జిందగీ
ఉసిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్ II
మంగళవారం 9 ఏప్రిల్ 2024 www.ntnews.com

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం. మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే దేన్నయినా సాధించగలడు. కరోనా తరువాత ప్రజల్లో ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ పెరిగింది. ప్రస్తుతం మనిషి సంపాదిస్తున్న డబ్బులో సగానికి పైగా ఆరోగ్యం కోసమే వెచ్చిస్తున్నాడు. ఈ క్రమంలో ఆరోగ్య పరీక్షల పట్ల మొగ్గుచూపడం ఎక్కువైపోయింది. మార్కెట్‌లో వివిధ రకాల స్క్రీనింగ్ టెస్టుల ప్యాకేజీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. జనం కూడా ఆరోగ్య సంరక్షణ ధ్యాసతో వీటిపై దృష్టి సారిస్తున్నారు. కాకపోతే వీటిలో అత్యవసరమైన వాటికంటే అనవసరమైన స్క్రీనింగ్ పరీక్షలే ఎక్కువగా ఉంటున్నాయని అంటున్నారు వైద్యులు. ఈ పరీక్షల్లో ఏ వ్యాధీ నిర్ధారణ జరగకపోవడంతో కొంతమంది తాము పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్టు భావిస్తున్నారు. చివరికి రిస్క్‌తో కూడిన జబ్బులు ప్రభావం చూపడంతో రోగులు ఆర్థికంగా, సామాజికంగా, మానసికంగా కుంగిపోవాల్సిన పరిస్థితి దాపురిస్తున్నది. కాబట్టి మనం ముందుగా అసలు ఆరోగ్యం అంటే ఏంటి, వ్యాధులు ఎలా వస్తాయి, ఆరోగ్యకరమైన జీవనానికి ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

శరీర సంక్షేమమే.. మన క్షేమం

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్వచనం ప్రకారం వ్యక్తుల మానసిక, శారీరక, సామాజిక శ్రేయస్సునే ఆరోగ్యంగా పరిగణిస్తారు. అంటే ఒక మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అతను మానసికంగా ఎలాంటి ఒత్తిళ్లకు గురికాకుండా ఉండాలి. శారీరకంగా ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఉండకూడదు. అతను నివసించే సామాజిక పరిస్థితులు సైతం ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలి. అప్పుడే మనిషి పూర్తి ఆరోగ్యంతో మనగలుగుతాడు. కేవలం వ్యాధులు లేకపోయినంత మాత్రాన ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్టు కాదు. ఎందుకంటే ఏవైనా మానసిక ఒత్తిళ్లతో బాధపడుతూ ఉంటే ఆ మానసిక ఒత్తిడే క్రమంగా పలురకాల జబ్బులకు దారితీస్తుంది. ఇక శారీరంగా కూడా మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అతను చేసే శారీరక శ్రమకు తగిన ఆహారంతోపాటు విశ్రాంతి కూడా తీసుకోవాలి. అప్పుడే అతనికి శారీరక ఆరోగ్యం లభిస్తుంది. సామాజిక ఆరోగ్యం అంటే వ్యక్తి నివసించే ప్రదేశంలో, పనిచేసే చోట ప్రశాంత వాతావరణం ఉండాలి. ఇంట్లో తరచూ గొడవలు, పనిచేసే చోట పై అధికారులతో కానీ, తోటి ఉద్యోగులతో కానీ ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే దానివల్ల మానసిక, శారీరక ఒత్తిడి పెరిగి పలురకాల జబ్బులకు దారితీయవచ్చు. అందుకని ఈ మూడు అంశాలు ఆరోగ్యకరంగా ఉంటేనే ఎవ్వరైనా సరే పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని ఆస్వాదించగలుగుతారు.

