

వీలల్తోల్  
కయననోరోకు  
తలీల్దండురొలకు  
మారగొదరిశెని



వీలల్ల కయననోరో విభగం టాట మమోరియల్ సంటర్  
మరియు సయింట్ జూడ్ ఇండియా చ్చలడ్ కీర్ సంటరన్

శుభవారతో ఏమీటంటే  
బలయంలో వచ్చే  
కయననోరల్ను  
మొదటిల్నే గురితొంచి  
తగిన విధంగా చీకెతన  
చేసేతో నయం  
చేయవచ్చు.

# మందుమాట

వీరయ్యపైస తలీల్ దండూర్ లార,

ఒక కుటుంబానికి సంభవించే అత్యంత బాధకరమైన సంఘటనలలో ఒకటి, ఒక బిడడీకు కయ్ ననర్ వయ్ ధి ఉందని నిరధ్ రణ కవడం మరియు ఇది తీవర్ భవ్ దేవ్ గ మరియు ఆరిధ్ క భరనిన్ మోవచుచ్. అయితే, మొదటి లీన్ మరియు తగిన విధంగా చీకితన్ చీనీత్ చలా వరకు వెలల్ లీల్ వచీచ్ కయ్ ననర్ లను నయం చేయవచుచ్. తమ బిడడీకు కయ్ ననర్ ఉందని చీవివ్ నువ్ డు కుటుంబాలు అనుభవించే భయం, నిరశ మరియు భయందోళనలు మాకు అరధ్ మమతయి. ఈ కిల్ షట్ పరీకవ్ సమయంలో, మేరు ఒంటరివరు కదు, వైదుయ్ లు, నరునోలు, సమాజిక కరయ్ కరత్ లు, కెనీనోలరుల్ మరియు డ్రెటీషియనుల్ మరియు వలంట్ రిల్ తో కూడిన మా వెలల్ ల కయ్ ననర్ బృందం మేకు కరమం తపవ్ కుండ ఉతత్ మ సంరకవ్ ణ మరియు మదదీ తు లభించే ల చూసుకుంటుంది.

ఒక బిడడీకు కయ్ ననర్ ఉనన్ టుల్ నిరధ్ రణ అయిన పువ్ డు, ఆ కుటుంబం కేతత్ వైదుయ్ పడలు మరియు సవళల్ ను ఎదురొకంటుంది. తలీల్ దండూర్ లు అనరోగయ్ ఇంక చీకితన్ యికక్ అనేక అంశలను అరధ్ చీసుకోవడం చలా ముఖయ్, అలాగే చీకితన్ పరకిరయల్ వరు ఎదురొకనే మరియు ఎదురొకవలీనన అనుభవలను కూడ అరధ్ చీసుకోవలి. మేరు మరియు మే బిడడీ ఈ పరయాణానిన్ పర్రంభించిన పువ్ డు, మే ముందునన్ సమసయ్ లను అరధ్ చీసుకోవడానికి, నిరవ్ హించడానికి మేకు సహాయపడటానికి వీలైనంత ఎకుక్ వ సమాచరం మరియు వీలైననిన్ సధనలతో ఈ గ్రేడ్ బుక్ రూపొందించబడింది. అదనంగా, మే బిడడీ సంరకవ్ ణల్ ఫలిగేనన్ వైదుయ్ లు మరియు ఆసుపతీర్ బృందంలోని ఇతర సభయ్ లతో మేరు చలా సోపూ మాటల్ డవలని ఉంటుంది. జాన్ సన్ కీలకమనేది మా నమమకం. బలయ్ లో కయ్ ననర్ లతో బధపడుతునన్ కుటుంబాల అవసరలకు తగిన విధంగా ఈ పుసత్ కనిన్ మరింత అనుకూలంగా మారచ్ డానికి మే సూచనలను మేము హృదయపూర్వకంగా నవ్ గతీనత్ ము.

మేరు మరియు మే బిడడీ బలయ్ లోని కయ్ ననర్ పై జరిగే యుదధ్ లో విజయం సాధించి, సంతోషంగా, ఆరోగయ్ గా, ఉతవ్ దకమైన జీవితనిన్ గడుపుతూ, మన సమాజంలో మరియు పరపంచవయ్ పత్ గా ఇతరులకు ఆదరణగా నిలిచిన వేలాది మంది బలయ్ కయ్ ననర్ విజేతలలో ఒకరుగా చీరలని నేను హృదయపూర్వకంగా ఆశీసుత్ ననను.

