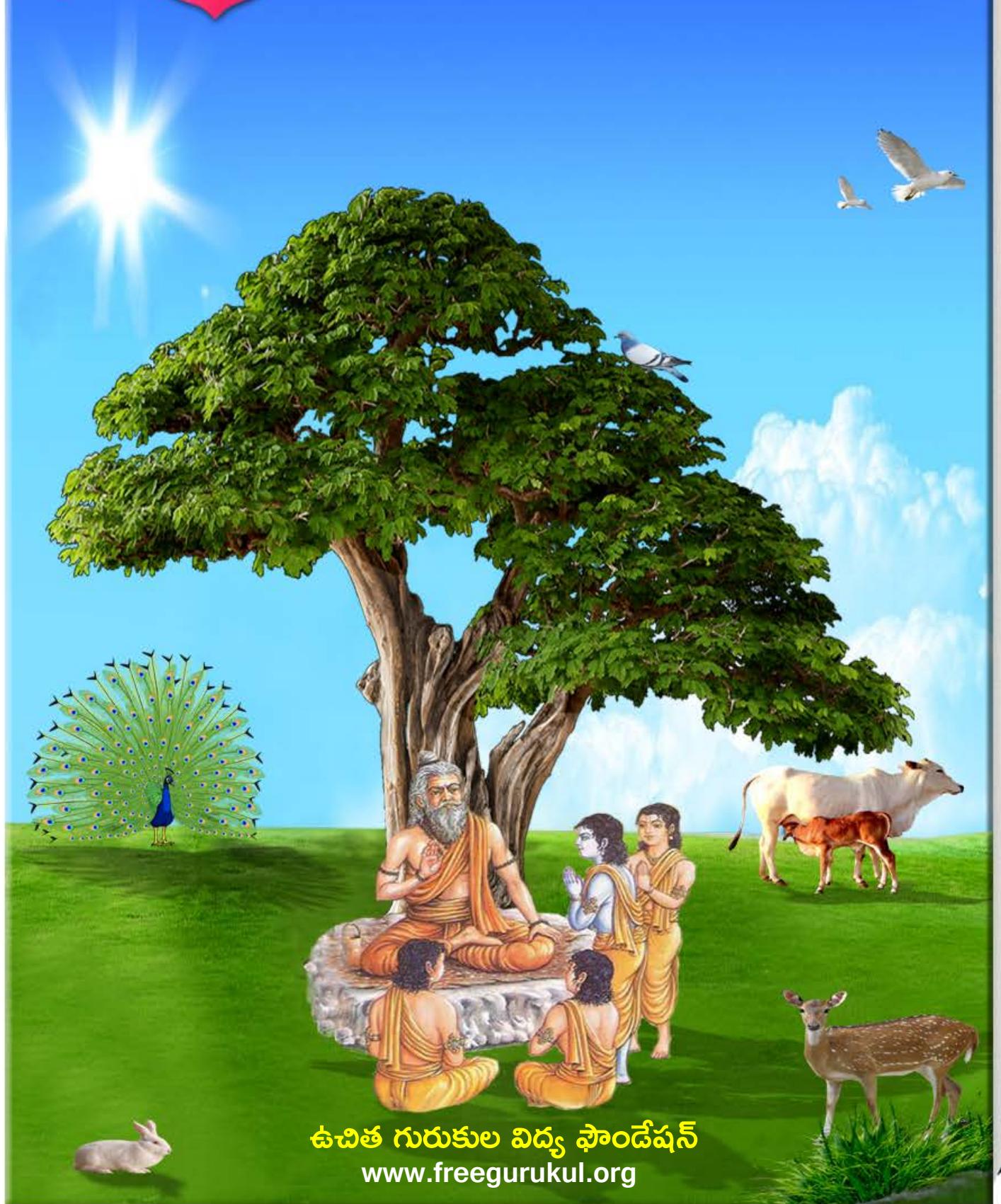




ఉప వేదాలు

మూత్రపిండాల మర్గం



ఉచిత గురుకుల విద్య పొందేష్టన్
www.freegurukul.org

సదాశివ సమారంభం



గురు దిక్షితాముహ్రి

గురు వెన్కటేశ్వర ముహ్రి

గురు శుక ముహ్రి

గురు నారద ముహ్రి

గురు వాస్తవికీ ముహ్రి

గురు కృప

శంకరాచార్య మధ్యమం



గురు దివిదాస్

గురు కశ్చేర్ దాస్

గురు తైతిశ్య మహా ప్రథము

గురు నాన్క్

గురు రామచేంద్ర స్వామి

గురు వీరబ్రహ్మండ్ర స్వామి

యోగి మేమన

అస్క్రూదాచార్య పర్యంతాం



గురు రమణ ముహ్రి

గురు యోగానంద

గురు శక్తివేదాంత ప్రథమాద

గురు మాయాశ స్వామి

గురు విద్యాత్రికాసందగిరి

గురు రంగ్రెశేఖర పరమామార్య

పందే గురుపరంపరాం..





“ఉచిత గురుకుల విద్య పోండేషన్” ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో బాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని ఆర్ట్స్ వెబ్ సైట్ నుంచి సేకరించి అందిస్తున్నాము. ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో బాగంగా ఈ పోండేషన్ స్థాపించబడినది. ఈ స్వచ్ఛంద సంస్థ ద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు ప్రాసినట్టయితే (లేక) సేకరిస్తే మాకు తెలియచేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిచేయటకు, భాగస్వామ్యం ఆగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రభించగలరు.

ఈ గ్రంథాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, బిగుమతి(డోషోణ్ట్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

- 1) ఆర్ట్స్ వారి వెబ్ సైట్: <https://archive.org>
- 2) ఉచిత గురుకుల విద్య పోండేషన్ వెబ్ సైట్ : www.freegurukul.org
- 3) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్ : [https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement](http://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement)
- 4) మొబైల్ ఆప్: Free Gurukul

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన,ధర్మ ప్రచారార్థం ఉచితంగా eBook రూపంలో ఆర్ట్స్ వారి సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఇది లాభార్జన దృష్టిలేని ఉచిత సేవ. ఈ సేవలో అంతర్జాలంలోని(ఇంటర్వెన్ట) లైసెన్సు / కాపీరైట్ అభ్యంతరాలు లేనివి అనుకోన్న పుస్తకాలను ర్పించటం జరిగినది. అనుకోకుండా ఏవైనా అభ్యంతరకరమైనవి ఉన్నచో మాకు తెలుప మనపి, వాటిని తొలగించగలము అని మనపి చేసుకొంటున్నాము.

Website: www.freegurukul.org

Mobile App: Free Gurukul

email: support@freegurukul.org

Facebook: www.facebook.com/freegurukul

Helpline/WhatsApp: 9042020123

“మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేబి ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందరికి అందించబడాలి “

ఉచిత గురుకుల విద్య పోండేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ ప్రాద సమర్పణమస్తు

ఆర్ట్‌వ్ వారి వెబ్ సైట్:

<https://archive.org/>

The screenshot shows the Internet Archive homepage with the URL <https://archive.org/> in the address bar. The page features a dark header with the Internet Archive logo and navigation links for Web, Video, Texts, Audio, Software, About, Account, TVNews, and OpenLibrary. A search bar and a user profile for "Hello Komireddy" are also present. The main content area includes sections for Announcements, Web (426 billion pages saved over time), Video (1,731,625 movies), Live Music (131,731 concerts), Audio (2,095,303 recordings), and Texts (6,509,320 texts). Each section displays recent items and allows browsing by keyword. At the bottom, there is a forum titled "Most recent posts (write a post by going to a forum) more..." with several recent posts listed.

Subject	Poster	Forum	Replies	Date
PLEASE DELETE	kiwi0000	forums	0	1 hour ago
Re: Please change identifier	FishAndChipsVWEW	moviesandfilms	0	2 hours ago
Re: Please change identifier	FishAndChipsVWEW	moviesandfilms	0	2 hours ago
Re: Please change identifier	FishAndChipsVWEW	moviesandfilms	0	2 hours ago
Re: Please change identifier	FishAndChipsVWEW	moviesandfilms	0	2 hours ago
Re: Please change identifier	FishAndChipsVWEW	moviesandfilms	0	2 hours ago
Re: HELP!! need shows recommendations	wmonola	GratefulDead	0	2 hours ago
Re: You don't have to ask, cause you already know	wmonola	GratefulDead	0	2 hours ago
Re: HELP!! need shows recommendations	wmonola	GratefulDead	0	2 hours ago

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

“దూసాలలోతల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శేషమైంది! దాని తరువాతిది లోకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అనుదానం” అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ పూడ్చలలో నిలిచి బోకూడదు. లోకమంతబీని ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. స్వాందవ వేదాంతం ఎన్నదూ ఈ దేశం దాచి బోలేదని చెప్పేవారు, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్లిన సన్మాసిని నేనే అని చెప్పేవారు, తమ జ్ఞాతివరిత నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచేతుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొఱధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు, అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని జిపించి, లోకిక జ్ఞానాన్ని సంఘనిర్మాజ విజ్ఞానాన్ని విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు, కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజుం పుష్టుల రాసుల్ని వికసించజేసే మంచులాగా నిశ్చట్టంగా ఇరగవలని ఉంది. భారతదేశం నిరాచంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమాత్మిక ధర్మాలను బోధించదానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికి భారతదేశంలో కొన్ని సంస్కలను నెలకొల్చాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్టులు, జవసంపన్ములు, బుఱువర్తనలు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇవ్వారక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్కార భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లోంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్టం అయిన ‘ఇచ్చ’ (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహాస్వత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికి కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తాంది. అనేక శతాబ్దీలూగా ప్రజలకు క్షద్రసిద్ధాంతాలు నేర్చడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దీల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయట్టాంతులై, పతుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్నానరూపులమనే మాటను వినదానికినా వారెన్నదూ నోచుకోలేదు. “సీచాతిసిచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది” అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పింది. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. *



జన ప్రియ ‘ఆరోగ్య’ ప్రచురణలు
మూత్రపీఠం మర్గం

సంపాదకులు
వేదగిరి రాంబాబు
చియస్ట్, ఎమ్.ఎస్., పి.జి.డి.ఐ., పి.జి.డి.ఎస్.,

సహాయకులు
కె.బి. ఆనంద్

పలవి పబ్లికేషన్స్.
క్లర్క్ మార్క్స్ రోడ్, విజయవాడ-2.

ముందు మాట

ఆరోగ్యమనేది మనిషి ఏ పని సాధించడానికి నా కావాలి. శారీరక ఆరోగ్యం బాగుంచే మానసిక ఆరోగ్యం బాగుంచుంది. చేసే పనిమీద మనసు లగ్నమవుతుంది. చెయ్యదల్చుకున్న పనిని చేయగలుగుతారు.

మన శరం గురించి కనీస అవగాహన అందరి ఫుండడఁ అవసరం. అందుకోసమే వివిధ అవయవాల గురించి, వాటి జబ్బులు, రాకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్తతలు, వస్తే చిత్ప మొదలైన విషయాలతో ఒక సేస్ నీ కొన్ని పుస్తకాల్స్ తెస్తున్నాం.

ఈ పుస్తకాలలో ఆయా అవయవాల ఫిబియాలబీ, అనాటమీతో పాటు ముఖ్య వైద్య విధానాలలో చిత్ప విధానాలని పాందుపరుస్తున్నాము. యోగ లాంటి విధానం వల్ల అసలు ఆయా జబ్బులేవి రాకుండా శరీరాన్ని ఎలా కాపాడుకోవాలో తెలుస్తుంది. అలాగే ఆయా జబ్బులకు వివిధ వైద్య విధానాల్లో జరుగుతున్న కృషి లిఖిచేషన్స్ తెలుస్తాయి. అందుకే ఈ పయత్వం చేసాం.

మీ అభిపూయం కోసం ఎదురుచూస్తున్నాం. ఈ విషయాల మీద నిష్టాతులు ఇంకా ఏమెనా ఏశేషాల్స్ చెబితే వాటినీ తర్వాత పచురణాలో కలుపుకుంటాం. మీ అభిపూయాలు, సలహాలు మాకే కాదు మరి కొంతమందికి కూడా సహకరిస్తాయి.

మా ఈ పయత్వం ఎంతవరకు సఫలీకృతమందో తెలియజేస్తారు కదూ?

మీ

వేదగిరి రాంబాబు

మనవి

ఇందలి విషయాలన్నీ కేవలం విషయ అవగాహన కోసమే ఇస్తున్నాము. స్వంత వైద్యం చేసుకోవడాని కాదు. ఇంకా ఏమైకా అనుమానాలు మీకుంటే పుస్తకం చివరలో విషయ నిపుణుల చిరు నామాలు ఇచ్చాము. వాళ్లని సంప్రదించవచ్చు. ఈ పుస్తకాన్ని మరింత సమాచారంతో తీర్చిదిద్దాలని మీకు అనిపిస్తే, ఆ వివరాలను మాకు పంపించాలని కోరుకుంటున్నాము.

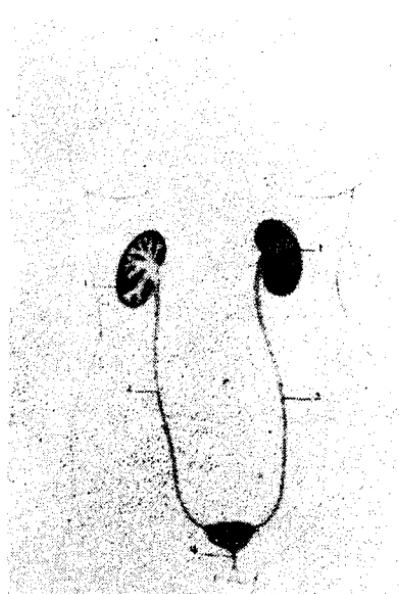
పట్టిష్ఠ

మూత్రపీండాల మర్గం

మూత్రపీండాల పోత

రక్తంలోని పని రాని పదార్థాల్ని రు చేసి బయటకు పంపడానికి, రక్త పుద్దితో పాటు రక్తపోటుని పరిరక్షించడానికి, శరీరంలో నీటి పరిమాణంతో పాటు మిగతా దవ పదార్థాల స్థాయిని పరిరక్షించే వి మన దేహంలోని అత్యంత ముఖ్య భాగాలైన మూత్రపీండాలు. చరంలోని స్వేద గ్రంథులు చెమట రూపంలో కొన్ని మెటబాలిక్ వ్యాధ పదార్థాల్ని, నీటిని బయటకు పంపుతున్న నీటిని బయటకు పంపడానికి పుద్దేశించిన శరీరంలో ప్రత్యేకంగా పున్న అవయవాలు మూత్రపీండాలు.

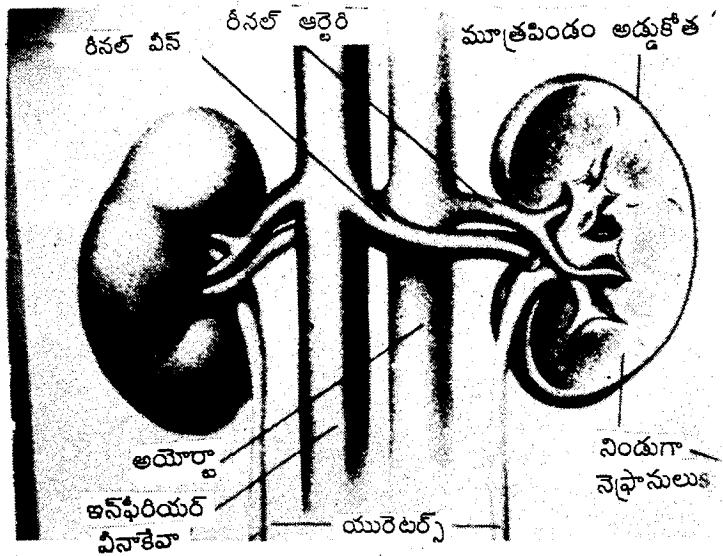
1. మూత్రపీండాలు
2. మూత్రనాళాలు
3. మూత్రశయము
4. మూత్ర ద్వారము



ఇంత ముఖ్యమైన ఈ మూత్ర పీండాలను పరిర్షంచుకోవడం మన ప్రధాన కర్తవ్యాలలో ఒకటి. ఈ మూత్రపీండాలు అనలు ఎందుకున్నాయి? వీటి పని ఏమిటి? వీటి ఎలాంటి జబ్బులు, ఎందుకొస్తాయి? మూత్రపీండాల పనితీరు దెబ్బతించే దేహానికటువంటి నష్టాలు వస్తాయి? మూత్రపీండాలు దెబ్బతించే కృతిమ మూత్రపీండాలతో ఆ పనిని నడీపీంచవచ్చా? ఈ విషయాలన్నీ తెలుసుకోవడం మనందరి చాలా అవసరం.

మూత్రపీండాల నిర్వాణం

మూత్రపీండాలు చిక్కుడుగింజ ఆకారంలోవున్న రెండు చిన్న అవయవాలు. ఒక్క మూత్రపీండం 10 సెం.మీ. పొడవు 6 సెం.మీ. వెడల్పు వుండి వెన్నెముక దిగువ భాగంలో రెండు ప్రక్కలా రెండు వుంటాయి. చివరి రెండు రిట్స్ మూత్రపీండాలకు రక్షణ నిష్టంటాయి. ఒక్క మూత్రపీండం 140 గ్రాముల బరువుంటుంది. దాదాపు మిలియన్ నెఫ్రానులు అనే వడపోత భాగాలు ఒక్క మూత్రపీండంలో వుంటాయి. ప్రతీ నిమ్మమం ఒక టలు రక్తం వాటి గుండా పవపోస్తాంటుంది. 24 గంటల్లో ఈ నెఫ్రానులు 16 బల్ల



ద్రావకాన్ని వేరు చేస్తుంటాయి. వాటిలోంచి చాలా భాగం మూత్రపీండాల నాళాలు తిరిగి గ్రహించగా ఆఖరికి 1 నుంచి 2 బ్లద్ వ్యాధి ద్రావకం మూత్ర రూపంలో బయటకు పోతుంటుంది. ఒక గంటలో మూత్రపీండాలు శరీరంలోని రక్తాన్ని రెండుసార్లు ఖద్ది చేస్తాయి. మూత్రపీండాల గుండా రక్తం అలా ఎప్ప బి ప్రవహిస్తానే వుంటుంది.

ప్రతీ మూత్రపీండం మధ్య భాగంలోంచి ‘యురెటార్’ అనే నాళం బయల్లేరి యురినరీ బ్లూడర్ లో కలుస్తాయి. ఈ బ్లూడర్ యురెఫా ద్వారా బయటకు తెరువబడి వుంటుంది.

మూత్రపీండాల పని

మూత్రపీండాల గుండా వ్యవహారాన్ని రక్కాన్ని ఎప్పుడూ ఖద్ది చేస్తూ వుంటాయి. ఈ రక్తంలో యసింద్ ఎక్కువ కాకుండా, అలగ్గాలి ఎక్కువ కాకుండా చూస్తుంటుంది. ఎరురక్త కణాల పుత్సుత్తికి తోడ్జుదుతుంది. రక్తంలో పాటాషీయమ్, సోడియమ్, క్లోరిడ్, ఇతర పదార్థాలు సమపాశ్వలో వుండేట్లు చూస్తుంది. శరీరంలో నీటి పరిమాణం సమంగా వుండేట్లు చూస్తుంటుంది. ఏ ద్రావకాలు ఎక్కువైనా, ఎక్కువైనవాటిని బయటకు పంపేసి బాలన్నీ పరి రక్కిస్తుంటుంది. ఎక్కువ తీపిని తింటే మూత్రం ద్వారా చాలా సుగర్సోయి ఆ వ్యక్తికి డయాచెటిన్ ఏమైనా వుండా అనే అనుమతాన్ని తెప్పేస్తుంది. వాష్టవానికి పెరిగిన సుగర్ని మూత్రపీండాలు సేకరించి బయటికి పంపాయన్నమాట !

