

అత్యంత ప్రధానమైన అయినప్పటికీ రోజువారీ పనుల్లో పడిపోయి కండ్ల ఆరోగ్యం గురించి మనం అంతగా పట్టించుకోం. అయితే, గంటల తరబడి డిజిటల్ తెరలకు అతుక్కుపోవడం, బల్బుల కాంతిలో గడవడం, అధునిక 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 చూస్తుంటే కండ్లు ఒత్తిడికి గురవుతాయి. డిజిటల్ పాడిబారడం, మంట, చూపులో సమస్యలు మొదలైనవి తలెత్తుతాయి. ఇవన్నీ ఆలా ఉంటే తెరల నుంచి సోకే బ్లూ లైట్ మన నిద్రా చక్రం మీద దుష్ప్రభావం చూపుతుంది. డిజిటల్ పరికరాల వాడకం తప్పనిసరి కాబట్టి, 20-20-20 నియమాన్ని పాటించాలి. ప్రతి ఇరవై నిమిషాలకోసారి ఇరవై సెకన్లపై విరామం తీసుకోవాలి. ఓ ఇరవై అడుగుల దూరంలో ఉన్న వస్తువును చూడటమే ఈ విధానం. చిన్నపిల్లలు అదేమనిగా డిజిటల్ తెరలకు అతుక్కుపోతే ప్రాసెస్యూస్ చేసినప్పుడు తలెత్తుతుంది. కాబట్టి, ఆటబయట ఆటలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.

సాంకేతికత వద్ద
కండ్లకు ఏదైనా ఇబ్బంది వస్తే డాక్టర్ దగ్గరకి వెళ్ళకుండా మనకు తెలిసిన వైద్యులైనా, తెలిసినవారిని వెబ్సైట్లలో చేసినట్లుగా ఉంటారు. ఇక స్టాక్ మందుల దుకాణానికి వెళ్ళే కంటిమంట, అసౌకర్యానికి మామూలు డ్రాప్స్ ఇస్తారు. అయితే, వీటిలో స్టెరాయిడ్స్ ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. దీర్ఘకాలంలో ఇవి కండ్లకు హానిచేస్తాయి. కాబట్టి, కంటి డాక్టర్ సూచించిన డ్రాప్స్ మాత్రమే వాడాలి.

అల్ట్రావయోలెట్ కిరణాలు
సూర్యుడి కాంతిలో అల్ట్రావయోలెట్ (యువీ) కిరణాలు కూడా ఉంటాయి. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా ఎండలో తిరిగితే కాలం గడిచేకొద్దీ కండ్లలో కుళ్ళాలు, మాక్యూలర్ డిజనర్వీషన్ (పయను పెరిగి కొద్ది తలెత్తి దృష్టిలోపం) లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. సన్ గ్లాసెస్ వాడటం వల్ల అల్ట్రావయోలెట్ కిరణాల నుంచి కండ్లను రక్షించుకోవచ్చు. మనం వాడే సన్ గ్లాసెస్ కూడా యూవీ ఏ, యూవీ రేడియేషన్ నుంచి కూడా రక్షణను ఇచ్చేవి ఉండాలి.

నివారణ చేయని అల్ట్రావయోలెట్
కంటి చూపు బాగుండాలన్నా, కంటి సమస్యల తొలి సంతకాలను గుర్తించాలన్నా క్రమం తప్పకుండా కంటి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. అయితే, వాలూమెంట్ వీటి గురించి అంతగా పట్టించుకోవద్దు. తమ చూపు బాగానే ఉండనుకుని కంటి అనారోగ్య లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. మరో విషయం డాక్టర్లు సూచించిన కళ్ళద్రావులు వాడకపోతే సమస్య ముదిరిపోతుంది. కాబట్టి, కంటి ఆరోగ్యం కాపాడుకోవడానికి నలభై లోపువ్యాధులకు రెండేండ్లకోసారి, నలభై దాటితే ఏడాదికోసారి పరీక్షలు చేయించుకోవడం తప్పనిసరి.

