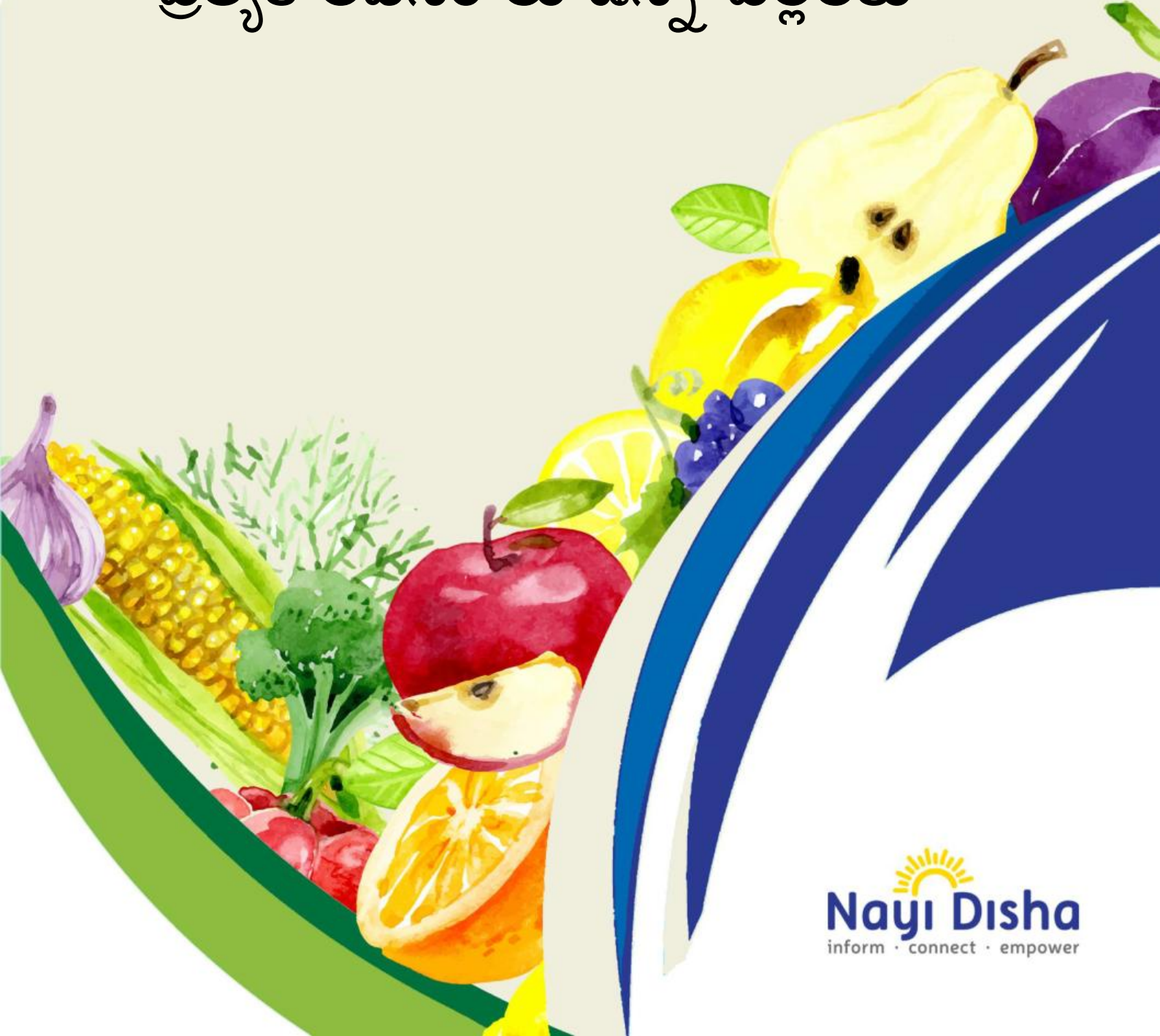


పోషక అవసరాలు

ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలకు



విషయ సూచిక



ఎదుగుదలకు దారి తీసే పోషకాలకు అవరోధాలు

- జీర్ణవ్యవస్థ లోని సమస్యలు
- మళ్ళీ మళ్ళీ వచ్చే జబ్బులు



ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలలో మలబద్ధకం

- మలబద్ధకం అనగా
- దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం ప్రభావాలు
- ఏమి తినకూడదు మరియు ఎందుకు?
- మలబద్ధకానికి కారణాలు
- ఏమి తినాలి మరియు ఎందుకు?
- మెరుగుదల కోసం ఆహార పరిష్కారం



ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలలో డయేరియా

- డయేరియా అనగా
- డయేరియా ప్రభావాలు
- ఏమి తినకూడదు మరియు ఎందుకు?
- డయేరియాకు కారణాలు
- ఏమి తినాలి మరియు ఎందుకు?



ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలలో ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు

- ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ అనగా
- ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రభావాలు
- ఏమి తినాలి మరియు ఎందుకు?
- ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణాలు
- ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ కనిపెట్టడానికి చేయవలసిన పరీక్షలు
- ఏమి తినకూడదు మరియు ఎందుకు?



ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలలో ఆక్సలేట్ సరిపడకపోవుట

- ఆక్సలేట్ పడక పోవుట అనగా
- ఏమి తినాలి మరియు ఎందుకు?
- ఆక్సలేట్ అసహనం-కారణాలు మరియు ప్రభావాలు
- ఏమి తినకూడదు మరియు ఎందుకు?



ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలలో యూరినరీ ట్రాక్ట్ (మూత్ర మార్గము) ఇన్ఫెక్షన్స్

- యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ అనగా
- ఏమి తినకూడదు మరియు
- యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్
- కారణాలు మరియు ప్రభావాలు
- ఏమి తినాలి మరియు ఎందుకు? ఎందుకు?