సేకరించిన వ్యర్థద్రవాలు మూత్రపీండాలనుంచి మూత్రనాళాలు (యురెటార్) ద్వారా మూత్రాశయానికి (యురెఫా) చేరతాయి. అలా చేరేప్పుడు శరీరాని ఆవసరమైన పదార్థాలేమైనా వుంటే మూత్రనాళాలు తిరిగి వాటిని పీలిగి వెనక్కి పంపేస్తాయి. ఆఖరి బయటకు పంపాలనుకున్న ద్రావకాలే మూత్రంగా బయటకు పోతాయి. మూత్రాశయము మూత్రంలో నిండగానే మనకు మూత్రానికి పోవాలనిపిస్తుంది. మూత్రపీండాల పనితీరు పగలు కన్నా ద్వారా తగ్గిపోతుంది. పగలు చేసే పనిలో మూడవ వంతు పనిని మూత్రమే రాత్రి చేస్తాయి. అందుకనే రాత్రిశ్ను మూత్రం పగలు పోసినన్నిసార్లు పోయం.

శరీరంలో ఏ అవయవానికి నా ఎక్కువ రక్తం అందించే, అది ఎక్కువగా పని చేస్తుంది. అలాగే మూత్రపెండాలకి రక్తం ప్రవసరణ ఎక్కువైనా మూత్ర విసర్జన పెరుగుతుంది. కోపం వస్తే రక్తపోటు పెరుగుతుంది. మూత్రపెండాలకూ ఎక్కువ రక్తం చేరుతుంది. దాంతో మూత్రం ఎక్కువగా వస్తుంది. మెరడు క్రిందవుండే పిట్టుయాట . గ్రంథి మూత్రపెండాల పనితిరునిపర్య క్షీస్తుంటుంది. ఆల్గ్రహోల్ త్రాగితే పిట్టుయాటరీ గ్రంథి యాంటిడ్యూరెటిక్ హరో నీనిపుత్పత్తి చేస్తుంది. త్రాగితే మూత్రపెండాలు ఎక్కువగా మూత్రాన్ని సేకరించి బయటకు పంపుతుంటాయి. అలా శరీరంలోని నీరంతా బయటకు పోయే ప్రమాదముంది. ఇలా జరక్కుండా పిట్టుయాట . గ్రంథి పుత్పత్తిచేసే హరో నీచేస్తుంది. అప్పుడు ఆల్గ్రహోల్ ఎఫ్క్షిమూత్రపెండాలమీద పడదు. బాగా త్రాగితే కొద్దిపాటిగానైనా నీరు బయటకు పోతుంది. అందుకే మర్మాదుదయం దాహం బాగా స్తుంది. సిగరట్లలోని నికోబిన్ వ్యతిరేక ఫలితాన్నిస్తుంది. సిగరట్లు బాగా త్రాగితే మూత్రంకి చాలా తక్కువగా వెళ్లారు. ప్రతిరోజు కనీసం ఎనిమిది గ్లూసుల మంచి నీట్లు త్రాగడం మంచిది.

శరీరంలోని లవణాలను మూత్రపెండాలు చేరు చేయకపోతే కణాలలో పున్న లవణాలు నీటిని పీల్చేస్తుంటాయి. ముఖము, పాదాలు మొదలైనవి పుఱ్పుటాయి.
మూత్రపెండాల ఇన్ఫెక్షన్

మూత్రము, మూత్రపెండాలు సాధారణంగా క్రిములు లేకుండా వుంటాయి. లోపల లేకపోయినా మూత్రాశయంలో ఆడ, మగ - ఇద్దరి ఇన్ షెక్షన్ రావడాని అవకాశముంది. మూత్ర మార్గము, మరావయవము ఒక చోటవుండడంతో సంపర్కము వల్ల క్రిములు లోపలకు ప్రవేశించి, మూత్రాశయాన్ని చేరుకునే ప్రమాదముంది. దీనినే ‘యుపెర్ఫాయిటెన్’ అంటారు.

మరావయవాల దగ్గర దెబ్బతగిలినా, ఏవైనా పరికరాల్ని లోపలకు పంపేనా, బంమైన సబ్బ నీట్లు, యాంటిస్పెష్ట్క్స్ లోపలకు వెళ్లినా, గట్టి అండర్స్‌వేర్ లు ధరించినా ఈ వ్యాధి రావచ్చు. అంతే కాదు ఆడవాట్లు మూత్రా

శయం చిన్నదిగా వుంటుంది. అందుకని ఆడవాళ్ళకి మగవాళ్ళకన్నా ఇన్ ఫెక్స్ న్ రావడానికి అవకాశాలు ఎక్కువ. [పేగులలో పున్న క్రిముల గుదము ద్వారా బయటకు వచ్చి మూత్రమార్గం గుండా మూత్రాశయంలోకి వెళ్లి ఇన్ ఫెక్స్ న్ కలిగించే ప్రమాదముంది. ఎస్సెగ్జురిచియాకూరి అనే సూక్ష్మజీవుల మూత్రాశయం ద్వారా లోపలకు ప్రవేశించడం వల్లే ఈ ఇన్ ఫెక్స్ న్ వస్తుంటుంది.

టైలోనే ఫ్లయిటీస్

ప్రాప్తిట్ గ్రంథులు పెద్దవైనప్పుడు మూత్రాశయ ద్వారం మూసుకుపాశు తుంది. దాంతో మూత్రాశయంలో మూత్రం నిల్వ వుండిపోయే ప్రమాదముంది. ఇన్ ఫెక్స్ న్ ని కలిగించే సూక్ష్మజీవుల మూత్రంలో అధిక సంఖ్యలో పెరుగుతాయి. అందుకనే అలాంచి పరిస్థితుల్లో అతి త్వరగా ఇన్ ఫెక్స్ న్ వచ్చే ప్రమాదముంది. మూత్రాశయం వరకే ఇన్ ఫెక్స్ న్ వహ్నే అది త్వరగానే తగ్గిపోతుంది. అలాకాకుండా ఇన్ ఫెక్స్ న్ మూత్రపీండాల వరకూ వ్యాప్తమై టైలో నెప్రయిటీస్ అనే వ్యాధి రావమ్మ. అప్పుడు యాంచి బయాటీక్కి వాడాలి.

నెఫ్లయిటీస్

మూత్రపీండాలలో పుండే నెఫ్రానుల సమూహం ‘గ్లూమర్యులై’ ఇన్ఫ్లూ మేఘన్, ఈ ఇన్ ఫెక్స్ న్ వల్ల రాదు. శరీరంలోని సహజ రక్తక విధానంలో పుత్రుత్తి అయ్యే యాంచిబాడీస్ వల్ల ‘నెఫ్లయిటీస్’ అనే వ్యాధి వస్తుంది. ఇన్ ఫెక్స్ న్ రాకుండా పుండాలంచే అపరిశుభ్రప్రాంతాల్లో మూత్రం పోయకూడదు. ఎక్కువ నీళ్ళు త్రాగుతుండాలి. ముఖ్యంగా వేసవికాలంలో.

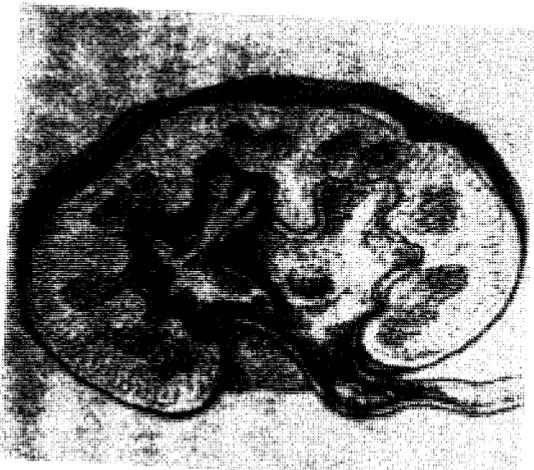
చిన్న పిల్లలకు ఇన్ ఫెక్స్ న్ వహ్నే బరువు తగ్గడం, ప్రక్కలు తడపడం లాంచిపి చేస్తుంటారు. అలాంచి సందర్భాలలో వెంట చిత్తపు చేయించాలి క్రోత్తగా పెళ్ళయిన వాళ్ళు, గర్పిణి ప్రీతులు ఇన్ ఫెక్స్ న్ లో వెన్నునొప్పి, జ్వరి వహ్నే జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. రబ్బర్ ఇండిప్రీ రసాయనిక పరిశుమలలో పనిచేసే కారి కులుభూడర్ కాన్సర్ రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మూత్రం సరిగ్గి బయటకు వెళ్తుండక పోయినా, మూత్రంలో రక్తం పడుతున్నా, వీపు ఒంద భాగంలో బగా నొప్పి వస్తున్నా వెంటనే వైద్యుణ్ణి కలవాలి.

మూర్తి పీండాలలో రాళ్ళు

మూర్తిపీండాలు పని చేసుకుపోతున్నప్పుడు వ్యర్థాలలో పాటు కొన్ని పదార్థాలు ఉపాజిచ్చ అయి అవి చిన్న చిన్న రాళ్ళలా మారి మూర్తిపీండాలలో, మూర్తినాళాలలో అడ్డంపడుతుంటాయి. అవి రకరకాల పరిమాణాలల్లో పుంటాయి. కాల్చియమ్ లేక యూరిక్ యాసిడ్ డిపాజిచ్చ లలో ఇవి తయారవుతుంటాయి. కొన్ని రాళ్ళ పెద్దవిగా కూడా పుంటాయి. అవి మూర్తినాళాలలో అడ్డం పడే మూర్తి విసర్జనకి అవరోధాన్ని కలిగిస్తాయి.

చిన్న చిన్న రాళ్ళయితే మూర్తింతో పాటు బయటకు కొట్టుకుపోతాయి. పెద్దవాటితోనే ప్రమాదం! పోట్లు పొడుస్తున్న నొప్పి అలా ఆగి ఆగిపస్తుంటుంది. ఈ రాళ్ళ అడ్డం పడ్డ చోటునుంచి కండరాలు ఆ ప్రాంతంలో రాయిని ముందుకు వెళ్ళి ప్రయత్నంలో ముడుచుకోవడం వల్ల ఈ నొప్పి వస్తోందన్న మాట! మూర్తింతో రక్తం పుండడం, ఎక్కువసార్లు మూర్తానికి వెళ్ళడం మూర్తిపీండంలో రాళ్ళ గురించి మనల్ని పౌచ్చరించే ఇతర లక్షణాలు.

ఎక్కురే ద్వారా రాళ్ళు ఎక్కుడ ఏర్పడ్డయో ఏ పరిమాణంలో పున్నాయో తెలుసుకోవచ్చు. ఇంటావీనన్ యూరోగ్రామ్ అనే ప్రత్యేక ఎక్కురేని, చేతిద్వారా



మూర్తిపీండాలలో ఏర్పడ్డయో ఏ పరిమాణంలో పున్నాయో
కాల్చియమ్ లేక యూరిక్ యాసిడ్ యాసిడ్ రాయి.

ఓదావకాన్ని లోపలి ఇంజెక్ట్ చేసిన తర్వాత తీస్తారు. లోపలి మూత్రావయవాలు స్వప్షంగా కనిపిస్తాయి. ఇం భావినన్గా పంపిన పదార్థంవల్ల. మూత్ర పీండాలలో, నాళాలలో ఎక్కుడైనా రాళ్ళ అడ్డం పడితే తెలిసిపోతుంది. మూత్రాశయం, మూత్రనాళాల్ని సిస్టోస్ట్రోఫ్ పరీచ్ఛించి తెలుసుకోవచ్చు. మూత్రపీండాలలోని రాళ్ళ రసాయనికతని కొన్ని రక్త పరీష్కలు బహిర్గత పరుస్తాయి.

చి-త్న మూడు విధాలుగా వుంటుంది. క్రోత్తగా రాళ్ళ ఏర్పడకుండా మాడడం, వున్న రాళ్ళ పెరగకుండా ప్రయత్నించడం, అనర్థల్ని కలిగిస్తాయను కున్న రాళ్ళని తీసివేయడం, క్రోత్త రాళ్ళ ఏర్పడకుండా వుండడాని. ఆహారంలో కూడా మార్పులు తీసుకురావాలి. ఏ ఆహారాన్ని తీసుకోకూడదు అనే విషయం రక్తంలోని రసాయనిక మార్పులతో తెలుసుకోవచ్చు. కాల్సియంతో రాళ్ళేర్పడితే కాల్సియం ఇతర ఖనిజాల్ని భోజనంలో తగ్గించమంచారు.

యూరిక్ యూరిడ్ రాళ్ళ ఏర్పడితే వాటినే కొన్ని మందులతో కరిగించాలి. కరగని రాళ్ళని సిస్టోస్ట్రోఫ్ ముక్కలుగా కొట్టి బయటకు పోయేట్లు చేయాలి. వెనుక రం ధం చేసి, దానిగుండా బ్యాబ్చ్ ని లోపలకు పంపి రాళ్ళని ముక్కలుగా కొట్టి కరిగిపోయేట్లు లేక బయటకు కొట్టుకుపోయేట్లు చేస్తారు.

మూత్ర పీండాలు చెడిపోవడం

మూత్రపీండాలు చెడిపోవడం రెండు రకాలు. అవి. 1. ఎక్కూట్ రీనల్ ఫెయిల్యార్డ్ 2. క్రానిక్ నల్ ఫెయిల్యార్డ్.

ఎక్కూట్ నల్ ఫెయిల్యార్డ్ అయితే మూత్రం తగ్గవచ్చు. వాపు రావచ్చు. రక్తపోటు పెరగవచ్చు. శ రంలో నీరు తగ్గి అతిసార వ్యాధి రావచ్చు. కట్లపాములు మొదలైనవి కరచినప్పుడు, తీవ్ర అంటువ్యాధులు సో నప్పుడు, సెప్టిక్ అబ్సర్టన్ జరిగినప్పుడు ఎక్కూట్ రీనల్ ఫెయిల్యార్డ్ వస్తుంది. ఇది చాలా హతాత్మగా కలుగుతుంది. మూత్ర పీండాలు తిరిగి తమ పనిని న కుంగా చేసుకునేట్లు చేయవచ్చు.

క్రొన్‌ఫెయిల్స్‌లో మూత్రపీండాలు నెమ్మదిగా, పూర్తిగా చేడతాయి. తిరిగి వాటిని బాగు చేయడాని విలుకాదు. మూత్రపీండాల మార్పిడి అవసరమవుతుంది.

మూత్రపీండాలకి రకరకాల అనారోగ్యాలు కలుగుతాయి.

నెఫ్రోటిక్ సిండ్రోమ్

మూత్రపీండాలలో నెఫ్రోటిక్ సిండ్రోమ్ అనే అనారోగ్యము వస్తుంది. రక్తంలోంచి మూత్రపీండాలు పనికిరాని పదార్థాలు వేరు చేసేప్పుడు ప్రాటిన్ కూడా క్షీరం అయి మూత్రం ద్వారా బయటికి వెళ్ళిపోయే జబ్బును 'నెఫ్రోటిక్ సిండ్రోమ్' అంటారు. శరీరం మీద ముఖ్యంగా నిద్రలేవగానే కళ్ళ ఠర బాగా వాచి కనబడుతుంది, ఈ జబ్బు పున్నప్పుడు.

గ్లోమర్యూలో నెఫ్రయిటిస్

యాక్రూట్ పోప్ స్టేపోకోకల్ గ్లోమర్యూలో నెఫ్రయిటిస్ అనే మూత్రపీండాల వ్యాధినక్కువగా పిల్లల్లో వస్తుంటుంది. పెద్దవాళ్ళ రావచ్చు. నెఫ్రాస్టిక్ పున్న చిన్న రక్తనాళాలలో కురుపులు వచ్చి రెండు మూత్రపీండాలు సరిగ్గు పనిచేయడం తగ్గిస్తాయి. ఈ వ్యాధి రావడానికి 3, 4 వారాల ముందు గొంతు నొప్పిలోపాటు కురుపులు వస్తాయి. మూత్రము ఎగ్రగా వస్తుంది. ఉప్పు, నీరు తగ్గించాలి. ఈ జబ్బువల్ల క్రమంగా మూత్రపీండాలు చెడిపోతాయి. అప్పుడు డయాలసీస్‌కాని మూత్రపీండాల మార్పిడిగాని అవసరం అవుతుంది.

మూత్రపీండాల అంటువ్యాధి సో తే మూత్రం మంటగా వస్తుంది. మూత్రంలో రక్తం రావచ్చు. చలిజ్యరం రావచ్చు. జ్యరంతోపాటు వెన్నునొప్పి వస్తుంది. వాపు కనిపీంచదు. కొంచెం, కొంచెంగా మూత్రం ఎక్కువసార్లు వస్తుంది. ప్రీలలో ఈ జబ్బు ఎక్కువగా వస్తుంది. అలాగే సంవత్సరంలోపు పిల్లలకు 60 సం. దాటిన తర్వాత పురుషులలోను ఈ వ్యాధి వస్తుంది. వెంటనే వైద్యం చేయిస్తే తగ్గుతుంది. అలా పదిలేస్తే క్రమంగా మూత్రపీండాలు దెబ్బ తెంభాయి.

మూత్రపీండాలలో అడ్డంకులు

చెమబ ఎక్కువగా పదుతున్నప్పుడు నీట్ను తక్కువ త్రాగడం మంచిది కాదు. పుట్టుక్కతో మూత్రపీండాలలో వచ్చే లోపాలవల్ల మూత్రపీండాలు సరిగ్గా పని చేయవు. ఎంజైమ్ డిఫెక్ట్ పుండపచ్చ. కాల్షియమ్ ఎక్కువగా ఘంచే రాళ్ళుగా ఏర్పడే మూత్రపీండాలలో, నాళాలలో అడ్డం కలిగిస్తాయి. ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి మూత్రపీండాలు పాడవు అవుతాయి. ఎక్స్‌ప్రోకోర్స్‌రియల్ లిథోటోపిలో బయటనుంచి కిరణాలను లోపలికి పంపి రాళ్ళను ముక్కలు చేస్తారు. బొంబాయి, థ్లెలలో ఈ చి త్స్ చేస్తున్నారు. మన రాష్ట్రంలో 'పర్ క్యుచేనియన్ లిథోటోపి' విధానం ద్వారా సిడెల్ సాయంతో మూత్రపీండాల లోని రాళ్ళను ముక్కలు మక్కలుగా చేస్తున్నారు. ఇలా ఆపరేషన్ చేయకుండా మూత్రపీండాలలోని రాళ్ళని తొలగించవచ్చ.

పుట్టుక్కతోనే మూత్ర పీండాలలోగాని, నాళాలలోగాని వచ్చిన లోపాల్ని ఆపరేషన్ ద్వారా సరిచేయవచ్చ. యాభై సంవత్సరాలు దాటిన తర్వాత ప్రోస్టేట్ గ్లాండ్ పెరిగి అబ్స్‌ప్రెక్టోన్ కలిగిస్తుంది.

అధిక రక్తపోటుతో...

అధిక రక్తపోటు వల్ల మూత్రపీండాలు దెబ్బ తింటాయి. అధిక రక్తపోటు వల్ల క్రమంగా మూత్రపీండాలతోని చిన్న ఆరైరీస్ దెబ్బ తింటాయి. క్రమంగా మూత్రపీండాల పనితీరు పూర్తిగా దెబ్బ తింటుంది. దెబ్బతిన్న మూత్రపీండాల వల్ల రక్తపోటు మరింత పెరుగుతుంది. మూత్రపీండాలలోని రెనిన్ రక్తపోటు పెంచుతుంది. మూత్రపీండాలు దెబ్బతిన్నా, మూత్రపీండాలకి రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా లేకపోయినా రెనిన్ పెరుగుతుంది. రక్తపోటు పెరుగుతుంది.

మూత్రపీండాల్ని పాడుచేసే మరికొన్ని కారణాలు

కొన్ని కొన్ని జబ్బలవల్ల కూడా మూత్రపీండాలు దెబ్బ తింటాయి. కొన్ని మందులు, విషపదార్థాలు తీసుకున్నా మూత్రపీండాలు చెడిపోతాయి.

