అత్యంత ప్రధానమైనవే అయినప్పటికీ రోజువారీ పనుల్లో పడిపోయి కండ్ల ఆరోగ్యం గురించి మనం అంతగా పట్టించుకోం. అయితే, గంటల తరబడి డిజిటల్ తెరలకు అతుక్కుపోవడం, బల్బుల కాంతిలో గడపడం, ఆధునిక జీవనశైలి మన కండ్ల ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తున్నాయి. మొదట్లో ఏమంత ఇబ్బందిగా అనిపించకపోయినా ఈ అలవాట్లు దీర్ఘకాలంలో కంటి సమస్యలకు అంటుకడతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కంటి సమస్యలకు కారణమయ్యే కొన్ని అలవాట్ల పట్ల శ్రద్ధ చూపాలని సలహా ఇస్తున్నారు.

కంటి ఆరోగ్యం జాగ్రత్త

డిజిటల్ తెరల దెబ్బ

స్మార్ట్‌ఫోన్లు, టీవీలు, కంప్యూటర్లు, ల్యాప్ టాప్‌ల తెరలను గంటల తరబడి చూస్తుం డటంతో కండ్లు ఒత్తిడికి గురవుతాయి. దీంతో పొడిబారడం, మంట, చూపులో సమస్యలు మొదలైనవి తలెత్తుతాయి. ఇవన్నీ అలా ఉంచితే తెరల నుంచి సోకే బ్లూ లైట్ మన నిద్రా చక్రం మీద దుష్ప్ర భావం చూపుతుంది. డిజిటల్ పరికరాల వాడకం తప్పనిసరి కాబట్టి, 20– 20– 20 నియమాన్ని పాటించాలి. ప్రతి ఇరవై నిమిషాలకోసారి ఇరవై సెకండ్లు విరామం తీసుకోవాలి. ఓ ఇరవై అడుగుల దూరంలో ఉన్న వస్తువును చూడటమే ఈ విధానం. చిన్నపిల్లలు అదేపనిగా డిజిటల్ తెరలకు అతుక్కుపోతే హ్రస్వదృష్టి సమస్య తలెత్తు తుంది. కాబట్టి, ఆరుబయట ఆటలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.

సమస్య నిర్లక్ష్యం

తలనొప్పి, ఎక్కువ రోజులు కండ్లు పొడిబా రడం, అలసిపోయినట్టు ఉండటం మొదలై నవి తీవ్రమైన కంటి సమస్యలకు తొలి సంకేతాలు. వీటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే మరిన్ని సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి కండ్లలో అసౌకర్యంగా ఉన్నా, చూపులో ఇబ్బందిగా అనిపించినా కండ్ల డాక్టర్‌ను సంప్రదిం చడం మంచిది. నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.

రక్తంలో చక్కెర.. రక్తపోటు

ఆరోగ్యకరమైన శరీరంతోనే ఆరోగ్యకరమైన కండ్లు సాధ్యమవుతాయి. ఒకవేళ మధు మేహం, అధిక రక్తపోటు ఉంటే కండ్ల మీద దుష్ప్రభావం పడుతుంది. మధుమేహ రోగుల్లో కంటి శుక్లాలు, గ్లకోమా, డయాబె టిక్ రెటినోపతీ, కంటి ఇన్ఫెక్షన్లు తలెత్తే ముప్పు ఎక్కువ. కాబట్టి రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో పెట్టుకోవడం అత్యవసరం.

సొంతవైద్యం వద్దు

కండ్లకు ఏదైనా ఇబ్బంది వస్తే డాక్టర్ దగ్గ రికి వెళ్లకుండా మనకు తెలిసిన వైద్యమో, తెలిసినవాళ్లు చెప్పిందో చేసేసుకుంటూ ఉంటాం. ఇక స్థానిక మందుల దుకాణా నికి వెళ్తే కంటిమంట, అసౌకర్యానికి మామూలు డ్రాప్స్ ఇస్తాడు. అయితే, వీటిలో స్టెరాయిడ్స్ ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. దీర్ఘకాలంలో ఇవి కండ్లకు హానిచేస్తాయి. కాబట్టి, కంటి డాక్టర్ సూచించిన డ్రాప్స్ మాత్రమే వాడాలి.