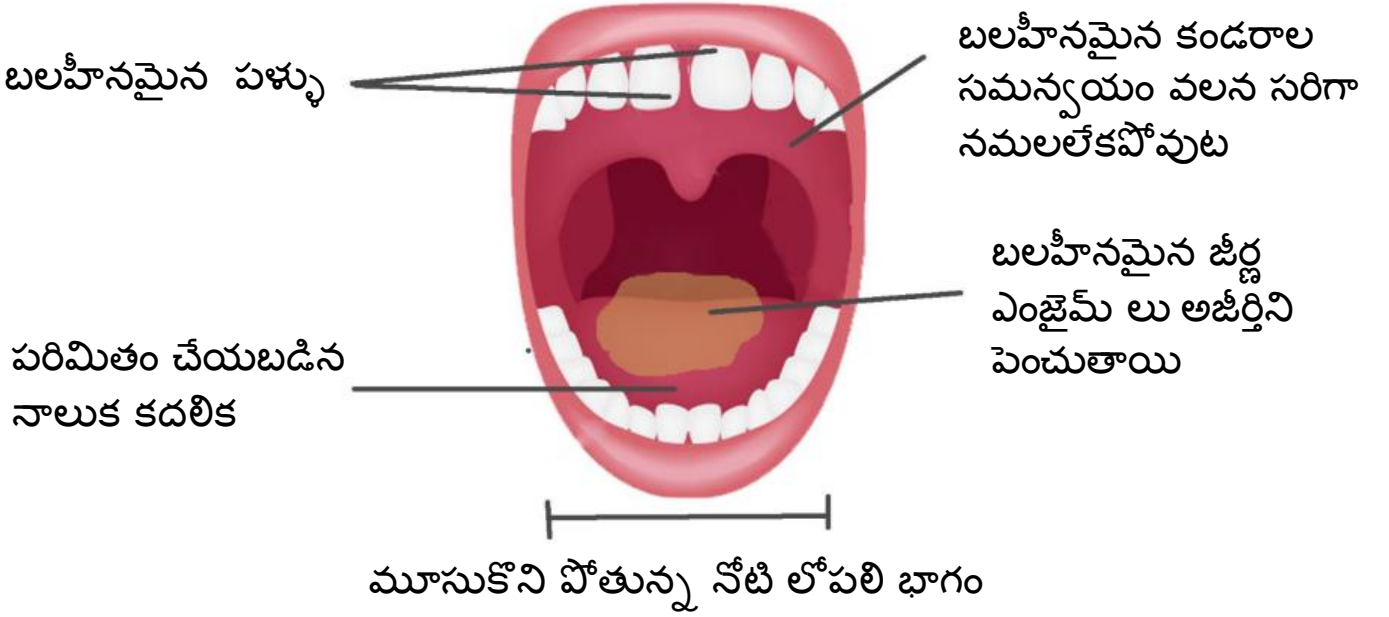


ప్రశంసలు మరియు నిరాకరణ

ఎదుగుదలకు దారితీసే పోషకాలకు అవరోధాలు

అభివృద్ధి సమస్యలను కలిగి ఉన్న పిల్లల్లో

జీర్ణవ్యవస్థ - నిర్మాణ సమస్యలు



పరిష్కారం

టమ్మీ టైం(బోర్లా పడుకోబెట్టడం) పిల్లల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడానికి సహాయపడుతుంది.

- టమ్మీ టైం గ్యాస్ ను బయటికి పంపడానికి మరియు శిశువులో ప్రేగు కదలికలను ప్రేరేపించడానికి సహాయపడుతుంది.
- వేడినీటి స్నానం సమయంలో బొడ్డుకు మసాజ్ చేయడం మరింత ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది.
- టమ్మీ టైం తర్వాత బేబీ ని శాంతింప చేయండి.



బేబీని 20 ని.. వరకు బోర్లా పడుకో పెట్టవచ్చు



శిశువు యొక్క బొడ్డును సవ్యదిశలో మసాజ్ చేయండి

మళ్ళీ మళ్ళీ వచ్చే జబ్బులు

ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలు తక్కువ నిరోధక శక్తి కలిగి ఉండి, తరచుగా దగ్గు, జలుబుల బారిన పడతారు.



పరిష్కారం.

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారం ఇవ్వండి.
మంచి రోగనిరోధక వ్యవస్థ శరీరానికి సోకే సూక్ష్మజీవులకు
వ్యతిరేకంగా పనిచేసే మొదటి సంరక్షణ.

మీ బిడ్డ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కొన్ని ఆహారాలు రోగనిరోధక శక్తికి
ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి.



తేనె: యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ చర్యను
కలిగి ఉంటుంది మరియు దగ్గు లేదా
జలుబు లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది.



ధాన్యాలు: ముఖ్యంగా ఓట్స్ మరియు
బార్లీ. ఓట్స్ లోని బీటా గ్లూకాన్ శరీరం
ఇన్ఫ్లెక్షన్ నుండి బయటపడటానికి
సహాయపడతాయి అని ఋజువుచేసింది.



బాదం/ గింజలు: చాలా గింజలు
విటమిన్ 'ఇ' తో నిండి ఉంటాయి.
ఇవి శ్వాసకోశ ఇన్ఫ్లెక్షన్ నుండి
శరీరాన్ని రక్షించడానికి
ఉపయోగపడతాయి.



విటమిన్ 'సి' ని అధికంగా కలిగి
ఉన్న పండ్లు: నిమ్మ, మామిడి,
జామ, ఆరెంజ్, దానిమ్మ, ఉసిరి
మొదలైనవి రోగనిరోధక రక్షకులు.



నానబెట్టి మొలకలు వచ్చిన పప్పుధాన్యాలు, ఆకుకూరలు, క్యాబేజ్, కాలిఫ్లవర్, చిలగడదుంప మరియు
క్యాప్సికం వంటి కూరగాయలు రోగనిరోధక సామర్థ్యాలతో నిండి ఉంటాయి.

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే పదార్థాలతో వంట చేయండి



వెల్లుల్లి - ఉడికించిన ఆహారానికి సాధారణమైన రుచిని కలిగించేది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతూ, శరీరాన్ని సూక్ష్మజీవుల దాడి నుండి కాపాడుతుంది.