ఈ విషయాలన్నింటినీ వివరించిన డాక్టర్ రామభూపాల్ “కాబట్టి పీల్లల కంటే చుట్టు వాపు వచ్చినా, ఇతర శరీర భాగాలలో వాపు వచ్చినా; చీల మండలు, మణికట్టు, పాదాలు వాచినా, వెన్నెముక క్రింది భాగంలో నాపీగ వస్తున్నా; మూర్తి విసర్జన ఎక్కు-వసార్లు లేక తక్కు-వసార్లు అవుతున్నా; మూర్తిం విసర్జించేప్పుడు మంటగ వున్నా, మూర్తింలోంచి రక్తం పోతున్నా; రక్తపోటు బాగా పెరిగినా వెంట డాక్టర్ని సంప్రదించాలి” అంటున్నారు.

‘మూర్తిపేండాల అనారోగ్యాన్ని పసిగట్టడాని చేసే పరీక్షలు’

“బిడ్ ప్రెజర్, ఎక్కరే, డైబయాప్సి, యూరిన్ అనాలిసిస్, బ్లడ్ అనాలిసిస్ మొదలయిన పరీక్షలు చేసి మూర్తిపేండాల పనితీరుని కోథించి ఒకవేళ ఏమైనా అనారోగ్యాలుంటే కనుగొనడంతో హాయి అవి ఏ స్థాయిలో వున్నాయో కూడా తెలుసుకుంటారు. మొదట్లోనే చికిత్సని ప్రారంభిస్తే మూర్తిపేండాల జబ్బులన్నింటినీ నయం చేయవచ్చు. మూర్తిపేండాలు సరిగ్గా పనిచేయవచ్చుడు ఉప్పు నీరు, మాంసకృతులు (ప్రాటీన్) ఒక పద్ధతి ప్రకారమే తీసుకోవాలి. బ్రౌరియావల్ల మూర్తిపేండాలు కౌద్దిగాపాడై తే యాంటి బయాట్టుక్క వాడాలి. నెప్రాసిన్కి స్టీరాయుడ్స్ వాడతారు” అన్నారు డాక్టర్ రామభూపాల్.

ఈయన ప్రైడాబార్ లో ఎన్నో మూర్తిపేండాల మార్పిడి ఆపరేషన్లని దిగ్యజయంగా చేసారు.

దయాలిసిస్

మూర్తిపేండాల పని తీరు 10% కన్నా తక్కువ వుంటే మూర్తిపేండాల మార్పిడి అవసరం. కానీ కొంతమంది అరోగ్యం మూర్తిపేండాల మార్పిడికి తగ్గట్లుగా వుండడు. పూర్తి బలాన్ని పుంజకోవడానికి ఇంకొంత సమయం కావల్సి వుంటుంది. మరికొంతమందికి అవసరమైన డోసర్ డైరక్టానికి సమయం పట్టావచ్చు. అట్లాంటప్పుడు, అలాగే మూర్తిపేండాల మార్పిడి జరిగిన తర్వాత కొత్తమూర్తిపేండం రిజెక్ట్ అయినా, తాత్కాలికంగా మూర్తిపేండం దెబ్బతిన్నా ‘కృతిమ మూర్తిపేండము’ అవసరం అయి తీరుతుంది.

మామూలుగా మూత్రపెండం చేసేపని మెషీన్ రూపంలో వున్న కృతిమ మూత్రపెండం నిర్వర్తిస్తుంది. రక్తశుద్ధిని చేస్తుంది.

అస్కూసిన్ ప్రకారం రెండు ద్రావకాల్సు ఒక 'పోర్స్ మెంబ్రెన్' తో వేరు చేసి వుంచితే రెండు ద్రావకాల బలం ఒకటయ్యే వరకు ఒక ద్రావకంలోని అఱు వులు వేరాక ద్రావకంలో ప్రయాణిస్తాయి. ఈ సూత్రం మీద ఆధారపడి రక్తంలో వున్న పనికిరాని పదార్థాలని వేరు చేయడాన్ని 'డయాలిస్ట్' అంటారు.

"డయాలిస్ట్ మెషీన్లో రెండు గదులుంటాయి. పై గదిలో రోగినుంచి తీసిన రక్తం వుంది. నింగ ఫ్లూయిడ్ 'డయాలిసేట్' క్రిందిగదిలో వుంటుంది. ఈ రెండు గదులు 'సెల్ఫోఫ్న్' అనే పోర్స్ మెటీరియల్ తో వేరు చేయబడి వుంటాయి. సెల్ఫోఫ్న్ లోని కంతలకన్నా రక్త కణాలు పెద్దవి. అందుకని ఇవి కాకుండా ఆ రక్తంలోని పనికిరాని పదార్థాలు ఉంది గదిలోకి దిగి రక్తం శుద్ధి అపు తుంది. కొన్ని 'యురేమియా' కేసులలో రక్తంలో కొన్ని రసాయనాలు తక్కువగా వుంటాయి. ఈ తక్కువైన రసాయనాలని డయాలిసేట్ కలిపితే అవినే ల్ఫోఫ్న్ ద్వారా రక్తంలో వచ్చి కలుస్తాయి.



“క్రొనిక్ యురేనియాతో బాధపడేవారికి వారంలో రెండు, మూడుసార్లు ‘డయాలిసిస్’ అవసరం అవుతుంది. క్రొనిక్ ఫెయిలూర్ లో మూత్రపీండాల మార్పిడి జరిగేవరకూ డయాలిసిస్ చేస్తూనే వుండాలి. యాక్యూట్ ఫెయిలూర్ లో అయితే మూత్రపీండాలు మామూలు స్థితి వచ్చేవరకు డయాలిసిస్ అవసరం” అంటూ డయాలిసిస్ గురించి వివరంగా చెప్పారు డాక్టర్ రామభూషార్.

డయాలిసిస్ జరుగుతున్నప్పుడు రోగి చదవచ్చు, మాట్లాడవచ్చు, నిదరశచ్చ. గంటలో రెండుసార్లు రక్తం మొత్తం పుద్ది జరుగుతుంది. ఈ కార్బ్యూక్రమం 4 నుంచి 8 గంటలలొకా పడుతుందిట.

మూత్రపీండాల మారింది

మూత్రపీండాల పనితీరు 10% కన్నా తక్కువై పోతే ఆ మూత్రపీండాల్ని మార్పాలిన్న అవసరం వుంది. ప్రాడైపోయిన మూత్ర పీండాల్ని తీసి యకుండానే, హాటిని పని చేయడానికి మరో మూత్ర పీండాన్ని ఆపరేషన్ లో తీసుకొచ్చి పెడతారు. రక్తపుద్దిని ఒక్క మూత్ర పీండం చేయగల్లుతుంది. కానీ మనకు రెండు మూత్రపీండాలున్నాయి. అవి చెడిపోయినప్పుడే మరో మూత్రపీండం అవసరం కలిగేది.

మొట్టమొదటచి మూత్రపీండాల మార్పిడి ఆపరేషన్ 1954లో దిగ్యజయంగా జరిగింది. ఆప్చటినుంచీ ఎన్నో ఇలాంటి ఆపరేషన్లు మన దేశంలో కాదు మన రాష్ట్రంలో కూడా ఎన్నో చేశారు, చేస్తున్నారు...!

కొన్ని మూత్రపీండాల జబ్బులకు డయాలిసిస్ చికిత్స అయితే మరి కొన్ని మూత్రపీండాల జబ్బులలో మార్పిడి అవసరం.

“మూత్రపీండాల్ని బ్రతికున్న వాళ్ళ దగ్గరనుంచే మన దేశంలో ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు. రోగికి దగ్గర బంధువులదయితే మూత్రపీండం బాగా వుపయోగపడుతుంది. బంధువు కాకపోతే ‘మాచ్’ అయ్యే అవకాశాలు చాలా తక్కువ. రోగి, దాత ఇద్దరి రక్తం గ్రూప్ ఒకచే అయి వుండాలి. దాతకు రెండు మూత్రపీండాలు బాగా పని చేస్తుండాలి. ఎన్ ఫెక్స్‌న్ వుండకూడదు. రక్త పరీక్షలు, మూత్రం పరీక్షలు, ఎక్స్‌రెలటోపాటు టీమ్యూ టైపింగ్, క్రాస్ మాచింగ్

కూడా చేసి దాత మూత్రపీండం రోగికి సరిపోతుందో లేదో తెలుసుకుంటారు. తెల్ల రక్తకణాల ఆరవ క్రోమోజోమ్స్ మీద మార్గ్-స్ట్రోమ్ వుంటాయి. వాటిని బట్టి గ్రాష్మిగా డివైడ్ చేస్తారు. ఇవి ఎంత బాగా కలిష్టా ఆపరేషన్ అంత విజయవంతమవుతుంది. ఎంత దగ్గర బంధువులైతే అంత ఎక్కువగా మాచ్ అవుతుంది. ఆ బంధువులకి దయాబెట్సెలాంటి జబ్బుంపే పనికిరాదు.

పనిపోయిన వాళ్ళ నుంచి తీసే మూత్రపీండాన్ని ‘కడావర్క్ - డీ’ అంటారు. బెయిన్ డెట్ అయి వుండాలి. గుండె పని చేయడం ఆగిపోకూడదు. అప్పుడే ఆ మూత్రపీండం పనికి వస్తుంది. వెంటనే తీసి 24 గంటలలోపల మార్గిడి ఆపరేషన్ చేసేయాలి. మార్గిడి చేసేటప్పుడు పాత మూత్రపీండాన్ని తీసి వేయరు. దాత కుడి ప్రక్కనుంచి తీసిన మూత్రపీండాన్నయితే ఎడమ ప్రక్కను; ఎడమ ప్రక్కనుంచి తీసిన మూత్రపీండాన్నయితే కుడి ప్రక్కను అమరుస్తారు. కడుపులో క్రీంది భాగాన ఆపరేషన్ చేసి క్రొత్త మూత్రపీండాన్ని అమరుస్తారు. పాడైపోయిన మూత్రపీండంకున్న రక్తనాళాల్ని క్రొత్త మూత్రపీండానికి అమరుస్తారు. అలాగే క్రొత్త కిడ్నీ భ్లాడర్ యురెటర్ ని కలుపుతారు. ఈ ఆపరేషన్ దాపు మూడుగంటలనేపు జరుగుతుంది” అంటూ మూత్రపీండాల మార్గిడి ఆపరేషన్ గురించి వివరించారు డాక్టర్ రామ్భూపాల్.

“ఆపరేషన్ జరి న తర్వాత కూడా రో.

మీ పరి ఎలనలో వుండాలంటారా ?”

“మామూలుగా మన శరీరానికి క్రొత్త పదార్థాలు ఏవొన్నినా వాటిని ‘రిజెక్ట్’ చేసే గుణం వుంటుంది. అది హాని కలిగించే వైరన్ కావచ్చు, అవ సరమైన క్రొత్త మూత్రపీండం కావచ్చు. ఏదైనా సరే క్రొత్తదైతే దాన్ని శరీరం ‘రిజెక్ట్’ చేస్తుంది. అందుకని శరీరంలోపున్న ఈ శక్తిని తగ్గించి క్రొత్త మూత్రపీండాలు స్వీకరించేట్లు చేయడాని కొన్ని మందులు వాడతారు. అందుకని ఈ ఆపరేషన్ చేయించుకున్నవాళ్ళకి కొన్నాళ్ళపాటు రోగ నిరోధక శ్తు కూడా తక్కువగా వుంటుంది. పైగా కొత్త కిడ్నీ రిజెక్ట్ కూడా కావచ్చు. అందుకని

ఆపరేషన్ అయిన తర్వాత కూడా కొన్ని వారాలు ఎమజైస్ హర్ట్ లోపుంది క్షోభ్ అబ్బోర్చెషన్ లో వుంచుతాం. ఆ తర్వాత కూడా కొన్ని శృంగాలు రెగ్యులర్ చెకప్ప రావాలి”

“రిజెక్ట్ అయితే ...?”

“డయాలిస్ట్ చేయిస్ట్ మరోసారి ఆపరేషన్ చేసి మరో మూత్రపీండాన్ని అమర్చాలి.”

“రిజెక్ట్ ఎప్పటివరకు జరగవచ్చంటారు ?”

“సాధారణంగా మార్పిడి జరిగిన సంవత్సరంలోనే రిజెక్ట్ జరిగితే జరగాలి. సంవత్సరం దాటితే క్రమంగా మూత్రపీండం అమరిపోయినట్టే.”

“దగ్గర బంధువుల మూత్రపీండాలయితేనే బాగా మాచ అవుతాయన్నారు కదా బంధువులు లేనివాళ్లేం చేయాలి ?”

“సరయిన దాత బంధువుగాలేని రోగులందరిదీ వెయిటింగ్ లిస్ట్ పుంటుంది. సరిపడ్డ కడావర్ కిడ్నీ కాని, దాత కిడ్నీగాని దొరకగానే ఆపరేట్ చేస్తారు”.

“దాతల ఎటువంటి ఇబ్బంది లేదు కదండి?”

“ఏమిలేదండి. మామూలుగా మన ఒక మూత్రపీండం చాలు. రెండవది ఎవరకైనా దానం చేసేవాళ్లకి జీవితాన్ని ఇచ్చిన వాళ్లమువుతాము. కాబట్టి మూత్ర పీండాల దానానికి దాతలు ముందుకు రావలసిన ఆవసరం ఎంతో పుంది” అని చెప్పి డ్యూక్ రామ్ భూపాల్ మహారీ హస్పిటల్ లో మూత్రపీండాల మార్పిడి ఆపరేషన్ చేయించుకున్న వ్యక్తుల్ని చూపించారు. అయిన 170 ఆపరేషన్లలకు ఇంతవరకూ చేస్తే ఒక్కదాంట్లోనూ డోహార్ కి రిస్క్ కలగలేదట.

మీరు ఆలోచించండి. డయాలిస్ట్ వల్ల బ్రతకుతూ మూత్రపీండాల మార్పిడి కోసం ఆశగా ఎదురు చూస్తున్నవాళ్లు ఎందరో వున్నారు. వాళ్ల మీరేమైన క్రొత్త జీవితాన్ని ప్రసాదించగలరేమో? మూత్రపీండాన్ని దానం చేసి జీవితాన్ని ప్రసాదించండి.

యురినరి ట్రాక్ ఇన్ఫెక్షన్

యురినరి భ్లాడర్ లోను, ఆ చుట్టుప్రక్రూల ఇన్ఫెక్షన్ తో చాలామంది బాధపడుతుంటారు. ఎస్ట్రైరిచి యాకూలి అనే బ్యారియా వల్ల యొ ఇన్ఫెక్షన్ కలుగుతుంటుంది. మామూలుగా యొ బ్యారియా పెద్దప్రేగులలో పుంటుంది. అక్రూడ నుంచి అవి మూత్రాశయం ద్వారా మూత్రకోశంలో చేరి ఇన్ఫెక్షన్ కలిగిస్తుంది. ఇలా యొ బ్యారియా గుద ద్వారము నుంచి మూత్రాశయ మార్గం దగ్గరకి వచ్చి, లోపలి ప్రవేశించడానికి ఆడవాళ్ళలో పున్నంత వీలు మగవాళ్ళలో పుండరు. అందుకని యురినరి ట్రాక్ ఇన్ఫెక్షన్ మగవాళ్ళకన్నా ఆడవాళ్ళలో ఎక్కువ.

ప్రాణీట్ గ్లాండ్ వాపువల్ల మూత్రాశయ మార్గము సన్నిఖిడి, మూత్రాశయంలో కొంత మూత్రం నిలువ పుండిపోతుంటుంది అలాంటి సమయాల్లో. అలా నిలువవున్న మూత్రంలోకి వైరన్ ప్రవేశిస్తే, అవి అతి త్వరలోనే సంభ్య పరంగా పెరిగిపోతాయి. దాంతో మూత్రకోశం ఇన్ఫెక్ష్ట అవుతుంది. మూత్రకోశం ఇన్ఫెక్ష్ట కావడం ఎక్కువగా జరుగుతూనే పుంటుంది. ఈ ఇన్ఫెక్షన్ దానంత బదే నెమి దిగు తగ్గిపోతుంటుంది. ఒక్కసారి యొ ఇన్ఫెక్షన్ మూత్రకోశం నుంచి క్రమంగా మూత్ర నాళాలద్వారా మూత్రపీండాలకి చేరుతుంది. అప్పుడు పీతి మరింత దిగజారినట్టే! ఈ పీతిని ‘పైలోపెఫ్రయిటెన్’ అంటారు. ఈ ఇన్ఫెక్షన్ ని తగ్గించడానికి యాంటి బయాటీక్ ని వాడితీరాల్సి వస్తుంది.

మూత్రపీండాలలో పున్న గ్లోమర్యలై ఇన్ఫెక్ష్ట అయ్యేది వైరన్ వలకాదు. ఆటోఇమూయ్యన్ డిసీబ్ వల్ల! మన శరీరంలోకి బయటివేవై నా ప్రవేశిస్తే వాటిని నాశనం చేయడానికి శరీరం యాంటి బాఢీని పుత్పత్తి చేస్తుంటుంది. ఈ యాంటిబాఢీన్ ఆ అన్య సూక్ష్మజీవుల్ని నాశనం చేయాలిగాని శరీర కణజాలాన్ని కాదు. కానీ ఆటోఇమూయ్యన్ డిసీబ్ లో శరీరం పుత్పత్తి చేసిన యాంటిబాఢీన్ సాంత కణజాలాల్నే నాశనం చేయడానికి చూస్తాయి. ఇలాంటి పీతివల్ల గ్లోమర్యలై లో కలిగే ఇన్ఫెక్షన్ ని ‘నెఫ్రయిటెన్’ అంటారు.

ఇక్కర్ను నెటిసిప్ప, నెటిచీక్ సిందోమ్ అనే మూత్రపీఠాల జబ్బుల్లో శరీరంలో వాపు కనిపొపుంది. మధుమేహం, యాస్ప్రిన్ లాంటి మందులు వాడడం వల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన విషం వల్ల ఈ జబ్బులు కలగవచ్చ.

మూత్రశాశయంలో కంతులు కలుగుతుంటాయి. మూత్రపీఠాలు, మూత్రకోశాలలో రాచ్చు ఏర్పడవచ్చు. ఇవి మూత్రనాళం, మూత్రకోశ ద్వారా రగ్గర అడ్డంపడి యిబ్బందుల్ని కలిగిస్తాయి.

మూత్రకోశం నరాల శ్రవల్ల పనిచేస్తుంటుంది. మెదడు వెన్ను నరానికి దెబ్బ తగిలడం వల్ల ఈ నరాలు దెబు తినవచ్చు. తద్వారా మూత్రకోశ ఇబ్బం దులు కలగవచ్చు.

పిల్లలకి ఈ యురినరి ఇన్ఫెక్షన్ త్వరగా కలగడాని అవకాశముంది. బాగా ఇబ్బంది పెట్టచుట్టు. అందుకని పిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ కనిపించగా వెంటనే వైద్యుడి చూపించాలి. కొత్తగా పెశ్చయినవాళ్లో, గర్జణీ ప్రీతిలో చూడా ఈ ఇన్ఫెక్షన్ ఎక్కువగా రావచ్చు. రసాయన పరిశులలో, రబ్బురు ఇండస్ట్రీలో పనిచేసే కారి కులకు యురినరి టాక్ ఇన్ఫెక్షన్ ఎక్కువగా రావడాని అవకాశముంది. మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు పున్నవారు ఈ ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో జాగరూకులై వుండాలి. వయసు మళ్ళినవాళ్లో పోష్ట్ గంథి ఎక్కువగా వాస్తుంటుంది. దీనివల్ల యురిన ప్రాభమ్ రావచ్చు.

వెన్నునొప్పి పీపుల్ దఖలాగంలో ప్రారంభమై మరా వయవాల వరకు వెళ్లున్నా, ముఖం కాచ్చు చేతుల్లో వాపులొచ్చినా, మూత్రాని వెళ్తున్నప్పుడు మంటగా అప్పిపున్నా, మూత్రం ఎక్కువసార్లు పోయాల్ని పరిష్కారులొచినా, మూత్రంలో రక్తంపడ్డాయిరిన టాక్ ఇన్ఫెక్షన్ అయిందేమానన్న అనుమానం రావాలి.