అభినందనలతో,

డకట్ ర్ శీర్ పద్ బసవలీ, MD  
విభగధిపతి, మెడికల్ మరియు వెలల్ ల కయ్ ననర్ విభగం, టాటా మెడికల్ సెంటర్, ముంబై.

# విషయాలు

సనుకూలంగా మరియు ఆశజనకంగా ఉండటం	4
బలయ్ లో కయ్ ననర్	6
కయ్ ననర్ రకలు	7
బిడడీకు వయ్ ధి నిరధ్ రణ అయిన పువ్ డు	8
కయ్ ననర్ చీకితన్	9
కయ్ ననర్ చీకితన్ యికక్ సధయ్ పైన దుపవ్ ర్ భవలు	10
రోజువరీ ఆందోళనలు	12
కుటుంబంపై పరభవలు	13
కయ్ ననర్ ఉనన్ బిడడీను చూసుకోవడం	14
ఇనిఫ్ కవ్ నల్ ను నీవరించడం	16
ఆహారం	20
ఆహార నిఫరునోలు	22
సమసయ్ పరివారం- సధరణ ఫిరయ్ దులు	26
డిశ్ చీరజీ అనంతర సంరకవ్ ణ	30
సమాజిక మదదీ తు	31
వసతి	32
గరంధ పటిట్ క	33
వెంటనే వైదుయ్ డిని ఎపువ్ డు సంపర్ దించలి	37

# సనుకూల మరియు ఆశజనక దృక్పథంతో ఉండటం

కయ్సన్ ఊసన్టుల్ నిరధరణ అయిన బెడడ్ కేసం మేరు చేయగలేగే అతుయత్తమమైన పని ఏమిటంటే, సనుకూలంగ మరియు ఆశజనకంగ ఉండటం.

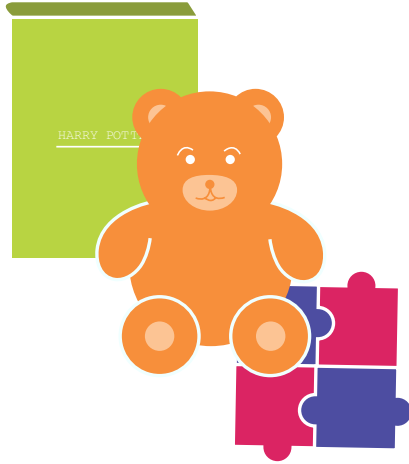
## 1 మమూలంగ ఉండండి

బెడడ్ అనరేగయ్ం మరియు మే అందోళనల గురించీ ఎమవ్డూ చరిచంచకండి—అదీ వీలల్లలే అందోళనకు కరణమమతుంది.

## 2 బెడడ్ తో మాటల్డండి

బెడడ్ కి అరథ్ం చేసుకునేంత వయసున్ ఉంటే, అనరేగయ్ం గురించీ, చీకతన్ వలల్ బెడడ్ ఆరేగయ్ం బగుపడుతుందనే చెప్పవ్డం మంచీదీ బెడడ్ నే పరశనలు అడిగే అవకశం ఇవవ్డం మరియు వటికి సమాధనం ఇవవ్డం నేదధంగ ఉండండి లేదా చీకతన్ చేసే వైద్యుడినే వటికి సమాధనం చెప్పవ్వవ్వండి. బెడడ్ కు ఏమీ చెప్పవ్లే వైద్యుడినే అడగండి. బెడడ్ వయసునను బటిల్ వరు మేకు మరగినరీదేశం చేసతరం.

మేరు మాటల్డవలనే వనత్, పరశనలు అడగవలనే వనత్ లేదా భరేస అవసరమైతే, దయచేసే వైద్యులతో లేదా మా శిక్షణ పొందిన కేసన్లరల్తో మాటల్డండి. మే అందోళనను దచుకేకండి.



