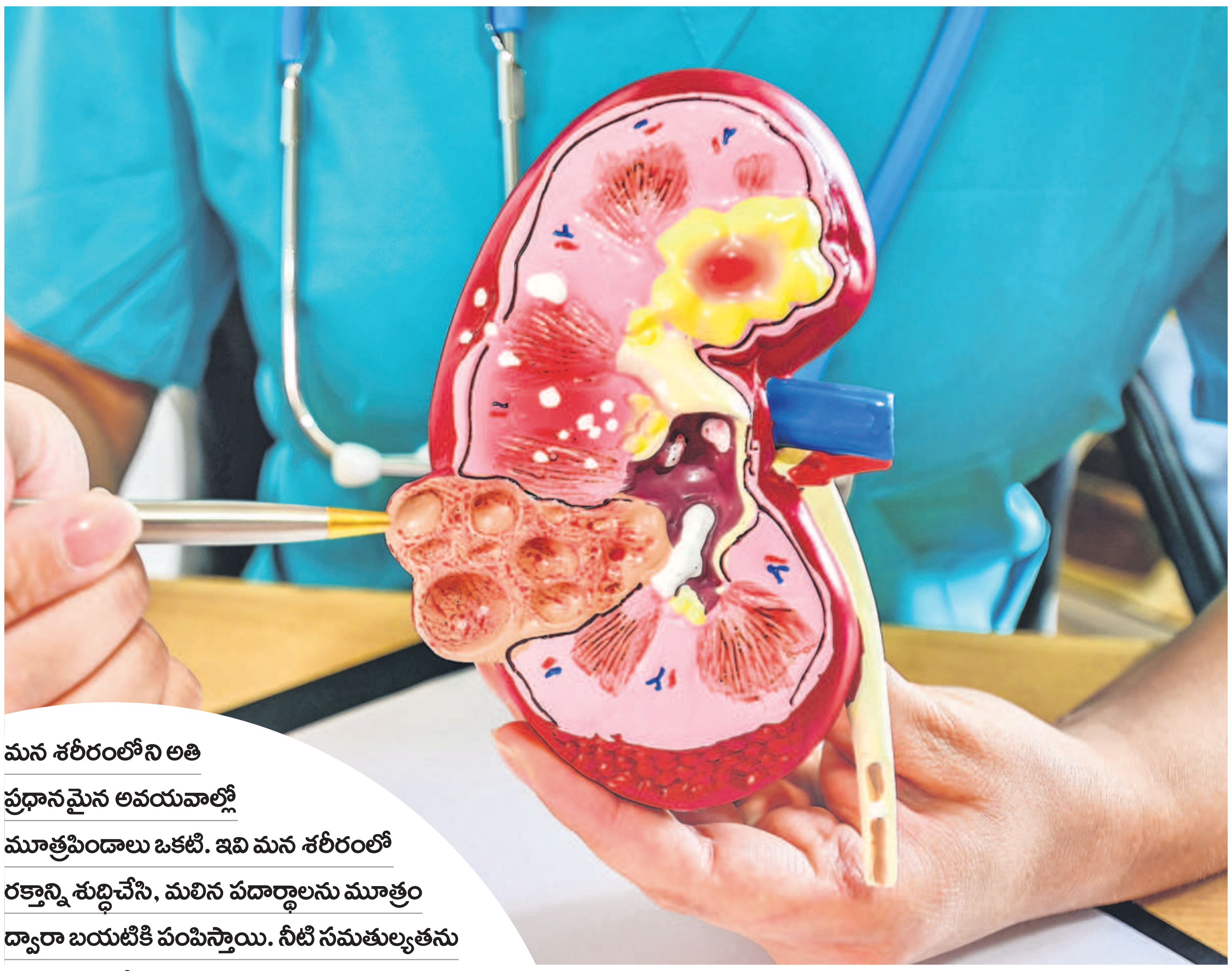
జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ కరీంనగర్
మంగళవారం 13 ఆగస్టు 2024
www.ntnews.com
15