మూత్రం రాకపోయినా, మూత్రంలో రక్తంవచ్చినా, వెన్నుపాముల్ దిభాగంలో విష తమైన నొప్పి వచ్చినా ఎమరైస్చీగా భావించి, వైద్యుడి వెంట కలవాలి. మూత్రశాశయ మార్గ పొంతాన్ని ఎప్పుడూ పుభంగా పుంచుకోవాలి. వేడి ఎక్కువగా పున్నప్పుడు నీరు ఎక్కువగా త్రాగాలి.

మూర్తం విషయంలో కలిగే ఇబ్బందులు - మూర్తం పోస్తుంచే నొప్పి, ఎక్కువసార్లు మూర్తం పోయాలి. రావడం, మూర్తం రాకపోవడం, మూర్తం మామూలుగా వుండకపోవడం!

మూర్తం పోస్తుంచే నొప్పిగావుంచే 'డైసురియ' అంటారు. ఇలాంటి సందర్భాలలో నీచిని ఎక్కువగా తాగాలి. నొప్పి ఎక్కువగా వుంచే వికాంతి తీసుకోవాలి. వైద్యుడు సలహానుసరించి నొప్పి నివారణకు మందుల్ని వాడాలి. ఎక్కువసార్లు మూర్తం పోయే లక్షణము కూడా మంచిది కాదు.

మూర్తం పోయడం మీదకంటోల్ లేకపోయినా వైద్యుళ్ళిసం ప్రదించాలి. అయిదు సంవత్సరాల వయసు వరకు పిల్లల్లో యించు ఇబ్బంది వుంచే భయ పడాలిన్న పనిలేదు. నరాలమీద మైలిన్ పార ఏర్పడడాని అయిదేళ్ళ వయసు వరకు పడుతుంది. ఏ కారణంచేతనయినా ఈ పార ఏర్పడడం ఆలశ్యమైతే ఏ ఇన్ ఫెక్స్ లేకపోయినా మూర్తం పక్కలో పోస్తుంటారు. కొంతమంది పిల్లలు పెద్దవాళ్ళపుతున్న ఈ అలవాటు దూరం కాలేరు. మూర్తకోళంమీద నరాల పట్టపుండాలిన్ విధంగా వుండకపోవడం వల్ల యిలా జరుగుతుంటుంది. ఆదుర్లు, ఆస్తవ్యస్తం ఇంటిపరిస్థితులు, తల్లిదండ్రులమధ్యసయోధ్య లేకపోవడం లాంటి కారణాలవల్లా పిల్లలు పెద్దపుతున్న ఈ అలవాటు దూరం కాలేరు. పిల్లలకి శిక్ష ఎక్కువగా ఇస్తున్న ఇలాంటి ఇబ్బందితో బాధ పడుతుంటారు. యురిన ఇన్ ఫెక్స్ వల్ల కూడా ఇలా పక్కలో మూర్తం పోస్తుండవచ్చు.

15 మంచి 20 గంటల వరకు మూర్తం రాకపోతే వెంటనే వైద్యుళ్ళి కలవాలి.

మూర్తం ఎరుగా వస్తే రక్తం కలుస్తోందేమోనని భయపడాలి. మూర్తం బాగా ముదురు రంగులో అయితే జూండేన్ వచ్చిందేమోనని భయపడాలి. నీలం, ఆకుపచ్చగా మూర్తం వస్తే అది వేసుకున్న మందుల ఫలితమని భావించాలి. ఇన్ ఫెక్స్ వస్తే మూర్తం వాసన కొడుతుంది.

నెప్పోస్టోమి

చర ०ద్వారా మూర్తిపెండాలలో కేథటర్ నిపటి మూర్తాన్ని బయట తీసువేయడాన్ని నెప్పోస్టోమి అంచారు.

ప్రతి మూర్తిపెండము పదిలక్షల అతి సూక్ష్మ నెప్పానులతో నిండి వుంటుంది. మూర్తిపెండాలకి వచ్చే ఆరైరీ శాఫ్టోప్సాఫిలుగా విభజన పాందుతుంది. అతి సూక్ష్మమైన ఆరైరీ శాఫ్ట్ చాలా పల్పని గోడలో వున్న కేపిల ల కట్టగా మారుతుంది. ఈ కేపిల ల కట్టను 'గ్లోమర్యులై' అంచారు. ప్రతి గ్లోమర్యులన్ బామన్ కేప్చూర్ లో ఇమిడి వుంటుంది. బామన్ కేప్చూర్ ని దాంట్లో వుండే గ్లోమర్యులన్లో కలిపి 'మాలిప్పియన్ బాడీ' అంచారు. దీనినుండి మెలికలు తిరిగిన నాళికలు మూర్తిపెండం వెలిష్ట్స్ లో తెరుచుకుంచాయి. వీటన్నింటినీ కలిపి నెప్పానులంచారు. ఈ నెప్పానులకు వడకట్టే శ్లు వుంది.

గ్లోమర్యులన్ ద్వారా రక్తము ప్రవహిస్తున్నప్పుడు నీరు, గ్లూకోజ్, యూరియా, యూరిక్ యాసిడ్, ఫానేస్ట్యూల్, మరికొన్ని పదార్థాలు వడకట్టబడి బామన్ కేప్చూర్ లోకి వస్తాయి. తిరిగి అక్క్రిడ్ మరోసారి వడకొట్టబడి శరాని పుపయోగపడే నీరు, గ్లూకోజ్ లాంటివి తిరిగి గ్లోంచబడతాయి. మిగి లిన్ ద్రవ వ్యుత్తాలు మూర్తరూపంలో మూర్తనాళాల ద్వారా మూర్తాశయంలో చేరుతుంది. అక్క్రిడనుంచి బయటకు విష ఎంబడుతుంది.

రోజు పదిహేను వందల ఘనసెంటిమీటల్ మూర్తము విసర్జింపబడుతుంది. వేసవి కాలంలో చెముట ఎక్కువగా వచ్చేప్పుడు మూర్త విసర్జన తక్కువగా వుంటుంది. శితాకాలంలో చెముటద్వారా ఎక్కువ నీరు విసర్జింపబడదు. అందువల్ల మూర్త విసర్జన ఎక్కువగా వుంటుంది. నీరు, కాఫీ, టీ లాంటివి ఎక్కువగా తీసుకుంటే మూర్తం ఎక్కువగా వస్తుంది.

మామూలుగా మూర్తము కొర్టీగా ఆప్టు స్వ్యభావము కలిగి వుంటుంది. దాని గరిష్ట సాంద్రత 1010-1025 మధ్య వుంటుంది. నీటి గరిష్ట సాంద్రత 1000. మూర్తంలో యూరియా, యూరిక్ యాసిడ్, కార్బన్ హాపంలో

పున్న కార్బూన్ డయాక్లైప్ట్, క్లోరైట్, సల్ఫేట్లు, సోడియం, పాటాషియం, కాల్చియం, మెగ్నెషియం, ఫాసేప్టైల్లు వుంటాయి.

మూత్రగిరిష్ట సాంద్రత, రసాయనిక స్వభావము, మూత్రములో వుండే వస్తువులు రోగాల్నిబట్టి మారుతుంటాయి. అందుకనే కొన్ని రోగాల నిర్దారణకోసం మూత్ర పరీక్షలు జరుపుతుంటారు.

మూత్రాంగ వ్యాధుల్లో మూత్ర విశిష్టసాంద్రత తక్కువగా వుంటుంది. మధుమేహంలో ఎక్కువగా వుంటుంది. మూత్రాంగము, మూత్రాశయాల వ్యాధుల్లో మూత్రము ఝ్యారగుణాల్ని కలిగి వుంటుంది. సార్వదైహిక వ్యాధుల్లో, లివరు వ్యాధుల్లో, మూత్రపీండాల వ్యాధుల్లో మూత్రము ద్వారా అల్యూమిన్, పిత్రరస వర్డ్జాలు, శర్గురలు, ఎంటోన్ మెదలైన పదర్థాలు నష్టమవుతూ వుంటాయి. మూత్రాన్ని రసాయనికప క్షులు చేసి వీటి పుని నికనుకోవచు. మూత్రాన్ని మైక్రోసౌచ్రూపులో పరీష్టే ఎర్రరక్త కణాలు, చీము కణాలు, బ్యారియా, జీట్రించిన మూత్ర పిండాలనుంచి వచ్చే ధాతుఖండాలు, కొన్ని స్ట్రేకాలు కనిపీస్తాయి. ఇలా మూత్రాన్ని పంచి కొన్ని వ్యాధుల్ని పసిగట్టవచ్చు కాబట్టి మనము కొన్ని అనారోగ్యాలతో వెళ్లే మూత్ర పశ్చలు చేయిస్తారు వేద్యలు.

మూత్రాశయాని ఇన్ఫెక్షన్ కలిగితే 'యురె థయటిన్' అంటారు. మూత్రాశయ ద్వారం మరా నయవాల దగ్గర వుండడంలో మైథువు య సమయంలో కూడా ములు మూత్రాశయంలో ప్రవేశించడాని వీలుంది. అలాగే కొన్ని ఇన్స్ప్యూర్మెంట్లని మూత్రద్వారంలో ప్రవేశపెట్టడం వల్ల కొన్ని రకాల స్పెన్సర్లు, సోవీలు వాడడంవల్ల, స్ట్రీలు బిగుతు అండర్ వేర్ లు ధరించడం వల్లుకూడా యురె థయటిన్ రావచ్చు. స్ట్రీలలో మూత్రద్వారంనుంచి మూత్రశయ దూరం తక్కువగా నుండడంలో మగవాళ్లోకన్నా త్వరగా ఇన్ఫెక్షన్ లోసివడాని ఆస్కారముంది.

మూత్రంలో రక్తం

మూత్రంలో రక్తం కలిసి వస్తుంచే నిర్ద్రక్షం చేయకూడదు. మూత్రపీండలలో ఇన్ ఫెక్టన్ పున్నా, మగవాళ్లో ప్రాప్తేట్ గ్లోండ్ పెరిగినా, మూత్రపీండలలో రాశ్చున్నా ఇలా మూత్రంలో రక్తం రావచ్చు. ఇవే కాకుండా మూత్రాయంలో కాస్పర్ పున్నా మూత్రంలో రక్తం రావచ్చు. కారణం ఏదైనా మూత్రాలో రక్తం కనిపించగానే ఆలస్యంచేయకుండా వైద్యాలైస్ సంపర్దించాలి. మూత్రపరీక్షద్వారా చాలా విషయాలు వెల్లడపుతాయి. ఎక్స్ రేల ద్వారా సిస్టోస్కోపుల్ చూసి మూత్రాశయ లోపాల్ని తెలుసుకుంటారు.

ప్రాప్తేట్ గ్లోండ్ పెరగడం

ఇది సాధారణంగా వృద్ధాప్యంలో కలిగే అనారోగ్యం. ప్రాప్తేట్ గ్లోండ్ పెరగడం వల్ల మూత్రాశయమార్గాని అడ్డం కలుగుతుంది. ఈ కారణం వల్ల మూత్రం మూత్రాశయం నుంచి పూర్తిగా బయటకు వెళ్కుండా నిలువ వుంటుండడం వల్ల ఇన్ ఫెక్టన్ ప్రాప్తేట్ గ్లోండ్ వాపున్న రోగి రాత్రివేళ మూత్ర విసర్జనకై తరచూ లేస్తుంటాడు. మూత్ర విసర్జన కష్టంగా వుంటుంది.

బాంక్ నెఫోపతి

కొన్ని రకాల మందులు, రసాయనాలు లోపలి వెళ్కడం వల్ల మూత్ర పిండాల కలిగే అనారోగ్యాన్ని ‘బాంక్ నెఫోపతి’ అంటారు.

రక్తంలో విషపదార్థాలు పై శిష్టే అవి మిగతా అవయవాలకన్నా మూత్ర పిండాలకి హనికలిగించడాని అవకాశముంది. ఈ రంలో వున్న అవయవాలన్నింటికన్నా అధికంగా రక్త సరఫరా జరిగే అవయవము మూత్రపీండము. మిగతా అవయవాలకన్నా 50రెట్లు ఎక్కువగా సర్క్రూలేటింగ్ ఏజెంట్ మూత్ర పిండాలద్వారా వెళ్తుంటాయి. రక్తం మూత్రపీండాల ద్వారా వెళ్తున్నప్పుడు ద్రవయాపంలో వున్న వ్యూతాల్ని మూత్రపీండాలు వేరుచేసి, మూత్రాశయంలో పంపుతుంటాయి. చిక్కుగావున్న మూత్రాన్ని గ్లోమర్యలై ఫిల్టర్ చేసేప్పుడు మూత్రపీండాల మెడుల్లాలోనే దవం అయినిక్ కాన్సపన్ పైషణ్ పెరుగుతుంది.

హైద్రాకార్యవ్యాసాన్, మిథనాల్, గ్రైకాన్ మొదలైనవాటిని బాగా పీల్చడం వల్ల వచ్చే సాల్యంట నెఫ్రోటా సుంటిని 'గుడ్ పాశ్చర్స్ సిం డోమ్' అంటారు. ఆ టా స్క్రెక్ ఏజంట్లు మూత్రపీండాని కలిగించిన అపాయాన్నిబట్టి చిత్ప సుంటుంది.

రసాయనాలు, మందులే కాదు శ.రంలో యితర అవయవాలలోవున్న సూక్ష్మజీవులు మూత్రపీండాల హోని చేస్తుంటాయి. అమీబియాసిన్ వల్ల ఆహార నాళికే కాదు మూత్రపీండాలు దెబ్బ తింటాయి. లివర్, లంగ్స్ లని ఇన్ ఫెక్ట్ చేసే చేపెవార్ ల వల్ల మూత్రపీండాలు ఇన్ ఫెక్ట్ అవడాన్ని 'ఎ-నో కోకోగ్రైసిన్' అంటారు. సాధారణంగా ఆడవాళ్ళ జననాంగాల్లో వచ్చే ప్రైక్ మోనియాసిన్వల్ల ఆడవాళ్లలో మూత్రాశయ ఇన్ ఫెక్ట్ (యురైత్రయిటిస్) మగవాళ్లలో అయితే 'ప్రాస్టాటిటిస్' రావచ్చు. మలేరియావస్తే ఆ ప్రముఖవల్ల మూత్రపీండాలకు యిబ్బందికలుగుతుంది. ఈ ప్రముఖులు బాగా ఎక్కువవడంవల్ల మూత్రపీండాల పనితీరే దెబ్బ తినవచ్చు.

ఫంగెర్ ఇన్ ఫెక్ట్ కూడా రావచ్చు మూత్రాశయం, మూత్రపీండాలలో. కష్టాలంటి ఫంగెన్ వల్ల 'బ్లాస్టోమైకోసిన్' అనే అనారోగ్యము కలగువచ్చు. పిస్టిక్ డిజార్డర్.

మూత్రపీండాలలో కంతులు వస్తుంటాయి. ఇవి వంశపారంపర్యంగా రావచ్చు.

ఈ కంతుల్ని పాలిసిప్పిక్ డిసీబ్ అని, నల్ డిస్ట్రైసియాన్ అని, కార్బ్రైక్ సిస్ట్మ్ అని, మెడుల్లరిసిస్ట్మ్ అని వంశపారంపర్యసిస్ట్మ్ అని విభజించవచ్చు.

పాలిసిప్పిక్ నల్ డిసీబ్ లో లోపలి కంతులవల్ల మూత్రపీండము పెద్ద దవుతుంది. కానీ మూత్రకణాల పనితీరు మూత్రం గణనీయంగా పడిపోతుంది. ఈ వ్యాధిని రెండు రకాలుగా చెప్పవచ్చు. ఒకటి ఆటోసోమల్ డామినెంట్

పాలిసిపీక్ డెసీజ్, రెండోది ఆటోసామల్ రెసిసివ్ పాలిసిపీక్ డెసీజ్. ఈ రెండో రకము వల్ల బాల్యంలోనే మూత్రపిండాల పనితీరు దెబ్బతింటుంది. ఈ కంతులెందుకు వస్తున్నాయో తెదు. ఆల్ఫోసోనో గ్రహితో వీటి పుని నితెలుసుకోవచ్చు.

గ్లోమర్యలైనుంచి మూత్రద్వారం గుండా మూత్రము బయటకు వెళ్ళించ వరకు ఏ స్థాయిలో అయినా మూత్రము ముందుకు వెళ్ళడాని అడ్డంకులేర్పడుతుంటాయి. ఈ కారణంతో ఇన్ఫెక్షన్స్ రావచ్చు, రాట్టు ఏర్పడవచ్చు. అడ్డం తీవ్రతనిబట్టి లక్షణాలుంటాయి.

మూత్రపిండాలలోంచి మూత్రనాళిలో ప్రవేశించే ద్వారందగ్గరమూత్రప్రసారాని అడ్డంకులేర్డి దేవ్మాండోనే ఫోసిన్ కలగవచ్చు. విషత్వమైన నొపి వుంటుంది.

మూత్రనాళాలు మూసుకుపోవడం వల్ల మూత్రపసరణకు అడ్డంకు లేర్పడితే 'యురెటిరల్ అబ్స్ట్రిక్షన్' అంటారు. ఇన్ఫెక్షన్స్, కంతులు, సర్జరీ రేడీయేషన్ వల్ల ఈ మూసుకుపోవడం సంభవించవచ్చు.

మూత్రశయం ముడుచుకుపోవడం ఆడవాళ్లోకన్నా మగవాళ్లో ఎక్కువ. ఇలా రకరకాల కారణాలవల్ల మూత్రమార్గంలో అడ్డంకులేర్పడవచ్చు. ఏ కారణంవల్ల అడ్డంకులేర్డిందనే విషయాన్ని బట్టి చి త్రచేయించాలిసి వుంటుంది.

మన తెక్కుండా మూత్రం బయటకు రావడాన్ని 'యురిసరి ఇన్కాంటెనెన్స్' అంటారు. దీనిలో చాలా రకాలున్నాయి.

మూత్రం వస్తున్నట్లుగా అనిపించి, బాల్ట్రూమ్ వెళ్లేలోపే మూత్రశయంమీద కంటోల్ లేక మూత్రం వచ్చేస్తుంది. మూత్రం వస్తోందన్న విషయం తెలిసే కంటోల్ చేసుకోలేదనమాట! మూత్రశయం మీదకంటోల్

ఎందుకు తప్పుతోందో కారణాలు తెలీవు. యురిన భాక్ ఇన్ షెక్స్ వల్ల, న్యారోజెనిక్ బ్లాడర్ వల్ల, మల్టిపుర్ స్లీరోస్ వల్ల, బ్లాడర్ లో రాళ్చుండడంవల్ల, కంతులుండడం వల్ల, బ్లాడర్ లో క్షయ వున్న శారకంగా మూత్రాశయం మీద కంటోల్ తేవే అవకాశముంది.

మూత్రాశయంనుంచి మూతం బయటకు రాకుండా ఓ కండర కవాటం కాపాడుతుంటుంది. ఈ కండర కవాటం పనితనం తగ్గడం వల్ల, దగ్గిన ప్పుడు, తుమి నప్పుడు లేక ఏదైనా బరువు లేపినప్పుడు, వడివడిగా నడిచినా, పరుగెత్తినా కొద్ది కొద్దిగా తెక్కుండా బయటికొస్తుంది. దీన్ని షైన్ ఇన్ కాంటి నెన్న' అంటారు. పెల్లలుకన్న స్టీలలో యిది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. కండరాల ఎక్స్‌రెస్‌జెన్ కొన్ని మందులు నివారణ తోడ్డుడతాయి. అరుదుగా షట్టీ చికిత్సా అవసరం రావచ్చు.