కాలంతోపాటు జబ్బులూ మారతాయి

జబ్బు అనేది ఒక వ్యక్తికి, ఒక అవయవానికి లేదా ఒక వ్యవస్థకు వచ్చే ప్రత్యేక సమస్య. అది కాలానుగుణంగా ఆయా పరిస్థితుల ఆధారంగా మారుతూ ఉండవచ్చు. ఒకప్పుడు ఇన్ఫెక్షన్స్ ఎక్కువగా ఉండేవి. కానీ ఇప్పుడు జీవనశైలికి సంబంధించిన వ్యాధులు ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి. కారణం మారిన ఆహారపు అలవాట్లు, మనిషి జీవన విధానం తదితర పరిస్థితులు. మారిన వాతావరణ పరిస్థితులు, ఆహార లభ్యత ఎక్కువగా ఉండటం, శారీరక శ్రమ తగ్గడం తదితర కారణాల వల్ల కొన్నిరకాల జీవనశైలి వ్యాధులు పెరిగాయి. గతంలో కూడా మనిషి ఆరోగ్యంగానే ఉండేవాడు. కానీ వైద్యరంగంపై సరైన అవగాహన లేకపోవడంతో ఇన్ఫెక్షన్స్‌కు ఎక్కువగా ప్రభావితులయ్యేవారు. ఈ మధ్యకాలంలో ఆరోగ్యాన్ని రకరకాలుగా నిర్వచిస్తున్నారు. ఎక్కువ ప్రొటీన్లు ఉన్న ఆహారం తీసుకుంటూ, జిమ్‌లో వర్కవుట్లు చేసి సిక్స్ ప్యాక్ తెచ్చుకుంటే... అదే ఆరోగ్యం అని చాలామంది భ్రమపడుతున్నారు. అది కేవలం బయటికి కనిపించేది మాత్రమే. అలా ఉంటేనే ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్టు కాదని తెలుసుకోవాలి.

పనినిబట్టే ఆరోగ్యం... వ్యాధులు

జబ్బులు చాలా రకాలుగా ఉంటాయి. అందులో కొన్ని వయసు రీత్యా వచ్చేవి కాగా మరికొన్ని వాతావరణ పరిస్థితుల ఆధారంగా వస్తాయి. ఇంకొన్ని ఆహారపు అలవాట్లు, చేసే పని ఆధారంగా వచ్చే వ్యాధులు ఉంటాయి. వాతావరణ పరిస్థితుల కారణంగా సీజనల్ వ్యాధులు దాడిచేయొచ్చు. లేదంటే ఇతర వ్యాధులు రావచ్చు. మరికొన్ని వ్యాధులు ప్రాంతాలవారీగా వచ్చేవి ఉంటాయి. ఉదాహరణకు కొండప్రాంతాల్లో కొన్నిరకాల వ్యాధులు ఎక్కువగా వస్తాయి. తీర ప్రాంతాల్లో కొన్ని రుగ్మతలు ప్రబలుతాయి. ఇలా ప్రాంతాలవారీగా కూడా వ్యాధుల్లో తేడాలు ఉంటాయి. వయసు రీత్యా వచ్చే వ్యాధుల్లో చిన్నప్పుడు వచ్చే వ్యాధులు, పెద్దయ్యాక వచ్చే జబ్బులు వేర్వేరుగా ఉంటాయి. ప్రతి వ్యక్తికీ అన్ని జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు ఉండవు. ఎక్కువ శాతం జబ్బులు వారు చేసే వృత్తి, వయసు, జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల ఆధారంగా వస్తాయి. వాటిని గుర్తించడం, నివారించడం ఎలా అని తెలుసుకోవడం ప్రధానం.

ఉదాహరణకు యాభై ఏండ్లు దాటినవాళ్లు.. ఎక్కువగా కూర్చుని పనిచేస్తుంటే గనుక వాళ్లు బీపీ, షుగర్ టెస్టులు తప్పకుండా చేయించుకోవాలి. అదే ముప్పయ్యేండ్ల వయసు, ఆరోగ్యవంతులైన వారికి వైద్య పరీక్షల అవసరం పెద్దగా ఉండదు. ఇక ముప్పై ఏండ్లు పైబడిన మహిళలు మూడేండ్లకోసారి గర్భాశయ ముఖద్వార (సర్వైకల్) క్యాన్సర్ పరీక్షలను చేయించుకుంటూ ఉండాలి. అయితే, మనదేశంలో కనీసం పదిశాతం మంది కూడా సర్వైకల్ క్యాన్సర్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం లేదు. మరోవైపు ప్యాకేజీల రూపంలో అనవసరమైన పరీక్షలు మాత్రం చేయించుకుంటూ ఉండటం శోచనీయం. దీంతో సరైన స్క్రీనింగ్ జరగకపోవడం వల్ల మహిళల్లో చాలా మంది రొమ్ము, సర్వైకల్ క్యాన్సర్‌ల బారిన పడుతున్నారు.