అల్లం - తరచూ వచ్చే జలుబు మరియు దగ్గుతో పోరాడడానికి శరీరానికి సహాయపడుతుంది.



నెయ్యి: ఆరోగ్యకరమైన విటమిన్లు కలిగి వున్న సూపర్ ఫుడ్ మరియు రోగనిరోధకశక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది.



సుగంధ ద్రవ్యాలు(spices) పసుపు, జీలకర్ర, నల్లమిరియాలు, దాల్చిన చెక్క వంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి.

మలబద్ధకం

ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలలో

మలబద్ధకం వలన..

పిల్లల పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందంటే..

- రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రోజులు పాప/ బాబు మలవిసర్జన సమయంలో (పైగులను ఖాళీ చేయడంలో) ఇబ్బంది పడతారు.
- మలం గట్టిగా మరియు ముద్దగా కనిపిస్తుంది.
- మలవిసర్జన సమయంలో పిల్లలకి అధిక స్థాయిలో ఒత్తిడి ఉంటుంది.



సాధారణం



మలబద్ధకం

మలబద్ధకానికి కారణాలు

డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న పిల్లలలో తక్కువ కండరాల స్థాయి లాంటి ముందుగానే ఏర్పడిన పరిస్థితితో సంబంధం ఉన్న ఒక అంతర్గత సమస్య దీనికి ప్రధాన కారణం.

ముందుగా ఉన్న పరిస్థితికి అదనంగా క్రింది చిత్రాలలో చూపించినవి మలబద్ధకాన్ని మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి.



తక్కువగా నీరు త్రాగడం



ఆహారంలో పీచు పదార్థం లేకపోవడం

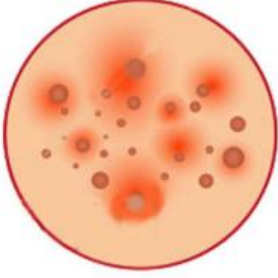


పేగులలో (పొట్ట) ఉన్న ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్



ఎక్కువ ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం

దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం యొక్క ప్రభావాలు



ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్



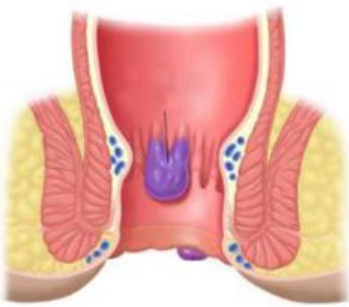
ఉబ్బరం మరియు గ్యాస్
(అపానవాయువు) కారణంగా కడుపు నొప్పి



మూడ్ (వైఖరి)లో మార్పులు-
చిరాకు, అధిక చురుకుతనం



నిద్రలో ఇబ్బందులు



ఫైల్స్ (piles)



రక్తంలో విషపదార్థాలు పెరుగుట

మలబద్ధకాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఆహార పరిష్కారాలు

ఏమి తినాలి మరియు... ఎందుకు?



పోషకాలు వాటి సహజ రూపంలో ఉంటాయి.

a. ద్రవాలు (పానీయాలు)



హానికరమైన కల్లీ పదార్థాలు లేకపోవడం

b. పీచు పదార్థం(fibre)

c. ప్రోబయోటిక్స్

ప్రోబయోటిక్స్ సులభంగా జీర్ణం అయ్యేందుకు అవసరమైన ద్రవాలను మరియు పీచు పదార్థాన్ని అందిస్తాయి.



d. కల్లీ లేని నూనెలు

మంచి నూనెలు మృదుత్వానికి మరియు కొవ్వులో కరిగిపోయే విటమిన్లు ఎ, డీ, ఇ, కె లను శరీరం తీసుకోవడంలో ఉపయోగపడతాయి.



ఏమి తినకూడదు మరియు.... ఎందుకు?



ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం

- పీచు పదార్థం ఉండదు
- అధిక స్థాయిలో ఉన్న చక్కెర
- అధిక స్థాయిలో ఉన్న అనారోగ్యకరమైన కొవ్వు పదార్థాలు
- అధిక స్థాయిలో ఉన్న కల్లీ పదార్థాలు

మలబద్ధకాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఆహార పరిష్కారాలు

ఏమి తినాలి?

- ఎక్కువ పానీయాలను తీసుకోవాలి

నీళ్లు

తగినంత మొత్తంలో నీటి వాడకం ఒక సవాలు అయితే, పానీయాలను వివిధ రూపాల్లో తీసుకోవచ్చు.



**చక్కెర లేకుండా
పండ్లు/కూరగాయల రసం**



మజ్జిగ



కొబ్బరినీళ్లు



**కూరగాయల/
చికెన్ సూప్**



**పప్పు నీళ్లు మసూర్, కంది లేదా
పెసరపప్పు**

మలబద్ధకాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఆహార పరిష్కారాలు

ఏమి తినాలి?

- పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి

కరిగిపోయేవి



ఉల్లిపాయలు, బీట్ రూట్
వెల్లుల్లి లాంటి కూరగాయలు



అవిసె(flax) గింజలు



ఓట్స్



మొలకలు (sprouts)
పెసర మరియు మట్టి



అరటి, ఆరెంజ్, ఆపిల్, జామ
మరియు ప్లూమ్స్(prunes)

కరగనివి



ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు



దుంపకూరలు



గింజలు(nuts)



ధాన్యాలు(whole grains)

మలబద్ధకాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఆహార పరిష్కారాలు

ఏమి తినాలి?

మంచి గానుగ నూనెల వినియోగం

- కొబ్బరి నూనె
- ఆవనూనె
- నువ్వుల నూనె



ప్రోబయోటిక్స్ వినియోగం

- పులియబెట్టిన ఆహారం కొంజి, మరియు ఊరబెట్టిన కూరగాయలు
- పులియబెట్టిన ఆహారం దోశ, ఇడ్లీ మొ..
- పెరుగు
- మందులు (సప్లిమెంట్స్)



అతిసారం/ నీళ్ల విరోచనాలు

ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలలో

డయేరియా అంటే..