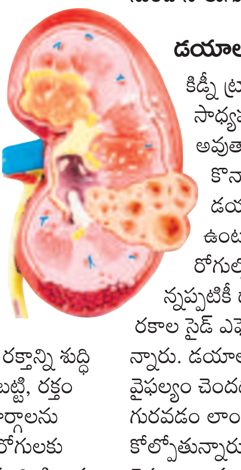
మన శరీరంలోని అతి ప్రధానమైన అవయవాల్లో మూత్రపిండాలు ఒకటి. ఇవి మన శరీరంలో రక్తాన్ని శుద్ధిచేసి, మలిన పదార్థాలను మూత్రం ద్వారా బయటికి పంపిస్తాయి. నీటి సమతుల్యతను కాపాడటంతోపాటు రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తాయి. ఎర్ర రక్తకణాల తయారీలోనూ కిడ్నీలది ముఖ్యపాత్రే. ఎముకల పటిష్ఠతను కాపాడుతాయి. ఇవి చెడిపోతే శరీరంలో రక్తశుద్ధి ప్రక్రియ కుంటుపడిపోయి రక్తం కలుషితమవుతుంది. దీంతో మనిషి మనుగడకే ప్రమాదం ఏర్పడొచ్చు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో రోగి సాధారణ జీవితానికి కిడ్నీ మార్పిడి ఒక్కటే శాశ్వత పరిష్కారం.

# మార్పిడే మంచి రక్ష

## కిడ్నీ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్‌తో డయాలసిస్‌కు చెక్

మూత్రపిండాలను కబళించే జబ్బుల్లో మూలమైనది మధుమేహం. దీర్ఘ కాల అధిక రక్తపోటు కూడా కిడ్నీలను దెబ్బతీస్తుంది. మూత్రపిండాలు పాడైపోయిన వారికి మూత్రం ద్వారా ప్రొటీన్ ఎక్కువగా బయటికి వెళ్లిపోతుంది. డయాబెటిస్ మాత్రమే కాకుండా జన్యుపరమైన కారణాలతోపాటు మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్లను నిర్లక్ష్యం చేయడం, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్య ఉన్నవారిలోనూ కిడ్నీల సమస్య తలెత్తడానికి ఆస్కారం ఉంది. కాగా, వంశపారంపర్యంగా వచ్చే మూత్రపిండాల సమస్యలు కూడా 2 నుంచి 5 శాతం వరకు కిడ్నీల సమస్యలకు దోహదం చేస్తాయని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

### ఎలాంటి చికిత్సలు అవసరం?



దీర్ఘకాలిక కిడ్నీల వైఫల్యం ఉన్న వాళ్లు సంబంధిత వైద్యులను తరచుగా సంప్రదిస్తూ ఉండాలి. వాళ్ల సూచనలను తు.చ. తప్పకుండా పాటించాలి. ఒకవేళ రక్తపోటు సమస్య (బీపీ) ఉంటే దాన్ని అదుపులో పెట్టుకోవాలి. నాణ్యమైన పోషకాహారం తీసుకోవాలి. ఇక మూత్రపిండాలు వాటి సామర్థ్యాన్ని పూర్తిగా కోల్పోతే మాత్రం శరీరంలో రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే ప్రక్రియ కుంటుపడుతుంది. కాబట్టి, రక్తం శుద్ధి చేయడానికి ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను అనుసరించాల్సి వస్తుంది. ఇలాంటి రోగులకు డయాలసిస్ లేదా మూత్రపిండాల మార్పిడి అవసరం పడుతుంది.

### ముందుగా డయాలసిస్...

రోగికి విడువకుండా వాంతులు కావడం, నీరసం, ఆకలి మందగించడం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిగా ఉన్నప్పుడు డయాలసిస్ అవసరమని నిర్ధారించుకోవాలి. అయితే, కొంతమంది రోగుల్లో ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించకపోవచ్చు. ఇలాంటివారికి నిర్వహించే పరీక్షల్లో సీరం క్రియాటినైన్ 8 ఎంజీకి, యూరియా 150 ఎంజీకంటే ఎక్కువగా నిర్ధారణ అయితే రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితి మరింత దిగజారకుండా డయాలసిస్ అత్యవసరం అవుతుంది. కానీ, వైద్యుల సూచనలు, సలహాల మేరకే ఈ ప్రక్రియను చేపట్టాలి.