వయసుతోపాటు ముప్పు...

వయసు రీత్యా ఎలాంటి జబ్బులు వచ్చే ముప్పు ఉంటుందో వాటికి సంబంధించిన వైద్య పరీక్షలే చేయాలి. కానీ అందరికీ అన్ని పరీక్షలు చేయాల్సిన అవసరం లేదు. ఉదాహరణకు హెల్త్ ప్యాకేజ్‌లో చెస్ట్ ఎక్స్‌రే, అబ్డామినల్ అల్ట్రాసౌండ్ లాంటివి ఉంటాయి. ఈ పరీక్షలు అందరికీ అవసరం లేదు. దగ్గు, కడుపులో నొప్పి తదితర సమస్యలు ఉన్నవారికి మాత్రమే ఈ పరీక్షలు అవసరం.

- నలభై ఏండ్ల వయసు ఉండి, ఇతరత్రా అనారోగ్య సమస్యలు లేనివాళ్లు షుగర్, లిపిడ్ ప్రొఫైల్, కంటి చూపు, బీపీ పరీక్షలు చేయించుకుంటే సరిపోతుంది.
- కాగా నలభై దాటి బీపీ, షుగర్ ఉంటే... ఈ వ్యాధులు కళ్లు, గుండె, కిడ్నీలు, రక్తనాళాల మీద ప్రభావం చూపుతాయి. దీనిని దృష్టిలో పెట్టుకుని ముందుజాగ్రత్త చర్యగా... గుండె, కిడ్నీ, లిపిడ్ ప్రొఫైల్, క్రియాటిన్, కంటి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. అవసరమైతే టీఎంటీ పరీక్షలు చేయించుకోవడం ఉత్తమం. మద్యపానం, ధూమపానం అలవాటు ఉన్నవాళ్లు ఓరల్ క్యావిటీ ఎగ్జామినేషన్ సైతం చేయించుకోవాలి.
- ఇక నలభై ఏండ్లు దాటిన మహిళలు ఏడాదికోసారి రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు సంబంధించి మమోగ్రామ్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఇంకా సర్వైకల్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ కోసం ప్రతి మూడేండ్లకోసారి పాప్ స్మియర్ పరీక్షలను చేయించుకోవాలి.
- గుండె జబ్బుల రిస్క్ ఉన్నవారు సీటీ ఆంజియో చేయించుకోవడం మంచిది.

డాక్టర్ సాయినాథ్ బేతనభొట్ల
మెడికల్ ఆంకాలజీ, బీఎంటీ విభాగ అధిపతి
స్టార్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

ఆరోగ్య సూత్రాలు

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ప్రధానంగా రెండు నియమాలు పాటించాల్సి ఉంటుంది. మొదటగా.. మనం చేసే పనికి తగిన ఆహార విధానాన్ని అనుసరించాలి. ఇప్పుడు ఎక్కువగా డెస్క్ ఉద్యోగాలే చేస్తున్నారు. ఇలాంటి పనుల్లో శారీరక శ్రమ తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, ప్రతిరోజూ అరగంట పాటు రోజువారీ పనితో సంబంధం లేకుండా ఏదో ఒక శారీరక శ్రమ చేయాలి. వాకింగ్, రన్నింగ్, జాగింగ్, ఏదైనా వ్యాయామం లాంటివి వారంలో కనీసం ఐదు రోజులు తప్పకుండా చేయాలి. రెండోది... ఆహారంలో సింపుల్ కార్బొహైడ్రేట్స్ తగ్గించాలి. కాంప్లెక్స్ కార్బొహైడ్రేట్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఉదాహరణకు జొన్నలు, కొర్రలు మొదలైన చిరుధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. దీనివల్ల షుగర్, ఊబకాయం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఆరోగ్యవంతులకు అలాంటి సమస్యలు తలెత్తకుండా కాపాడతాయి.