అల్ట్రావయోలెట్ కిరణాలు

సూర్యుడి కాంతిలో అల్ట్రావయోలెట్ (యూవీ) కిరణాలు కూడా ఉంటాయి. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా ఎండలో తిరిగితే కాలం గడిచేకొద్దీ కండ్లలో శుక్లాలు, మాక్యులర్ డిజనరేషన్ (వ యసు పెరిగే కొద్ది తలెత్తే దృష్టిలోపం) లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. సన్ గ్లాసెస్ వాడటం వల్ల అల్ట్రావయోలెట్ కిర ణాల నుంచి కండ్లను రక్షించుకోవచ్చు. మనం వాడే సన్‌గ్లాసెస్ కూడా యూవీ ఏ, యూవీ బీ రేడియేషన్ నుంచి కూడా రక్ష ణను ఇచ్చేవై ఉండాలి.

సిఫారసు చేయని అద్దాలు

కంటి చూపు బాగుండాలన్నా, కంటి సమ స్యల తొలి సంకేతాలను గుర్తించాలన్నా క్రమం తప్పకుండా కంటి పరీక్షలు చేయిం చుకోవాలి. అయితే, చాలామంది వీటి గురించి అంతగా పట్టించుకోరు. తమ చూపు బాగానే ఉందనుకుని కంటి అనా రోగ్య లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. మరో విషయం డాక్టర్లు సూచించిన కళ్లద్దాలు వాడకపోతే సమస్య ముదిరిపోతుంది. కాబట్టి, కంటి ఆరోగ్యం కాపాడుకోవడా నికి నలభై లోపువాళ్లయితే రెండేండ్లకో సారి, నలభై దాటితే ఏడాదికోసారి పరీ క్షలు చేయించుకోవడం తప్పనిసరి.

కొలోస్ట్రమ్... గొప్ప ఫుడ్ సప్లిమెంట్!

కొలోస్ట్రమ్ పేరు మనకు అంతగా పరిచయం లేకపోవచ్చు. కానీ, ఆవు ముర్రుపాలు లేదా జున్నుపాలనే ఇంగ్లిష్‌లో కొలోస్ట్రమ్ అంటారు. దూడకు జన్మనిచ్చిన తర్వాత ఆవు పొదుగు నుంచి కొన్ని రోజులపాటు విడుదలయ్యే ముర్రుపాలను 'ద్రవరూప బంగారం' (లిక్విడ్ గోల్డ్)గా భావిస్తారు. ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటిబాడీస్ పుష్కలంగా ఉండే ఆవు ముర్రుపాలు మన శరీర కణాల మరమ్మతు, గాయాలు మాన్పడం, రోగ నిరోధక వ్యవస్థ, పొట్ట ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలుచేస్తాయని వివిధ అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతటి ప్రాధాన్యం ఉన్న ముర్రుపాలను భారతదేశంలో వేల సంవత్సరాల కిందటే ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఉపయోగించారు. వీటిపై శాస్త్రీయ అధ్యయనం 1799లో క్రిస్టఫ్ విల్‌హెల్మ్ హూఫ్‌లాండ్ నిర్వహించాడు. మన ఆరోగ్యానికి అండగా నిలిచే ఆవు ముర్రుపాలు ఇప్పుడు పొడి, ట్యాబ్లెట్ల రూపంలో సప్లిమెంట్లుగా దొరుకుతున్నాయి. వీటి మేలు గురించి తెలుసుకుందాం.