మూత్రాశయం నిండితే ఆ విషయం మనకు సాధారణంగా తెలుస్తా వుంటుంది. కొంతమందికి ఒక్కొసారి మూత్రాశయ లోపంవల్ల గాని లేక మూత్రాశయాని సంబంధించిన సరాల లోపంవల్లగాని ఈ విషయం మెదడు పసిగట్టలేదు. మూత్రాశయం నిండడంతో మూత్రాశయంలో ఫీడనం పెరిగి, కండర కవాటాన్ని దాటి మూతం బయటి క్క అపుతుంటుంది. ఈ అనారోగ్యాన్ని 'రిచెస్ట్ విత్ ఛివర్ షైన్ ఇన్ కాంటినెన్న' అంటారు.

'టోబల్ ఇన్ కాంపిచెన్న' కూడా వుంది. దీంట్లో మూత్రాశయంలోని మూతం కండరకవాటలోపం వల్ల ఎప్పటికప్పుడు బయటికొచ్చేస్తుంటుంది. ఈ విషయం రోగి తెదు. కంటోల్ వుండదు. దీని కారణం యురినరిభాక్ లేకగైనకలాజికల్ ఆపరేషన్ లో యురినరికవాటాని జరిగే గాయంవల్లే యిలా అపుతోంది. దీని షట్టీ చిత్పు అవసరమవుతుంది.

పక్కతి చికిత్సతో మూర్తిపెండాలకి జరిగే మేలు

శరీరంలో ముఖ్యంగా నాలుగు బహిష్కృతావయవాలున్నాయి. అవి పెద్ద వ్రేగులు, మూర్తిపెండాలు, చర్మము, శ్వాసకోశాలు. సాధారణంగా మూర్తిపెండాలు రెండు వుంటాయి. రక్తంలోని మరిన పదార్థాల్ని మూర్తిపెండాలలో ఉన్న బౌమెన్స్ కాపస్యార్ట్ వడకొట్టి, దురుగు మరినాలు మూర్తినాలల ద్వారా మూర్తిశయంకి చేరి, అక్కడ నుంచి బయటికి వెళ్లిపోతుంది.

అపోర, విపోరలో బుపాట్లవల్ల రక్తంలో మరినాలు ఎక్కువై (యూరియా, యూరిక్ యాసిడ్) మూర్తిపెండాలు ఎక్కువ క్రమ చేయవలసి వచ్చి, వాటి పనిని అవి సరిగ్గా చేయలేని పరిస్థితులు వస్తాయి. అప్పుడు మూర్తిం గుండా సుగర్, ఆల్యూమిన్ మొదలైన శరీరాని అవసరమైన పదార్థాలు బయటి పోతుంటాయి. మూర్తిపెండాలలో రాశ్య ఏర్పడడం, మూర్తిపెండ కణాల క్లీషించడం (అట్టఫు) మూర్తిపెండాలలో చీము చేరడం (పైలోన్ ఫెయిట్టెన్) మూర్తిపెండాలలో నీరు చేరడం (మైడ్ ఫెల్ఫోసిస్) మూర్తిపెండాలు పూర్తిగా పనిచేయకపోవడం (రీసల్ ఫెయిల్యార్డ్) మొదలైన జబులూ రావచ్చు.

మూర్తిపెండాల మీద ఎక్కువ పనిభారం పడకుండా వుండాలంటే ఖిగి లిన మూడు బహిష్కృతావయవాలు సక్రమంగా పని చేస్తుండడం ఎంతో అన సరం! ప్రతి మూర్తిపెండాల వ్యాధిలోనూ చరం సరిగ్గా పనిచేయక, చెమట సరిగ్గా పట్టకపోవడం గమనించాలి. న విషయం !

చరం ద్వారా మరిన పదార్థాల్ని బహిష్కృతించడాని చి త్ని చేసి మూర్తిపెండాల భారాన్ని తగ్గించవచ్చు.

ఎక్కువగా మాంసాపోరం తినా, తినే పదార్థాలలో, ద్రావకాలలో వాడే కృతిమ రంగుల వల్ల (రసాయనిక పదార్థాల ప్రభావంవల్ల), వివ వాయువుల్ని పీలండం వల్ల, రసాయనిక పరి శమలలో పనిచేసేవారు అపరిశుభ చేతులతో

భోజనం చేయడం వల్ల ఆ రసాయనాలు లోపలకు వెళ్లి మూత్రపీండాలు దెబ్బ తింటాయి. మధుమేహ వ్యాధిలో కూడ మూత్రపీండాలు దెబ్బ తినవచ్చు. దీని ‘డయాబెటీక్ నెఫ్రాప్తి’ అంటారు.



ఎద్దుల్ యంగ్లముతో మ

అనారోగ్యం రాగానే వెంటనే పరైన జాగ్రత్తలు తీసుకొని, రక్తంలో మరి నాలు ఎక్కువ కాకుండా చూసుకుంటూ మూత్రపీండాల మీద భారాన్ని తగ్గిం చడం ద్వారా మూత్రపీండాలు సరిగ్గా పని చేయకలిగేట్లు చేయవచ్చు.

చల్లనీళ్లతోటి స్నానం, గోరువెచ్చని నీటి స్వయినల్ బాత్, సూర్యకేరణ చి తస్, ఆవిరి స్నానం, అయస్కాంత జల సేవనముతో మూత్రపీండకణాలు సరిగా పనిచేసేట్లు చేసి, ఇతర బహిష్కారావయవాల ద్వారా రక్తంలోని మరి నాలు బయటకు నెట్లీవేసేట్లు చేయవచ్చు.

మూత్రపీండ వ్యాధులోప్తి, మూత్రము రంగు మారుతుంది. మూత్రం పోసేస్పుడు నొప్పి కలగడం, తొడనొప్పి, వాంతులు, ప్రాద్యున లేవగానే ముఖం

ఉచ్చినట్లనిపించడం, మూత్రం సరైన పరిమాణంలో విసర్జింపబడక శరీరంలో నీరునిల్చయిండడం లాంచి లక్ష్మాలు కనిపించగనే తగిన పరీక్షలు చేయించుకుని, ఆహార విహార నియమాల్ని పాటించినట్లయితే మూత్రపెండ వ్యాధుల్ని నివారించడాని వీలవుతుంది.

కొన్ని రకాల జ్వరాల్లో కూడా మూత్రపెండాలు దెబ్బ తినడాని అవకాశముంది. మూత్రపెండాలు తొందరగా దెబ్బ తినవు. శరీరం ఇచ్చిన సూచనలను నిర్దక్షం చేయడం వల్ల మూత్రపెండాల అనర్థం జరుగుతుంటుంది.

మూత్రాశయంలో మలిన పదార్థాలు ఎక్కువగా నిలవుంచే ఆక్రూడ సూక్ష్మ ములు వుత్పత్తి అయి ఇన్ఫెక్షన్ కలుగుతుంది. జననేం దియాల రగ్గర పరిశుభంగా వుంచుకోవడం ముఖ్యం. బాల్రిసిట్స్, కొబ్బరి నీట్లు తాగడం వల్ల మూత్రం సాఫీగా అయి మూత్రాశయంలో సూక్ష్మజీవులు నిలవకుండా చేయడాని వీలవుతుంది. ప్రతీ మూత్రకోశవ్యాధిలోనూ మలబద్ధకం లేకుండా చేయడం చాలా అవసరం.

మూత్రపెండాలలో మూత్రాశాల్లో మూత్రకోశంలో వుండే ఆయస్క్రమంత పుత్రరధ్మాన్ని ఆప్తదేశాలలో వుంచడంవల్ల రాళ్ళు కరిగి, మూత్రం గుండా బయటకి వచ్చేయడానికి అవకాశముంది. ఆయస్క్రమంత చికిత్సతో బాటు ఆయస్క్రమంత ఉత్తర ధ్వన జలాన్ని పూటకు రెండు బౌన్సుల చాప్పున తీసుకోవడం అవసరం.

మూత్ర విస్జరక వ్యవస్థ - హోమియో వైద్యం

దేహ విస్జరక వ్యవస్థలో మూత్రపీండాలు అతిముఖ్యమైన పాత వీస్తున్నాయి. దేహంలోని జీవరసాయన వాతావరణం, సమతుల్యం, మనం నోటితో తీసుకునే ఆహారంకంచేమూ, మూత్రపీండాలు ఏయే రసాయన పదార్థాలను విస్రిష్టిన్నాయో వేచినికి రంలో నిలపుతాయో అనే అంశాల్నిబట్టి నుంటుంది.

జీవ పరిణామ క్రమంలో ముందుగా సమ దజలాలలో జలచర వులు ఆవిర్భవించాయి. జలచరాలనుండి పరిణామం భూచరాల దిశవైపు ముందుకు సాగింది. భూచరాల దిశ ఆవిర్భవంలో దేహంలోని మూత్రపీండాల ప్రాత లక్ష్మీంది. జీవులు సముద్రాలలో ఉన్నప్పటిలాగే వాటి శరీరాలలో దవసము తుల్యతను కాపాడే బాధ్యత మూత్రపీండాలపై బడింది. భూమిపై నివసించే జీవులకు ని ఉస్థితి (ధైప్యా దేవును) రాకుండా కాపాడేది మూత్రపీండాలే. వివిధ అవయవాల్లో జీవకార్య నిర్వహణతో శరీరాని అవసరంలేని ఎన్నో రసాయన పదార్థాలు శరంలో వేరుకు పోతుంటాయి. వీటినే మలినాలంటాము. ఈ మలినాలకు ఎప్పటికప్పుడు శరంనుండి విస్రించే బాధ్యత మూత్రపీండాలదే. శరీరంలో ఎన్నోరకాల జీవ రసాయన పదార్థాలు వివిధ జీవక్రయలలో తోడ్పు డుతున్నాయి. ఈ జీవ రసాయన పదార్థాల సమతుల్యత కాపాడేది మూత్రపీండాలే! అందుకే మూత్రపీండాల పనితనంలో ఇబ్బంది కలిగితే శరీరంలోని లక్ష్మీన అన్ని జీవన యలు సక్కమంగా నెరవేరక ఇబ్బంది వెడతాయి. ఎంతో ప్రధానమైన, లక్ష్మీన బాధ్యతలను మూత్రపీండాలు నిర్వహిస్తున్నాయి. కనుక శరీరంలో అన్ని ఇతర అవయవాలకన్నా మూత్రపీండాలకే గుండె నుండి ఎక్కువ రక్తం ప్రవహిస్తోంది. రక్త ప్రవాహ నియంత్రణలో మూత్రపీండాల ప్రాత అతి లకం! రక్త ప్రవాహం మొత్తంలో నాలుగోపంతు మూత్రపీండాలగుండా నిరంతరం ప్రవహిస్తుండాల్సిందే! ఆ కారణంగానే రక్తపోటు విషయంలో మూత్రపీండాలు చాలా సున్నితమైన, పథానమైన ప్రాతిని నిర్వహిస్తుంటాయి.

రక్తపోటును మూర్తిపేండాలు ఖన్చితంగా నియంత్రణ చేయాలి. రక్తపోటు ఎక్కువయితే ఆ వల్లిడి ధాటి మూర్తిపేండాలలోని సున్నితమైన పారచిట్టి రక్తం నేరుగా మూర్తకోశంలోకి చేరుకుని మూర్తింలో రక్తం కనిపించవచ్చు. మూర్తిపేండాలలోని ఘంక్షన్ యూనిట్ అయిన నెఫ్రాన్ మధ్య భాగంలో కొన్ని ప్రత్యేకతలు రక్త ప్రవాహం తీరునిబట్టి రక్తపోటును పసుగడతాయి. రక్తపీడనము పోచ్చు తగ్గులను గమనించి ఈ కణాలు 'రెనివ్' అనే రసాయన పదార్థాన్ని తయారు చేస్తాయి. రెనివ్ అనే రసాయన పదార్థం రక్తాలాల పరి మాణాన్ని నియంత్రణ చేసి రక్తపోటును తగ్గించటము గాని, పెంచటం గాని చేస్తాయి. రెనివ్, ఆల్డోస్ట్రోన్ అనే హరో న్ ఉత్తర్తుని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆల్డోస్ట్రోన్ నెఫ్రాన్ లని ప్రభావితం చేసి మూర్తము ద్వారా బయటకుపోయే లవణాల్ని, నీటిని అధిక శాతం స్వీకరించి రక్తంలోకి చేరుస్తుంది. తద్వారా రక్త పరిమాణం పెరుగుతుంది. అందువలన కూడా రక్తపీడనము పెరుగుతుంది. ఒక రకంగా రక్తపోటు పెరిగినట్టయితే మూర్తిపేండాల కణజాలం దెబ్బ తింటుంది. ఈ రకంగా రక్తపోటుకి మూర్తిపేండాలకు చాలా దగ్గర సంబంధం వుంది.

కొన్ని సందర్భాల్లో ఏది కారణమో, ఏది ఫలితమో కూడా తెలుసుకోవటం కష్టమవుతుంది. రక్తపోటు పెరగటం వల్ల గుండె, మెదడు ప్రభావితమవుతాయి. మూర్తిపేండాల వడపోత శ్క్రూ ఏమూర్తము తగ్గినా, రక్తంలో యూరియా వంటి లక పదార్థాలు పెరుకుపోయి శ్వాసకోశ వృప్తి, జీర్ణవ్యవస్థ దెబ్బ తింటాయి. ఈ విధంగా మూర్తిపేండాలు కేవలం విసర్జన యనే కాకుండా, కీలకమయిన శరీరంలోని అన్ని ముఖ్యమయిన అవయవాలతో సంబంధము వుండి జీవకార్య లను ప్రభావితం చేస్తుంటాయి. అందుకే పోరామియో వైద్యంలో, బాధ ఏ అవయవానికి సంబంధించినదయినారోగి పూర్తి లక్షణాలను సేకరిస్తారు. అవయవాని, అవయవాని మధ్య విడదీయరాని సన్నిహిత సంబంధం వుంటుంది.

ఇంత లక పొత్ర వ్యాస్తున్న మూర్తిపేండాలు తరచుగా వ్యాధికి లోసువ టం చూస్తుంటాము. మూర్తిపేండాలు, మూర్తాలాలు మూర్తాశయము, మూర్తాలాలకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధులకు పోరామియో వైద్యంలో

చక్కటి చికిత్స పుంది. రోగి ఏ రకమైన మూర్త అవయవాల వ్యాధితో బాధ పడుతున్నప్పటి, మిగతావి శారీరక, మానసిక బాధలన్నింటినీ హోమియో వైద్యనికి తెలుపవలసి పుంటుంది. అటువంటప్పుడు మూర్తమే వైద్యుడు రోగి శారీరక, మానసికతాన్ని సరిగ్గా అధ్యయనం చేసి రోగాన్ని శశ్వతంగా దూరం చేయభాని. వీలవుతుంది. దీర్ఘకాలికంగా పుండే వ్యాధులకు చికిత్స కాలం అధికంగా పుంటుంది. తరుణ వ్యాధులకు (యాక్రూట్ డీసెంస్) అత్య పసరపరిష్టతులలో కొన్ని నిముషాలమీద పని చేసే దివ్య ఔషధాలు హోమియో వైద్యులో పున్నాయి.

మూర్తపీండాల్లో రాళ్ళు

మూర్తపీండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడటమనేది ఈ మధ్య కాలంలో చార తరుగా చూస్తున్నాము. మూర్తావయవాల్లో రాళ్ళు ఏ స్తోయిల్లో కనిపించి నప్పటి, ఏర్పడేది మూర్తపీండాల్లోనే! ఈ వ్యాధి అన్ని వయస్సుల్లో, అన్ని ప్రదేశాల్లో, లింగ భేదం లేకుండా సంభవిస్తుంది. నూటిలో పదిమంది ఏదో ఒక వయస్సులో మూర్తపీండాలు రాళ్ళతో బాధపడుతున్నట్టు ఒక అంచనా. మూర్తపీండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడే విధానం కాని, మూలకారణాలు కాని నిర్దిష్టంగా తెలియవనే చెప్పాలి. పలు ప్రాతిపదిత కారణాలున్నాయి. ఈ పని చేయు కారణాలు రోగికి, రోగికి భేదముంటుంది. అనలు మూర్తపీండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడ్డమనేది ఒక వ్యాధి కాదు. మెటబోలిజమ్లోపున్న లోటుపాట్లవల్ల ఫలితమే అని చెప్పవచ్చు. అందుకే మూర్తపీండాల రాళ్ళు వ్యాధిని వ్యాధి అనే కంటే వ్యాధి ఫలితము అనడం ఉత్తమము. 90% మూర్తపీండాల రాళ్ళలో కాల్చియమ్ పుంటుంది. ఇది ఆక్సిలేట్ లేదా ఫాసేప్ట్ రూపంలో పుంటుంది. మిగిలిన పదిశాతం కేసుల్లోని రాళ్ళలో యూరిక్ ఆసిడ్, సిస్టన్, జంతిన్ లాంటి రసాయన పదార్థాలుంటాయి. మామూలు ఎక్స్ రేలలో కాల్చియమ్ రాళ్ళు కనిపిస్తాయి. కాని జంతిన్, సిస్టన్ లల్తో కూడిన రాళ్ళు కనిపించవు.

‘డ్యూటీ విటమిన్ బిశ్చలు, కాల్చియమ్ బిశ్చలు అధికంగా వాడటం, కాల్చియం అధికంగా పున్న ఆహార పదార్థాలను అధికంగా భుజించటం వల్ల మూర్త

పిండాల రాళ్ళు ఏర్పడటాని అవకాశాలుంటాయి. గాట, పైపర్ పొరా
తైరాయిడీన్ వంటి వ్యాధుల్లో కూడా మూత్రపీండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడతాయి.

మూత్రపీండాల రాళ్ళు వ్యాధిలో వ్యాధి లక్ష్ణాలు రోగి, రోగికి మారు
తాయి. కొన్నిసార్లు ఢ్చేలో రాయి వున్న విషయం చాలాకాలం తెలియక
పోవచ్చు. రాయిలో రకాన్ని బట్టి, రాయివున్న స్తోనాన్ని బట్టి నొప్పి తీవ్రత,
ప్స్టలం వుంటాయి. కొన్నిసార్లు మూత్ర అవయవాల్లో రాయి వున్న విషయం
రోగి తెలియకపోవచ్చు. రే బాధకొరకు ఎక్కురే తీయించుకున్నపుడు
మూత్రమే మూత్రపీండాల్లో రాయి వున్న విషయం బయటపడుతుంది. కొన్ని
సమయాల్లో మూత్రావయవల్లో రాళ్ళు పొట్టలో తీవ్రమైన బాధను కలుగేస్తాయి.
తెరలు తెరలుగా వచ్చే బాధను 'రీనర్ కోలిక్' అంటారు. నొప్పి అధికమైన
వికారం, కడుపులో తీవ్రపటం, వాంతులు అవటం జరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు
రాయి పత్తిదీ మూత్రపీండాల్లో పారలు రాసుకుపోవటం వల్ల మూత్రంలో
రక్తం రావచ్చు. మూత్రపీండాల రాళ్ళవల్ల కలిగే ముఖ్యమైన ఫలితం ఇన్వెక్స్ .
చలితో పెద్ద పెట్టున జ్వరం రావటం, మూత్రంలో మంట, మూత్రం సజాపుగా
రాకపోవటం వంటి లక్ష్ణాలు కనిపిస్తాయి. రాయి పెద్దగా వుండి మూత్రపీండాలు
పెల్యిన్ లేదా యూరేటర్ పై భాగంలో వుండి మూత్రం రావటం అటకాయించి
నట్టయితే మూత్రపీండం నీటి తిత్తిలాగా తయారయి చెడిపోయే అవకాశం
వుంది. ఈ స్థితినే 'ప్రైడ్ నెఫ్రోసిన్' అంటారు. మూత్రపీండంలోనుండి
రాళ్ళు అప్పుడప్పుడు వాటంతట అవే జారి మూత్రంలో బయటకు వస్తుం
టాయి. రాయి పరిమాణం, స్తోనం మొదలైన విషయాలు తెలుసుకోవాలంటే
ఎక్కురే, ఐ.వి.పి., అల్ఫ్రోసాండ్ వంటి పక్షలు జరపాలి.