సమస్య నిర్లక్ష్యం
తలనొప్పి, ఎక్కువ రోజులు కండ్లు పొడిబారడం, అలసిపోయినట్లు ఉండటం మొదలై సవి తీవ్రమైన కంటి సమస్యలకు లక్షణాలు సంతకాలు. వీటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే మరిన్ని సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి కండ్లలో అసౌకర్యంగా ఉన్నా, చూపులో ఇబ్బందిగా అనిపించినా కండ్ల డాక్టర్ ను సంప్రదించడం మంచిది. నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.

రక్తంలో చక్కెర.. రక్తపోటు
ఆరోగ్యకరమైన శరీరంతోనే ఆరోగ్యకరమైన కండ్లు సాధ్యమవుతాయి. ఒకవేళ మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు ఉంటే కండ్ల మీద దుష్ప్రభావం వడతుంది. మధుమేహ రోగుల్లో కంటి కుళ్ళాలు, గ్లౌకోమా, దయాబెటిక్ రెటినోపతి, కంటి ఇన్ఫెక్షన్ తలెత్తే ముప్పు ఎక్కువ. కాబట్టి రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో పెట్టుకోవడం అత్యవసరం.

కొలోస్ట్రమ్... గొప్ప ఫుడ్ సప్లిమెంట్!

కొలోస్ట్రమ్ పేరు మనకు అంతగా పరిచయం లేకపోవచ్చు. కానీ, ఆవు ముద్రపాలు లేదా జన్మస్థూలనే ఇంగ్లీష్ లో కొలోస్ట్రమ్ అంటారు. దూడకు జన్మనిచ్చిన తర్వాత ఆవు పాడుగు నుంచి కొన్ని రోజులపాటు విడుదలయ్యే ముద్రపాలను 'ద్రవరూప బంగారం' (లిక్విడ్ గోల్డ్) గా పిలిస్తారు. ప్రాటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటిబయాటిక్స్ పుష్కలంగా ఉండే ఆవు ముద్రపాలు మన శరీర కణాల పునరుద్ధకం, గాయాలు మాన్యుడం, రోగ నిరోధక వ్యవస్థ, పాల్ష ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలుచేసేయని వివిధ అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతటి ప్రాధాన్యం ఉన్న ముద్రపాలను భారతదేశంలో వేల సంవత్సరాల కిందటే ఆయుర్వేద వైద్యులలో ఉపయోగించారు. వీటిపై శాస్త్రీయ అధ్యయనం 1799లో క్రిస్టిన్ విల్ హెల్మ్ హూఫ్ లాండ్ నిర్వహించారు. మన ఆరోగ్యానికి అంతగా నిలిచే ఆవు ముద్రపాలు ఇప్పుడు పొడి, ట్యాబ్లెట్ల రూపంలో సస్పెంషన్లుగా దొరుకుతున్నాయి. వీటి మేలు గురించి తెలుసుకుందాం.

- అధైర్య ప్రదర్శన మెరుగుపడటానికి, వాళ్ళ గాయాల నుంచి త్వరగా కోలుకోవడానికి కొలోస్ట్రమ్ సాయపడుతుంది.
- కొలోస్ట్రమ్లో ఇమ్మ్యూనోగ్లోబ్యులిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మన రోగ నిరోధక వ్యవస్థకు గొప్ప శక్తినిస్తాయి. దీంతో మనం ఇన్ఫెక్షన్ల బారినపడే ముప్పు తగ్గుతుంది.
- రోజుకు ఒకటి చొప్పున కొలోస్ట్రమ్ సస్పెంషన్ తీసుకునే 79 శాతం మంది లాలాజలంతో యాంటి బాడిస్ మోతాదు పెరిగినట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అలా ఈ సస్పెంషన్ మెంట్లను మన శ్వాసనాళాన్ని ఇన్ఫెక్షన్ల బారినపడకుండా నివారిస్తాయని.
- అంతేకాదు.. కొలోస్ట్రమ్లో లాక్టోఫెరిన్, లైసోజైమ్ అనే యాంటిమైక్రోబియల్ (సూక్ష్మజీవి నిరోధక) ప్రాటీన్లు ఉంటాయి. ఇవి ఎన్నో ఇతర ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి మనకు రక్షణను ఇస్తాయి.
- అయితే కొలోస్ట్రమ్ సస్పెంషన్లను పాలంటే అల్ప ఉన్నవ్యాధుల కోసం వీటిని తీసుకోవాలి. పైగా వీటికి అమెరికా ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ ఆడ్మినిస్ట్రేషన్ (ఎఫ్డీఏ) నుంచి అనుమతులు కూడా రాలేదు. ఇక ఈ సస్పెంషన్లు మోతాదు మించితే కడుపు ఉబ్బరం, దయేరియా లాంటి జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. చిన్నపిల్లలు, బాలింతలు వీటిని తీసుకోకూడదు. ఎవరైనా సరే డాక్టర్ల సలహా మేరకే సస్పెంషన్లు తీసుకోవాలి. కొలోస్ట్రమ్ కు ఇదే నియమం వర్తిస్తుంది.