ఇక ఇప్పటికే ఏవైనా జబ్బులు ఉంటే వాటి లక్షణాలను బట్టి కొన్ని ఆహార నియమాలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు బీపీ రోగులు ఉప్పు తగ్గించాలి. మధుమేహం ఉంటే తియ్యటి పదార్థాలకు దూరం ఉండాలి. డాక్టర్ల సూచన లేకుండా విటమిన్ సప్లిమెంట్లు, ప్రొటీన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకోవడం మంచిది కాదు. ముతకధాన్యం, చిరుధాన్యాలు, తాజా కూరగాయలు, పండ్లు, పాల పదార్థాలతో కూడిన సమతులాహారం తినాలి. తీసుకునే ఆహారంలో 3వ వంతు కూరగాయలు, పండ్లు ఉండేలా చూసుకోవాలి. మరో మూడోవంతు ప్రొటీన్లు ఉంటే మంచిది. మంచి ఆహారంతోనే మంచి ఆరోగ్యం సొంతమవుతుందని మర్చిపోవద్దు.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

ఉగాది అనగానే.. ఇంటింటా సందడి. గుమ్మానికి తోరణాలు ఆహ్వానం పలుకుతాయి. వంటింటి ఘుమఘుమలు ఆకలిని పెంచుతాయి! ఇలా ఎన్ని ఉన్నా.. ఇంత ఉగాది పచ్చడి నోట్లో పడితే గానీ పండుగ పరిపూర్ణం కాదు. తీపి, పులుపు, ఉప్పు, చేదు, కారం, వగరు రుచుల సమ్మేళనం ఉగాది పచ్చడి. జీవితం కూడా అన్ని రోజులూ ఒక్కలానే సాగిపోదు. సంతోషం, బాధ, కోపం, నిరాశ, భయం, ఆశ్చర్యాల మేళవింపుగా ఉంటుంది. ఆరు వేర్వేరు రుచులు కలిగిన ఉగాది పచ్చడి మనకు జీవితం వైవిధ్యభరితం.. మంచిచెడులను సమానంగా తీసుకోవాలని సూచిస్తుంది. వేపపూలు, మామిడికాయ, బెల్లం, మిరప, ఉప్పు, చింతపండు ప్రధాన పదార్థాలుగా ఉండే ఉగాది పచ్చడిలో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇమిడి ఉన్నాయి.

ఆరోగ్య ప్రదాయిని.. ఉగాది పచ్చడి

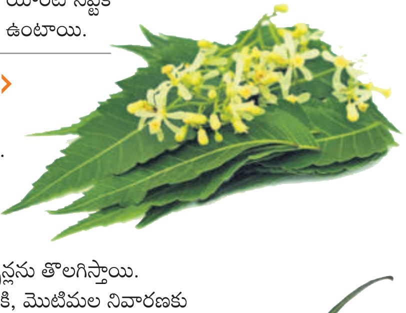
బెల్లం >>>

- సహజమైన తియ్యదనాన్ని ఇస్తుంది.
- ఇందులోని ఐరన్ రక్తహీనతను నివారిస్తుంది.
- అరుగుదలకు సహకరిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.
- కాలేయాన్ని శుద్ధిచేయడంలో దోహదపడుతుంది.

చింతపండు >>>

- ఇందులో ఉండే మెగ్నీషియం బీపీని అదుపులో ఉంచుతుంది.
- యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి.
- డయాబెటిస్‌కు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది.
- ఇందులోని ఫ్లేవనాయిడ్లు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయులను అదుపులో ఉంచుతాయి.
- యాంటి వైరల్, యాంటి సెప్టిక్ గుణాలు కూడా ఉంటాయి.