ఇది ఒక పరిస్థితి

- పిల్లవాడిలో తరచుగా ప్రేగు కదలికలు ఉంటాయి.
- మలం నీటి రూపంలో ఉంటుంది.
- పిల్లవాడికి ప్రేగు కదలికలపై నియంత్రణ ఉండదు.

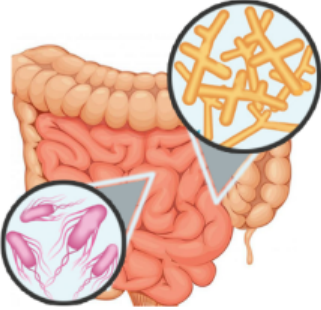


సాధారణం



డయేరియా

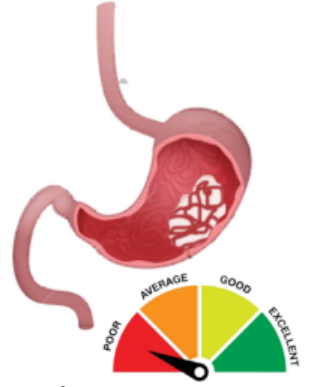
డయేరియాకి కారణాలు:



తగ్గిపోయిన మంచి గట్ బ్యాక్టీరియా



ఆహారం పట్ల విముఖత మరియు అలెర్జీలు



బలహీనమైన జీర్ణక్రియ

- ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలలో తరచూ వచ్చే డయేరియాకు మరో కారణం తినకూడని వస్తువులను నోట్లో పెట్టుకోవడం.

డయేరియా ప్రభావాలు

- తీవ్రమైన డీహైడ్రేషన్ (dehydration) శరీరం ద్రవాల సమతుల్యతను కోల్పోయేలా చేస్తుంది.



డయేరియాను మెరుగుపరచడానికి ఆహార పరిష్కారాలు

ఏమి తినాలి మరియు... ఎందుకు?



ప్రోబయోటిక్స్

మంచి బ్యాక్టీరియా పోషకాలను పీల్చే శక్తిని పెంచుతుంది. మెత్తని ఆహారాలు జీర్ణక్రియకు మరియు పీల్చడంలో సహాయ పడతాయి. మెత్తని ఆహారాలు శక్తిని నింపుతాయి.



మెత్తని ఆహారాలు

మంచి గట్ బ్యాక్టీరియాను పెంచుతాయి

ఏవి తినకూడదు..... మరియు ఎందుకు?



ఫ్రాసెస్ చేసిన ఆహారం, వీటిలో

- చక్కెర అధికంగా ఉంటుంది
- అనారోగ్యమైన కొవ్వు అధికంగా ఉంటుంది
- కల్తీ పదార్థాలు అధికంగా ఉంటాయి
- తక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి

సంక్లిష్ట(complex) కార్బోహైడ్రేట్స్

- తక్కువ పోషక విలువలు
- సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్స్ ను దీర్ఘకాలిక డయేరియా సమయంలో జీర్ణించుకోవడం కష్టం



పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు

ఏమి తినాలి?

ప్రోబయోటిక్స్

- కొంజి మరియు ఊరబెట్టిన కూరగాయల వంటి పులియబెట్టిన ఆహారం
- మందులు (సప్లిమెంట్స్)
- పెరుగు
- మందులు (సప్లిమెంట్స్)



మెత్తని ఆహారం

- అన్నం
- ఉప్మా
- కిచిడి
- సగ్గుబియ్యంతో చేసిన జావ
- ఉడకబెట్టిన బంగాళదుంప
- పప్పు నీళ్లు
- సూప్



ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్స్

ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలలో

ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్స్ అంటే

ఈస్ట్ అనేవి మన శరీరంలో అంతర్గతంగా ఉండే సూక్ష్మజీవులు. అవి మన చర్మం, జననేంద్రియాలు(Genitals), చెవులు, ప్రేగులు(Intestines),గోళ్ళు, నోరు మరియు పురీషనాళం(Rectum)లో కూడా నివసిస్తాయి. శరీరంలో ఈ సూక్ష్మజీవుల పెరుగుదల ఉన్నప్పుడు, అది పిల్లలలో ఈస్ట్ సున్నితత్వాన్ని మరియు అనేక అసహ్యకరమైన లక్షణాలను కలిగిస్తుంది.



ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్స్- కారణాలు

డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న పిల్లలలో తక్కువ కండరాల స్థాయి లాంటి ముందుగానే ఏర్పడిన పరిస్థితితో సంబంధం ఉన్న ఒక అంతర్గత సమస్య దీనికి ప్రధాన కారణం.

ముందుగా ఉన్న పరిస్థితికి అదనంగా క్రింది ఆహారాలు మలబద్ధకాన్ని మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి.



యాంటీబయాటిక్స్ ను అధికంగా తీసుకోవడం వలన మరియు కడుపులో ఉన్న మంచి బ్యాక్టీరియా మీద ప్రభావాన్ని చూపి వాటిని తగ్గిస్తాయి.



స్వీట్లు, కాండీస్, కుకీస్, కేక్స్, పండ్లు లేదా పండ్ల రసాలు మొ.. వాటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం



చక్కెర ఉన్న తినుబండారాలు: (కెచప్, పీనట్ బటర్, తృణధాన్యాలు (Cereals), తయారుచేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్న సూప్)



ఈస్ట్/మౌల్డ్ పాచిపోయిన ఆహారాలను అధిక మోతాదులో తీసుకొనుట. (బ్రెడ్, పుట్టగొడుగులు, చీజ్, గింజలు, పండ్లు)



ఒత్తిడి, తగినంతగా లేని పొట్టలోని యాసిడ్, కాలుష్యం (రోగనిరోధకశక్తిని అణచివేస్తుంది).

ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్స్ - ప్రభావాలు



నాలుక పైన తెల్లటి పూత



మలరంధ్రం(anus) చుట్టూ ఎరుపు



దద్దుర్లు(Hives)



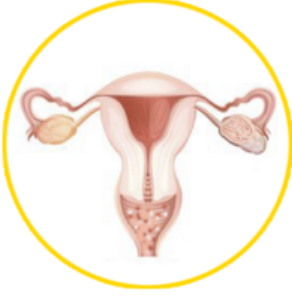
ప్రవర్తనలో సమస్యలు: ఆందోళన, చిరాకు, అతి చురుకుతనం, మామూలుగా శ్రద్ధ చూపకపోవడం



నిద్రలేమి(insomnia)



చెవి - ఇన్ఫెక్షన్స్



మూత్రాశయ ఇన్ఫెక్షన్,యోని(vaginal)
ఇన్ఫెక్షన్ మరియు డిస్పార్ట్(ద్రవ విసర్జన)



స్వీట్స్ ఎక్కువగా తినాలన్న
తీవ్రమైన కోరిక



కండరాల నొప్పులు



దీర్ఘకాలిక తలనొప్పి



ప్రేగులకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులు
(ఉబ్బరం, గ్యాస్, మలబద్ధకం, డయేరియా,
మల ద్వారం దగ్గర దురద(rectal
itching),అజీర్తి, అధిక ఆకలి.

ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్స్ ను గుర్తించే పరీక్షలు



CDSA

సమగ్ర మలం విశ్లేషణ (comprehensive digestive stool analysis)



OAT

ఆర్గానిక్ యాసిడ్ పరీక్షలు (ఇవి ఫంగల్ జీవక్రియల స్థాయిని కొలుస్తుంది. చెప్పాలంటే మూత్రంలో ఈస్ట్ వ్యర్థ ఉత్పత్తుల స్థాయిని పరీక్షిస్తాయి)

ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు చికిత్స ఎంపికలు

• మందులు

• హోమియోపతి

• ఆహారంలో మార్పులు

ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం తీసుకోవలసిన ఆహారాలు

ఏమి తినాలి మరియు... ఎందుకు?

SCD. CF (సరి అయిన కార్బోహైడ్రేట్ ఆహారం మరియు కేసిన్(casein) ఉచిత ఆహారం) ఈస్ట్ పెరుగుదలను పరిమితం చేస్తుంది.



వెల్లుల్లి, బ్రోకోలి, క్యాబేజ్ మొదలైన కూరగాయలు యాంటీ ఫంగల్



బ్రౌన్ రైస్, తాజా ఆహారం గుడ్లు, గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (చక్కెర శాతం) తక్కువగా ఉన్న పండ్లు. ఇవి రక్త ప్రవాహంలో చక్కెరను వేగంగా విడుదల చేయవు.



పులియబెట్టిన కూరగాయలు,
ప్రోబయోటిక్ సప్లిమెంట్. మంచి
గట్ బ్యాక్టీరియాను పెంచడానికి



సూప్ మరియు నీరు వంటి
ద్రవాలు శరీరంలో ఈస్ట్ ను
బయటికి తీయడానికి
సహాయం చేస్తాయి



యాంటీ ఈస్ట్/ ఫంగల్
మందులతో పాటు యాంటీ ఈస్ట్
డైట్ ను ఖచ్చితంగా పాటించాలి.



విషపదార్థాలు తొలిగేలా చెమట
పట్టడానికి యోగ, ఆవిరి పట్టడం,
వేడి నీటి స్నానం మొ.. ఆరోగ్యం
కాపాడుకోవడానికి సహాయ
పడుతుంది మరియు శరీరంలో
ఉండే విషపదార్థాలను తొలగిస్తుంది.

ఏమి తినకూడదు మరియు... ఎందుకు?



పాల ఉత్పత్తులు మ్యూకస్
ఏర్పడే ఆహారం



గ్లూటెన్ శరీరంలో జీర్ణం
కావడానికి చాలా క్లిష్టమైనది



ట్రాన్స్-ఫ్యాట్
రోగ నిరోధక శక్తికి అంతరాయం
కలిగించేది.



కెఫిన్
రోగ నిరోధకశక్తిని తగ్గిస్తుంది
మరియు దాని ఫలితంగా రక్తంలో
చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి.



కార్బోనేటెడ్ పానీయాలు, ఫ్లోజెన్ లేదా తయారుగా ఉన్న పండ్ల రసాలు ఎక్కువ
చక్కెరను కలిగి ఉంటాయి.
చక్కెరతో కూడిన ఆహారాలు ఈస్ట్ కోసం ఎరువులా పనిచేసి ఈస్ట్ ఎక్కువ కావడానికి
తోడ్పడతాయి.

ఆకస్మిక అసహనం

ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలలో

ఆకస్మిక పడక పోవుట అంటే

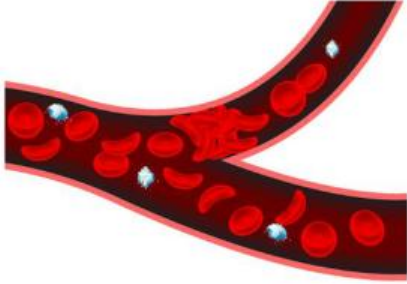
శరీరంలో ఉండే ద్రవాలలో అత్యధిక ఆమ్లగుణం కలిగినది ఆక్సాలిక్ యాసిడ్. ఇది స్పటిక (crystal) రూపంలో ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణ వ్యవస్థలో ఆకస్మిక క్రిస్టల్స్ ను క్రింది వాటి ద్వారా తొలగించవచ్చు.

- మూత్ర విసర్జన
- కరగ లేని కాల్షియం ఆకస్మిక గా తయారు అయి మలం నుండి తొలగించబడుతుంది
- గట్ సూక్ష్మజీవులచే ఆకస్మిక క్షీణత

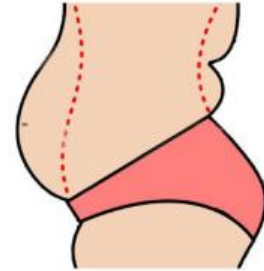


ఆకస్మిక పెరగడానికి కారణాలు మరియు వాటి ప్రభావాలు

అనారోగ్యకరమైన జీర్ణ వ్యవస్థలో (లీకైన గట్) ఆకస్మిక పెరుగుతున్నట్లు కనిపిస్తుంది.