### రెండు రకాలు..

యంత్రం ద్వారా రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే పద్ధతిని హీమో డయాలసిస్ అంటారు. ఈ ప్రక్రియలో కృత్రిమ కిడ్నీని వాడి రక్త శుద్ధి చేస్తారు. దీనికోసం తప్పనిసరిగా వారానికి మూడుసార్లు.. రోజు విడిచి రోజు డయాలసిస్ కేంద్రానికి వెళ్లాల్సి ఉంటుంది. ఇక డయాలసిస్ చేయడానికి మూడు నుంచి నాలుగు గంటల సమయం పడుతుంది. అంతేకాదు, ఇంట్లోనే చేసుకోగలిగే డయాలసిస్ పద్ధతి కూడా అందుబాటులో ఉంది. దీన్ని పెరిటోనియల్ డయాలసిస్ అని పిలుస్తారు. ఈ ప్రక్రియలో కడుపులో ఉండే పెరిటోనియం అనే సన్నటి జల్లెడ లాంటి పొరకు మెత్తని ట్యూబ్‌ను చిన్నతోక ద్వారా అమరుస్తారు. ఈ గొట్టం ద్వారా ప్రత్యేకంగా తయారుచేసిన బ్యాగులోని ఫ్లూయిడ్స్‌ను కడుపులోకి పంపిస్తారు. రక్త శుద్ధి ప్రక్రియ ముగిసిన తర్వాత ఈ పరికరాలను తీసేస్తారు. ఇలా రోజుకు అరగంట చొప్పున మూడు నుంచి నాలుగుసార్లు డయాలసిస్ చేసుకోవాలి.

### డయాలసిసా... కిడ్నీ మార్పిడా?

కిడ్నీ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ అనేది అందరికి సాధ్యపడదు. దీనికి దాత అవసరం అవుతారు. దాత దొరికేవరకు రోగి కొన్నాళ్లపాటు లేదా తన జీవితాంతం డయాలసిస్ మీదే ఆధారపడాల్సి ఉంటుంది. కిడ్నీ వైఫల్యం ఉన్న రోగుల్లో డయాలసిస్ చేయించుకుంటున్నప్పటికీ దాదాపు 25 శాతం మంది వివిధ రకాల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వల్ల మృత్యువాత పడుతున్నారు. డయాలసిస్‌లో ఉన్నప్పుడు రోగి గుండె వైఫల్యం చెందడం, లేదా తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురవడం లాంటి కారణాల వల్ల ప్రాణాలను కోల్పోతున్నారు. అందుకే, దీర్ఘకాల కిడ్నీ వైఫల్యం ఉన్నవారికి కిడ్నీ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్‌కు మించిన ప్రత్యామ్నాయం లేదని చెప్పవచ్చు.

### ఎలా సమకూరుతాయి?

రోగికి మూత్రపిండాలు అవసరమైనప్పుడు రెండు పద్ధతులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఒకటి.. బతికి ఉన్నవారి (లైవ్ డోనార్) నుంచి కిడ్నీ సేకరించడం, రెండోది చనిపోయిన వారి (డిసీజ్డ్ డోనార్) నుంచి కిడ్నీ సేకరించడం. లైవ్ డోనార్‌లో కేవలం రక్త సంబంధీకుల నుంచి మాత్రమే కిడ్నీ సేకరించాల్సి ఉంటుంది. అలానే రోగి బ్లడ్ గ్రూప్ దాత బ్లడ్ గ్రూప్‌తో కలవాల్సి ఉంటుంది. ఇక కిడ్నీ దాతలకు అధిక రక్తపోటు, డయాబెటిస్, గుండెజబ్బులు, మెదడు జబ్బులు, కాలేయ వ్యాధులైన హెపటైటిస్– బి, సి లాంటివి ఉండకూడదు. ఒకవేళ రక్త సంబంధీకుల బ్లడ్ గ్రూప్ కలవకపోతే స్వాప్ రీనల్ లేదా ఏబీఓ ఇన్‌కంపాటిబుల్ కిడ్నీ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ ప్రక్రియలు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. అంటే ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఇదే సమస్యతో బాధపడుతున్న మరొకరికి వారి రక్త సంబంధీకులు కిడ్నీ దానం చేయాలని అనుకుంటే, సరిపోతాయనుకుంటే ఒకరి దాతలు మరొకరికి పరస్పరం కిడ్నీలు దానం చేసే ప్రక్రియనే 'స్వాప్ రీనల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ (ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం)' అంటారు. ఈ విధానంలో ఒక రోగి బంధువు కిడ్నీ మరొక దాత బంధువుకు, అక్కడి దాత కిడ్నీ ఇక్కడి రోగికి అమరుస్తారు.