## 3 మనసును చురుగ్గ ఉంచుకోండి:

బెడడ్ ను పనుల్లే వలగినేలా చేయడం దవర ఖళీ సమయినే సడివనీయేగం చేసుకోండి. బెజీగ ఉంచితే, బెడడ్ మనసున్ సనుకూలంగ ఉంటుంది. వరశలకు దూరంగ ఉనన్ ఈ సమయినే కేతత్ నైపుణయ్లను పంపొందించుకోవడనేకి, చదవడనేకి, వడటనేకి, గీయడనేకి, ఆటలు ఆడటనేకి మరియు పజిలన్ పరీషకరించడనేకి ఉపయోగించమనే బెడడ్ ను వేరతన్ హించండి. ఇవనీన్ వీలల్ల మదడును ఉత్తజపరీచే చురుగ్గ ఉంచుతయి.

## 4 శరీరనీ చురుగ్గ ఉంచుకోండి:

బెడడ్ కు బగుంటే, తనను బయట శుభరమైన, రదీదగ లేనే మరియు దుముమ్, ధూళి లేనే వతవరణంలే ఆడవకేనవ్వండి మరియు సవచభమైన గలేనే వీలుచేసేవ్వండి.

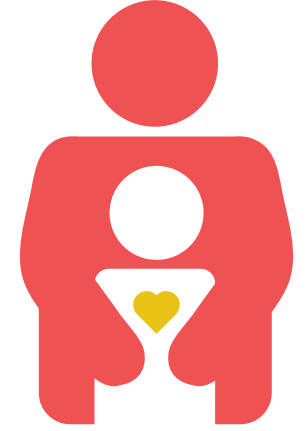


## 5 అనుమగ ఉండండి

చీకతన్ సమయంలే, కేసన్ రేజులల్, బెడడ్ కు బాగల్కవేవచుచే మరియు తీనడనేకి లేదా సధరణ పనులు చేయడనేకి ఇప్పట్పడకవేవచుచే. బెడడ్ ఇప్పట్పడే ఆహారంలే, కేదీద్ మోతత్ంలే తరచుగ భోజనం అందించీ వేరతన్ హించండి. బెడడ్ వేశరంత్ తీసకోవడనేకి లేదా ఆడవకేవడనేకి అనుమతీ ఇవవ్డం.

## 6 ఆవయ్యత చూవించండి

ఆవయ్యంగ ఉండండి - ఇదీ మేరు బెడడ్ పటల్ శరదధ్ వహీసుత్సననరనే తలీయజీసుత్ం దీ కేతత్ మరియు కీల్పట్మైన పరీనీధతీ ఎదురైనప్పవ్డు వీలల్లకు భరేస అవసరం.



## 7 వరరథన చేయడం/పడటం

మే కుటుంబం మోతత్ం కలీనే వరరథన చేయడం లేదా పడటం వలల్ తరచుగ సనుకూల శకీత్నే కవడవకేవడనేకి మరియు ఒత్తీడి తగ్గిగంచుకోవడనేకి సహాయపడుతుంది.

## 8 సనీన్ హితంగ ఉండండి

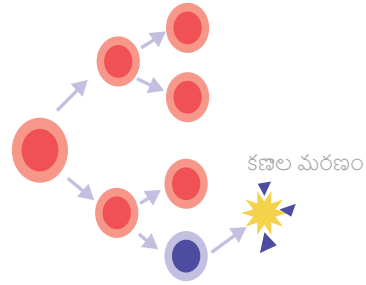
కుటుంబంలేనే మగిలీన వరీతే, ముఖయ్యంగ ఇంటీలేనే ఇతర వీలల్లతో సంబంధలు కేసనగించండి. వరీతే కూడా మేరు సమయం గడపడం అవసరం.

# బాలయంలో కయ్‌నన్‌ర్

బాలయంలో కయ్‌నన్‌ర్ అసాధారణమైనది. ఇది శరీరంలోనే ఏ భాగానినీ అయిన పర్భవితం చేయవచ్చు - సాధారణంగా పర్భవితమయ్యేవి రకతం, కండరాలు, ఎముకలు మరియు అవయవాలు.