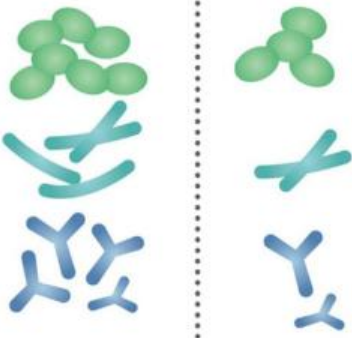
ఆకస్మిక క్రిస్టల్స్ రక్తం, మూత్రం లేదా కణజాలంలో చేరి మంట మరియు పెరగడానికి దారి తీస్తాయి.



అధికంగా ఉండే కొవ్వు శరీరంలోని ఆకస్మిక స్థాయిలను పెంచుతుంది.

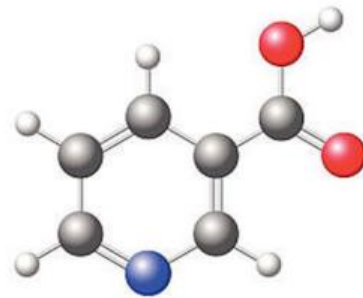
తక్కువ ఆకస్మిక

ఎక్కువ ఆకస్మిక



మంచి బ్యాక్టీరియా లేకపోవడం

బి - 6 లోపం

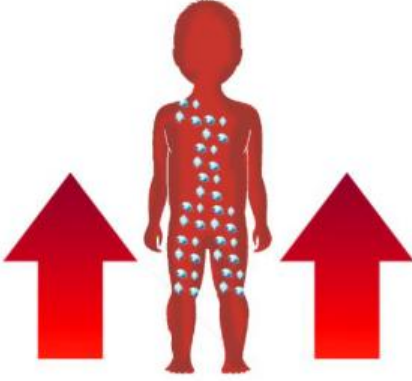




ఆటిజం స్పెక్ట్రం డిజార్డర్ (ASD) ఉన్న పిల్లలలో తరచుగా కనిపించే విధంగా జీర్ణ వ్యవస్థ మరియు విష విసర్జన సరిగా పని చేయకపోతే ఆక్సలేట్ విసర్జన సమర్థవంతంగా జరగదు.



ఆక్సలేట్ అధికంగా ఉండే ఆహారం విష పదార్థాలను తొలగించే వ్యవస్థను బలహీన పరుస్తుంది.



ఈస్ట్ ఇన్వెక్షన్ కలిగి ఉన్న పిల్లలలో కూడా ఆక్సలేట్ స్థాయి పెరగడాన్ని చూడవచ్చు.

ఆక్సలేట్ పెరగడానికి కారణాలు:

- దీని లక్షణాలు చాలా సాధారణమైనవి మరియు ఆక్సలేట్ అసహనం కోసం ప్రత్యేకమైనవి కానందున ఆక్సలేట్ అసహనాన్ని అనుమానించడం కష్టం. ఇలాంటి లక్షణాలు అనేక ఇతర పరిస్థితుల్లో సంభవించవచ్చు.
- మిగిలిన పరిస్థితులు లేకపోయినచో, పిల్లవాడు ఆక్సలేట్ అధికంగా ఉన్న ఆహారం మీద ఉన్నాడో లేడో తెలుసుకోవాలి.
- ఎక్కువగా యాంటిబయోటిక్స్ ఉపయోగం జీర్ణవ్యవస్థను పాడుచేస్తాయి. దీని ఫలితంగా ఆక్సలేట్ అసహనం ఏర్పడుతుంది.



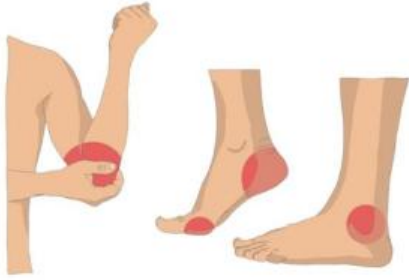
పిల్లవాడు యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకుంటున్న సమయంలో, క్రింది లక్షణాలను కలిగి ఉంటే, ఆక్స్‌లెట్ అసహనం గురించి ఆలోచించవలసిన అవసరం ఉంది.



మలవిసర్జన నీరుగా ఉండడం/మలరంధ్రం ద్వారా నీరు వెళ్ళడం



ఒళ్ళు నొప్పులు/ కండరాల తిమ్మిరి



కీలు/ ఎముక నొప్పి



బద్ధకం మరియు నిరాశ



పొత్తికడుపులో 'కోలిక్' (colic) లాంటి నొప్పి



మూత్రపిండం(kidney)లో రాళ్లు



మూత్ర విసర్జన మరియు మల విసర్జన సమయంలో మంట.



ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ - నోటి పూత (Oral thrush), చెవి ఇన్ఫెక్షన్, గజ్జి(groin) ఇన్ఫెక్షన్, ఇన్ఫెక్షన్ తో ఉన్న గోళ్ళు, కాలి వేళ్ళ మధ్య ఇన్ఫెక్షన్ సోకిన ప్రదేశం.

ఏమి తినాలి మరియు... ఎందుకు?



ఆక్సలేట్ ఎక్కువ పెరగకుండా
నిరోధించడానికి
ఆక్సలేట్ తక్కువగా ఉన్న
ఆహారాన్ని తీసుకోండి



ఆక్సలేట్ క్యాల్షియం పీల్చేశక్తిని తగ్గిస్తుంది
ఆహారంలో క్యాల్షియం మొత్తాన్ని పెంచండి



ఎక్కువ నీరు త్రాగండి.
అధికంగా ఉన్న ఆక్సలేట్ క్రిస్టల్స్ ను
బయటకు విసర్జించవచ్చు.



విటమిన్ 'ఇ' (అదనపు ఆక్సలేట్
ద్వారా జరిగిన నష్టాన్ని తగ్గిస్తుంది)



ఒమేగా - 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్
(అదనపు ఆక్సలేట్ ద్వారా జరిగిన
నష్టాన్ని తగ్గిస్తుంది)



ప్రోబయోటిక్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం మరియు ప్రోబయోటిక్ సప్లీమెంట్ (ఆక్సలేట్ ను తగ్గించే బ్యాక్టీరియాను పెంచుతుంది.)