**లక్షణాలు**

- కాళ్లవాపులు
- మొహం వాచినట్టు ఉండటం
- ఆకలి తగ్గడం
- ఆగకుండా వాంతులు కావడం
- నీరసంగా ఉండటం
- ఆయాసం
- రాత్రివేళల్లో తరచుగా మూత్రానికి వెళ్లాల్సి రావడం లేదా తక్కువ మూత్రం రావడం
- కొన్ని సందర్భాల్లో మూత్రంలో రక్తం పడటం మొదలైన లక్షణాలతో పాటుగా ఊపిరి తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలగడం లేదంటే అపస్మారక స్థితికి చేరుకోవడం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

### బ్లడ్ గ్రూప్‌లు కలవకపోయినా..

అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, వైద్యుల్లో పెరుగుతున్న నైపుణ్యాలు ప్రస్తుతం బ్లడ్ గ్రూప్‌లు కలవకపోయినా కూడా కిడ్నీ మార్పిడికి అవకాశం కల్పిస్తున్నాయి. ఏబీఓ ఇన్‌కంపాటిబుల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ అనే అత్యాధునిక వైద్య ప్రక్రియ ద్వారా దాత, స్వీకర్తలు వేర్వేరు బ్లడ్ గ్రూప్‌లు కలిగి ఉన్నా కిడ్నీ మార్పిడికి వీలవుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో ప్రత్యేకమైన ప్లాస్మా ఫేరసిస్ పద్ధతిని అనుసరించి వేర్వేరు బ్లడ్ గ్రూపుల్లోని యాంటిజెన్‌ను కలిసేలా చేస్తారు. దాత, స్వీకర్తల బ్లడ్ గ్రూప్‌లు కలవకపోయినప్పటికీ ఏబీఓ ఇన్‌కంపాటిబుల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ విధానంలో కూడా ఫలితాలు కంపాటిబుల్ కిడ్నీ మార్పిడి మాదిరిగానే మెరుగ్గా ఉంటున్నాయి.

### దానం సురక్షితమా?

కిడ్నీ దానం హానికరం కానేకాదు. ఒక కిడ్నీ దానం ఇచ్చినప్పటికీ ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా మరో కిడ్నీతో కూడా జీవితకాలాన్ని హాయిగా కొనసాగించవచ్చు. దైనందిన జీవితానికి ఎలాంటి ఇబ్బందులూ ఉండవు. యథావిధిగా ఉద్యోగాలు చేసుకోవచ్చు. డ్రైవింగ్, వ్యాయామం, ఆటలు, మిలిటరీ ఉద్యోగాలు కూడా నిరభ్యంతరంగా కొనసాగించవచ్చు. కిడ్నీ దాతకు భవిష్యత్తులో ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలూ రావు. కిడ్నీ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ సర్జరీకి అత్యాధునికమైన 'లాప్రోస్కోపిక్' వైద్య విధానం అవలంబిస్తారు. పైగా డాక్టర్లు కూడా కిడ్నీ దానం చేయడం వల్ల దాతకు ఎలాంటి నష్టం లేదని నిర్ధారించిన తర్వాతే మార్పిడికి మొగ్గుచూపుతారు.