జిందగీ
జీవన

నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 10 సెప్టెంబర్ 2024
www.ntnews.com

11

వర్ష కాలం వచ్చిందంటే చాలు డెంగీ, మలేరియా వంటి విషజ్వరాలు ప్రబలుతుంటాయి. అయితే, ఇతర జ్వరాలకంటే డెంగీ పేరు వినిగానే ఆందోళన ఎక్కువగా కలుగుతుంది. నిజానికి డెంగీ సాధారణ సంప్రదానానికి ట్రీట్ మెంట్ తోనే నయమవుతుంది. కానీ, చికిత్స సకాలంలో అందించాల్సి ఉంటుంది. ఇకపోతే పిల్లలు, పెద్దలకు డెంగీ వస్తేనే తెగ భయపడిపోతాం. అలాంటిది గర్భిణులకు వస్తే పరిస్థితి ఏంటంటేది మరింత కంగారుపెట్టే అంశం. డెంగీ బారినపడ్డప్పుడు గర్భిణులు సాధారణ రోగుల్లా ఏవో కొన్ని మందులు వాడటానికి వీలుండదు. పూర్తిగా వైద్యుల పర్యవేక్షణలోనే చికిత్స తీసుకోవాలి. పైగా గర్భిణులకు డెంగీ సోకితే అది తల్లి బిడ్డలు ఇద్దరికీ కొంచెం ప్రమాదకరమే. కాబట్టి, గర్భిణులకు డెంగీ జ్వరం రాకుండా ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి, ఒకవేళ వస్తే ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి, చికిత్స ఎలా తీసుకోవాలి అవగాహన ఉంటే మంచిది.

గర్భిణులకు డెంగీ గండం

వానాకాలంలో సీజనల్ వ్యాధులతోపాటు డెంగీ, మలేరియా, డయేరియా తదితర రోగాలు జనాలను చుట్టేస్తుంటాయి. ప్రతి ఇంటిని ఏదో ఒక సీజనల్ వ్యాధి పలకరిస్తుంది. వాస్తవానికి డెంగీ, డయేరియా మినహా ఇతర సీజనల్ వ్యాధులు అంత ప్రమాదకరం కాదు. డెంగీ, డయేరియా కూడా సకాలంలో సరైన చికిత్స తీసుకుంటే సాధారణ జ్వరాలానే తగ్గిపోతాయి. వీటికి ప్రత్యేక చికిత్స అంటూ ఏదీలేదు. డాక్టర్లను సంప్రదిస్తే వారు సింప్టమాటిక్ ట్రీట్ మెంట్ ఇస్తారు. కాకపోతే ఇది సాధారణ రోగుల విషయంలో మాత్రమే వర్తిస్తుంది. గర్భిణులకు మామూలు చికిత్స పనికిరాదు. డెంగీ, డయేరియా వంటి సీజనల్ వ్యాధులు గర్భిణులపై తీవ్ర ప్రభావం చూపే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

పోతాయి. ప్రసవం సమయంలో ఇది చాలా ప్రమాదకరం. కామెర్లు వస్తే అవి బిడ్డకు కూడా సోకే ప్రమాదం ఉంటుంది. డెంగీ, మలేరియా, డయేరియా వంటి వ్యాధుల వల్ల తీవ్రజ్వరం, వాంతులు, విరేచనాలు అవుతాయి. దీనివల్ల రోగి డీ-హైడ్రేషన్ కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇది కడుపులో బిడ్డపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది.

సూర్యుడి కాంతిలో అల్ట్రావయోలెట్ (యువీ) కిరణాలు కూడా ఉంటాయి. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా ఎండలో తిరిగితే కాలం గడిచేకొద్దీ కండ్లలో కుళ్ళాలు, మాక్యూలర్ డిజనర్వీషన్ (పయను పెరిగి కొద్ది తలెత్తి దృష్టిలోపం) లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. సన్ గ్లాసెస్ వాడటం వల్ల అల్ట్రావయోలెట్ కిరణాల నుంచి కండ్లను రక్షించుకోవచ్చు. మనం వాడే సన్ గ్లాసెస్ కూడా యూవీ ఏ, యూవీ రేడియేషన్ నుంచి కూడా రక్షణను ఇచ్చేవి ఉండాలి.

మందులు జాగ్రత్తగా వాడాలి
ఏ అనారోగ్య సమస్య వచ్చినా గర్భిణులు మందులను ఎలా పడితే అలా వాడకూడదు. ముఖ్యంగా యాంటిబయోటిక్స్ కడుపులో ఉన్న బిడ్డపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. కాబట్టి, చిన్న ఆరోగ్య సమస్య తలెత్తినా వైద్యుల పర్యవేక్షణలోనే చికిత్స చేయించుకోవాలి. 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 పడకుండా ఉండేందుకు గర్భిణులు పూర్వ వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడం శ్రేయస్కరం. ఇలా చేయడం వల్ల రక్షణ లభిస్తుంది.

ఇమ్మ్యూనిటీ తగ్గుతుంది
మహిళలు గర్భం దాల్చడంతో వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి (ఇమ్మ్యూనిటీ) తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల వీరికి ఇన్ఫెక్షన్లు, సీజనల్ వ్యాధులు సోకే అవకాశాలు ఎక్కువ. అందుకే గర్భిణులు పాస్టికాహారం తీసుకోవాలి. విటమిన్ సప్లీమెంట్లు తీసుకోవడం మంచిది. అంతే కాకుండా వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా వానాకాలం, చలికాలంలో సీజనల్ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. వర్షకాలంలో ఎక్కువగా దోమల కారణంగా డెంగీ, మలేరియా వంటి విషజ్వరాలు వస్తుంటాయి. కాబట్టి, దోమలు కుట్టుకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వీటితోపాటు వానలో తడవకుండా, చల్లటి వాతావరణం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

అబార్షన్ ముప్పు
మూడు నెలల్లోపు గర్భిణులు సీజనల్ వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సకాలంలో చికిత్స తీసుకుంటే ఎలాంటి ముప్పు ఉండదు. నిర్లక్ష్యం చేస్తే అబార్షన్ ప్రమాదం పొంది ఉంటుంది. గర్భం ధరించిన తొలిదశలో... అంటే మూడు నెలల్లోపు హై ఫీవర్, విరేచనాలు ఎక్కువగా జరిగితే అబార్షన్ అయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువ. గర్భిణుల్లో తీవ్రమైన జ్వరం లేదా విరేచనాలు, వాంతులు వంటివి అధికంగా జరిగితే అది తల్లికి కూడా ప్రమాదకరమే. ఇలాంటిప్పుడు రోగి డీ-హైడ్రేషన్ కు గురికాకుండా చికిత్స అందించాలి. ఇక ప్లాఫీవర్ ను క్రమపద్ధతిలో తగ్గిస్తారు. వ్యాధి ముదిరిన తర్వాత చికిత్స క్రమంగా మారుతుంది.

చిన్నారుల నవ్వులు చిరకాలం

చాలామంది తల్లిదండ్రులకు తమ పిల్లల నోటి ఆరోగ్యం గురించి ఆందోళన ఉంటుంది. చిన్నారులకు ఎప్పుడు బ్రష్ చేసి మొదలుపెట్టాలి, ఏ టూత్ పేస్ట్ వాడాలి, వాళ్ళ నోటి ఆరోగ్యం గురించి ఎలా శ్రద్ధ చూపాలి? అనే సందేహాలు సహజంగానే ఉంటాయి. వాటిని నివృత్తి చేసుకుందాం!



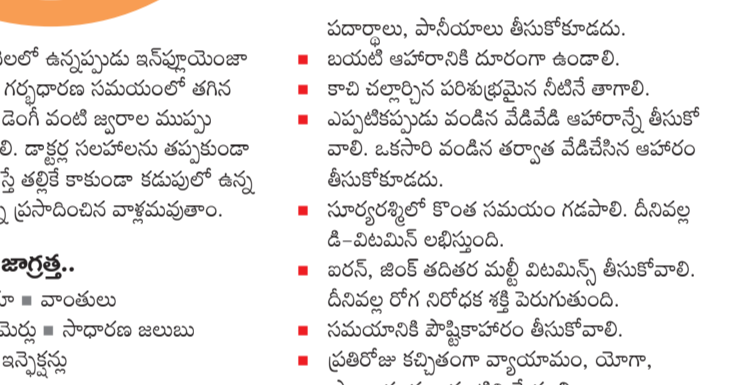
దంతాలు రాకముందే..
చాలామంది పిల్లలకు దంతాలు వచ్చాకే నోటి ఆరోగ్యం పట్టించుకోవాలనే భావనలో తల్లిదండ్రులు ఉంటారు. కానీ దంతాలు రాకముందు నుంచే నోరు శుభ్రం చేయడం మొదలుపెట్టాలి.

చిట్టి చిగుళ్ల రక్షణ
ఆరు నెలల వచ్చేటప్పటికి శిశువులు పునాహారం తినడం మొదలుపెట్టతారు. కాబట్టి ఈ సమయం నుంచి చిగుళ్లను శుభ్రపర్చడం అరంభించాలి. దంతాల తేనెపూటికి అవకాశం వదలాలి చిగుళ్లలో ఇరుక్కుపోతాయి. దీంతో ఆయా ప్రదేశాల్లో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. అయితే, ఈ దశలో సాధారణ బ్రష్ వాడకూడదు. మృదువుగా, సాగుదలతో ఉండే సిలికాన్ ఫింగర్ బ్రష్ ను ఉపయోగించి పిల్లల చిగుళ్లను సున్నితంగా శుభ్రంచేయాలి.

టూత్ పేస్ట్ వాడకం
దంతాలు వస్తున్న దశలోనే టూత్ బ్రష్, టూత్ పేస్ట్ పరిచయం చేయాలి. పిల్లలకు ప్రత్యేకించిన చిన్న టూత్ బ్రష్ వాడాలి. ఇక టూత్ పేస్ట్ విషయంలో అయితే, జీరో ఫ్లోరియిడ్ ఉన్నది ఎంచుకోవాలి. పరిమాణం విషయానికి వస్తే బియ్యం గింజంక సరిపోతుంది. అదే రెండు నుంచి ఆరేండ్ల పిల్లలకైతే 500 పీపీఎం ఫ్లోరియిడ్ ఉన్నది ఎంచుకోవాలి. వీరికి బటాపి గింజంక ప్రమాణంలో పేస్ట్ తీసుకోవాలి. ఇది చిన్నారుల దంతాలు క్యావిటీస్ బారినపడకుండా కాపాడుతుంది.

టీనేజీ... ఆ తర్వాత
పిల్లలకు 12 ఏండ్ల నిండగానే పెద్దలు వాడే టూత్ పేస్ట్ కూడా మారాలి. 1000 పీపీఎం ఫ్లోరియిడ్ టూత్ పేస్ట్ ను వాడాలి. ఇక పేస్ట్ పరిమాణం బ్రష్ చేసిన తర్వాత వచ్చే రోజుకు రెండు సార్లు రెండు నిమిషాలపాటు బ్రష్ చేసే అలవాటును ప్రోత్సహించాలి. రెండో బ్రష్ చేసిన తర్వాత ముందు చేసుకోవడం మంచిది.

మిశ్రమ దంతాల దశ
ఆరోగ్య వచ్చేటప్పటికి పిల్లల్లో పాలదంతాలు ఉడిపోయి శాశ్వత దంతాలు వస్తుంటాయి. దీన్నే మిశ్రమ దంతాల దశ అంటారు. ఈ దశలో దంతాలను క్యావిటీస్ బారినపడకుండా సంరక్షించుకోవాలి. కాబట్టి, దంతాల ఆరోగ్యం కోసం 1000 పీపీఎం ఫ్లోరియిడ్ ఉన్న టూత్ పేస్ట్ వాడాలి.



- సాధారణంగా 4వ నెలలో ఉన్నప్పుడు ఇన్ఫ్లూయెంజా (పూ) లీకా ఇస్తారు. గర్భధారణ సమయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుని డెంగీ వంటి జ్వరాల ముప్పు నుంచి రక్షించుకోవాలి. డాక్టర్ల సలహాలను తప్పకుండా పాటించాలి. ఇలా చేస్తే తల్లికి కాకుండా కడుపులో ఉన్న శిశువుకూ ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించిన వాళ్ళమవుతారు.
- పదార్థాలు, పానీయాలు తీసుకోకూడదు.
- బయటి ఆహారానికి దూరంగా ఉండాలి.
- కాచి పల్లార్చిన పరిశుభ్రమైన నీటిని తాగాలి.
- ఎప్పుటికప్పుడు వండిన వేడివేడి ఆహారాన్నే తీసుకోవాలి. ఒకసారి వండిన తర్వాత వేడిచేసిన ఆహారం తీసుకోకూడదు.
- సూర్యరశ్మిలో కొంత సమయం గడపాలి. దీనివల్ల డి-విటమిన్ లభిస్తుంది.
- బవన్, జింక తదితర మల్లీ విటమిన్ తీసుకోవాలి. దీనివల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
- సమయానికి పాస్టికాహారం తీసుకోవాలి.
- ప్రతిరోజూ కచ్చితంగా వ్యాయామం, యోగా, ప్రాయోగామం వంటివి చేయాలి.
- చిన్నవల్ల ఆరోగ్య సమస్య వచ్చినా నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలి.
- కనీసం 8 గంటల నాణ్యమైన నిద్రపోవాలి.

మూత్రంలో రక్తం ప్రాణాంతకమా?

మా బాబు వయసు పన్నెండు సంవత్సరాలు. కొన్నిరోజులుగా తన మూత్రం ఎర్రగా పడుతున్నది. నొప్పి లేదంటున్నాడు. కొంచెం నీరసంగా ఉంటున్నాడు. ఉదయం వేళ ముఖం వాపుగా కనిపిస్తున్నది. ఇదేమైనా ప్రాణాంతకమైన వ్యాధి? **■ సుజాత, కామార్జి**

రక్తం వల్ల మూత్రం ఎరువు రంగులోకి మారుతుంది. ఆ సమస్యను హిమటూరియా అంటారు. మీ బిడ్డకు ఉన్న సమస్య హిమటూరియానా లేక ఇతర వైద్య కారణాల వల్ల వస్తుందా అనేది పరీక్షల ద్వారానే తెల్లాలి. మీ అబ్బాయి రక్తపోటు ఎలా ఉందో చెప్పలేదు. ముఖం వాపు ఉండటంవల్ల, ఈ లక్షణాలను పరిశీలిస్తే నెప్రయూటిక్ సిండ్రోమ్ సమస్య అయి ఉండవచ్చు. మూత్రంలో ప్రాటీన్లు పోవడాన్ని నెప్రయూటిక్ సిండ్రోమ్ అంటారు. కొన్నిసార్లు బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ బారినపడిన కొన్ని వారాల తర్వాత కూడా కిడ్నీలపై ప్రభావం ఉంటుంది. ఇటీవల వచ్చిన ఆరోగ్య సమస్యల గురించి వివరించలేదు. శరీరంలో రోగ నిరోధక వ్యవస్థ (ఇమ్మ్యూనిటీ) శరీర భాగాలపై కూడా పనిచేస్తుంది. ఈ ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల గొంతులో నెప్రయూటిక్ సిండ్రోమ్ కంటే ఎక్కువగా వచ్చే అలవాటును సంప్రదించండి. రక్తం, మూత్ర పరీక్షలతోపాటు పరీక్షలు చేయించాలి. ఇది ఎదురు చూడాలి సమయం కాదు. జబ్బు నిర్ధారణ తర్వాత చికిత్స చేయవచ్చు. ఆలస్యం చేయవద్దు.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రిషియన్
రెయిన్ లో చిల్డ్రన్ హాస్పిటల్స్