వేపపూలు >>>



- డయాబెటిస్‌ను అదుపుచేస్తాయి.
- రక్త సరఫరాను మెరుగుపరుస్తాయి.
- శరీరంలో టాక్సిన్లను తొలగిస్తాయి.
- నోటి ఆరోగ్యానికి, మొటిమల నివారణకు సహకరిస్తాయి.

మిరప >>>

- రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.
- క్యాల్షియం, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.
- యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీగా పనిచేస్తుంది.
- శ్వాసవ్యవస్థకు ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది.

సైంధవ లవణం >>>

- సోడియం నిధి.
- శరీరంలో నీటి నష్టాన్ని నివారిస్తుంది.
- అయాన్లను సమతూకంలో ఉంచి, ఫ్లూయిడ్లను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది.
- మెదడు పనితీరు సవ్యంగా ఉండేలా దోహదపడుతుంది.

మామిడికాయ >>>

- శరీరం డీహైడ్రేషన్ బారినపడకుండా చూస్తుంది.
- గుండె, కాలేయం, పేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.
- స్కర్వీని నివారిస్తుంది.
- వికారం, వాంతులను నివారిస్తుంది.

వేసవికాలం

మొదలైందో లేదో రాష్ట్రంలో రికార్డు ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు అవుతున్నాయి. రానున్న రోజుల్లో భానుడి భగభగలు మరింత హెచ్చుతాయని వాతావరణ శాఖ అధికారులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మండే ఎండలంటే అందరికీ భయమే! ముఖ్యంగా అధిక ఉష్ణోగ్రతల వల్ల వృద్ధులకు ప్రమాదం పొంచి ఉన్నది. వయసు పైబడటంతో వారి శరీరంలో వేడిని నియంత్రించే సామర్థ్యం క్రమంగా తగ్గుతుంది. దీంతో వాళ్లు వడదెబ్బకు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంతమాత్రాన ఆందోళన చెందాల్సిన పనిలేదు. సరైన జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఈ వేసవిని ఆరోగ్యంగా దాటేయొచ్చు.

- వేడి వాతావరణంలో శరీరంలో తగినంత నీటి శాతం ఉండేలా చూసుకోవాలి. దాహంగా అనిపించకపోయినా, తరచూ ద్రవాహారం తీసుకోవడం తప్పనిసరి. కాఫీలు తగ్గించాలి. మద్యపానానికి దూరంగా ఉండాలి. ఇవి నిర్జలీకరణానికి కారణం అవుతాయి.
- వృద్ధుల్లో... ముఖ్యంగా గుండె, మూత్రపిండాల వ్యాధులు ఉన్నవారు, నీటిని పరిమితంగా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితిలో ఉన్నవారు.. వేసవిలో అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మధ్యాహ్న సమయాల్లో ఇంటిపట్టున ఉండటం మంచిది. అత్యవసరమై బయటికి వెళ్లాల్సి వస్తే.. గాలి తగిలేలా వదులు దుస్తులు ధరించాలి, గొడుగు నీడన నడవాలి.
- మధ్యాహ్నం ఏసీ, కూలర్ వాడటం మంచిది. అవకాశం లేనివాళ్లు గదిలో ఫ్యాన్‌గాలి ఉండేలా ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి. తడి టవల్ వాడటం వల్ల.. ఫ్యాన్ నుంచి వచ్చే వేడిగాలి కొంత చల్లబడుతుంది.

మండే ఎండకు చల్లని గొడుగు

- బయటికి వెళ్లినప్పుడు వదులుగా ఉండే, లేత రంగు దుస్తులను ధరించాలి. వెడల్పు అంచులతో ఉన్న టోపీలు పెట్టుకుంటే.. ఎండ నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది.
- కొన్ని ఔషధాలు శరీరం ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించే సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. వైద్యుడిని కలిసి మీ ప్రిస్క్రిప్షన్‌లో అలాంటి మందులు ఏమైనా ఉంటే, వాటి ప్రభావం గురించి తెలుసుకోండి.
- మీ ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు, వడగాలుల తీవ్రత గురించి ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకోండి. తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.
- ఆహారం విషయంలోనూ నిపుణుల సలహాలు పాటించాలి. మసాలాలు ఉండే పదార్థాలు తగ్గించడం చాలా అవసరం.
- వడదెబ్బకు గురైనట్టు అనిపించినా, ఒంట్లో కలవరపాటుగా ఉన్నా వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మర్చిపోవద్దు.