ఏ రకమైన చిక్కులు లేకుండా కేవలం నొప్పితో మూత్రమే బాధపడు
తుంచే, ఆ కేసుల విషయంలో త్వరపడి కష్టచి త్స్ చేయవలసిన అవసరము
లేదు. యాంత్రికంగా రాళ్ళను బయటకు లాగబాని ఏ రకమైన ప్రయత్నము
చేయవలసిన అసరములేదు. ఇన్ ఫెక్స్క్స్ ను మూత్రం ఆలస్యంలేకుండా మందు
లతో నయం చేసుకోవాలి. రాయి మూత్రాల్లో క్రింది జరుగుతున్నపుడు

మధ్య మధ్య నొప్పి వస్తుంటుంది. నొప్పి మొదట్లో డోక్కులో కనిపించి క్రమ క్రమంగా ముందుకు వచ్చి గజ్జల్లో చేరుతుంది.

మూర్తకోళంలో రాయిపడిపోగనే నొప్పి తగ్గుతుంది. తరువాత వెంటనే మూర్తంతో పాటు రాయి బయటకు వస్తుంది. బయట పడిన రాళ్ళను పరీక్ష చేసి ఏ లవణాలతో అని ఏర్పడినాయని తెలుసుకోవటం అవసరము. ఆ లవణాలను తినటం మానేస్తే రాళ్ళు ఏర్పడటం తగ్గే అవకాశం వుంటుంది. నీటుకూడా అధికంగా తీసుకోవాలి.

మూర్తపీండాలలో రాళ్ళు ఏర్పడటానికి నూటికి 90 కేసుల్లో ఈ రోజుకూ కారణాలు తెలియవు. మూర్త తయారీలో దోహదంచేసి జీవ రసాయనిక శక్తుల సమతల్యత లోపించటం కారణంగానే రాళ్ళు ఏర్పడుతున్నాయని భావిస్తున్నారు. ఈ రకమైన కేసులను 'ఇడియోపాలిక్' స్టోన్ డిసైబ్' అంటారు. అందుకే కొన్ని కేసుల్లో కిట్టీ రాళ్ళను ఆపరేషన్ చేసి తీసివేసిన తర్వాత కూడా, రోగి ఎన్ని జాగ్రత్తలు పాటించినా మ క్క మ క్క రాళ్ళు ఏర్పడటం చూస్తున్నాం.

పోమియో వైద్య విధానంలో మూర్తపీండాల రాళ్ళతో బాధపడే రోగులకు చక్కటి చి త్స్ వుంది. రాయి కదిలేటపుడు కలిగే విష ల్యోస బాధకు బెల్లడోనా, బెరిబెరిస్ వల్లారిసన్ వంటి మందులు ఈ పొటెన్సిప్ మోతారుల్లో వాడిసట్టయితే యూరోటర్స్ పరిమాణాన్ని పెంచి, రాయిని సాఫీగా క్రింది చేరేటబ్బుగా చేస్తాయి. రాయి సులభంగా బయటకు వస్తుంది. సాధ్యమయినంతపరకు శస్త్రి చికిత్సను దూరం చేయవచ్చు. నొప్పి కూడా తగ్గిపోతుంది. కొన్నిసార్లు ఆపరేషన్ తప్పకపోవచ్చు. రాయి తోలగిపోయిన తర్వాత మ క్క రాళ్ళు ఏర్పడకుండా కాన్స్టిట్యూషన్ ట్రైల్ మెంట్ యివ్వవలసి వుంటుంది. శారీరక, మానసిక లక్షణాలనుబట్టి మందులను ఎంపిక చేసి కొంత కాలం వాడిసట్టయితే మూర్తపీండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడకుండా నివారించుకోవచ్చు. జీవ రసాయనిక శక్తుల సమతల్యాన్ని కలుగజేసే శక్తి హోమియో పొటెన్సిలకి

పుంది. ఆహారం విషయంలో తగిన మార్పులు చేసుకోవాలి. ఉప్పొ, కాల్చియం, విటమిన్ -డి, మాంసాహారం మానుకోవాలి. నీళ్ళు అధికంగా తీసుకోవాలి.

యురినరీ భాక్ ఇన్ఫెక్షన్

మూర్తిపెండాల నుండి విసర్జింపబడే మూర్తము మూర్తనాళము, మూర్తాశయం ద్వారా మూర్తమే బయటకు విసర్జింపబడుతుంది. ఈ మూర్త అవయవాలు చాలా తరచుగా ఇన్ఫెక్షన్ గురవుతుంచాయి. కొన్నిసార్లు మూర్త అవయవాల్లో రాళ్ళు లేదా ప్రాప్తోట్లు గ్రంథి వాపు వలన మూర్తనాళాల దారిసంకోచించి ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంటుంది. అలాంటపుడు కారణాన్ని తొలగించ వలసి వుంటుంది. మూర్తనాళాలు ఇన్ఫెక్షన్ కు గురికాకుండా మూర్తము ఆశ్చర్య లక్షణాన్ని కలిగి వుంటుంది. దేహరక్షణ వ్యవస్థ పటిష్టంగా పున్నంతకాలం ఏ ఇన్ఫెక్షన్ సోకదని గుర్తుంచుకోవాలి. ఇన్ఫెక్షన్ లో అక్రూట్ మరియు క్రానిక్ అని రెండు రకాలు. అక్రూట్ రకంలో ఇన్ఫెక్షన్ అకసాత్తుగా వచ్చి కొన్ని రోజులు బాధపెట్టి, పూర్తిగా నయమవుతుంది. కొన్ని యాంటీ బ్యూరియల్ మందులతో వ్యాధి ఆగుతుంది. కొన్నిసార్లు ఆదే ఇన్ఫెక్షన్ అశర్ద చేసినటయితే | కొనిక్ అవుతుంది.



మూర్తపెండాల వ్యూహాలను యిలా
వడకడతాయి.

యూరిన టూక్ ఇన్‌ఫెక్షన్ లో మందుగా లక్ష్మాలు మూతం పోనే ఉప్పుడు మంట రావటం, మూతం సాఫీగా రాక కొద్ది కొద్దిగా రావటం, నొప్పి కడుపు వరకు పీ-నట్టవటం జరుగుతుంది. మూతం కొద్దిగా పసుపు పచ్చగా లేదా ఎరుపు రంగుగా రావచ్చు. ఇన్‌ఫెక్షన్ మోతాదు మించినట్టయితే పెద్ద పెట్టున, చలిజ్యరం రావటం, వణకటం వుంటాయి. వ్యాధి లక్ష్మాలు సేకరించి, మందును ఎంపిక చేసి వాడినట్టయితే అక్కూట్ యురిన ఇన్‌ఫెక్షన్ పూర్తిగా నయమవుతుంది. నీరు అధికంగా తీసుకోవాలి.

క్రానిక్ ఇన్‌ఫెక్షన్ పూర్తిగా తగ్గించబానికి కొంత సమయం పడుతుది. ఇది ముఖ్యంగా 'గోనోకోకల్ ఇన్‌ఫెక్షన్' వల్ల వస్తుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్ క్రానిక్ అయినపుడు మూతనాళంలో ప్రైక్స్ప్రెక్స్ ఏర్పడుతాయి. మూతనాళంలోని జిగురు పొర కలసిపోయి మూతనాళం లోపలి పరిమాణం తగ్గుతుంది. మూతం పోనే దారి పన్నగిల్లి, మూతం పోనే ఉప్పుడు రోగి కడుపు కండరా లతో పత్రిడి చేయవలసి వుంటుంది. కొన్నిసార్లు మూతం ధార చీలినట్టుగా వస్తుంది. ప్రైక్స్ప్రెక్స్ దయినట్టయితే మూతనాళం పూర్తిగా మూసుకుపోయి మూత విన న ఆగిపోతుంది. మూతాశయం ఉబ్బుతుంది. ఆ పరిప్రేతుల్లో శస్త్రి చిత్రచేసి మూతాశయ ద్వారం తీయవలసి వుంటుంది.

ఇన్‌ఫెక్షన్ ఆరంభ దశలో పున్నప్పుడే హోమియో మందులు వాడినట్టయితే ఇన్‌ఫెక్షన్ పూర్తిగా నివారించుకోవచ్చు. ప్రైక్స్ప్రెక్స్ ఏర్పడితే కూడా స్టోఫ్సైనాగియా, తూజా వంటి దీర్ఘకాలిక మందులను ఎంపిక చేసి వాడినట్టయితే శస్త్రి చికిత్స అవసరం లేకుండా నయం చేసుకోవచ్చు. క్రానిక్ ఇన్‌ఫెక్షన్ ను పూర్తిగా నయం చేయబంలో కొంత సమయం పడుతుంది.

ప్రోప్రైట్ గ్రంథి ఇన్‌ఫెక్షన్ కు గురవటం వలన, లేదా వాపు వలన కూడా మూతం ఆగిపోవటం, ఇన్‌ఫెక్షన్ రావటం జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా యది 60 ఏళ్లు వైపు ఒడినవారిలో ప్రోప్రైట్ గ్రంథి వాపు రావటం జరుగుతుంది. కాథటరైజేషన్ చేస్తుంటారు. తాతాగ్రూలికంగా నయమనిపించినా మళ్ళీ మూత నాళం సంకోచిస్తుంది. హోమియోవైర్యంలో, కోనియం, లైకోపోడియం,

డెజిబాలిస్, ఆర్పికా వంటి మందులు ఎంపిక చేసి పరి అయిన కమంలో వాడిన బ్లూయితే ప్రోప్టైట్ గ్రంథి వాపును తగ్గించుకోవచ్చు. తర్వాత యురినరీ ఇన్ ఫెక్టన్ ని పూర్తిగా నయం చేసుకోవచ్చు. ప్రోప్టైట్ గ్రంథిలో ఒక్కొక్కసారి క్యాన్సర్ కూడా వస్తుంది. తగిన పరిష్కలు చేయించుకుని కాన్సర్ కణాలు వున్నాయో లేదో నిర్దయించవలసి వుంటుంది.

నెఫ్రయిటిస్

మూత్రపెండంలోని భాగంలో ఇన్ ఫెక్టన్ చోటు చేసుకున్నా నెఫ్రయిటిస్ అని అంచారు. సౌధారణంగా నెఫ్రానులలో వుండే సూక్ష్మ నాళికలు ఇన్ ఫెక్టన్ ప్రభావాని గురవుతుంచాయి. దీనిని ‘అక్యూట్ గ్లోమోర్యూలో నెఫ్రయిటిస్’ అంచారు. మూత్రపెండంలో వాపు కనిపీస్తుంది. మూత్రపెండంలో రక్తాన్ని వడ కట్టి కార్యక్రమం తాత్కులికంగా దెబ్బ తింటుంది. మూత్రనాళం ద్వారా సో నేరుగా మూత్రపెండాలు ఇన్ ఫెక్టన్ గురవటం లేదు. గొంతులో చరం మీద, బ్యారియా ఇన్ ఫెక్టన్ కారణంగా, కొన్నిసార్లు మీజిల్స్ వల్ల మూత్రపెండాల సూక్ష్మనాళికలు వాస్తాయి. ఈ రంలో వుండే ఇన్ ఫెక్టన్ ని ఎదుర్కొవటాని దేవారడ్డణ వ్యవస్థ రక్తంలో యాంటీబాడీని తయారు చేస్తుంది. ఈ యాంటీబాడీలు మూత్రపెండంలోని సూక్ష్మనాళికలను దెబ్బ కొట్టటం జరుగుతుంది. నెఫ్రయిటిస్ కనిపీంచబాని రెండు వారాలముందే గొంతులో చెవిలో లేదా చరంపై ఇన్ ఫెక్టన్ వుండే వుంటుంది. ఈ వ్యాధి ఆడపీల్లల్లోకంటే మగ పిల్లల్లో అధికంగా కనిపీస్తుంది.

నెఫ్రయిటిస్ తరుణ వ్యాధి. భయపడవలసిన అవసరం లేదు. వడపోత కార్యక్రమం తాత్కులికంగా నిలిచిపోవటం వలన శరీరంలో ఉప్పు, నీరు నిలువ వుండిపోతాయి. శరీరం ఉట్టు తుంది. ఈ ఉట్టు ముఖంలో, కళ్ళచుట్టూ అధికంగా కనిపీస్తుంది. రక్తకణాలు కలసిపోవటం వల్ల మూత్రం ఎర్రిగా కనిపీస్తుంది. కాలి మడమ చుట్టూ వాపు, రక్తపోటు వెరగటం జ్వరం లాంటి లక్ష్ణాలు నిపిస్తాయి. పరిఅయిన చి త్యుతో పిల్లలు మూడు వారాల్లో పూర్తిగా కోలుకుం

చారు. ఈ వ్యాధిని చాలా సులభంగా హోమియో పై ద్వారంలో నివారించుకోవచ్చు. చర వ్యాధి, గొంతునొస్సు, ఇన్ ఫెక్స్ వచ్చినప్పుడు పూర్తిగా నయం చేసుకోవాలి. ఎపీఎస్, ఆరిస్ నికమ్, ఆల్టిం, ఫాస్పరస్, కాలికార్బ్ వంటి మందులను ఎంపికచేసి సరిఅయిన సమయంలో శ్రద్ధగా మందులు వాడినట్టయితే నెఘయిటీన్ వ్యాధిని పూర్తిగా నయం చేసుకోవచ్చు.

అక్యూట్ నెఘయిటీన్ ను అ శ్రద్ధచేసినట్టయితే కొన్నిసార్లు గుండె కాంప్లెక్స్ ఐదా, క్రానిక్ నెఘయిటీన్ కు దారి తీయవచ్చు. క్రానిక్ నెఘయిటీన్ మూత్రపెండాల సూక్ష్మ నాళికలు గట్టిబడ్డిపోయి వడపోత కార్బూక్రోమం ఛణిస్తుంది. సూక్ష్మ నాళికల ద్వారా విసర్జన జరుగుతున్నప్పుడు మృశరీని అవసరమయి నీటిని, మాంసకృత్తులూ వెనక్కు తీసుకోవు. అందువలన విపరితంగా మూత్రం పోవటం, యూరియా, ఎపి.ఎఎ్. వంటి మరిన పదార్థాలు రక్తంలో పేరుకుపోయి క్రమంగా మూత్రపెండాల ఫెయిల్యూర్ కు దారిచేసి రోగి చనిపోయే అవకాశం పుండి. క్రానిక్ నెఘయిటీన్ లో కూడా రోగి లక్షణాలను సరిగ్గు సేకరించి, సరిఅయిన ఔషధాన్ని ఎంపిక చేసి వాడినట్టయితే మూత్రపెండం మళ్ళీ తన పని ప్రారంభిస్తుంది. క్రానిక్ నెఘయిటీన్ మూత్రపెండం కుంచించుకు పోతుంది. ప్రంబమ్ వంటి హోమియో మందులు అద్భుతంగా పని చేస్తాయి.

నెఘయిటీక్ పిండోమ్

ఈ వ్యాధిలో ముఖం నిదానంగా వాస్తుంది. వళ్ళంతా ఉబ్బుతుంది. మూత్రపెండాలలోని సూక్ష్మ నాళికలు దెబ్బ తిసటంవలన మూత్రంలో పోటీస్తూ అధిక మోతాదుల్లో పోతుంచాయి. చాతిలో, కడుపులో నీరు చేరుతుంది. రక్తంలో ప్రాటీన్ తగ్గుతుంది. రక్తంలో పౌమోగ్లోబిన్ శాతం తగ్గుతుంది. ఆయాసం, పాట్ట ఉబ్బరం, కడుపులో త్రిప్పటం, వాంతులు అపుతాయి. రోగి చాలా బలహీనపడతాడు.

అ. కమూర్తిపీండాల వ్యాధుల వల్ల, మెరుగ్కురీ, బిస్ ట్రెంటి మెటల్స్ తీసుకోవటం వల్ల పాముకాబు, తేనెటీగు కాబు, పోలిన్ పంటి అల్లెర్స్ వల్ల కూడా ఈ నెఫ్టాటిక్ సిండ్ మ్స్ పస్తుంది. రీస్ల్ అర్టర్ స్టీవోన్స్, మలేరియా, డయాబెటిస్లో కూడా నెఫ్టాటిక్ సిండ్ మ్స్ రావచ్చు. ఎక్కువ మంది ఈ వ్యాధి తట్టుకున్నప్పటి కొద్ది మందిలో శశ్వతంగా మూర్తిపీండాలు దెబ్బ తినిపాయే అవకాశం వుంది.

కార్బాన్ని బట్టి టీట్ మెంట్ ఫ్లౌన్ చేయవలసి పుంయింది. లభ్యాలనుబట్టి పాస్పుర్స్ పంటి మందులు చక్కగా పనిచేస్తాయి. ఇతరమేనేజ్ మెంట్ పద్ధతులన్నీ పాటించవలసి పుంయింది. సరిఅయిన సమయంలో డ్యూక్స్ రుని సంప్రదించి వైద్యం చయించుకున్నట్టయితే మూర్తిపీండాలు దెబ్బతినపుండా కాపాడుకోవచు.

డ్యూక్స్ చెయిల్యూర్

విధ వ్యాధుల్లో మూర్తిపీండాలలోని నెఫ్టాస్లు దెబ్బతినటం వల్ల వడ పోత కార్బ్రూక్మం దెబ్బతింయింది. మూర్తిపీండాలు 90 శాతం వరకు దెబ్బతినే వరకు లభ్యాలు వ్యక్తం కావు. అక్యూట్ డ్యూక్స్ చెయిల్యూర్ లో మూర్తిపీండం అకస్మాత్తుగా దెబ్బతింయింది. మూర్తిపినర్బ్బన జరగదు. మూర్తిపీండం నిలచిపోతుంది. పాచలు వాస్తాయి. ఆయాసం తలనొప్పి కనిపిస్తాయి. నీరు, లవణాలు శ రంలో నిల్వ పుండడం వల్లనే ఈ బిప్ వేగం పెరుగుతుంది. వట్టు వాపెక్కుతుంది. ర్ లో పాటాషీయం అయిస్తు పరిమాణం పెరిగి పమాద పరిస్థితులకు ద్వారి తీస్తుంది. గుండె సంకోచ్, వ్యకోచాల లయ తప్పుంది. గుండెకొట్టుకోవటం నిలిచిపోవచ్చు. అక్యూట్ డ్యూక్స్ చెయిల్యూర్ ని

ఎమర్జెన్సీగా భావించవలసి వుంటుంది. అక్రూట్ డ్యూ ఫేయల్యార్ ప్రధాన కారణాలు షాక్, ఇన్ఫెక్షన్, సరిపడని మందుల రియాక్సన్, సరిపడని రక్తం ఇవ్వబం మొహాటి వల్ల జరగవచ్చు. కారణాలకు వెంటనే చి తృచేసినట్టయితే రోగి కోలుకుంటాడు. ఇలాంటి ఎమర్జెన్సీ పరిస్థితులను నయం చేయబంలో, హోమియో విధానంలో అద్భుతంగా పనిచేసే మందులున్నాయి. క్రానిక్ కిడ్సీ ఫేయల్యార్ లో మూత్రపీండాల నెఫ్రాస్ట్రూ ముంగా దెబ్బతింటాయి. వ్యాధి పదార్థాలను విసర్జించలేక రక్తంలో యూరియా వంటి పదార్థాలు పేరుకు పోతాయి. రోగి నీరసపడడం, ఆకలి మందగించడం, శరం పుష్టించబం జరుగుతుంది. చరం పాడలి దురద పెడుతుంది. నోటి నుండి దుర్ఘాషన, ఆయాసం బాగా వుంటుంది. బి.పి. పెరుగుతుంది. యురేమియా స్ట్రైటి ముదిరిన తర్వాత మానసిక లక్షణాలు తోడయి మానసికాందోళన, మగత, స్పృహపత్వం, ఫిట్ - కూడా వస్తాయి.

ఇలాంటి డ్యూ ఫేయల్యార్ లక్షణాలు కనిపీంచిన వెంటనే కారం. అనుపరి లించి, తొలగించవలసి వుంటుంది. రోగి లక్ష్మాలను బట్టి జాగ్రత్తగా హోమియో మందులు యిచ్చిట్టయితే డ్యూ ఫేయల్యార్ అరికట్టవచ్చు. కొన్నిసార్లు దయాలిస్ట్ చేయవలసి వుంటుంది. మరికొన్నిసార్లు మూత్రపీండా మార్పిడి తప్పదు.