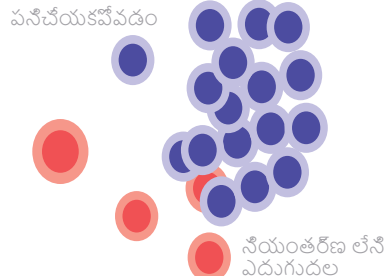
ఆరోగ్యకరమైన కణం గోలుపడిన కణం

## సాధారణ కణ విభజన



వేలల్ కయ్‌నన్‌రుల్ ఎలల్‌పవ్‌డూ పదదల్ కయ్‌నన్‌రుల్ మాదిరిగా ఉండమా, చేకితన్ భీనన్‌ంగ ఉంటుంది లేదా పదదల్‌లేల్ మాదిరిగా సవ్వంచమా. పదదల్ కయ్‌నన్‌రుసు వేలల్ కయ్‌నన్‌రుత్ వేలచ్‌పదుద్.

## కయ్‌నన్‌ర్ కణ విభజన



కయ్‌నన్‌ర్ అంటువయ్యి కదు. ఇది తకడం దవ్‌ర లేదా ఒక వయ్‌కిత్ నుండి మరొక వయ్‌కిత్ కి వయ్యిత్ చించదు.

## కయ్‌నన్‌ర్ అంటే ఏమిటి?

మానవ శరీరం కణాలు అనే వేలువబడే మిలియన్‌లకెడిద్ చేసన్ భాగాలతో రూపొందించబడింది. ఈ కణాలు విభజన చెంది కెతత కణాలను ఏర్పరుస్తాయి, ఇవి పత కణాలను భరీత్ చేస్తాయి. ఈ సాధారణ కణ విభజన శరీరంలోనే వేవేధ అవయవాలు పనిచేయడానికి వీలు కల్పిస్తుంది ఇంక పరీతి కణం యొక్క జన్యు సంకీతం లేదా DNA దవ్‌ర మరగ్‌నేరీదేశం చేయబడుతుంది. కయ్‌నన్‌ర్ అనే పదం ఒక లేపం ఉనన్ జన్యు సంకీతం కరణంగా కణాలు ఎటువంటి నేయంతరణ లేకుండా అసాధారణంగా విభజన చెంది వయ్యిదుల సమాహానన్ సూచించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. ఒక అవయవంలో అనేక అసాధారణ కణాలు తయ్యరైనప్పడు, అది ఆ అవయవం మరియు శరీరంలోనే ఇతర భాగాలు సరిగ్ పనిచేయకుండా ఆటంకం కల్పిస్తుంది. కయ్‌నన్‌ర్ కణాలు రకతం మరియు లింఫ్ వయ్యవసథిల దవ్‌ర శరీరంలోనే ఇతర భాగాలను ముట్టడిస్తుంది. కయ్‌నన్‌ర్ కణాలు ఏర్పడి ఒకే చీట వేగయ్యింపవ్‌డు, ఒక ముదద్ లేదా కణితి ఏర్పడవచ్చు.

## కయ్‌నన్‌ర్ కరణమేమిటి?

కెనెన్ పదదల్ కయ్‌నన్‌రుల్ కరణం తెలిసినప్పటికీ - ఉదాహరణకు ధూమపనం ఊవీరితితుత్ల కయ్‌నన్‌రుకు లేదా వొగకు నమలడం నేటి కయ్‌నన్‌రుకు కరణమమతుంది, వేలల్‌లేల్ వచ్‌చ్ చలా కయ్‌నన్‌రుల్ కు ఎటువంటి కరణం తెలియదు. ఆహారం మరియు వేలల్‌ల పంపకం పదధతులు కయ్‌నన్‌ర్ అభివృద్ధికి సంబంధించినవి కమ. బాలయంలో కయ్‌నన్‌ర్ అకసమతుత్ గ మరియు పర్‌రంభ లకవణాలు లేకుండా సంభవించవచ్చు.



కయ్‌నన్‌ర్ ఎవరి తపవ్ కదు, కబటిట్ తలేల్‌దండురీలకు అపరధ భవన కయ్‌నన్‌ర్ ఉండకూడదు.

