ఏసీ నిద్ర ఆరోగ్యానికి భంగం

బయట వాతావరణం ఎలా ఉన్నా.. పడగ్గదిలోకి వెళ్లగానే ఏసీ ఆన్ చేయడం సర్వసాధారణం అయిపోయింది. పనిచేసే చోట ఏసీ కామన్! నిద్రవేళలోనూ ఏసీ తప్పనిసరి చేసుకుంటున్నారు. కాలంతో నిమిత్తం లేకుండా ఫుల్లుగా ఏసీ వేసుకొని.. ముసుగు తన్ని పడుకుంటుంటారు. అయితే, రెగ్యులర్‌గా ఏసీలో పడుకుంటే ఆరోగ్యం మీద దుష్ప్రభావం పడుతుంది. ఏసీ కారణంగా తలెత్తే కొన్ని సమస్యలు..

కండ్లు పొడిబారడం: ఏసీ గాలిలో ఉన్న తేమను తొలగించివేస్తుంది. దీంతో కండ్లు పొడిబారతాయి. ఫలితంగా కండ్లలో దురద, అసౌకర్యం కలుగుతుంది.

మబ్బుగా ఉండటం: ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గినప్పుడు మన జీవక్రియల రేటు కూడా తగ్గిపోతుంది. దీంతో శరీర క్రియలు నెమ్మదిస్తాయి. అలసట, మత్తుగా ఉండటం మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

డీహైడ్రేషన్: ఏసీ కారణంగా గాలి పొడిబారడంతో గదిలో తేమ వేగంగా తగ్గిపోతుంది. చల్లగా హాయిగానే ఉంది కదా అని నీళ్లు తాగకపోతే డీహైడ్రేషన్ బారినపడతాం.

పొడిబారే చర్మం: చర్మంపై తేమ కూడా తగ్గిపోతుంది. ఇది చర్మం పొడిబారడం, పొలుసులుగా మారడం, మంట పుట్టడానికి దారితీస్తుంది.

తలనొప్పులు: ఏసీ ఆన్ చేయడంతో వేడిగా ఉన్న వాతావరణం చల్లబడిపోతుంది. దీంతో తలనొప్పి, సైనస్ సమస్యలు పుట్టుకొస్తాయి.

శ్వాస సమస్యలు: చల్లటి పొడి గాలి మన శ్వాసనాళాల్లో మంటకు (ఇరిటేషన్) కారణం అవుతుంది. దీంతో ఆస్తమా, అలర్జీలు ఉన్నవాళ్లు మరింత ఇబ్బంది పడతారు. పైగా ఏసీలు ధూళి కణాలు, పరాగరేణువులు, ఫంగస్ లాంటివాటికి ఆశ్రయంగా ఉంటాయి. ఇది కూడా ఆస్తమా, అలర్జీలు ఉన్నవాళ్లకు ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. ముక్కు సమస్యలకూ ఆస్కారం ఉంది.

వీటితోపాటు ఏసీలను సరిగ్గా శుభ్రం చేయకపోతే అవి బ్యాక్టీరియా, వైరస్, ఫంగస్‌లను వ్యాప్తిచేస్తాయి. ఇంకా గదుల లోపల ధూళి, పెంపుడు జంతువుల బొచ్చు మొదలైనవి పేరుకుపోతాయి. ఇవి శ్వాస వ్యవస్థలో మంటకు, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు హేతువులు అవుతాయి. అంతేకాదు బయటి ఉష్ణోగ్రతల ప్రభావానికి తేలిగ్గా లోనయ్యే నవజాత శిశువులకు తగిన విధంగా ఏసీ ఉష్ణోగ్రతలు మార్చుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. లేకుంటే చల్లటి వాతావరణంలో రోజుల పిల్లలు ఇబ్బంది పడతారు.

మంచి ఫిట్‌నెస్‌కు ఎక్కడం మెట్లే

మీరు ఆఫీసుకు ఓ రోజు ఓ పావుగంట ముందే చేరుకున్నారు. మీరు పనిచేసే స్థలం పై అంతస్తులో ఉంటే... అలా లిఫ్ట్ దగ్గరికి వెళ్లిపోతారు. కానీ మెట్లెకి వెళ్లాలనే ఆలోచనే చేయరు. కానీ, మెట్లెక్కడం అనే ఎంపిక మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలుచేస్తుంది. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరానికి కొంత వ్యాయామం జరుగుతుంది. ఇంటి దగ్గర ఉండేవాళ్లయినా సరే రోజూ మెట్లెక్కడం ఆరోగ్యానికి మంచిది.