- అథ్లెట్ల ప్రదర్శన మెరుగుపడటానికి, వాళ్లు గాయాల నుంచి త్వరగా కోలు కోవడానికి కొలోస్ట్రమ్ సాయపడు తుంది.
- కొలోస్ట్రమ్‌లో ఇమ్యునోగ్లోబ్యులిన్‌లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మన రోగ నిరోధక వ్యవస్థకు గొప్పశక్తినిస్తాయి. దీంతో మనం ఇన్ఫెక్షన్ల బారినపడే ముప్పు తగ్గుతుంది.
- రోజుకు ఒకటి చొప్పున కొలోస్ట్రమ్ సప్లిమెంట్ తీసుకునే 79 శాతం మంది లాలాజలంలో యాంటి బాడీస్ మోతాదు పెరిగినట్టు పరిశోధ కులు గుర్తించారు. అలా ఈ సప్లి మెంట్లు మన శ్వాసనాళాన్ని ఇన్ఫెక్షన్ల బారినపడకుండా నివారిస్తాయట.
- అంతేకాదు.. కొలోస్ట్రమ్‌లో లాక్టోఫెరిన్, లైసోజైమ్ అనే యాంటిమైక్రోబియల్ (సూక్ష్మజీవి నిరోధక) ప్రొటీన్లు ఉంటాయి. ఇవి ఎన్నో ఇతర ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి మనకు రక్షణను ఇస్తాయి.
- అయితే కొలోస్ట్రమ్ సప్లిమెంట్లను పాలంటే అలర్జీ ఉన్నవాళ్లు కొంచెం ఆలో చించి తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. పైగా వీటికి అమెరికా ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రే షన్ (ఎఫ్‌డీఏ) నుంచి అనుమతులు కూడా రాలేదు. ఇక ఈ సప్లిమెంట్లు మోతాదు మించితే కడుపు ఉబ్బరం, డయేరియా లాంటి జీర్ణ సమస్యలు తలె త్తుతాయి. చిన్నపిల్లలు, బాలింతలు వీటిని తీసుకోకూడదు. ఎవరైనా సరే డాక్టర్ల సలహా మేరకే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవాలి. కొలోస్ట్రమ్‌కు ఇదే నియమం వర్తిస్తుంది.

వర్షకాలం వచ్చిందంటే చాలు డెంగీ, మలేరియా వంటి విషజ్వరాలు ప్రబలుతుంటాయి. అయితే, ఇతర జ్వరాలకంటే డెంగీ పేరు వినగానే ఆందోళన ఎక్కువగా కలుగుతుంది. నిజానికి డెంగీ సాధారణ సింప్టమాటిక్ ట్రీట్‌మెంట్‌తోనే నయమవుతుంది. కానీ, చికిత్స సకాలంలో అందించాల్సి ఉంటుంది. ఇకపోతే పిల్లలు, పెద్దలకు డెంగీ వస్తేనే తెగ భయపడిపోతాం. అలాంటిది గర్భిణులకు వస్తే పరిస్థితి ఏంటనేది మరింత కంగారుపెట్టే అంశం. డెంగీ బారిన పడ్డప్పుడు గర్భిణులు సాధారణ రోగుల్లా ఏవో కొన్ని మందులు వాడటానికి వీలుండదు. పూర్తిగా వైద్యుల పర్యవేక్షణలోనే చికిత్స తీసుకోవాలి. పైగా గర్భిణులకు డెంగీ సోకితే అది తల్లీ బిడ్డలు ఇద్దరికీ కొంచెం ప్రమాదకరమే. కాబట్టి, గర్భిణులకు డెంగీ జ్వరం రాకుండా ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి, ఒకవేళ వస్తే ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి, చికిత్స ఎలా తీసుకోవాలో అవగాహన ఉంటే మంచిది.

గర్భిణులకు డెంగీ గండం

వానాకాలంలో సీజనల్ వ్యాధులతోపాటు డెంగీ, మలేరియా, డయేరియా తదితర రోగాలు జనాలను చుట్టేస్తుంటాయి. ప్రతి ఇంటినీ ఏదో ఒక సీజనల్ వ్యాధి పలకరిస్తుంది. వాస్తవానికి డెంగీ, డయేరియా మినహా ఇతర సీజనల్ వ్యాధులు అంత ప్రమాదకరం కాదు. డెంగీ, డయేరియా కూడా సకాలంలో సరైన చికిత్స తీసుకుంటే సాధారణ జ్వరాల్లానే తగ్గిపోతాయి. వీటికి ప్రత్యేక చికిత్స అంటూ ఏదీలేదు. డాక్టర్లను సంప్రదిస్తే వారు సింప్టమాటిక్ ట్రీట్‌మెంటే ఇస్తారు. కాకపోతే ఇది సాధారణ రోగుల విషయంలో మాత్రమే వర్తిస్తుంది. గర్భిణులకు మామూలు చికిత్స పనికిరాదు. డెంగీ, డయేరియా వంటి సీజనల్ వ్యాధులు గర్భిణులపై తీవ్ర ప్రభావం చూపే అవకాశాలు ఉన్నాయి. వీటిని ప్రారంభ దశలో గుర్తిస్తే సాధా రణ చికిత్సతో నయం చేయ వచ్చు. నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది తల్లీ బిడ్డలు ఇద్దరికీ ప్రమాదకరమే.