# కయ్‌నన్‌ర్ రకాలు

## 1 బల్‌డ్ కయ్‌నన్‌ర్ (రకత్ కయ్‌నన్‌ర్)

లూయ్‌కిమీయ అనేది ఒక రకమైన బల్‌డ్ కయ్‌నన్‌ర్, దీనిలో ఎముక మజజ్‌లేని తెలల్ రకత్ కణాలు చలా తవ్‌రగ విభజన చెందుతాయి. ఎముక మజజ్ అనేది మన వొడవైన మరియు చదునైన ఎముకల మధ్యలో ఉండే మృదువైన భాగం. లూయ్‌కిమీయ వయ్యిథిలో ఎముక మజజ్‌కు అనరోగ్యకరమైన రకత్ కణాల దవ్‌ర అవరోధం ఏర్పడుతుంది, దని వలన ఆరోగ్యకరమైన రకత్ కణాలు వెరగడానికి సథిలం ఉండదు.

లింఫేమా అనేది ఒక రకమైన బల్‌డ్ కయ్‌నన్‌ర్, దీనిలో శీషరస కణుపులలోనే తెలల్ రకత్ కణాలు చలా తవ్‌రగ విభజన చెందుతాయి. శరీర రోగనిరోధక వయ్యవసథిలో శీషరస గరోధులు ఒక ముఖ్యమైన భాగం. లింఫేమాలో, శీషరస కణుపులు, కల్యం లేదా వేల్‌హం పదదవీగ అమతయి మరీ సాధారణంగా పనిచేయడం ఆగివేతుంది.



## ఎముక మజజ్

ఆరోగ్యకరమైన కణాలతో ఎముక మజజ్



ఎముక మజజ్‌కు కయ్‌నన్‌ర్ కణాలతో అవరోధం ఏర్పడుతుంది



## కయ్‌నన్‌ర్‌లో రెండు పర్ధన రకాలు ఉనన్‌యి

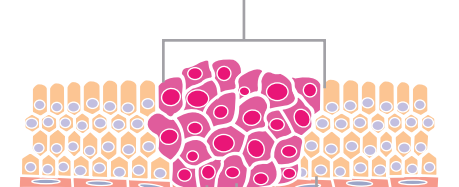
మరియు నేయంతరణ లేదా కరమం లేకుండా విభజనకు గురవతుయి.

కయ్‌నన్‌ర్ కణాలు కలీనే ఉనన్‌పవ్‌డు అవి కణితిని ఏర్పరుస్తాయి. శరీరంలోనే ఏ భాగంలోనైనా కణితులు వెరగవచ్చు. అవి చుటుట్‌పకకల ఉనన్ ఆరోగ్యకరమైన అవయవాలను నశనం చేసతయి మరియు ఇది పర్‌మాదకరమైన పరిస్థితి. ఈ కణితులేల్‌నే కణాలు అసాధారణంగా ఉంటాయి మరియు నేయంతరణ లేదా కరమం లేకుండా విభజనకు గురవతుయి.

## 2 ఘన రాపంలో ఉనన్ కణితులు

కయ్‌నన్‌ర్ కణాలు కలీనే ఉనన్‌పవ్‌డు అవి కణితిని ఏర్పరుస్తాయి. శరీరంలోనే ఏ భాగంలోనైనా కణితులు వెరగవచ్చు. అవి చుటుట్‌పకకల ఉనన్ ఆరోగ్యకరమైన అవయవాలను నశనం చేసతయి మరియు ఇది పర్‌మాదకరమైన పరిస్థితి. ఈ కణితులేల్‌నే కణాలు అసాధారణంగా ఉంటాయి

## ఒక కణితి ఏర్పడుతోంది



విభజన చెందుతున్న కయ్‌నన్‌ర్ కణాలు సాధారణ కణాలు

## కయననోర్ దశను నిరధారించడం

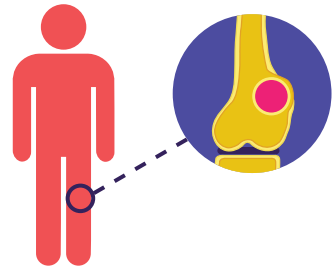
వీలల్ల కయననోర్ గేగ నిరధారణ అయిన తరవత, నీరిదొప్పట్ రకవున కయననోర్ను గురితంచడంలే సహాయపడటానికొకొనీన్ పరీకవ్లు చేయబడతాయి. దీనిని నిరధారణ పరీకవ్ అంటారు. దీని తరువత, శరీరంలే కయననోర్ భరం మరియు అది ఎకకొడ ఉండే త్లుసకొవడానికొ వరుస పరీకవ్లు చేసతారు. దీనినే నోట్జింగ్ అంటారు.