### దాతకు జాగ్రత్తలు...

సర్జరీ అనంతరం వైద్యుల సూచనల మేరకే దాత కొన్ని ఆరోగ్య సూత్రాలను విధిగా పాటించాల్సి ఉంటుంది. రోజువారీ పనుల్లో వెంటనే పాల్గొనకూడదు. వైద్యులు నిర్దేశించిన దానికంటే ఎక్కువ బరువులు మోయకూడదు. ఇలా నాలుగు వారాలుపాటు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మొదటి రెండువారాలు కొంచెం నీరసంగా ఉంటుంది. ఇలాంటప్పుడు ఎక్కువసేపు నిద్రపోవాలి లేదా రిలాక్స్ కావాలి. సాయంత్రాల్లో వాకింగ్ చేయడం ద్వారా కూడా మంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అలాగే సర్జరీ నిర్వహించిన భాగంలో కొంచెం వాపు లేదా నొప్పి కలగవచ్చు. కాబట్టి వదులుగా ఉండే దుస్తులు ధరించాలి. కొందరు కేవలం ఆరు వారాలకే కోలుకుని తమ దైనందిన జీవితంలో బిజీ అయిపోతారు. మరి కొంతమంది కోలుకోవడానికి మాత్రం ఇంకో రెండు మూడు వారాలు లేదంటే ఇంకొంచెం ఎక్కువ సమయం పట్టొచ్చు. శరీరం తత్వాన్ని బట్టి కోలుకోవడం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకసారి కోలుకున్న తర్వాత ఇక కిడ్నీ మార్పిడికి చెందిన సమస్యలేమీ రావు. కాకపోతే మొదట్లో లాగా వారానికి, నెలకు కాకుండా ఏడాదికోసారి వైద్యులను సంప్రదించాలి. వారి సూచనల మేరకు నడుచుకోవాలి.

### రోగికి జాగ్రత్తలు...

కిడ్నీ మార్పిడి తర్వాత రోగి చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వైద్యుల సూచనలను కచ్చితంగా పాటించాలి. రోగి ఇమ్యూనిటీ వ్యవస్థ ఇతరుల (దాత) అవయవాన్ని స్వీకరించడానికి వెంటనే సిద్ధపడదు. దీనికి చాలా సమయం పడుతుంది. కాబట్టి, సర్జరీ అనంతరం కొన్ని ప్రత్యేకమైన మందులు ఇవ్వడం ద్వారా రోగి ఇమ్యూనిటీ వ్యవస్థ అమర్చిన అవయవాన్ని శరీరం స్వీకరించేలా 'ఇమ్యూనోసప్రెసెంట్స్' మందులను రోజూ ఇస్తూ ఉంటారు. అలా కిడ్నీ పనితీరును ఎప్పటికప్పుడు కిడ్నీ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ చేసిన డాక్టర్ల బృందం క్షుణ్నంగా అధ్యయనం చేస్తూ ఉంటుంది. దవాఖాన నుంచి డిశ్చార్జి అయిన తర్వాత కూడా రోగి మూడు నెలలపాటు వైద్యులను సంప్రదిస్తూనే ఉండాలి. ఆ తర్వాత రోగి పరిస్థితి మెరుగుపడుతున్న కొద్దీ డాక్టర్ల పర్యవేక్షణ అవసరం ఉండదు. అయినప్పటికీ వారి సూచనలను మాత్రం విధిగా పాటిస్తూనే ఉండాలి.

**డాక్టర్. గుత్తా శ్రీనివాస్**
సీనియర్ యూరాలజిస్ట్ & కిడ్నీ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ సర్జన్
యశోద హాస్పిటల్స్, హైటెక్ సిటీ, హైదరాబాద్

---

మంచి ఆహారం, రాత్రులు మంచినిద్ర తర్వాత కూడా కొంతమందిలో ఉదయం బద్ధకం, ఒత్తిడి, కుంగుబాటు, రోజంతా అలసిపోయిన లక్షణాలు కనిపిస్తూ ఉంటాయి. అత్యవసరమైన విటమిన్లు, కొన్ని పోషకాలు అందకపోతే ఇలా జరుగుతుంది. సాధారణంగా ఇలాంటి లక్షణాలు విటమిన్–బి12 లోపం వల్ల తలెత్తుతూ ఉంటాయి. సమస్యకు అడ్డుకట్ట వేయకపోతే భవిష్యత్తులో వ్యాధులు చుట్టుముట్టే ప్రమాదం ఉంది.

# రోజంతా అలసటా?

### సంకేతాలు

- కుంగుబాటు, బలహీనత
- చర్మం పచ్చబడటం
- నాలుక ఎర్రబడటం లేదంటే పొక్కులు ఏర్పడటం
- నోట్లో పుండ్లు
- చూపు మందగించడం
- శ్వాసలో ఇబ్బంది
- తలనొప్పి, చెవుల్లో గుయ్యుమనే శబ్దాలు
- ఆకలి తగ్గిపోవడం