మెట్లు ఎక్కుతున్నప్పుడు గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరుగుతుంది. శ్వాసక్రియలో మరింత ఆక్సిజన్ లోపలికి వెళ్తుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి మేలుచేస్తుంది. గుండె కండరాలను పటిష్ఠం చేస్తుంది.

రోజూ మెట్లు ఎక్కడంతో కీళ్లు కూడా బలోపేతం అవుతాయి. మెట్లెక్కితే కీళ్లు, వాటి చుట్టూ ఉన్న కండరాల్లో ఫ్లూయిడిటీ, ఫ్లెక్సిబిలిటీ పెరుగుతుంది. ఇది ఎముకలు దృఢమవడానికి కూడా సహకరిస్తుంది.

మెట్లు ఎక్కడం వల్ల కాలి కండరాలు గట్టిపడతాయి. ఇది మన నడకను, పరిగెత్తే వేగాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. కాళ్లకు తీరైన రూపాన్ని తీసుకువస్తుంది. సైక్లింగ్ లేదా ఈతకు అదనంగా మెట్లెక్కితే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.

ప్రతిరోజూ... స్థిరంగా మెట్లెక్కుతూ ఉంటే గనుక మన శరీర బరువు కూడా తగ్గుతుంది. జిమ్‌కు వెళ్లని వాళ్లు బరువు తగ్గడానికి రోజులో కొన్నిసార్లు మెట్లెక్కడం మంచి పరిష్కారంగా నిలుస్తుంది. కాబట్టి... చేతనైనవాళ్లు మెట్లెక్కేయండి మరి!

మెదడుకు ముప్పు షిజోఫ్రేనియా

షిజోఫ్రేనియా మెదడుకు సంబంధించిన రుగ్మత. మన ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలకు ఇది ఆటంకం కలిగిస్తుంది. కౌమార వయసు చివరి దశలో కానీ, వృద్ధాప్యం ఆరంభంలో కానీ మొదలవుతుంది. స్త్రీలు, పురుషులనే తేడా లేకుండా అందరినీ పీడిస్తుంది. ఈ సమస్య ఉన్నవారిలో 20– 30 శాతం మందిలో వ్యాధి తీవ్రత కొంత కాలంపాటే ఉంటుంది. మిగిలిన వారిలో మాత్రం దీర్ఘకాలికంగా ప్రభావం చూపుతుంది. షిజోఫ్రేనియా రోగుల్లో 10 శాతం మంది ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటున్నట్టు అంచనాలు ఉన్నాయి. లేనిది ఉన్నట్టు ఊహించుకోవడం(హల్యూసినేషన్స్), ఆలోచనల్లో స్పష్టత లేకపోవడం, ఎవరితోనూ కలవకపోవడం, భావోద్వేగాల్లో మొండిగా ఉండటం, అసందర్భమైన ప్రతిస్పందనలు, జ్ఞాపకశక్తి సరిగ్గా లేకపోవడం లాంటివి షిజోఫ్రేనియా లక్షణాలు. అయితే అందరిలో అన్ని లక్షణాలు కనిపించవు. పైగా కొన్ని లక్షణాలు కొంతకాలంపాటే ఉండొచ్చు కూడా. మంచి యాంటిసైకోటిక్ ఔషధాలతో షిజోఫ్రేనియా వ్యాధిగ్రస్తులు కోలుకుంటారు. అయితే ఈ రకమైన మందులు కొన్ని లక్షణాలు తగ్గిస్తాయి కానీ, రోగాన్ని పూర్తిగా నయం చేయలేవు. సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడే హాస్పిటల్‌లో చేర్పించాలి.