ఘన కణితుల దశను నిరధారించడానికొ, వైదుయొడు కణితి పరిమాణం, పర్భవితవున గొషరస కణుపులు మరియు అది ఎకకొడ వయవించిందే పరీకొలినతారు.

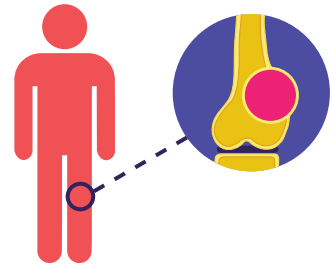
లొంఘేమా దశను నిరణయించడానికొ, వైదుయొడు కయననోర్ ఉనన్ పర్దేశం చుటూట్ ఉనన్ గొషరస కణుపులు, ఎముక మజజ్, కల్యం, వీల్పాం, ఊవొరితితుత్లు మరియు శరీరంలేని మొగొలిన భగలను తనిఖీ చేసతారు. కయననోర్ నివరణ సమరథయినీన్ అంచన వేయడానికొ కణితుల జనుయొ పరీకవ్ వంటికొనీన్ పర్తయొకొ పరీకవ్లు కూడ నిరవొంచబడతాయి.

## ఒక జీవితొ కయననోర్ కణల అభివృద్ధి

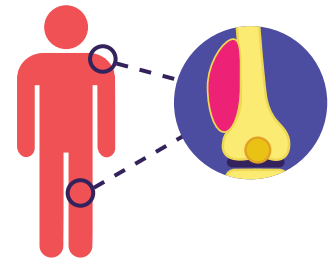
కయననోర్ చీననీదే మరియు శరీరంలే ఒకే ఒక బీట ఉంటుంది.



కయననోర్ పర్రంభవున బీటికొ దగగరగ ఉనన్ శరీర భగలలేకొ వయవించింది.



కయననోర్ పొదొదొగ ఉంటుంది లేద శరీరంలేని ఇతర భగలకు వయవించి ఉండవచ్చు.



## పర్దమకొ మరియు దొవత్య సథయొ కయననోర్

కయననోర్ పర్రంభవున పర్దేశం పర్దమకొ కయననోర్. కెనీన్ కయననోర్ కణలు పర్దమకొ కయననోర్ పర్దేశం నుండి వీడివొయొ శరీరంలేని మరొక భగంలే నొధరపడితొ ఈ కయననోర్ను దొవత్యయొ కయననోర్ లేద మటసట్నీన్ అంటారు. కయననోర్ కణలు రకత్పర్వహంలేకొ లేద గొషరస వయవసథ్లేకొ పర్వేశించడం దొవర సథనీకంగ వయవత్య చేందుతయొ. దొవత్యయొ కయననోర్లు పర్దమకొ కయననోర్ మదొరిగొనీ ఒకొ రకవున కణలతో తయారమతయొ.

వయవించిన కయననోర్ను మటసట్నీకొ కయననోర్ అంటారు.

కయననోర్కు 3 పర్దన చీకితన్లు ఉనన్యొ - సరజొరీ, కీమొధరవీ మరియు రొడియొషన్ ధరవీ.

వీలల్లకొ ఉనన్ కయననోర్ రకనీన్ బటిట్ చీకితన్ రకం లేద కలయొకొ ఆధరపడి ఉంటుంది. ఏ చీకితన్ ఉతత్మ ఎంవొకొ అనీ వొషయంలే డకట్ల మొకొ సలహా ఇసతారు.

## కయననోర్ చీకితన్లే 3 పర్దన రకలు:

### 1 శసత్లొచీకితన్

కణితిని శసత్లొచీకితన్ దొవర ఖతీకంగ తొలగినతారు.