క్యాల్షియం సిట్రేట్ (క్యాల్షియం యొక్క ఈ రూపం పేగు నుండి ఆక్సలేట్ గ్రహించడాన్ని నిరోధిస్తుంది.)

ఏమి తినకూడదు... మరియు ఎందుకు?



అధిక ఆక్సలేట్ ఆహారాలను తగ్గించండి. పాలకూర, బీట్ రూట్, బీట్ రూట్ ఆకులు, చాక్లెట్, వేరుశనగలు, గోధుమ నూక, బ్లాక్ టీ, ఇన్నెంట్ కాఫీ, జీడిపప్పు, బాదం, సోయా డ్రింక్స్, తోటకూర, బుక్ వీట్, క్యారెట్, బంగాళదుంప, వంకాయ.



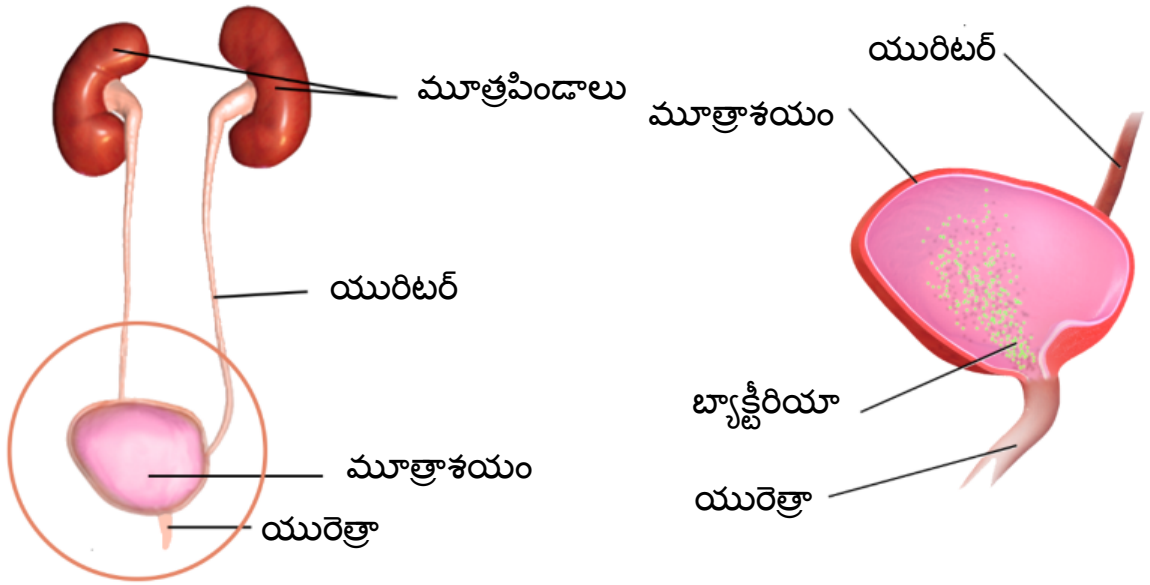
ఆహారంలో విటమిన్ సి మోతాదును తగ్గించండి. (విటమిన్ 'సి' ఎక్కువ ఆక్సలేట్ ను తయారు చేస్తుంది.)

యూరినరీ ట్రాక్ట్ (మూత్ర మార్గం) ఇన్ఫెక్షన్స్

ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లల్లో

యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్స్ అంటే

శరీరంలోని మూత్ర వ్యవస్థ (urinary system) వ్యర్థాలను మరియు నీటిని విసర్జించడానికి కాలువగా పనిచేస్తుంది. సాధారణంగా హానికరమైన బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను మూత్ర విసర్జన ద్వారా శరీరం నుండి బయటకు పంపడం వలన అదుపు చేయవచ్చు. ఏదేమైనా మూత్రాశయం(bladder), రెండు మూత్రపిండాలు(kidneys), యురెత్రా(urethra) మరియు యురేటర్స్ ను(ureters) కలిగివున్న ఈ వ్యవస్థ రాజీ పడినప్పుడు బ్యాక్టీరియా యొక్క అధిక పెరుగుదల (అప్పుడప్పుడూ ఒక వైరస్) పూర్తిగా ఎదిగిన యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్స్ కు దారి తీస్తుంది.



వివరంగా కనిపిస్తున్న ఎర్రబడిన మూత్రాశయం

యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్స్ - కారణాలు



పరిశుభ్రత - వెనుక నుండి ముందు వైపుకు (మూత్ర విసర్జన ద్వారం) తుడిచి వేయడం బొలికలలో ఇన్ఫెక్షన్ కు ప్రధాన కారణం



బిగుతుగా వేసుకున్న దుస్తులు

సాధారణ పిల్లల కన్న ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలు యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్స్ కు ఎక్కువగా గురి అవుతూ ఉంటారు.

ఇది అనేక కారణాల వలన జరగవచ్చు:

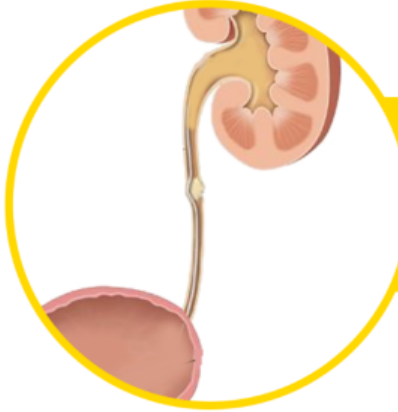


1

సమయానికి వారి మూత్రాశయాన్ని ఖాళీ చేయవలసిన అవసరాన్ని మాటల్లో చెప్పలేకపోవడం

మూత్రనాళంలో పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు మూత్ర విసర్జనకు/ రిఫ్లెక్స్ లేదా మూత్రాశయం లోని మూత్రాన్ని నిలుపుకోవడానికి ఆటంకం కలిగించడం

2



3

మూత్రమార్గంలో అవరోధం ఉండటం

మూత్రం ఆపుకొనలేక పోవుట (సాధారణంగా సెరిబ్రల్ పాల్సీలో కనిపిస్తుంది) లేదా పక్కతడిచేయడం మొదలైనవి. బహుశా అపరిశుభ్రత ద్వారా బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్ కు దారి తీసే అవకాశం ఉంది.