శరకంగా ఎన్నో మూత్ర ఆవయవాల వ్యాధులను నయం చేయబంలో హోమియో వైద్యంలో అధునాతనమైన బౌషధాలు వున్నాయి. వ్యాధిని బట్టి ఆహార నియమాలుంటాయి. ఇతరమేనేబ్ మెంట్ పద్ధతులను అనుసరించవలసి వుంటుంది.

యోగాలో విసర్జక వ్యవస్థ

మానవశరీరం పంచభూతాలతో నిర్మించబడింది. శరీర ప్రాక్కునన పంచ భూతాలతో చేయబడుతుంది. కారం శిథిలమైపోయిన తర్వాత పంచభూతాలలో కలసిపోతుంది.

యోగశాస్త్రం ప్రకారం మనిషి అంటే శరీరం, మనస్సు, ఆత్మ మరియు పంచభూతాలు. విసర్జకావయవాలని పేర్కొవాలంటే వీటన్నింటినీ దృష్టిలో వుంచుకుని నిర్ణయించాల్సి వుంటుంది. భారతీయ తత్వశాస్త్రం ప్రకారం ఆత్మ శిథిలంకాదు.

సంక్లిష్టంగా విసర్జక వ్యవస్థ అంతా “సర్వరోగమలాః వష” న ఆయుర్వేద మాక్తిని విజ్ఞాపించే తెస్తుంది. యోగశాస్త్రంలో వీటిని దేహము, చిత్తములలుగా పేర్కొనవచ్చు.

దేహ మర బహిమృతణకు కొన్ని ఆసనాలు రూపొందించబడ్డాయి. పవనముక్కాసనం చెడుగాలిని అదోముఖముగా విసర్జించడాని తోడ్పడుతుంది.

మామూలుగా ఏపివిటీతోపాటు విశ్రాంతి అవసరము. సాధారణ వ్యాయా మంలో ఏపివిటీతో ఒక్కటే వుంటుంది. ఏక్కివిటీతో శరీరంలో ‘ల్యాట్ట్చ్’ అనే జీవ రసాయన పదార్థం పెరుగుతుంది. దీనివలన ఆందోళన, అలసచ త్వరగా కలు గుతుంది. దీనిని నివారించడానికి ప్రాచీనయోగులు తమ అనుభవంతో విశ్రాంతి కర ఆసనాలని రూపొందించారు. అవి శవాసనం, మకరాసనం. వీటివల్ల శరీర, మనస్సులకు విశ్రాంతి కలిగి, ప్రశాంతి చేకూరుతుంది.

దేహములు పోగొట్టుడానికి షట్ క్రయలు లేక అష్టకర్తలు బాగా తోడ్పడతాయి. పారయోగ ప్రవర్తకాచార్యుడు మత్తేయంద్రనాధుడు (పదవ శతాబ్దం) మచ్చాలను, శ్రీనివాసభట్ట మహాయోగేంద్రుడు పారశరాన్నవచిలో ఇలా చెప్పాడు - “మరజారే జారే రోగహరే”

శరీరమలాలను, చిత్తమలాలను బయటికి నెట్టివేయడంతో రోగాలు హరిస్తాయి.

చిత్తమలాలు తొలగించడానికి ప్రాణాయామ, ధ్యానప్రక్రియలు తోష్టు డతాయి. శ్వాసకోశంలోని మలినాల్పి ప్రాణాయామ ప్రక్రియలో పుట్టి చేయవచ్చు.

యోగా లక్ష్యం మనస్సుని సత్యగుణం వైపుకి మరల్ని, ప్రశాంతాన్ని చేకూర్చడం! పరిసర, శరీర శుభత, మనస్సుని ప్రశాంతంగా వుంచడం యోగా ప్రధాన లక్ష్యాలు.

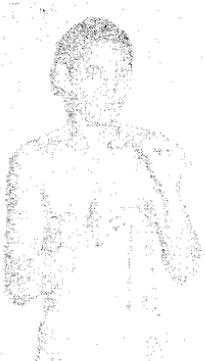
శరీర శుద్ధికి క్రియలు

జలనేతి

ముక్కు ద్వారా నీటిని తీసుకొని నోటిద్వారా విడిచిపెట్టడం ప్యూథ్రమ కపాలభాతి(జలనేతి); నోటిద్వారా తీసుకుని ముక్కులద్వారా విడిచిపెట్టడం ‘సీత్రమ జలనేతి గోరువెచ్చని నీటిలో కొర్కెగా ఉపు సి కలిపి కాడగిల పొత్తలో పోయాలి. ఆ కాడ చివరముక్కురంధ్రంలో పెట్టి ముందుకు కొంచె వంగి, తలప్రక్క వుంచాలి. భూమ్యాక్రూణశక్తి వల్ల నీరు రెండో ముక్కురంధ్రంగుండా బయటికి వస్తుంది. ప్రక్రియ పూర్తి ఆయ్యేవరకు నోరు తెరిచి, గాలిపీల్చాలి. కాడ చివరముక్కు లోపలి భాగాల్ని తాకకూడదు. నీరు నెమ్ముదిగా పోయాలి. ముందు ఒక ముక్కు ద్వారా చేసిన తరువాత రెండో ముక్కుతో చేయాలి. ఈ జలనేతి వల్ల రొంప, సైన్స, ఇస్సోఫ్ట్‌లియా తగ్గుతాయి. కథదోషాన్ని నిరోధించి, పురైలో వేడి తగ్గిస్తుంది. పార్శ్వపు నొప్పి కూడా తగ్గుతుంది. ఆరోగ్యవంతులు వారానికి ఒకసారి ఈ యచ్చేస్తే చాలి. వాతావరణంలో తేమ ఎక్కువగా ఉన్నపుడు వద్ద.

సూతనేతి

జలనేతి చేసిన తర్వాతే సూత తి చేయాలి. దారాన్ని వేని, ముడులు లేకుండా ఎలుకతోకలా 4.5 అడుగుల సూతాన్ని తయారుచేయాలి. దీని



నేతినిగాని, కొబ్బరినూనెగానిపట్టించాలి. మైనాన్ని కూడా సూతాని పూస్తుంటారు. రబ్బరు, తి అయితే సైరిలైజ్ చేసి వాడాలి. నేతియొక్క ఒక కొనని ముక్కు రంధ్రంలోకి ప్రవేశపెట్టి మెల్లమెల్లగా నెఱ్చాలి. సూతం కొన అంగిలి చేరు తుంది. దోకుని అదుపులో వుంచి మధ్య లు, చూపుడు లు సాయంతో అంగిలి చేరిన సూతాన్ని నోటి వెలుపల నెమ్ముదిగా లాగాలి. ముక్కులోంచి బయటి వున్న కొనని, నోటి

వెలుపలి వచ్చిన కొనని రెండు చేతులతో పట్టుకొని నెమ్ముదిగా ముందు వెనుకలకు, పక్కలకు చలనం చేయాలి. ఒక నిమిషంపాటు ఇలా చేసి సూత నేతిని తీసివేసి చ్చీళ్ళతో నోరు పు స్త్రించి, కట్టు పు భపరచాలి. కొంచెము కొంచెముగా మొదట్లో పుయత్తిస్తు తమ్ము లు వచ్చినా చేయాలి. నోరు తెరిచే వుంచాలి. ట్లైష్ దుల్చి తోలగించడాని వాయుసంచారం ఆటంకం లేకుండా చేయడానికి సూతనేతి ఉపకరిస్తుంది. ఉబ్బస రోగులకు మంచి ఘరితాలన్నిస్తుంది గురకని తగ్గిస్తుంది. కొయ్యకండలు, బానిస్తుల్ని, విస్తరించిన ఆడిసయ్యడ్స్, ముక్కు దిబ్బడవేసినా యోగ నిపుణులను సంప్రదించాలి.

వమనధౌతి

ఇది కొంచెం కష్టమైన చర్య. నోటిలో వేలు పెట్టుకుని వమనము ఆభ్యసించాలి. ఈ చర్యవల్ల జీర్ణశయంనుంచి పదార్థాలు నోటిద్వారా బయటకు పెళ్ళగొట్టబడతాయి. శరీర భాగాల నుంచి జ్ఞానానుడులవల్ల వచ్చిన బాధాపూరితమై పచోదనాలు.... మానసిక ప్రభావాలు - వీటివల్ల వమన మధుతుంది. వమన

కేంద్రము మజ్జముఫంలో శ్యాస కేంద్రాని
సమీపంలో వుంటుంది. కాచి, చల్లార్పి నీటిలో
ఉప్పువేసి 4, 5 గ్లాసులు తాగాలి. కొద్దిక్కణాలు
అగి శరము ముందుకు వంచి కుడిచేతి చూపుదు,
మధ్యవేళ్నాని అంగిటలో కొండనాలికను తాకించి
ముందు వెనుకలకి కదిలిస్తే వాంతి అవుతుంది.
ఈ వ్యచేస్తేష్టేష్టురోగారులగు ఉబ్బసవ్యాధులు
తీవ్రత తగ్గుతుంది. ఆహారాలం ఖద్ది అయి
అల్పర్ తగ్గడానికి కూడా మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది.
ఆకలి పెరుగుతుంది. ఎసిడిబి రోగులు నీటిలో ఉప్పు కలుపుకోకూడదు.

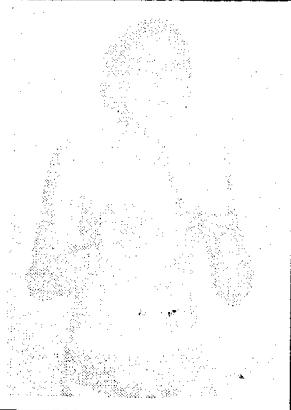
దండధౌతి

రెండు అడుగుల పాడుగు అర అంగుళం వ్యాసం గల రబ్బరు బూజుబుని
దండధౌతికి ఉప యోగిస్తారు. ఈ రబ్బర్ బూజుబు పై భాగం మన్నగా వుండాలి.
ఉత్సుకానికి ముందు వేసి గాంతు కూర్చుని డీనీటిలో వెచ్చచేసిన బూజుబుకి
తేనెనిగాని, తాజావెన్నునిగాని పూయాలి. కొన్ని నీట్చు తాగి బూజుబు ఒక చివర
నోటిలో ప్రవేశపెట్టి క్రమంగా 18 అంగుళాల
వరకు ఆహారాలంలో ప్రవేశపెట్టాలి. అప్పుడు
ఖాలన్ వ్యచేయాలి. ఉబ్బస రోగులయితే
సోడాబై కార్బ్ కలిపిన నీట్చు వాడాలి. కసాది
మతినపదార్థాలను తొలగించడానికి, పిత్తసంబంధ
వ్యాధుల నిరూలనకు ఈక్కియ తోడ్పుడు
తుంది.

వస్తుధాతి

30 అంగుళాల పాడుగు, 3 అంగుళాల వెడల్పుగల వస్తొన్ని నోటిద్వారా జీర్ణాశయంలోకి జొప్పేంచి చేసే శుద్ధిని ‘వస్తుధాతి’ అంచారు. బట్టను డై

నీటితో ఉడికించి తీసినెము దినెమ్మదిగా మింగాలి.

రోజు ఒక జూనెడు చొప్పున పెంచుతూ లోపలి పోయెలా అభ్యసించాలి. ఒక అడుగు వస్తుం మినహా మిగిలినదంతా లోపలికి పోయెలా ప్రాప్తిన్ చేసి అప్పుడు మునిషట్లతో వస్తొన్ని పట్టి, మూడు మార్లు నొళి చేసి, నెము దిగా నోటినుంచి తీసే యాలి. మొరట్లో వస్తొన్ని మింగడానికి ఇబ్బం దిగా పుంటుంది. అందుకని వస్తొనికి తేవెగాని, పంచదారగాని, పెరుగుగాని పట్టించాలి. వస్తొన్ని

బయటి తీసేటప్పుడు రాకపాతే నీరు కొంచెం కొంచెం మింగవచ్చు. వస్తు ధాతి నేర్చు, ఓర్చు చాలా అవసరం. దండధాతిచేసిన తర్వాత వస్తుధాతి చేయాలి. ఉబ్బసం, ట్లీపో, చర రోగాలు ఈ యవల్ల తగ్గుతాయి. గాయకులకు మంచిది. అథిక రక్తపోటు, హృదోఘములున్నవారు యోగసిపుణుల సలహాతో ఈ క్రియని చేయాలి.

చక్రర్మి

కూలగుల ము మొదలయిన రోగాలు తగ్గించడానికి వ్రేగులలో నిల్వ యున్న దుర్గులాన్ని వెళ్గుబ్బడానికి ఈ య అవసరం. ఉత్సూపనమున మలవిసర్దన చేయడానికి కూర్చునట్లు కూర్చోవాలి. ఎడమచేతి చూపుడువేలి గోళ్ళను కత్తిరించి, శుభపరచుకుని, నూనెలోగాని, నెయ్యలోగాని ఆ వేలుని ముంచి గుద ద్వారములో మెల్లిగా ప్రవేశపెట్టాలి. ప్రవేశపెట్టి వేలుని కొంకిలా చేసి అటు ఇటు తీప్పాలి. సంవరణి కండరాని ఉద్దీపన కలుగుతుంది. ఈ య మితిమీరి దీర్ఘముగా నభ్యసించుట మంచిదికాదు.

కపాలభాతి

కపాలం అంటే పురై లేక నుదురు, భాతి అంటే ప్రకాశింపదా ఒక వసనంలో కూర్చుని చేతుల్ని జ్ఞానమురదలో వుంచాలి. ‘కజ్జల్యు’ లో వాడ చెప్పే ముక నిచారుగా పుంచాలి. వాప్తవంగా చెప్పాలంటే కపాలభాతి పొళ్ళకండరాలై పనిచేసే రేవకపూరకాలు వుంటాయి. ప్రాతికదుషు కండరాలు పెసుకకీ, ముంచుకే కదలాలికాని పై గ్రంథ మాత్రంకాదు. ఈ య ప్రాణయామానికి ముంచు చేయడం మంచిది. ఒక నిముషాని గాలిని 120 మారులు పెశ్చుకొల్చాడి. ఆ క్రియవల్ల నాడీమండలం ఉత్సేజమపుతుంది. తక్కువ రక్తహోయు ఉచ్చుకూడి ఇది చేయవచ్చు.

ఉడ్డియాన

పాదాల మధ్య 1.5 అ. ఎడముంచి, నడుము వంచి చేతులు కొచ్చిప్పాడి అన్నాలి. చేతుల వేశ్వు లోపలివైపుకుండాలి. వీలైనంతగాలని లీప్పించాలి బయటకి విడిచిపెట్టాలి. విడిచిపెట్టి గాలి మృలోపలికి రాకుండా కంపిండాలి మూసి బిగపట్టాలి. గాలి బయటకు వెట్టేటప్పుడు మెడ భుజాల కంపిండాలి బిగపట్టి స్థిరంగా వుంచి, వెనువెంటనే చేతులమీద బరువు అనుకుని నాడి ఉపాపాట్టుభాగాన్ని వెనక్కి పోరా గ్రహించాలి. ఎప్పుడయితే గాలి పీల్చుపుఁజి జరిగించే దానితో ఉడ్డియాన ఒక మారు పూర్తయినట్లు. కూర్చుని, నిల్చుని, కొంపికాశు వైస, తలక్రిందులుగా పున్నప్పుడు పడుకున్నప్పుడు కూడా ఉడ్డియాన చేయవచ్చు. రోజు నాలుగుసార్లు చేయాలి. కాలేయాన్ని ఈ ప్రాయి ఉత్సేజపరుస్తుంది. రక్త సంచారంలో విఫూతం కల్గినవారు, పొట్టసంబంధ తీవ్ర వ్యాధులన్నవారు అనుభవజ్ఞల సిలహా తీసుకుని మాత్రమే ఉడ్డియాన చేయాలి.

భుజముంను వంచుకొని - కదుపు కుడిషక్కిగాను, ఎడమప్రక్కిగాను నీటి సుడివలె అతివెగంగా చుట్టాలి. కూర్చుని కెస్తె దీనిని ‘స్వప్తికామాను’ అంచారు. దీనినే నౌతికర. నౌతిమధన, తలనౌతి తెలిక ఆనే సైర్పతో కూడా

వ్యవహరిస్తుంటారు. ఉడ్డియానపై ఆదుపువస్తేగాని, నొలి చేయలేదు. ఉడ్డియాన ఉన్నతస్తోతికి చేరాక పాటుకండరాలు అడించాలి. ఉదర క్షయ వ్యాధిగ్రస్తులు, గుండి బలహీ నులు, అధిక రక్తపోటు కలవారు, అపెండిసై టిన్ రోగులు, గర్జిస్ట్రైలు, చిన్-వయసువారు నొలి చేయరాదు. హరయోగ క్రయలలో నొలి కిరి ఒంచంటిది. కాలేయము, క్లోమము, మూతకోశముల చర్యని ఉత్సేజపరుస్తుంది. ఆజీవ్రం, మంబిల్కాల నివారణ తోడ్పడుతుంది.

ప్రాణాయామం

అపసాలలో స్థిరత్వం సంపాదించాక ప్రాణాయామం నేర్చుకోవాలనే నియమం వుంది. ప్రాణాయామం అంటే వాయు విరామము లేక వాయు



సంయమనం. ఉఛ్వస నిశ్చాసాల్ని సంయమనం చేయాలి. పతంజలి మహర్షి ఉఛ్వస, నిశ్చాసాల సంచారము లేకుండా చేయుట అన్నారు.

ప్రాణాయామంలో నాల్గు భాగాలు న్నాయి.

పూరక అంటే గాలిని ముక్కులోస్త లి పీర్జదం ‘అంతర కుంభకం’ అంటే పీల్చిన గాలిని ఒక పద్మతి ప్రకారం లోపలి బంధించడం.... ‘బాహ్యకుంభకం’ అంటే లోపల గాలి లేకుండా ఒక పద్మతి ప్రకారం బంధించడం... ‘రోచకము’ అంటే గాలిని నియంత్రణ ద్వారా వరిలి వెట్టడం.

ప్రాణాయామ అనుభవజ్ఞుల ద్వారా నేర్చుకోవాలి. ప్రాణాయామ సాధన అనుబంధంగా జూలందరబంధము, ఉధ్వానబంధం, మూలబంధం కూడా తెలుసుకోవడం అవసరం.

అపోన వాయుద్వారాన్ని బంధించేయడాన్ని ‘అకుపంచనము’ అంటారు. ఎడమకాలి మడమని గుదస్తానమందు బంధించడాన్ని ‘మూలబంధము’ అంటారు. ఇది చేయడం వల్ల యివ్వసత్యం సిద్ధిస్తుంది.

కుంభకం

రేచకపూర్వకాలంలో లక్ష్మణస్తోంచిన తరువాతే కుంభకం సాధించాలన్నది సాంప్రదాయం.

అసలు ప్రాణాయామం ఎందుకు చేయాలంటే గాలి, మనసుకి సంబంధం వుంది. వాయువు చలిస్తే చిత్రము చలిస్తుంది.

ఎడమ ముక్కు రంధ్రం గుండా పూరకం చేసి, కుడిముక్కు - రంధ్రం గుండా రేచకం చేసి, తర్వాత రేచకం చేసిన కుడిముక్కు ద్వారా పూరకం చేయాలి. దీనినే సుఖ ప్రాణాయామమంటారు. హాసిమ్మడు దీనిని నాడే కోథన ఆని పీలిచాడు.

సామాన్యంగా స్తోలు చాతిక్యాస్తయ చేస్తే పురుషులు ఉదరశ్యాస్తయ చేస్తారు. మనిషిడ్డిపేరితిత్తులలో మూడవవంతు పని చేయకుండా వుండిపోతోందని శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయం. ప్రాణాయామంలో ఈ లోపాన్ని సరిదిద్దువచ్చు.

