్రభావితం చేస్తాయి. అయితే దీని అర్థం నొప్పి కేవలం మనసులోనే ఉందని కాదు. నొప్పిని గుర్తించడం, నియంత్రించడం, అనుభవించడం వంటి ప్రక్రియల్లో మెదడు కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మానసిక పరిస్థితి చికిత్స, ఫిజియోథెరపీ, మెదడు వినియోగం, పునరావాస కార్యక్రమాలను వ్యక్తి ఎంతవరకు పాటిస్తాడన్నదానిపైనా ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఎక్కువకాలం కొనసాగే గాయాల సూచించే కోలుకునే సమయంలో కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితుల నుంచి లభించే సామాజిక మద్దతు కూడా ముఖ్యమైనదిగా మారుతుంది.