### ఏం జరుగుతుంది?

విటమిన్– బి12 లోపం వల్ల నాడీ వ్యవస్థ, మెదడు బాగా ప్రభావితం అవుతాయి. ఈ విటమిన్ లోపించినప్పుడు ఎర్ర రక్తకణాలు తగ్గిపోతూ ఉంటాయి. దీంతో రక్తహీనత (ఎనీమియా) ముప్పు పెరుగుతుంది.దీంతో అలసట, బలహీనత, కుంగుబాటు మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

### ఏ వ్యాధులు పీడిస్తాయి?

**జ్ఞాపకశక్తి క్షీణత:** విటమిన్– బి12 లోపం మెదడుపై పెద్ద ప్రభావాన్నే చూపుతుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తి క్షీణత, వృద్ధాప్యంలో డెమెన్షియా ముప్పును పెంచుతుంది. శారీరక, మానసిక అనారోగ్యాలు పెరుగుతాయి.

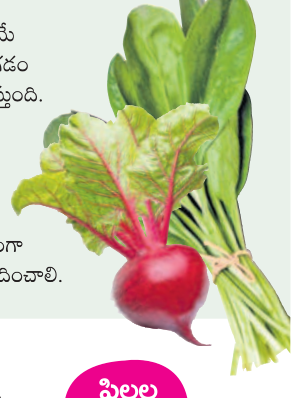
**రక్తహీనత:** రక్తహీనత, రక్త నష్టం, హిమోగ్లోబిన్ స్థాయులు పడిపోవడం సంభవిస్తాయి.

**ఎముకల్లో నొప్పి:** విటమిన్– బి12 తక్కువవడం వల్ల ఎముకల నొప్పి కూడా పెరుగుతుంది. అంతేకాకుండా నడుము, వెన్నులో నొప్పి కూడా పీడిస్తుంది.

**నాడీ వ్యవస్థపై దుష్ప్రభావం:** విటమిన్– బి12 లోపం తలెత్తినప్పుడు మన శరీరంలో ఉన్న మొత్తం నాడీ వ్యవస్థపై దుష్ప్రభావం పడుతుంది. రక్తం శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు సవ్యంగా సరఫరా కాకపోవడంతో జీవితకాలం పట్టిపీడించే వ్యాధులు కూడా రావొచ్చు.

---

# పొట్ట ఆరోగ్యం పదిలం!



రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలంగా ఉండాలంటే పొట్ట ఆరోగ్యం బాగా ఉండాలి. కాబట్టి, ఏది పడితే అది పొట్టలో వేసేసుకోకుండా.. జీర్ణవ్యవస్థ సంక్షేమం కోసం కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను ఎంచుకోవాలి. ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉన్నవి, ప్రొబయోటిక్ పదార్థాలను భోజనంలో భాగం చేసుకోవాలి. వీటివల్ల పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియా అభివృద్ధి చెందుతుంది. మొరంగడ్డ, పాలకూర, బీట్‌రూట్, క్యారట్ లాంటివి పొట్టకు మంచి చేసే ఫైబర్ గనులు. తాజా పండ్లలో కూడా ఫైబర్ ఎక్కువే. ధాన్యం కూడా బాగా మరాడించినవి కాకుండా ముతకవాటిని ఎంచుకోవాలి. యోగర్ట్, పెరుగు లాంటి ప్రొబయోటిక్ పదార్థాలు కూడా పొట్టలో బ్యాక్టీరియాకు మంచి మిత్రులు. వ్యాయామం శరీరాన్ని మాత్రమే కాదు పొట్టను కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇక అతిగా మద్యం తాగడం శరీరానికి మాత్రమే కాదు, పొట్టలోని మంచి సూక్ష్మజీవులకూ చెరుపు చేస్తుంది. కాబట్టి, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం మంచిది. మన ఆరోగ్యం పొట్ట– మెదడు అనుసంధానం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అందుకే పొట్టను రెండో మెదడు అంటారు. అందువల్ల మానసిక ఒత్తిడిని దరిచేరనీయకూడదు. మల విసర్జన క్రమంలో మార్పులు, అసాధారణంగా బరువు తగ్గడం మలద్వారం నుంచి రక్తం పడుతున్నదంటే పొట్ట ఆరోగ్యంగా లేనట్టే. రోగ నిర్ధారణ, తగిన చికిత్స కోసం సంబంధిత వైద్యులను సంప్రదించాలి.