బకెట్ నీళ్లు ఎత్తాలంటే మీనమేషాలు లెక్కపెడుతున్నారు. చేతికందే వస్తువునైనా ముందుకుసాగి పట్టుకోవాలంటే తెగ ఆలోచిస్తున్నారు. పెద్దవాళ్ల పాదాలకు నమస్కరించే సాహసమూ చేయలేకపోతున్నారు. కారణం.. నడుము ఎక్కడ పట్టేస్తుందోనన్న భయం. వయసు పైబడిన వారైతే.. అయ్యో పాపం అనుకోవచ్చు. వయసులో ఉన్నవాళ్లూ దిలాసాగా నడుము వంచలేకపోతుండటం హెచ్చరికే!

నడుము నొప్పికి ఉడుం దెబ్బ

ఎండోస్కోపిక్ స్పైన్ సర్జరీ

నడుమునొప్పి... ఈ మధ్యకాలంలో వయసుతో సంబంధం లేకుండా వృద్ధులతోపాటు యుక్త వయసువారి నోటినుంచి కూడా ఎక్కువగా ఈ మాట వినిపిస్తున్నది. సాధారణంగా నడుమునొప్పికి చాలా రకాల కారణాలు ఉంటాయి. అయితే చాలామందిలో నడుమునొప్పికి ప్రధాన కారణం మాత్రం వెన్నులో ఏర్పడే సమస్యలే అని చెప్పవచ్చు. నడుమునొప్పి వల్ల రోజువారీ పనుల్లో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవడమే కాకుండా, సమస్య తీవ్రమైతే సొంత పనులు చక్కబెట్టుకోవడమూ కష్టతరమయ్యే ప్రమాదం ఉంది. అయితే, గతంలో నడుమునొప్పి చికిత్సలో భాగంగా చేసే స్పైన్ ఓపెన్ సర్జరీ వల్ల కొన్ని దుష్ప్రభావాలు ఏర్పడేవి. కానీ, ప్రస్తుతం అందుబాటులోకి వచ్చిన ఆధునిక వైద్య విధానాల్లో ఒకటైన ఎండోస్కోపిక్ స్పైన్ సర్జరీ ఈ సమస్యకు మంచి ఫలితాలను ఇస్తుందని అంటున్నారు వైద్యరంగ నిపుణులు. ఈ పద్ధతిలో దుష్ప్రభావాలు అంతగా ఉండవని చెబుతున్నారు.

వయసు రీత్యా వచ్చే మార్పులు వెన్నెముకపై ఎక్కువగా ప్రభావం చూపుతుంటాయి. ముఖ్యంగా వయసు పెరిగిన కొద్దీ ఎముకలు అరుగుదలకు గురవుతాయి. దీంతో వెన్నుపూసలోని నరంపై అరిగిన ఎముక ఒత్తిడి చేస్తుంది. ఈ రకంగా వెన్నుపూసలోంచి వెళ్లే నరం ఒత్తిడికి గురవడం వల్ల నడుమునొప్పితోపాటు కాళ్లు లాగడం, తిమ్మిర్లు పట్టడం, కొన్ని అడుగులు వేసిన వెంటనే కాళ్లు మొద్దుబారిపోవడం, మలమూత్ర విసర్జన చేసేటప్పుడు స్పర్శ తెలియకపోవడం, కాళ్లు లేదా చేతులు సరిగ్గా పనిచేయకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి తీవ్రమైనప్పుడు వెన్నెముకకు శస్త్ర చికిత్స అవసరం పడొచ్చు. అయితే, అన్ని సందర్భాల్లో సర్జరీ అవసరం ఉండకపోవచ్చు. ఉదాహరణకు... వెన్నుపూసలో ఏర్పడే సమస్యల కారణంగా వచ్చే నడుమునొప్పి, ఇతర లక్షణాలు ప్రాథమిక దశలో ఉన్నప్పుడు తీవ్రత ఆధారంగా మందులు, ఫిజియోథెరపీ లేదా కొన్ని రకాల ఇంజెక్షన్‌లతో చికిత్స అందిస్తారు. దీంతో సమస్య తగ్గితే ఎలాంటి సర్జరీ అవసరం పడదు. అలా కాకుండా లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు లేదంటే మందుల ద్వారా సమస్య తగ్గకుంటే అప్పుడు శస్త్రచికిత్స తప్పనిసరి అయ్యే అవకాశం ఉంది.