ఇమ్యూనిటీ తగ్గుతుంది

మహిళలు గర్భం దాల్చడంతో వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి (ఇ మ్యూనిటీ) తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల వీరికి ఇన్ఫెక్షన్స్, సీజనల్ వ్యాధులు సోకే అవకాశాలు ఎక్కువ. అందుకే గర్భిణులు పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి. విటమిన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకోవడం మంచిది. అంతే కాకుండా వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా వానాకాలం, చలి కాలంలో సీజనల్ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. వర్షకాలంలో ఎక్కువగా దోమల కారణంగా డెంగీ, మలే రియా వంటి విషజ్వరాలు వస్తుంటాయి. కాబట్టి, దోమలు కుట్టకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వీటికితోడు వానలో తడవకుండా, చల్లటి వాతావరణం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ఈ జ్వరాలు ప్రమాదకరం

గర్భిణులపై డెంగీ, డయేరియా, కామెర్లు వంటి సీజనల్ వ్యాధులు తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. ఇవి తల్లీబిడ్డలు ఇద్దరికీ ప్రమాదకరం. డెంగీ వల్ల రక్తంలో ప్లేట్‌లెట్స్ పడి పోతాయి. ప్రసవం సమయంలో ఇది చాలా ప్రమాద కరం. కామెర్లు వస్తే అవి బిడ్డకు కూడా సోకే ప్రమాదం ఉంటుంది. డెంగీ, మలేరియా, డయేరియా వంటి వ్యాధుల వల్ల తీవ్రజ్వరం, వాంతులు, విరేచనాలు అవుతాయి. దీనివల్ల రోగి డీ–హైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇది కడుపులో బిడ్డపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది.

మందులు జాగ్రత్తగా వాడాలి

ఏ అనారోగ్య సమస్య వచ్చినా గర్భిణులు మందులను ఎలా పడితే అలా వాడకూడదు. ముఖ్యంగా యాంటిబ యాటిక్స్ కడుపులో ఉన్న బిడ్డపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. కాబట్టి, చిన్న ఆరోగ్య సమస్య తలె త్తినా వైద్యుల పర్యవేక్షణలోనే చికిత్స చేయించుకో వాలి. వారి సూచనల మేరకే మందులు వాడాలి. ఎందుకంటే వాడే మందులు కడుపులో ఉన్న బిడ్డపై కూడా ప్రభావం చూపుతాయి. ముఖ్యంగా సీజనల్ వ్యాధుల వేళ డాక్టర్ల సలహా తప్పనిసరి. అంతేకాకుండా సీజనల్ వ్యాధుల బారిన పడ కుండా ఉండేందుకు గర్భిణులు ఫ్లూ వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడం శ్రేయస్కరం. ఇలా చేయడం వల్ల రక్షణ లభిస్తుంది.