కంఠభాతి

దీనినే కపాలభాతి అంటారు. ఇది చెవి, ముక్కు, కంఠం ఎక్కర్సెట్. వ్జాసనములో కూర్చుని కంఠచిలము సగం మూసి శక్తివంతముగా నిరంతరము గాలిని దఫదఫాలుగా బయటకు ముక్కుద్వారా వెళ్లగా భ్యాలి. నోరుమూసివుంచి నాలుక పశ్చని తాకుతుండాలి. అప్పుడు వచ్చే శబ్దము రైలు ఇంజన్ ధ్వనిని పోతి వుంటుంది. పొత్తి కడుపు కండరాల్చి బిగుపెతే శబ్దము సులుపుగా వస్తుంది. కంఠభాతి కుత్తుక, పురైలను పుభ్రపరచడమే కాకుండా ధైరాయిడ్ గ్రంథిని పుత్రేజపరచుంది. గొంతులో పున్నకళ్లను తోలగించి గాయకులకు మంచి స్వరాన్నిప్పుడాని తోడ్పడుతుంది.

నాడికోధన

రేవక, పూర్వకాల ద్వారా నాడులు పుద్ది చేయడం నాడికోధన, నియమిత, స్థితి ఆహారం తీసుకుంటూ 3 నెలలు చేస్తే నాడి పుద్ది కలుగుతుంది.

సూర్యచంధభేద

యోగ పరిఖాషలో సూర్య అంటే కుడిముక్కురంధ్రం చం ద్ర అంటే ఉడమముక్కురంధ్రము. కుడిముక్కువేడిని ఎడమముక్కు శితలం కల్గిస్తాయి. ద అంటే యాక్షపిటీ అని ఆర్థం.

రేవక పూర్వకాలలో లాకాక ఇక్కుడ గాలి పీల్చుడం, విడిచిపెట్టడం ఒకే ముక్కురంధ్రంద్వారా జరుగుతుంది. ఒక ముక్కురంధ్రం ద్వారా చేస్తుంటే, రెండో ద్వాస్తై మూసి పుంచాలి. రేవక పూర్వకాలలో నెమ దిగ గాలి పీలిస్తే సూర్యచంధ్ర దరలో వేగంగా పీలాలి. ఛాతి కదలకూడదు. పాత్రి కదుపు చెనక్కు ముందుకి కదిలిస్తుండాలి. స్వమ్య ఎక్స్‌ప్రైజ్ కొందరు దీన్ని అను కుంటూ పుంటారు. అలసట వస్తే విరామం అవసరం. నిటారుగా కూర్చుని యథాక్షరి చేయాలి. ప్రారాభంలో వేగానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వకుండా వుదరకోశ కదలికలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బు కలవారు దీనిని చేయకూడదు. మూత తెండాలు, స్టీన్, క్లోముము, వేంకయాలను పుత్తేజము కలిగిస్తుంది. తక్కువ రక్తపోటు పున్న వారికి, అధిక ఆఘ్నము గలవారి, మల బద్దకం పున్న వారికి ఇది చాల మంచిది. రక్తంలోగల చక్కుర శాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంపాందిస్తుంది.

సూర్యభేదన

నిటారుగా కూర్చుని ఎడమచేయి మోచిపు లదగ్గర వుంచి, కుడిచేయి చిట్కెన లు ఉంగరపు లూ రెండూ ముక్కు ఎడమవైపు నొక్కుమీద,

బోటన వేలు కుడ్కెవైపు నొక్కు మీద,
మధ్య రెండు వేళ్ళా మడచి వుంచాలి.
తర్వాత ముక్కు కుడి రంధ్రం ద్వారా
గాలి పీల్చి చాతి వరకు వత్తిడి వచ్చేలా
కుంభించాలి. శక్తిని బట్టి కుంభకన్ని
పెంచాలి. తొందరపడి చేస్తే ఊపిరితిత్తులు
దెబ్బతింటాయి. ఇది చేస్తే వాత దోషాల్ని
పోగొట్టడంతో పాటు కడుపులో పురుగులు
చస్తాయి.



ఉంజ్జయి

ముక్కు రెండురం ధాలతోను గాలిని పూరించి కుంభకముచేసి ఎడమ
రంధ్రం ద్వారా గాలిని విడిచి పెట్టాలి. ధ్వనాసనములో నిటారుగా కూర్చుని
కశ్చ మూసుకుని ఉంజ్జయి చేయాలి. గాలి పీల్చి నంతసేపు చాతిని విశాలముచేసి
కంఠబిలము కొంతవరకు మూయాలి. కంఠంలోని కషాది స్వేషాలని పోగొ
డుతుంది.

సేత్కూరి

నోటితో గాలిపీల్చి ముక్కు ద్వారా విడిచి పెట్టడం, పదా సనంలో
కూర్చుని నోరుతెరచి ఇంద దవడ కొద్దిగా ముందుకు చాచి దానొవై వైదవడ
పట్ట చేత నొక్కి, నాలుక కత్తెర పశ్చను నొక్కలి. రెండు దోడల మధ్య నాలిక
వచ్చి వైన ఇంద కత్తెర పట్టమధ్య చిన్నసందు వుంటుంది. ముక్కుమూసుకొని
గాలి లోపలి లాగాలి. శక్తులది కుంభించి, జాలాంధర బంధ విడిచి ముక్కు
ద్వారా విడిచి పెట్టాలి.



తతి

ధ్వనాసనములో కూర్చుని ముక్కలుమూసి నాలుకని బయటకు చౌపే, బద్ద వలె మడచి, గాలిని నోటి ద్వారా నిండుగా పేల్చాలి. నాలిక లోపలికి తీసుకొని, పెదవులు బిగించి, జాలంధర బంధనము చేయాలి. తర్వాత యథాత్మముక్కద్వారా గాలి విడిచిపెట్టాలి. గులరోగము, జ్యరము, ఆకలి, దాహము,

విషముల నివృత్తి జరుగుతుంది.

భృత్సిక

పదాసనములో నిచారుగా కూర్చుని 20సార్లు స్వేచ్ఛగా కఫాల భాతిచేయాలి. తర్వాత గాఢమయిన పూరకము ముక్కతో చేయాలి. పాటుకండరాలు అదుపులో పుంచాలి. కంఠబిలము మూసి, కుడి చేత్తో ముక్కరం ధాలు అదిమి, జాలంధర బంధంచేసి కుంభించాలి. దీని వెంట రేచకము వస్తుంది. ముందు భాగము కఫాలభాతిని, రెండో భాగము ఉజ్జుయుని పోలి పుంటుంది. కపాలభాతి, సూర్యభేద అనుకరలో కూడా భృత్సిక చేస్తారు.

మూత్రపీండాల వ్యాధులకు ఆయుర్వేద చికిత్స

ఆయుర్వేద శాస్త్ర ప్రకారంగా మానవశరీరం దోషధాతు మరములచే నిరి తమైనవుది.

వాత, పిత్త, కషాలు దోషాలు.

రస, రక్త, మాంస, మేధస్సు, హస్తి, మధ్య, ఖుక్క - ధాతువులు.

మూత్రము, పురీమము, స్వేదము - మలాల యొక్క ఉపధాతువు. ఇవి చరం ద్వారా బహార్థమవుతుంటాయి. ఇది కాలాన్నసునరించి హాచ్చు, తగ్గులు కలిగివుంటుంది. అంటే ఎండాకాలంలో ఆతిగా, శితాకాలంలో స్వర్ణంగా శరీరం చెముటను బహావృత్తిస్తుంది. దీనికి అపరోధం కలిగితే చర వ్యాధులేకాక అనేక ఇతర వ్యాధులూ సంభవిస్తాయి. కేవలం కాలంవల్లనేకాక శరప్రకృతినను పరించి, స్వ్యాలకాయులలో ఆతిగా, కృషులలో తక్కువగా వుంటుంది స్వేదం. ఈ మార్పులు వ్యాయామం ఎక్కువ చేసినప్పుడు, స్థిరంగా కూర్చునప్పుడూ సంభవించవచ్చును.

మరము, ఆహార పరిణామానంతరం ఏర్పడు కిట్టబాగము. మనము సేవించు వివిధ ఆహార పదార్థాలు జీర్ణమైన తదుపరి సారభాగమంతా రసముగా మార్పు చెందగా - మిగిలిన భాగము మలాశయంలో చేరి, మరముగా పరివర్తన చెందుతుంది. ఇది దుర ఆహారపదార్థాలతో తక్కువగా, ఘన ఆహారపదార్థాలతో ఎక్కువగా ఏర్పడుతుంది. మరము హాచ్చుతగ్గులు శరప్రకృతిమీద, నాళములోని మార్పులల్లిద తీసుకునే ఆహారపదార్థాల మీద ఆధారపడేవుంటాయి. వివిధ వ్యాధులలో కూడా మరప్పుధీ ఛాతలు ఏర్పడతాయి.

మూత్రము శరీరంలోని ప్రధానమైన మరము. ఇది వృక్ష్రూల నుండి (ఢ్యైన్) తయారవుతుంది. సర్పశరీర వ్యాపేతమైన రక్తము మూత్రపీటమున చేరి, ఆక్రూడ వడకట్టబడి మరిన పదార్థాలన్నీ మూత్రము ద్వారా విసర్జింప బడతాయి. మూత్రపీండాలు ఆరోగ్యస్థితిలో వుంటే రక్తములోని కాలుష్యము సరైన తిలో విభజించి, బయటి పంపించును. మూత్రపీండాలు అనారోగ్య కరమైతే సరైన వడపోత కార్బ్రూక్రమాన్ని నిర్వర్తించలేక, రక్త దుష్టతకు తద్వారా శరీర అనారోగ్యాని హౌతువవుతాయి. అందువల్ల ప్రతి వ్యక్తి మూత్ర పీండాల ఆరోగ్యాని, కాపాడుకోవాలి.

మూత్రపీండ వ్యాధులు ఆమితాహర విహర సేవనం వల్ల దోషములు పక్షపాంచికలుగుతాయి. అందువల్ల విధిగా ఆహారవిహర నియమాల్ని పాటించడం అవసరం. మధుమేహ రోగిలో సరైనచిత్తు - ఆహారనియమాలు పాటించకపోతే మూత్రపీండ వ్యాధులు రావచు. వివిధ శారీరక వ్యాధులలో కూడా సరైన సమయంలో చికిత్స చేయనిచో మూత్రపీండాలు దెబ్బ తింటాయి.

మూత్రపీండ వ్యాధులు సంభవించిన వారికి కనురెపులు ఉట్టుతాయి. శరీరంపై వాపు, మూత్రము అల్పముగా వచ్చుట, మూత్రంలో రక్తం, చీము వచ్చుట, కడుపులో ప్రక్రూల యందు నొప్పి సంభవిస్తుంది. ఈ లక్షణాలు కలవాట్టు మూత్ర పరీక్ష చేయించడం ద్వారా, అవసరమైతే ఎస్టర్ స్క్రూనింగ్ల ద్వారా రోగినిర్మాణ చేయించుకుని, వెంట అవసరమైన చికిత్స చేయించుకోవాలి.

మూత్ర పీండాలలో ఒక్కొక్కుప్పుడు రాశ్చేర్పుడవచ్చు. సాధారణంగా ఆహారంలోని లోపంవల్ల తక్కువగా నీరు తాగడంవల్ల, మూత్రంలోని ఘన పదార్థాలు ఒక్కచోట చేరి ఒక ఘనవపదార్థంగా ఏర్పడి రాయిగా పరిణామిస్తాయి. ఇట్లేర్పడిన రాట్టు మూత్ర ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుని, వివిధ వ్యాధుల్ని కలిగిస్తాయి.

ఈ వ్యాధులలో ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో శస్త్ర చికిత్స లేకుండా ఔషధ సేవనలో మూత్రపీండాలలోని రాళ్ళని కరిగించి, బయటి పంపించేయవచ్చు. దీనికి పొషణభేద (కాండపీండిచెట్టు) లాంటి అనేక మొక్కలతో తయారుచేసిన ఔషధాలు వాడుతున్నారు.

ఆయుర్వేదశాస్త్రప్రకారం మూత్రపీండాల వ్యాధుల్ని మూత్రకృష్ణము మూత్రాఘాతము, ప్రమేహము అను వ్యాధులుగా వర్గీకరించారు. ఈ వ్యాధులన్నింటిలోను వాత, పిత్త, కఫదోషాలు వ్యప్తిగాను, సమప్తిగాను ధూపీంచి, వ్యాధుల్ని కలుగజేస్తున్నాయి. ఈ వ్యాధులలో వాత ప్రాధాన్యత కలిగి బాధతోను, పిత్త ప్రాధాన్యతలో మంటలోను, కఫజములో దురదతోను మూత్రము వస్తుంది.

మూత్రపీండ వ్యాధులేకాక మూత్ర వాహికలందు దోషప్రకోపములతోను, రాళ్ళతోను వ్యాధులు సంభవించవచ్చు.

మూత్రాశయంలో వివిధ దోషాలతో వ్యాధులు సంభవించుటేగాక పెద్ద సైజ రాళ్ళు ఏర్పడవచ్చు. మూత్రనాళములోను కేవలం మూత్ర సంబంధ వ్యాధులేకాక గనేరియా, సిఫలిన్స్లాంటి సుఖరోగాలు కలుగుతాయి. వీటన్నింటికే ఆయుర్వేద ఔషధాలతో చికిత్స వుంది.

మూత్రపీండాల జబ్బాలు

- ★ కాన్సర్
- ★ సిస్ట్రయిటిస్
- ★ నెఫ్రయిటిస్
- ★ వైటో నెఫ్రయిటిస్
- ★ మూత్రనాశంలో రాళ్ళు
- ★ యురోఫ్రయిటిస్

పౌరిభాషిక పదాలు - అర్థాలు

ఇన్వెక్షన్ : సూజ్టు ములు శరీరంలోని అవయవాల్లో చొచ్చుకు పోయి, పోని కలిగించడం.

ఇన్ఫ్లమేషన్ : సూజ్టు ములు చేసే హసిని ఎదుర్కొని, సూజ్టు ముల్ని నిర్వీర్యం చేసి బయటకు పంపించే పుయలో అవయవం లోని కణబాలాలు, రక్తకణాలు, యాంటిబాడ్స్ పుందించడమే 'ఇన్ఫ్లమేషన్'.

ప్రెడియా లేక నెఫ్రాన్ : మూలపొండాలలోని వడపోత ప్రమాణం.

నెఫ్రయిటిస్ : మూలపొండం ఇన్ఫ్లమేషన్ ని నెఫ్రయిటిస్ అంటారు.

పైలోనెఫ్రయిటిస్ : మూలపొండంనుంచి మూలపాళికక సేభాగన్ని పెలిస్ అంటారు. ఈ భాగం ఇన్ఫ్లమేషన్ కావడం పైలోనెఫ్రయిటిస్.

సిస్టమిటిస్ : మూలాక్రయం ఇన్ఫ్లమేషన్.

యురెఫ్రయిటిస్ : మూలపాళం ఇన్ఫ్లమేషన్ (చివరలో 'పచినవన్ని ఇన్ఫ్లమేషన్ గా గుర్తించాలి)

యురినర కాలిక్యులై : మూలపొండంలో రాత్సు.

ఎక్యూట్ డిసెంట్ : తరుణవ్యాధి. ఆకో కంగా పెద్ద పెట్టున వ్యాధి వచ్చి, కొద్ది గంటలు లేక కొద్ది రోజులుండి తాత్కులికంగా వ్యాధి తగడం. వ్యాధి తీవ్రత ఎక్యూట్ కేసులలో ఎక్కువగా వుండి, సరైన చి తన దొరకకపాతే రోగి మరణించవచ్చు.

క్రాని డిసెంట్ : దీర్ఘకాలికంగా వున్న వ్యాధి.

సిండ్రోమ్ : వ్యాధి లక్షణ సముదాయము.

గ్లోమర్యంస్ : వడపోత జరిగే నెఫ్రాన్ భాగం.

లిథో టోపి : కస్తు చి త్వ చేయకుండా మూర్తిపీండాలలోని రాళ్ళను పగలగొట్టడం.

రెనివ్ : రక్తపోటుని పెంచడాని మూర్తిపీండాల కణజాలం నుంచి పుత్రత్తి అయ్యే రసాయనం. సాధారణంగా మూర్తిపీండాలు జబ్బు గురయినా మూర్తిపీండాల సరిగా రక్త ప్రసరణ జరగకషోయినా మూర్తిపీండాల కణాలనుంచి రక్తంలో రెనివ్ విదురలవుతుంటుంది.

డయాలసిన్ : మూర్తిపీండం దెబ్బ తిన్నప్పుడు కృతిమ పద్ధతి ద్వారా రక్తాన్ని వడపోయడం.

కడావర్ ట్రీ : చనిపోయినవాళ్ళనుండి తీసిన మూర్తిపీండం.

అటఫి : కణజాలం ముడుచుకుపోవడం.

అటో ఇమ్మ్యూన్ డిసెట్ : దేహంలోని రోగ నిరోధక వ్యవస్థ రోగ నిరోధాన్ని బదులు సాంత అవయవాల కణజాలాలకి హని చేయడం. రోగ నిరోధక వ్యవస్థలో సమతలంగా లోపించడం వల్ల ఈ స్త్రీతి కలుగుతుంది.

యాంటిబాడ్స్ : మన రక్తంలో ఘండే ప్రాటీన్ పార్టికల్. సూడ్స్ క్రీముల్ని నిర్వీర్యం చేయడాని, శ రం పీటిని పుత్రత్తి చేస్తుంటుంది.

డైసురియా : మూర్తిం పొస్తుంటే నొప్పి కలగడం.

నెఫ్రోస్టోమి : చరంద్వారా మూర్తిపీండాలలో కేథటర్ ని పంపే మూర్తాన్ని బయటకు పంచేయడం.

సిస్టోపమి : మూర్తాశయం, మూర్తాశంలో ఆడ్డంకులున్నప్పుడు పాట్ట ద్వారా మూర్తాశయంలోకి నాళాన్ని పంపే, మూర్తాన్ని బయటకు తీయడం.

య్యామర్ : కంటి. శరంలోని కణజాలాల్లో నీర్దేశించిన దానికంటే అత్యధికంగా కణ విభజన జరిగి, వుచ్చెత్తులేర్చుతుంటాయి. వీటిని కంతులంటాము. ఈ కంతులు బినైన్, మాల్సైంట్ అని రెండురకాలు. బినైన్ కంతులవల్ల సాధారణంగా త్వరగా పెరగు. వీటినుంచి రక్కస్టాపం జరగదు. ఇతర అవయవాలలోకి చొచ్చుకుపోవు. అందుకని వీటివల్ల ప్రాణాపాయము అంతగా పుండరు. మాల్సైంట్ య్యామర్ పెరుగుదల అతి త్వరగా పుండి, అవయవాలలోకి చాలావేగంగా చొచ్చుకుపోయి ప్రాణ హస్తిని కలిగిస్తాయి. ఇవి ఒక అవయవం నుంచి మరొక అవయవానికి త్వరగా వ్యుతించి, లకావయవాల పని తీరుని దెబ్బ తీయడం వల్ల ప్రాణహస్తిని కలుగుతుంది.

అల్యూమిన్ : రక్కంలో పుండే ప్రాటీన్ పదార్థము. మూర్తిపేండాల పని తీరు సరిగా లేవప్పుడు యిది మూర్తింలోకి రక్కంలో నుంచి జారి, బయటికొచ్చేస్తుంటుంది.

ఇన్కాంటిన్స్ : తె కుండా మూర్తిము బయటికి వచ్చేయడం.

ఇడీయాషతెక్ డీఎస్ : ఇదమిద్దంగా కారణం తె ని వ్యాధి.

ప్రైడ్ నెఫ్సిసెస్ : మూర్తి నాళికలో అడ్డంకి ఏర్పడి మూర్తి పిండం విసర్జించిన మూర్తిము సాఫ్టుగా మూర్తిశయంలోకి జారుకోలేక పోవడం వల్ల మూర్తినాళికలలోని నీటి వత్తిడి మూర్తి పిండం మీదకి ఎగదన్నడం వల్ల మూర్తిపేండం నీటి తిత్తిలా తయారయ్యే స్థితి.