యుక్త వయసులోనూ

సాధారణంగా వయసు పెరిగేకొద్దీ ఎముకలు అరుగుదలకు గురవుతాయి. ఇలాంటప్పుడు వెన్నుపూసలోని నరంపై అరిగిన ఎముక ఒత్తిడి కలిగిస్తుంది. ఈ కారణంగా నడుమునొప్పి లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కానీ, ఈ మధ్యకాలంలో అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, కూర్చునే విధానం సరిగ్గా లేకపోవడం, ధూమపానం లాంటి దుర్వ్యసనాల వల్ల చిన్నవయసులోనే వెన్నుసమస్యలు, నడుమునొప్పితో బాధపడుతున్న యుక్తవయస్కుల సంఖ్య నానాటికీ పెరుగుతున్నది. ముఖ్యంగా సుదీర్ఘ సమయంపాటు కూర్చుని పని చేసే ఉద్యోగుల్లో ఈ లక్షణాలు అధికంగా ఉంటున్నాయి. ఎక్కువ సమయం కంప్యూటర్ల ముందు కూర్చోవడం, సరైన పద్ధతిలో కూర్చోకపోవడం (ఎర్గోనామిక్స్) వల్ల చిన్నవయసులోనే నడుము నొప్పి వంటి సమస్యలు పీడిస్తున్నాయి.

నడుము నొప్పికి ప్రధాన కారణాలు

- వయసు రీత్యా తలెత్తే సమస్యలు.
- వెన్నుపూసలో ఇన్ఫెక్షన్లు రావడం.
- వెన్నుపూస ఎముక విరగడం.
- వెన్నుపూస ఎముకలో లేదా నరంలో ట్యూమర్స్ ఏర్పడటం.

స్త్రీలలో ఇతర కారణాలు

సాధారణంగా నడుమునొప్పికి వివిధ రకాల కారణాలు ఉన్నాయి. వాటిలో వెన్నుపూస సమస్య ఒకటి. ఇది కాకుండా కిడ్నీల్లో రాళ్లు, క్లోమగ్రంథి (పాంక్రియాస్)లో ఏర్పడే సమస్యలు, కండరాల సమస్యలు కూడా నడుమునొప్పికి కారణాలుగా పేర్కొనవచ్చు. ఇక స్త్రీలలో అయితే రుతుక్రమ సమస్యల వల్ల కూడా నడుమునొప్పి తలెత్తే అవకాశాలు ఉంటాయి.

వెన్ను సమస్యల లక్షణాలు

- నడుమునొప్పి.
- కాళ్లు లాగడం.
- కాళ్లు తిమ్మిర్లు పట్టడం.
- నడిచినప్పుడు కాళ్లు మొద్దుబారిపోవడం.
- మలమూత్ర విసర్జన చేసేటప్పుడు స్పర్శ తెలియకపోవడం.
- కాళ్లు లేదా చేతులు సరిగ్గా పనిచేయకపోవడం.

నిర్ధారణ పద్ధతులు

- ఎక్స్‌రే.
- ఎంఆర్ఐ.
- కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాల్లో సీటీ స్కాన్ కూడా అవసరం పడుతుంది.

నిర్లక్ష్యం వద్దు

తీవ్రమైన నడుము నొప్పి, కాళ్లు పనిచేయకపోవడం, నడకలో ఇబ్బంది, నడుస్తున్నప్పుడు నడుము వంకరగా పెట్టడం, నడిచేటప్పుడు వేసుకున్న చెప్పులపై పట్టులేక ఊడిపోవడం, మలమూత్ర విసర్జనలో స్పర్శ తెలియకపోవడం లేదా సరిగ్గా రాకపోవడం వంటి లక్షణాలు ఉంటే సమస్య ప్రమాదకర దశకు చేరుకున్నట్లు భావించాలి. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

చికిత్స విధానాలు

ప్రతీ వెన్ను సమస్యకు సర్జరీ అవసరం ఉండదు. నడుమునొప్పి ఉన్న 90 నుంచి 95 శాతం మంది రోగులకు సర్జరీ అవసరం ఉండకపోవచ్చు. సమస్య ప్రాథమిక దశలో ఉన్నప్పుడు మందులు, ఫిజియోథెరపీ, వెన్నుపూస సంబంధిత వ్యాయామాలు, కొన్ని రకాల ఇంజెక్షన్లతో సమస్యను అధిగమించవచ్చు. అలా కాకుండా సమస్య తీవ్రమై, రోజువారీ పనులు చేసుకోవడమూ ఇబ్బందికరంగా మారినప్పుడు మందులు, ఫిజియోథెరపీ వంటి చికిత్సలతో ఫలితం లేకపోతే వీలైనంత త్వరగా సర్జరీ చేయించుకోవడం ఉత్తమం. అంటే, లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు సర్జరీ తప్పనిసరి.