అబార్షన్ ముప్పు

మూడు నెలల్లోపు గర్భిణులు సీజనల్ వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సకాలంలో చికిత్స తీసుకుంటే ఎలాంటి ముప్పు ఉండదు. నిర్లక్ష్యం చేస్తే అబార్షన్ ప్రమాదం పొంచి ఉంటుంది. గర్భం ధరించిన తొలిదశలో... అంటే మూడు నెలల్లోపు హై ఫీవర్, విరేచ నాలు ఎక్కువగా జరిగితే అబార్షన్ అయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువ. గర్భిణుల్లో తీవ్రమైన జ్వరం లేదా విరేచనాలు, వాంతులు వంటివి అధికంగా జరిగితే అది తల్లికి కూడా ప్రమాదకరమే. ఇలాంటప్పుడు రోగి డీ–హైడ్రేషన్‌కు గురికా కుండా చికిత్స అందించాలి. ఇక హైఫీవర్‌ను క్రమపద్ధతిలో తగ్గిస్తారు. వ్యాధి ముదిరిన తర్వాత చికిత్స క్లిష్టంగా మారుతుంది.

సాధారణంగా 4వ నెలలో ఉన్నప్పుడు ఇన్‌ఫ్లూయెంజా (ఫ్లూ) టీకా ఇస్తారు. గర్భధారణ సమయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుని డెంగీ వంటి జ్వరాల ముప్పు నుంచి రక్షించుకోవాలి. డాక్టర్ల సలహాలను తప్పకుండా పాటించాలి. ఇలా చేస్తే తల్లికే కాకుండా కడుపులో ఉన్న శిశువుకూ ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించిన వాళ్లమవుతాం.

వీటి విషయంలో జాగ్రత్త..

■ డెంగీ ■ మలేరియా ■ వాంతులు
■ విరేచనాలు ■ కామెర్లు ■ సాధారణ జలుబు
■ జ్వరం ■ దగ్గు ■ ఇన్ఫెక్షన్లు

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు:

- దోమలు కుట్టకుండా దోమతెరలు వాడటం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
- అయితే రసాయన మస్కిటో రిపెలెంట్లు మాత్రం వాడకూడదు.
- నీమ్ ఆయిల్, యూకలిప్టస్ ఆయిల్ వంటి ప్రకృతి సిద్ధమైన స్ప్రేలు వాడితే మంచిది.
- వర్షంలో తడవకూడదు.
- చల్లదనానికి గురవకుండా వెచ్చగా ఉండే దుస్తులు ధరించాలి.
- ఐస్‌క్రీమ్, ఫ్రిజ్ నీళ్లు వంటి చల్లటి పదార్థాలు, పానీయాలు తీసుకోకూడదు.
- బయటి ఆహారానికి దూరంగా ఉండాలి.
- కాచి చల్లార్చిన పరిశుభ్రమైన నీటినే తాగాలి.
- ఎప్పటికప్పుడు వండిన వేడివేడి ఆహారాన్నే తీసుకో వాలి. ఒకసారి వండిన తర్వాత వేడిచేసిన ఆహారం తీసుకోకూడదు.
- సూర్యరశ్మిలో కొంత సమయం గడపాలి. దీనివల్ల డి–విటమిన్ లభిస్తుంది.
- ఐరన్, జింక్ తదితర మల్టీ విటమిన్స్ తీసుకోవాలి. దీనివల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
- సమయానికి పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి.
- ప్రతిరోజు కచ్చితంగా వ్యాయామం, యోగా, ప్రాణాయామం వంటివి చేయాలి.
- చిన్నపాటి ఆరోగ్య సమస్య వచ్చినా నిర్లక్ష్యం చేయ కుండా వైద్యులను సంప్రదించాలి.
- కనీసం 8 గంటలు నాణ్యమైన నిద్రపోవాలి
- పాలు, మిరియాలు, పసుపు వంటి వంటింటి చిట్కాలు పాటించడం మంచిది.

...✍ మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ కె.శిల్పిరెడ్డి
గైనకాలజిస్ట్ అండ్ క్లినికల్ డైరెక్టర్
కిమ్స్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

చిన్నారుల నవ్వులు చిరకాలం

చాలామంది తల్లిదండ్రులకు తమ పిల్లల నోటి ఆరోగ్యం గురించి ఆందోళన ఉంటుంది. చిన్నారులకు ఎప్పుడు బ్రషింగ్ మొదలుపెట్టాలి, ఏ టూత్‌పేస్ట్ వాడాలి, వాళ్ల నోటి ఆరోగ్యం గురించి ఎలా శ్రద్ధ చూపాలి? అనే సందేహాలు సహజంగానే ఉంటాయి. వాటిని నివృత్తి చేసుకుందాం!