4



యూరినరీ ట్రాక్ ఇన్ఫెక్షన్స్- ప్రభావాలు

దీర్ఘకాలిక యూరినరీ ట్రాక్ ఇన్ఫెక్షన్స్ క్రింది వాటికి దారితీస్తాయి.



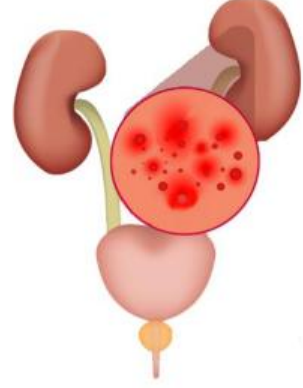
ఒంట్లో బాగుండలేదు అని
ముందుగా గమనించకపోతే
- జ్వరం



నల్లగా కనబడే ఘటయిన
వాసనతో కూడిన మూత్రం



మూత్ర విసర్జన సమయంలో
నొప్పి లేదా మంట



మూత్రపిండాల ఇన్ఫెక్షన్స్ ను
గుర్తించకపోతే



మూత్ర విసర్జన అవసరమని
అనుకున్నా సరిగా విసర్జన
చేయలేకపోవడం

తీవ్రమైన సందర్భాలలో

- వాంతులు
- క్రింది భాగంలో వెన్ను నొప్పి
- మూత్రంలో రక్తం



ఏమి తినాలి మరియు... ఎందుకు?



ఎక్కువ పానీయాలను త్రాగండి (నీటి ద్రవాలు) మూత్ర మార్గం నుండి హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను తోసివేయడానికి సహాయపడుతుంది.



విటమిన్ సి ఎక్కువగా పండ్లు లేదా పండ్ల రసాలను తీసుకోండి. విటమిన్ సి మూత్రం యొక్క ఆసిడిఫికేషన్(acidification)కు కారణమవుతుందని మరియు బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను నిరోధిస్తుందని ఆధారాలు సూచిస్తున్నాయి.



బార్లీ నీరు తాగండి

బార్లీ నీరు మూత్ర విసర్జనకు బాగా పనిచేస్తుంది మరియు మూత్ర విసర్జన ఎక్కువ సార్లు చేయడాన్ని పెంచుతుంది.



వెల్లుల్లి

వెల్లుల్లి మూత్ర మార్గ ఇన్ఫెక్షన్స్ ను చంపగల సమ్మేళనాలు కలిగిఉన్నట్లు చూపబడింది.



ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ కు ఇంటి చిట్కాగా వాడబడుతోంది.

ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు కలిగి ఉన్నట్లు చూపబడింది(కానీ ఇది ఇంకా శాస్త్రీయ ఆధారాలతో ధృవీకరించబడలేదు) ఇది యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్స్ తో పోరాడడానికి సహాయపడుతుంది.



ఎక్కువ పీచు పదార్థాలు ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్స్ ను తీసుకోండి.

ఇవి యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్స్ కోసం మందులు వాడేటప్పుడు జీర్ణ వ్యవస్థను సరిగా ఉంచడానికి సహాయ పడతాయి.



ఆహారం లేదా ఇతర పదార్థాల ద్వారా ప్రోబయోటిక్స్ ను తీసుకోండి. (పెరుగు, పులియబెట్టిన ఆహారాలు) హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను మంచి బ్యాక్టీరియాతో నింపుతుంది మరియు శరీరం ఇన్ఫ్లెక్షన్ తో పోరాడడానికి సహాయపడుతుంది. యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ కు చికిత్సగా యాంటీబయోటిక్స్ ను ఇస్తుంటే, అవి జీర్ణవ్యవస్థ నయం కావడానికి సహాయ పడతాయి.

ఏమి తినకూడదు మరియు... ఎందుకు?



చక్కెర ఉన్న ఆహారాలు (ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాలు, కార్బోనేటెడ్ డ్రింక్స్) బ్యాక్టీరియా అధిక చక్కెరను తినేస్తుంది. ఇది బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది.



కాఫీ లేదా కోలాస్ వంటి కెఫిన్ పానీయాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఈ పానీయాలు మూత్రాశయానికి చిరాకు కలిగేలా చేస్తాయి మరియు యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ను ప్రోత్సహిస్తాయి.



మసాలాతో ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోకండి జీర్ణవ్యవస్థ మీద ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది మరియు మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంట ఎక్కువ అయ్యేలా చేస్తుంది.



టమాటా మరియు వంకాయ (రాత్రి నీడలో పెరిగే కూరగాయల కుటుంబం) యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నప్పుడు శరీరంలో మంటను పెంచుతాయి.

CREDITS (ప్రశంసలు)

ఈ బుక్ లెట్ లోని విశేషాలను నయాదిశ సంస్థ వారు రూపొందించి, అభివృద్ధి చేశారు. Mr. Vashishta Pintu ఇందులోని చిత్రాలను అభివృద్ధి చేశారు. విషయాలను విశదముగా తెలియచేయడానికి సమాచారాన్ని పంచుకున్నందుకు Nutritionist Smt.Shruthi Kelkar గారికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు.మా ప్రయత్నము గురించి Pediatrician Dr.Naina Vaidya గారి నుండి వచ్చిన అభిప్రాయాన్ని మేము ఎంతో అభినందిస్తున్నాము.

DISCLAIMER (నిరాకరణ)

ఈ బుక్ లెట్ లోని విషయం ఏది వైద్యసలహాగా స్వీకరించ కూడదని, కేవలం సమాచార ప్రయోజనాల కోసం మాత్రమే అని తెలుసుకొన ప్రార్థన.