... డాక్టర్ సందీప్ ఘంటా
9908239120

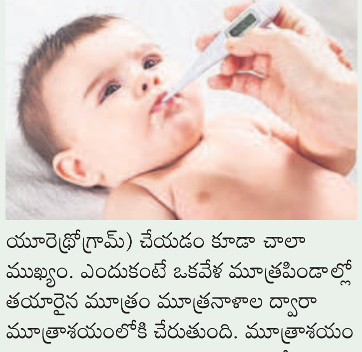
పిల్లల పెంపకం

ఇన్ని టెస్టులు అవసరమా?

మా పాపకు ఆర్నెల్లు. జ్వరంగా ఉందంటే పీడియాట్రిషన్ దగ్గరకు తీసుకెళ్లాం. జలుబు, దగ్గు లాంటివేం లేవు. పరీక్షలు చేస్తే యూరిన్‌లో ఇన్ఫెక్షన్ ఉందని తెలిసింది. యాంటిబయాటిక్స్ ఇస్తే జ్వరం తగ్గింది. అయినా కూడా ఇంకా వేరే టెస్టులు, స్కాన్‌లు చేయాలని వైద్యులు సూచించారు. చిన్నపాపకు ఈ టెస్టులు, స్కాన్లు చేయించడం అవసరమా? సలహా ఇవ్వండి.

• ఓ పాఠకురాలు

మీరు చెప్పిన వివరాల ప్రకారం మీ పాపకు యూరినల్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నట్టు తెలుస్తున్నది. మామూలుగా జలుబు, దగ్గుతో జ్వరం ఉన్నట్లయితే వాటికి సంబంధించిన వైరస్ కారణంగా భావించొచ్చు. కానీ, జలుబు లేకుండా జ్వరం వస్తే యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ కావొచ్చని అనుమానిస్తారు. అటువంటి సమయంలోనే మీ వైద్యుడు యూరిన్ టెస్టులు చేయించారు. యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ నిర్ధారణ అయ్యింది. అది మూత్రాశయానికే పరిమితమయ్యిందా? లేక మూత్రపిండాల వరకు పాకిందా? అనే విషయం తెలుసుకునేందుకు అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ చేస్తారు. అంతేకాకుండా మూత్రనాళాలు, మూత్రపిండాలు, మూత్రాశయంలో ఏమైనా పుట్టుకతోనే నిర్మాణపరమైన లోపాలేమైనా ఉన్నాయేమో పరిశీలిస్తారు. ఇంకా ఎంసీయూజీ (మైక్చురేటింగ్ సిస్టోయూరెథ్రోగ్రామ్) చేయడం కూడా చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఒకవేళ మూత్రపిండాల్లో తయారైన మూత్రం మూత్రనాళాల ద్వారా మూత్రాశయంలోకి చేరుతుంది. మూత్రాశయం నుంచి మూత్రం తిరిగి మూత్రనాళాల్లోకి రాకూడదు. అలా రావడం వల్ల తరుచూ ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తుంటాయి. అందుకే టెస్టులు చేస్తారు. ఇన్ఫెక్షన్ ప్రభావం ఏ మేరకు ఉంటుందో తెలుసుకునేందుకు డీఎంఎస్ఏ (డైమెర్‌క్యాప్టో సక్సినిక్ యాసిడ్) స్కాన్ చేస్తారు. దీనిద్వారా కిడ్నీల్లో స్కార్ ఏమైనా ఏర్పడిందా? అని తెలుసుకునేందుకు కూడా టెస్టులు చేయిస్తారు. కాబట్టి ఈ టెస్టులన్నీ చేయించడం మంచిది.



డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్