ఎండోస్కోపిక్ సర్జరీ మంచిది

వెన్నెముక సర్జరీలలో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. గతంలో ఎక్కువగా ఓపెన్ సర్జరీనే చేసేవారు. దీనివల్ల రోగి కోలుకోవడానికి చాలాకాలం పట్టేది. ఒంటిపై పెద్దగాటుతోపాటు రోగి కొంతనొప్పితో బాధపడేవాడు. వీటన్నిటికి చెక్ పెట్టి రోగి త్వరగా కోలుకునేందుకు ప్రస్తుతం 'ఎండోస్కోపిక్ స్పైన్ సర్జరీ' అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఈ శస్త్రచికిత్స వల్ల నామమాత్రపు గాటు కారణంగా కణజాలం ఎక్కువగా దెబ్బతినదు. దీంతో సర్జరీ తరువాత రోగికి పెద్దగా నొప్పి ఉండదు. అంతేకాకుండా ఆపరేషన్ జరిగిన కొన్ని గంటల వ్యవధిలోనే రోగిని నడిపించడం జరుగుతుంది. లక్షణాల ఆధారంగా సర్జరీ జరిగిన ఒక్క రోజులోనే హాస్పిటల్ నుంచి డిశ్చార్జ్ చేసే అవకాశాలు ఉంటాయి. సర్జరీ జరిగిన రెండుమూడు రోజుల్లోనే సొంత పనులు చేసుకోవచ్చు. ఎండోస్కోపిక్ స్పైన్ సర్జరీ వల్ల రోగి అతి త్వరగా కోలుకుంటాడు. ఇదిలా ఉండగా 15– 20 ఏండ్ల కింద వెన్నుపూస సర్జరీ చాలా క్లిష్టంగా ఉండేది. దానివల్ల ఆపరేషన్ తర్వాత పలు రకాల దుష్ప్రభావాలు తలెత్తేవి. కానీ, ఎండోస్కోపిక్ స్పైన్ సర్జరీ ద్వారా దుష్ప్రభావాలను చాలావరకు అధిగమించారు. ఈ విధానం వల్ల దుష్ప్రభావాలు 1 శాతం కంటే కూడా తక్కువ అని చెప్పవచ్చు.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

- రెండుమూడు నెలల వరకు ముందుకు వంగి బరువు పనులు చేయకూడదు.
- బరువులు ఎత్తకూడదు.
- ధూమపానం చేయకూడదు.
- మిగిలిన అన్ని రకాల పనులు యథావిధిగా చేసుకోవచ్చు.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ పి.విశ్వక్‌సేన రెడ్డి
ఎంబీబీఎస్, ఎంఎస్,
ఎంసీహెచ్(న్యూరో సర్జరీ)
సీనియర్ కన్సల్టెంట్ న్యూరో సర్జరీ విభాగం
స్టార్ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్

ఒకే కిడ్నీ బాబుకు ఇబ్బందా!

మా బాబు వయసు ఆరేండ్లు. నేను గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు, కాన్పు సమయంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులూ రాలేదు. శిశువు కూడా బాగానే ఉన్నాడు. ఈ మధ్య తరచూ పొట్టలో నొప్పి అంటున్నాడని వైద్యుణ్ని సంప్రదించాం. స్కాన్ చేశాక రెండు కిడ్నీల్లో ఒకటి లేదని చెప్పారు. ఇప్పటిదాకా బాబు ఆరోగ్యపరంగా ఇబ్బంది పడిన దాఖలాల్లేవు. ఇంకా ఏవో పరీక్షలు చేయాలన్నారు. ఇలా ఒకే కిడ్నీతో పెరిగే పిల్లలకు ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయి! బాబు విషయంలో మేం ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో సూచించండి?