దంతాలు రాకముందే..

చాలామంది పిల్లలకు దంతాలు వచ్చాకే నోటి ఆరోగ్యం పట్టించుకోవాలనే భావ నలో తల్లిదండ్రులు ఉంటారు. కానీ దంతాలు రాకముందు నుంచే నోరు శుభ్రం చేయడం మొదలుపెట్టాలి.

చిట్టి చిగుళ్ల రక్షణ

ఆరు నెలలు వచ్చేటప్పటికి శిశువులు ఘనాహారం తినడం మొదలుపెట్టేస్తారు. కాబట్టి ఈ సమయం నుంచి చిగుళ్లను శుభ్రపర్చడం ఆరంభించాలి. దంతాలు లేనప్పటికీ ఆహార పదార్థాలు చిగుళ్లలో ఇరుక్కుపోతాయి. దీంతో ఆయా ప్రదే శాల్లో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. అయితే, ఈ దశలో సాధారణ బ్రష్ వాడ కూడదు. మృదువుగా, సాగుదలతో ఉండే సిలికోన్ ఫింగర్ బ్రష్‌ను ఉపయో గించి పిల్లల చిగుళ్లను సున్నితంగా శుభ్రంచేయాలి.

మస్లిన్ గుడ్డతోనూ...

ఫింగర్ బ్రష్ అసౌకర్యంగా అనిపిస్తే తెల్లటి మస్లిన్ గుడ్డను కూడా వాడొచ్చు. ముందుగా స్వచ్ఛమైన నీళ్లలో మీ వేలిని శుభ్రం చేసుకోవాలి. దానికి మస్లిన్ గుడ్డను చుట్టుకోవాలి. శిశువులు తిన్న తర్వాత ప్రతీసారి మస్లిన్‌తో వాళ్ల నోరు శుభ్రం చేయాలి. పిల్లలకు మూడు నాలుగు దంతాలు వచ్చేవరకు ఈ విధానం మంచిది.

టూత్‌పేస్ట్ వాడకం

దంతాలు వస్తున్న దశలోనే టూత్‌బ్రష్, టూత్‌పేస్ట్ పరిచయం చేయాలి. పిల్లలకు ప్రత్యేకించిన చిన్న టూత్‌బ్రష్ వాడాలి. ఇక టూత్‌పేస్ట్ విషయంలో అయితే, జీరో పీపీఎం ఫ్లోరైడ్ ఉన్నది ఎంచుకోవాలి. పరి మాణం విషయానికి వస్తే బియ్యం గింజంత సరిపోతుంది. అదే రెండు నుంచి ఆరేండ్ల పిల్లలకైతే 500 పీపీఎం ఫ్లోరైడ్ ఉన్నది ఎంచుకోవాలి. వీరికి బటానీ గింజంత ప్రమాణంలో పేస్టు తీసు కోవాలి. ఇది చిన్నారుల దంతాలు క్యావి టీస్ బారినపడకుండా కాపాడుతుంది.

మిశ్రమ దంతాల దశ

ఆరేళ్లు వచ్చేటప్పటికి పిల్లల్లో పాలదం తాలు ఊడిపోయి శాశ్వత దంతాలు వస్తుంటాయి. దీన్నే మిశ్రమ దంతాల దశ అంటారు. ఈ దశలో దంతాలను క్యావి టీల బారినపడకుండా సంరక్షించుకోవాలి. కాబట్టి, దంతాల ఆరోగ్యం కోసం 1000 పీపీఎం ఫ్లోరైడ్ ఉన్న టూత్‌పేస్ట్ వాడాల్సి ఉంటుంది.

టీనేజీ... ఆ తర్వాత

పిల్లలకు 12 ఏండ్లు నిండగానే పెద్దలు వాడే టూత్‌పేస్ట్‌కు మారిపోవాలి. 1000 పీపీఎం ఫ్లోరైడ్ టూత్‌పేస్ట్‌ను వాడాలి. ఇక పేస్ట్ పరిమాణం బ్రష్ వరకు తీసుకోవచ్చు. రోజుకు రెండు సార్లు రెండు నిమిషాలపాటు బ్రషింగ్ చేసే అలవాటును ప్రోత్సహించాలి. రెండో బ్రషింగ్ పడుకునే ముందు చేసు కోవడం మంచిది.