---

పిల్లల పెంపకం

# ప్రీమెచ్యూర్ బిడ్డకు.. కంటి పరీక్షలు ఎందుకు?

**నమస్తే డాక్టర్! మా పాప మూడు నెలలు ముందుగా జన్మించింది. పుట్టినప్పుడు కేవలం కిలో బరువుంది. ఇంక్యుబేటర్‌లో ఉంచారు. బిడ్డకు శ్వాస ఇబ్బంది తలెత్తింది. వైద్యుల సహకారంతో అన్ని రకాల చికిత్సలూ అందించాం. పూర్తిగా కోలుకున్న తర్వాత డిశ్చార్జ్ చేశారు. ఆస్పత్రిలో ఉన్నప్పుడే బిడ్డకు రెండుసార్లు కంటి పరీక్షలు చేశారు. మళ్లీ చేయాలని చెబుతున్నారు. ప్రీమెచ్యూర్ బేబీకి ఇన్ని కంటి పరీక్షలు అవసరమా? భవిష్యత్తులో మా బిడ్డ కంటిచూపునకు ఏమైనా ఇబ్బంది తలెత్తే ప్రమాదం ఉందా? మేం ఎలాంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలో తెలియజేయగలరు.**

**• ఓ పాఠకురాలు**

**మూడు** నెలలు ముందుగా పుట్టిన మీ అమ్మాయి.. ఆరోగ్యంగా ఇంటికి చేరడం ఆనందం కలిగించే విషయం. అయితే, ప్రీమెచ్యూర్ పిల్లలకు రకరకాల సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతూ ఉంటాయి. వాళ్లకు కంటి పరీక్షలు తప్పకుండా చేయించాల్సిందే! ఎందుకంటే.. కంటి వెనుక ఉండే కంటి తెర (రెటీనా) రక్తనాళాలు పిండస్థ దశలో ఎదిగి 36 వారాల వరకు, ఆ రక్తనాళాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. ప్రీమెచ్యూర్‌గా పుట్టిన బిడ్డకు రక్తనాళాలు పూర్తిస్థాయిలో వృద్ధి చెందవు. అవి క్రమంగా పెరుగుతుంటాయి. అయితే నెలల ముందుగానే పుట్టడం వల్ల రకరకాల కారణాల నేపథ్యంలో.. ఈ రక్తనాళాలు పెరగాల్సిన క్రమంలో కాకుండా, ఎగుడుదిగుడుగా పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు అవి కంటిలో పల భారంగా మారి, రెటీనా తెరను లాగేయొచ్చు. దీన్నే రెటినల్ డిటాచ్‌మెంట్ అంటాం. అలాగే బ్లీడింగ్ కావొచ్చు. ఈ ఇబ్బంది ప్రధానంగా ప్రీమెచ్యూర్ పిల్లల్లో కనిపిస్తుంది. దీనిని రెటినోపతీ ఆఫ్ ప్రీమెచ్యూర్ అంటారు. ఈ బిడ్డలకు సరైన సమయంలో కంటి పరీక్షలు చేయించకపోతే.. ఏదైనా సమస్య ఉన్నా గుర్తించలేకపోవచ్చు. దాని పర్యవసానంగా వాళ్లు పూర్తిగా చూపు కోల్పోయే పరిస్థితులు ఏర్పడవచ్చు. ఇలాంటి ఇబ్బంది తలెత్తవద్దు అనుకుంటే.. బిడ్డకు క్రమం తప్పకుండా కంటిపరీక్షలు చేయించడం అవసరం. పరీక్షల ఫలితాల ఆధారంగా ఎగుడుదిగుడు రక్తనాళాలను గుర్తించొచ్చు. వాటికి ఇంజెక్షన్ ద్వారా గానీ, లేజర్ ద్వారా గానీ చికిత్స అందిస్తారు. ఇలా బిడ్డ చూపును కాపాడుకోవచ్చు. రెటినోపతి ప్రీమెచ్యూర్ అనేది నివారించదగ్గ అంధత్వం. కాబట్టి, మీ బిడ్డకు వైద్యులు సూచించినంత కాలం క్రమం తప్పకుండా కంటి పరీక్షలు చేయించండి. అలాగే, హియరింగ్ టెస్ట్, కండరాలు, నరాలు ఎలా అభివృద్ధి చెందుతున్నాయో తెలుసుకునే.. డెవలప్‌మెంట్ అసెస్‌మెంట్ చేయించాలి. రెగ్యులర్ ఫాలోఅప్స్ అవసరం. ఇలా చేయడం వల్ల బిడ్డ శారీరకంగా, మానసికంగా ఎలాంటి సమస్యలు లేకుండా ఉంటుంది. ఏదైనా సమస్య ఉన్నా.. ముందస్తుగానే గుర్తించే వెసులుబాటు ఉంటుంది. సరైన చికిత్స అందించే అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