• ఓ పాఠకురాలు

బాబుకు స్కానింగ్ చేసిన తర్వాత ఒక కిడ్నీ కనిపించడం లేదని చెబుతున్నారు. అయితే ఒకే కిడ్నీ ఉందా, రెండో కిడ్నీ అల్ట్రా సౌండ్ స్కానింగ్‌లో కనిపించనంత చిన్నగా ఎక్కడైనా ఉందా అని నిర్ధారించుకోవాలి. ఈ ఒక్క కిడ్నీ పనితనం ఎలా ఉంది? దీనికి ఇతర సమస్యలు ఏమైనా ఉన్నాయేమో పరీక్షించాలి. దాదాపు రెండువేల మంది శిశువుల్లో ఒకరు ఇలా ఒకే కిడ్నీతో పుడుతుంటారు. ఈ సమస్య జన్యుపరమైనది అయ్యే ఆస్కారం ఉంది. మీకు గానీ, మీ భర్తకు గానీ కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నట్టయితే.. పిల్లాడికి ఈ సమస్య రావొచ్చు. అంటే వంశపారంపర్యంగా వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయన్నమాట! ఒక్కోసారి కుటుంబంలో ఎవరికీ ఇబ్బంది లేకున్నా.. ఆకస్మికంగా జన్యు ఉత్పరివర్తనం (మ్యుటేషన్) కారణంగా ఈ ఇబ్బంది తలెత్తవచ్చు. అయితే, ఒక కిడ్నీ ఉన్నవాళ్లు కూడా సాధారణంగా, ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు ఆందోళన చెందాల్సిన పనిలేదు. కానీ, దానిని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీరు పీడియాట్రిక్ నెఫ్రాలజిస్ట్‌ను కలిసి, వారి సూచన మేరకు కిడ్నీ ఫంక్షనింగ్ పరీక్షలు, డీఎమ్ఎస్ఏ స్కాన్, ఇతర స్కాన్లు చేసి.. ఈ కిడ్నీ ఎలా పనిచేస్తున్నదో తెలుసుకోవడం అవసరం. ఒకే కిడ్నీతో పుట్టాడా, రెండో కిడ్నీ చిన్నగా అయిపోయిందా.. నిర్ధారించి వైద్యులు తగు చికిత్స అందిస్తారు. అంతేకాదు, మీ బాబు ఆరోగ్యం విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి. ఆరోగ్యంగా ఉన్న కిడ్నీ మీద ప్రభావం పడకుండా ఈ సూచనలు పాటించాలి..

- యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా చూసుకోవాలి.
- ఇన్ఫెక్షన్లు తలెత్తినప్పుడు, యూరిన్‌లో మంట వచ్చినా, ఎక్కువ సార్లు మూత్ర విసర్జన చేస్తున్నా... అది ఆరోగ్యంగా ఉన్న కిడ్నీపై ప్రభావం చూపే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి సత్వరం వైద్యుణ్ని సంప్రదించాలి.
- ఆహారంలో కిడ్నీ మీద భారం పడే పదార్థాలు తగ్గించాలి. అంటే ఉప్పు, చక్కెర అధికంగా తీసుకోవద్దు. ఫైబర్ సమృద్ధిగా దొరికే ఆహారానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ఇలా చేస్తూ కిడ్నీని కాపాడుకుంటూ ఉండాలి. ద్రవాహారం ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలి.
- భవిష్యత్తులో డయాబెటిస్, రక్తపోటు సమస్యలు తలెత్తకుండా.. ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి ఆరోగ్యకరంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తినప్పుడు పెయిన్ కిల్లర్స్– నాన్ స్టెరాయిడల్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (ఎన్ఎస్ఏఐడీ) మందులు వాడొద్దు. ఇతర అవసరాల కోసం వైద్యుణ్ని సంప్రదించినప్పుడు బాబుకు ఒకే కిడ్నీ ఉందన్న విషయాన్ని తప్పకుండా తెలియజేయాలి.
- వీటితోపాటు సంవత్సరానికి ఒకసారి క్రమం తప్పకుండా పీడియాట్రీషియన్‌ను గానీ, పీడియాట్రిక్ నెఫ్రాలజిస్ట్‌ను గానీ సంప్రదించాలి. వారు సూచించిన పరీక్షలు చేయిస్తూ ఉండాలి.

పిల్లల పెంపకం

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్