రెగ్యులర్ చెకప్స్

పిల్లల నోటి ఆరోగ్యం కోసం క్రమం తప్పకుండా దంతాల పరీక్ష చేయిం చాలి. దంత వైద్యులు పిల్లల దంతా లను సరైన పద్ధతిలో శుభ్రపరచడం, ఫ్లోరైడ్ ట్రీట్‌మెంట్, అవసరమైన సూచ నలు ఇవ్వడం లాంటివి చేస్తారు. ఇలా పిల్లల రోజువారీ జీవితంలో నోరు, దంతాల సంరక్షణ వాళ్ల చిన్నత నంలోనే భాగం చేస్తే జీవితకాలంపాటు వారి చిరునవ్వులకు పునాది వేసినవాళ్ల వుతామని గుర్తుంచుకోవాలి.

మూత్రంలో రక్తం ప్రాణాంతకమా?

పిల్లల పెంపకం

మా బాబు వయసు పన్నెండు సంవత్సరాలు. కొన్నిరోజులుగా తన మూత్రం ఎర్రగా పడుతున్నది. నొప్పి లేదంటున్నాడు. కొంచెం నీర సంగా ఉంటున్నాడు. ఉదయం వేళ ముఖం వాపుగా కనిపిస్తున్నది. ఇదేమైనా ప్రాణాంతకమైన వ్యాధా?

•**సుజాత,** కామారెడ్డి

రక్తం వల్ల మూత్రం ఎరుపు రంగులోకి మారుతుంది. ఆ సమస్యను హీమటూ రియా అంటారు. మీ బిడ్డకు ఉన్న సమస్య హీమటూరియానా లేక ఇంకే వైనా కారణాల వల్ల వస్తుందా అనేది పరీక్షల ద్వారానే తేల్చాలి. మీ అబ్బాయి రక్తపోటు ఎలా ఉందో చెప్పలేదు. ముఖం వాపు ఉందంటున్నారు. ఈ లక్ష ణాలను పరిశీలిస్తే నెఫ్రయిటిక్ సిండ్రోమ్ సమస్య అయి ఉండవచ్చు. మూత్రంలో ప్రొటీన్లు పోవడాన్ని నెఫ్రయిటిక్ సిండ్రోమ్ అంటారు. కొన్నిసార్లు బ్యాక్టీ రియల్ ఇన్ఫెక్షన్ బారినపడిన కొన్ని వారాల తర్వాత కూడా కిడ్నీలపై ప్రభావం ఉంటుంది. ఇటీ వల వచ్చిన ఆరోగ్య సమ స్యల గురించి వివరించ లేదు. శరీరంలో రోగ నిరోధక వ్యవస్థ (ఇ మ్యూనిటీ) శరీర భాగా లపై కూడా పనిచే స్తుంది. ఈ ఆటో ఇమ్యూన్ మార్పుల వల్ల గ్లోమరులో నెఫ్ర యిటిస్ కండిషన్ ఏర్ప డుతుంది. మీ అబ్బాయి సమస్య ఏమిటో కచ్చితంగా నిర్ధారించడానికి రక్త, మూత్ర పరీక్షలు చేయించాల్సిందే! ముందుగా పిల్లల వైద్యులను సంప్రదించండి. వీలయితే పీడియాట్రిక్ నెఫ్రాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించండి. రక్త, మూత్ర పరీక్షలతోపాటు కిడ్నీలను అల్ట్రా సౌండ్ పరీక్షలు చేయించాల్సి ఉంటుంది. ఈ సమస్య ఉన్నప్పుడు ఏ మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఇది ఎదురు చూడాల్సిన సమయం కాదు. జబ్బు నిర్ధారణ తర్వాత చికిత్స ఉంది. కాబట్టి కంగారు పడవద్దు. ఆలస్యం చేయవద్దు.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్