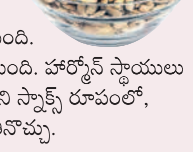
**డాక్టర్ విజయానంద్**
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

---

# జింక్‌తో సింక్ అవుదాం

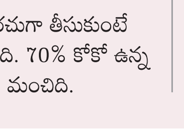
**ఒక** బిడ్డకు జన్మనిచ్చే శక్తి ఉన్న మహిళ.. నడివయసుకు వచ్చాక శక్తిచాలక అనారోగ్యంతో సావాసం చేస్తుంది. నలభైలో వచ్చే కీళ్ల నొప్పులతో అరవై దాకా బతుకీడుస్తుంది. యాభైలోనే రోగనిరోధక శక్తి ఉడిగిపోయి.. డెబ్బయ్ ఏండ్లు వచ్చేదాకా అవస్థలు పడుతుంది. ఇందుకు ప్రధాన కారణం నడి వయసులో శరీరానికి సరిపడా పోషకాలు అందకపోవడమే! విటమిన్స్, మినరల్స్‌తోపాటు జింక్ కూడా అతివ ఆరోగ్యంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరంలో కొన్నిరకాల కీలకచర్యలు జరగడంలో ఈ ఖనిజం దోహదం చేస్తుంది. మహిళలకు ప్రతిరోజూ 9 మిల్లీగ్రాముల జింక్ అవసరం. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. గాయాలను నయం చేస్తుంది. జింక్ సమృద్ధిగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు ఇవి. మీ డైట్ చార్ట్‌లో వీటికి చోటిచ్చి... ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించుకోండి.

**మాంసాహారం,** పౌల్ట్రీ ఉత్పత్తుల్లో జింక్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. మాంసాహారంతో పోలిస్తే.. శాకాహారంలో జింక్ లభ్యత తక్కువ. అయితే.. బ్రెడ్, చిక్కుళ్లు, కాయధాన్యాలు, పప్పు దినుసులు మొదలైన వాటిలో జింక్ లభిస్తుంది.

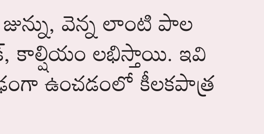


**గుమ్మడి,** పొద్దుతిరుగుడు గింజల్లో జింక్ అధికంగా లభిస్తుంది. ఈ గింజలను తినడం వల్ల మహిళల జీవక్రియకు అవసరమైన జింక్ అందుతుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. హార్మోన్ స్థాయులు కూడా అదుపులో ఉంటాయి. వీటిని స్నాక్స్ రూపంలో, పెరుగు, సలాడ్స్‌లో కలిపి కూడా తినొచ్చు.

**గుడ్డులో** దాదాపు అన్ని పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రొటీన్, విటమిన్లతోపాటు జింక్ కూడా వీటిలో దొరుకుతుంది. ఉడికించిన గుడ్డు గానీ, ఆమ్లెట్ రూపంలో అయినా తినొచ్చు.



**డార్క్** చాక్లెట్‌లో జింక్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యం, మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. డార్క్ చాక్లెట్ తరచుగా తీసుకుంటే శరీరానికి అవసరమైన జింక్ లభిస్తుంది. 70% కోకో ఉన్న డార్క్ చాక్లెట్‌ను మితంగా తీసుకుంటే మంచిది.



**జీడిపప్పు,** బాదం పప్పు, వాల్‌నట్స్, పిస్తాలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రొటీన్లు, ఫైబర్‌తో పాటు జింక్ తగిన మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది మహిళల్లో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

**పాలు,** పెరుగు, జున్ను, వెన్న లాంటి పాల ఉత్పత్తుల్లో జింక్, కాల్షియం లభిస్తాయి. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా ఉంచడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి.