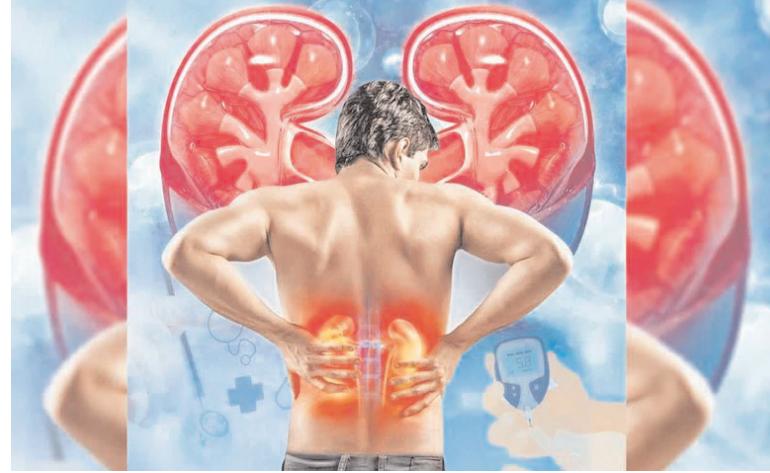




మాత్రపిండం.. మధుమేహ గండం!

- දරාබේතික කිදු දින්ජ්



తప్పనిసరి అవుతుంది.
తొలిదశలోనే గుర్తించే. మధుమైష సమస్యను తొలిదశలోనే గుర్తించి, తగిన చికిత్స తీసుకోవడమే దయాదైనిన కిణ్ణి డిసెంబర్ నివారణకు ఏకైక మార్గం. సమస్య తీవ్రత తెలుసుకోవడానికి మూడు రుద్దీకరణ, ఎందుకుటుంబాలో ఉన్నాయి.

1. సీరం క్రియాటైన్ రక్త పరీక్ష / ఎస్టీమేపెడ్ గ్లోమెర్యూలార్ ఫిల్ట్ర్చర్ వెంట్ రేట్ (జాపీన్ఫ్యూఅర్).
 2. ప్రాచీన్సు రక్తకణాల మూత్రం నుంచి బయలుకి వెళ్ళున్నాయనేది నిర్ధారించేందుకు మూత్రపరీక్ష.
 3. కిట్టీలు పరిమాణం, ఇతర అంశాలు తెలుసుకోవడానికి అల్పాసాండ్ ఇమేజింగ్.

దయాబెట్టిక్ కిట్టీ డిస్టీషన్ మప్పు ఉన్నవాట్లు మూడు నుంచి ఆరు నెలలకు ఒకసారి మగ్గ, కిట్టీ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. దయాబెట్టిన్ లేనివాట్లుయే.. కిట్టీల్లో సమస్యలు నిర్ధారణకు ఏదాడికోసారి పరీక్షలు చేయించుకుంటే సరిపోతుంది. వీలితోపాటు రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ప్రతినిటి బీఫి పరీక్షలు తప్పనిసరి. ఆధిక రక్తపోటు ఉన్నట్టియైతే తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి. కిట్టీ డాక్టర్లు, జనరల్ ఫిబీషియల్ సిపారసు లేకుండా పెయిన్ కిల్ర్రులు, మందుల దుకాణాల్లో నేరుగా అమ్మే (ఓపర్ ద కౌంటర్) మూత్రలు వేసుకోవద్దు. ఆరోగ్యకరమైన బరువు ఉండేలా చూసుకోవాలి. తక్షణం భూమపాసం మాన్యాలి. ఈ అలవాటు కిట్టీలకు తీవ్ర హోనిచేస్తుంది. అప్పటికే శరీరంలో ఏష్టేనా సమస్యలు ఉంటే మరింత చేటు కలిగిస్తుంది. ఉప్పు వాడకం తగ్గించుకోవాలి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్బ్లూపోచెచ్) రోజుకు 5 గ్రాముల కంటే తక్కువు ఉప్పు తీసుకోవాలని సూచించింది. కానీ భారతదేశంలో కనీసం 10 నుంచి 12 గ్రాముల ఉప్పు వాడుతున్నారని అంచనా. ఊరగాయలు, బిర్యానీలు, బీధుల్లో అమ్మే చిరుతిండ్లు, శీతలికరించిన ఆహారాల పల్ల ఉప్పు పరిమాణం ఇంకా పెలుగుతున్నది. ఉప్పును పరిమితం చేయగిలిగితే.. దయాబెట్టిక్ కిట్టీ డిస్టీషన్ బాధితుల్లో శరీరంలో ఘ్రాయిడ్ రిటెన్స్ సమస్య ఏర్పడకుండా చూడవచ్చు. దింతో వ్యాధి పరింత తీవ్రం కాకుండా ఉంటుంది. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. కిట్టీల్లో రాత్రి ఏ ఏర్పడాన్ని అడ్డుకుంటుంది. మూత్రనాశ ఇస్టేక్షన్సు నివారిస్తుంది. ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకునే బారిసపడే ప్రమాదమూ ఉంది. దింతో కిట్టీల మీద భారం పెరుగుతుంది.

చికిత్స ఇలా.. దయాబెట్టిక్ కిట్టీ డిస్టీషన్. రోజురోజుకూ తీవ్రమయే వ్యాధి. వివిధ చికిత్సలు వ్యాధి తీవ్రతతు తగ్గసాయి. దాంతోపాటు చక్కెర స్టాములను అదుపులో ఉంచుతాయి. ప్రత్యేకించి, యూంజియోటిస్టిన్ రిసెప్టర్ బ్లాక్‌ర్స్ (ఐఆర్బీఎస్), ఎనీఱ్ ఇస్టిట్యూట్ లాంటి ఔషధాలతో చికిత్స చేయించుకోవాలి. ఇవి మూత్రంలో ప్రాచీన్సు వెళ్లపోవడాన్ని నివారిస్తాయి. రక్త పోటును అదుపులో ఉంచుతాయి. ఇంకా, ఎనీఱ్ ఐఎస్‌ట్రీచ్ ఇస్టిట్యూట్ లాంటి ప్రాచీన్సు నష్టాన్ని తగ్గించే కొత్త ఔషధాలను కూడా శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు. ఇటీవలే విడుదల చేసిన ఫినెరెనాన్ అనే ఔషధం కూడా మూత్రం ద్వారా ప్రాచీన్సు నష్టపోకుండా నిరోధిస్తుందని నిర్ధారణ అయ్యాంది. కాబట్టి, భయపడాల్సిన పశ్చేదు.

గా పాప వయను ఆరేండ్లు. విదాబికాలంగా రచూ పాట్లుల్లి నొప్పి అంటూ ఏడున్నంది. లీపట్టికే తగ్గివోయిండని చెబుతుంది. పిల్లల ఆక్రమను సంప్రదించాం. పాట్లు స్వాళ్ళు కూడా చేయించాం. ఎలాంటి సమస్యలేదని నిర్ధారించారు. ఇది ప్రమాదకరమా? బడి వయను పిల్లల్లి పాట్లునొప్పి సాధారణమే. చాలాసార్లు ఎలాంటి కారణమూ

గమనించాలి. మలబడ్డకం ఉండేమో
తెలుసుకోవాలి. మల విసర్జన సాఫీగా
ఎగుగుతున్నదా లేదా అనేది కనుక్కోవాలి. అజీర్త
లక్ష్మణాలు ఉంటే ఆవశయంలో మనాలాలు
తగ్గించాలి. పొప్పకాపారం ఇవ్వాలి. బయటి
ఆండి దూరం పెట్టాలి. ప్రత్యేకించి అమ్మాయిల్లో
యూరిన్ జిస్ట్రిక్షన్ కూడా పాట్లనొప్పికి కి
కారణమే. అదే సమయంలో బిడ్డ పెరుగుదల
ఎలా ఉండన్నట్టి విశ్లేషించుకోవాలి. అన్ని
పాథారణంగా ఉంటే ఆందోళన అవసరం లేదు.
ముందు జాగ్రత్తగా నిపుణుల సిఫారసుతో కొన్ని
పరీక్షలు చేయస్తే సరిపడితుంది. బరువు

తగ్గిపోవడం, ఆకలి మందగించడం,
 రక్తహీనత, కామెర్లు, కీళ్లనొప్పులు,
 మూత్రంలో మంట, ధీర్ఘకాలిక
 విరేచనాలు, మలంలో రక్తం..
 తదితర లక్షణాలు ఉంటే
 మూత్రం వెంటనే
 నిపుణులను
 సంప్రదించాలి.

ప్రించవచ్చు. వాసలు దురుసల బద్ద నాట్చి
ప్రించవచ్చు. అంది కానేపి. ఆ ఒక్కటీ తప్పించే
జిబుంబి ఉండదు. ఇలాంటి సందర్భాల్ని
త్వీదంప్రులుగా మనం.. పిల్లల దినచర్యను

ప్రాంగణాన్ని వ్యవస్థలు కొపాల, లాడ్‌
ప్రాధారణంగా ఉంటే అందీళన అవసరం లేదు.
మండు జాగ్రత్తగా నిపుణుల సిపాహసుతో కొన్ని
పరీక్షలు చేయినే సరపాశితుంది. బరువు

సమస్యలు తలత్తుతాయి.
బలహీనవడతాయి. కింద్రులు తీప్తి

ពេលវិជ្ជាគារណ៍ និង កម្ពស់ប្រជាធិបតេយ្យ?



మా బాబు పయసు ఎనిమిదేండ్లు. తరచూ కండ్లలో నీళ్లు కారుతూ ఉంటాయి. కళ్లు రుద్ధుకుంటాడు. కంటి హరీశ్లు కూడా చేయించాం. ఎలాంటి సమస్యలూ లేవని చెప్పారు. కళజ్జోడు వాడమంటున్నారు. కొవిద్ సమయం నుంచి మా వాడికి కంప్యూటర్ బాగా అలవాటింది. సెల్ఫోన్ కూడా ఉపయోగిస్తాడు. ఈ వ్యసనంతో కంటి సమస్యకు సంబంధం ఉండా? పరిష్కారం చెప్పగలరు. మీరు ఒకసారి హిఫియాల్క్రిక్ ఆప్టమాలజిస్ట్స్ న సంప్రదించడం ఉత్తమం. వైధ్యది సలహో ప్రకారం.. అవసరమైతే కళజ్జోడు వాడండి. నిజమే, కొవిద్ లక్కిడాన్ చాలా జీవితాలను మాయ్యిసింది. మన అలవాట్లు, అభిరుచిలలోనూ చాలా తేడాలు వచ్చాయి. ముఖ్యంగా కంటికి విపరీతమైన శ్రమ పెరిగింది. ఘలితంగా నేత్ర వ్యవస్థలై ఒత్తిడి అధికమైంది. మీ బిడ్డకు తలనొప్పి, తలనొప్పితో పాటు వాంతులు కావడం తదితర సమస్యలు ఏపైనా ఉన్నాయా? ఉంటే ఆ విషయం వైద్యులతో చెప్పండి. మరిన్ని పరీక్షల ద్వారా సమస్య మూలాలను విధించాడు. కీటింగ్, కీర్కోప్, గొంతు వొక్క

អូ វិលុយ បារុស តើម្រករដ្ឋជាគណៈ? អាណ និលីនិច្ច

చాలామంది పిల్లలు భోజనం సరిగా తినరు. తినుబండారాలనే ఎక్కువగా ఇష్టపడుతుంటారు. దీంతో బరువు పెరగకపోగా సన్నగా తయారపుతారు. ఇంకొందరు పిల్లలేంపో ఎంత తిన్నా బరువు పెరగనే పెరగరు. ఏం తింటే బరువు పెరుగుతారో చూడండి. చాలామంది పిల్లలు భోజనం సరిగా తినరు. తినుబండారాలనే ఎక్కువగా ఇష్టపడుతుంటారు. దీంతో బరువు పెరగకపోగా సన్నగా తయారపుతారు. ఇంకొందరు పిల్లలేంపో ఎంత తిన్నా బరువు పెరగనే పెరగరు. ఏం తింటే బరువు పెరుగుతారో చూడండి. బక్కగా ఉండే పిల్లలకు భోజనం, స్నాక్స్ అంటూ రోజుకి నాలుగు సార్లు తినేలా చూడండి. అదే సమయంలో ఆ ఆహారం వారికి నచ్చేలా సులువుగా తినగలిగేదిగా ఉండాలి. బక్కగా ఉండే పిల్లలకు భోజనం, స్నాక్స్ అంటూ రోజుకి నాలుగు సార్లు తినేలా చూడండి. అదే సమయంలో ఆ ఆహారం వారికి నచ్చేలా సులువుగా తినగలిగేదిగా ఉండాలి. ఉడికించిన కోడిగుడ్డు, పండతో చేసిన మిల్ఫోన్ లు బరువు పెరిగేందుకు తోడ్డుడతాయి. కోడిగుడ్డతో చేసిన పదార్థాలు పొద్దున్నే అల్పాహారంగా ఇస్తే పిల్లలకు మాంసక్కుత్తులతో పొటు శక్తి కూడా లభిస్తుంది. ఉడికించిన కోడిగుడ్డు, పండతో చేసిన మిల్ఫోన్ లు బరువు పెరిగేందుకు తోడ్డుడతాయి. కోడిగుడ్డతో చేసిన పదార్థాలు పొద్దున్నే అల్పాహారంగా ఇస్తే పిల్లలకు మాంసక్కుత్తులతో పొటు శక్తి కూడా లభిస్తుంది. జావ ఇస్తున్నప్పుడు దానిపై పండ్ల ముక్కలు, ఎండుక్కు ఎక్కువ మోతాదులో వేసి పిల్లలకు ఇప్పాలి. పీస్టర్ బట్ట,

សៀវភៅខ្មែរ នៃការណា

ବ୍ୟାପକ ଦେଖିବା ପାଇଁ

A close-up, high-contrast photograph of a woman's face. She has dark, wet hair that is partially covering her eyes and forehead. Her eyes are closed, and she is smiling broadly, showing her teeth. Water is splashing around her mouth and chin, creating a dynamic and refreshing effect. The lighting is dramatic, highlighting the contours of her face and the texture of her skin.



పాలు, చీజ్ కలిగి తినాలి. భోజనం తర్వాత పాలతో
చేసిన పదార్థం, పండ్లతో చేసిన క్లష్టర్లు,
అరటిపండుతో చేసిన పదార్థాలను పెట్టడం
తప్పనిసరి. ఈ విధంగా తింటే బక్కగా ఉండే పిల్లలు
క్రమంగా బరువు పెరుగుతారు. ఉడికించిన
అలుగడ్డను నేరుగా కాకుండా ముద్దలూ చేసి పాలు,
థీజ్ కలిగి తినాలి. భోజనం తర్వాత పాలతో చేసిన
పదార్థం, పండ్లతో చేసిన క్లష్టర్లు, అరటిపండుతో
చేసిన పదార్థాలను పెట్టడం తప్పనిసరి. ఈ విధంగా
తింటే బక్కగా ఉండే పిల్లలు క్రమంగా బరువు
పెరుగుతారు. పాలు, పెరుగు కలిపిన అన్నం తింటే
బరువు పెరగడానికి దోహదపడతాయి. పాలు,
పెరుగు కలిపిన అన్నం తింటే బరువు పెరగడానికి
దోహదపడతాయి. చిరుతిండ్లతో ఆకలి నశించే
అవకాశం ఉంటుంది. ఎక్కువ శాతం పండ్లు, పండ్ల
రసాలు ఇష్టడం మంచిది. ఇణీలు, మినుప లడ్డులు
తినిపించడం వల్ల కూడా పిల్లలు బరువు పెరిగే
ఉంటుంది. చిరుతిండ్లతో ఆకలి నశించే అవకాశం
ఎక్కువ శాతం పండ్లు, పండ్ల రసాలు ఇష్టడం మంచిది.
నసు లడ్డులు తినిపించడం వల్ల కూడా పిల్లలు బరువు
కాశం ఉంటుంది.

© 2019 Pearson Education, Inc.

చెస్తుతున్న స్వాన్మం చేస్తు ఏంచియా? వేడి తుట్టితున్నా?

కాలమేడైనా కొందరు చల్లని నీళతో,
మరికొందరు వేడి నీళతో స్నానం చేస్తుంటారు.

శరీరానికి తగిలినప్పుడు రక్తప్రసరణ పెరిగి గుండె ఆరోగ్యంగా
ఉండేలా చూస్తుంది. ముఖ్యంగా శరీరంలో అనారోగ్యాలతో పోరాడే

A close-up photograph of a woman's face, smiling broadly with her eyes closed. Water is splashing around her, particularly around her hair and face, creating a dynamic and refreshing visual. The background is a soft, out-of-focus blue-grey.