### 2 కీమొధరవీ

కయననోర్ కణల వెరుగుదలను మందగొంపజొయొడానికొ లేద ఆపడానికొ వైదయొపర్వున మందులను ఉపయొగొసతారు. ఈ మందులను వీటి దొవర ఇసతారు:

- **ఇంటర్వీసన్ (IV) (డొరొవ్):** నీరలేకొ ఇంజొకవ్న్
- **నొటి దొవర, (PO లేద O):** టాబెట్ లేద కయమొనొలన్ రూపంలే
- **ఇంటర్మసుకొలొ (IM):** కండరలలేకొ ఇంజొకవ్న్
- **సబ్కుయొట్నీయన్ (SC):** చరమం కిందకొ ఇంజొకవ్న్
- **ఇంటర్థొకొ (IT):** కటి భగంలే చీనన్ రంధరొ దొవర

ఈ కీమొధరవీ మందులు రకత్పర్వహం దొవర పరొయొణినతయొ. ఈ మందులు రకత్లొకొ వొళొణిసమవొడు, అవొ శరీరమంతటా ఉనన్ కయననోర్ కణల వదదొకొ వొళొల్ వటిని సశనం చేసతయొ. అందువలల్, సధరణీకరొంచిన కయననోర్లొకొ చీకితన్ చేయడంలే కీమొధరవీ చొలొ ఉపయొగకరంగ ఉంటుంది, ఉదొ. బల్డ్ కయననోర్లు లేద శరీరంలేని ఇతర భగలకు వయవించినవొ. కీమొధరవీ మందులు కయననోర్ కణలను శశవతంగ సశనం చేసతయొ, కనీ ఆరొగయొకరవున కణలను కూడ పర్భవితం చేసతయొ. మందుల వలల్ పర్భవితవున ఆరొగయొకరవున కణలొకొంత కలానికొ వటిని అవొ బాగుచొసుకుంటయొ. అయితొ, ఆరొగయొకరవున కణలొకొలొవడానికొ సమయం కవలొ, కబటిట్ కీమొధరవీని చకరొలొ/ దశలు అనీ వొలువబడొ చీకితన్లొ శరొణిగ

ఇసతారు, వీటి మధయొలొకొనీన్ వరల వొరమం ఉంటుంది.

కీమొధరవీ మందులు దుషవొరభవలకు కరణమమతయొ. పర్తొ బిడడొ భీనన్ంగ ఉండటం వలన, వీలల్లొ కీమొధరవీకొ భీనన్ంగ సవొందొచవచ్చు మరియు చొలొ భీనన్వున కనీ సధరణంగ తొలొకొటి దుషవొరభవల కలొగొ ఉండవచ్చు.

### 3 రొడియొషన్ ధరవీ

కయననోర్ కణలు పరగకుండా ఆపడానికొ అధక మొతదులొ రొడియొషన్ పరొయొగొసతారు.

రొడియొషన్ అనీదొ ఒక అద్యుశయొ చీకితన్, దీనిలే శరీరంలేని ఒక నీరిదొప్పట్ వరొంతంలేని కయననోర్ కణలను సశనం చేయడానికొ ఒక యంతరొం నుండి అధిక శకొత్ కలొగొన కొరణలను ఉపయొగొసతారు. ఈ చీకితన్ ఆసుపత్రిలే రొజువొరొ సమల్ రూపంలే ఇవవొబడుతుంది. పర్తొ సమొకొ దొదమొ 10 నుండి 15 నొవొవల సమయం పడుతుంది. చీకితన్ యొకొ మొతతం సమయం కణితి రకనీన్ బటిట్ ఉంటుంది మరియు 2 నుండి 6 వరల వరకు ఉండవచ్చు.

దురద్యుప్పట్వశతుత్, రొడియొషన్ కయననోర్ కణలసతో వటొకొనీన్ ఆరొగయొకరవున కణలను చంపుతుంది మరియు ఇదొ అలసట, చరమొ మారువొ మరియు ఆకలొ లొకొవొడం వంటికొనీన్ దుషవొరభవలకు కరణమమతయొ.

# కయననోర్ చీకితన్ యొక్క సాధ్యమైన దుషవర్భవలా

## వీకరం మరియు వంతులు

ఇవి కీమోథెరపీ తరవత వంటనే వారంభమమతయి లేద చాల రోజుల తరవత సంభవించవచ్చు. ఈ పర్భవలా వేరవరు సమయలోల్ (గంటల నుండి వరకు) ఉంటాయి. కీమోథెరపీ తరవత వీకరం మరియు వంతులు తగ్గించడనేకి మందులు (యంటీ-ఎమటికన్ అని వేలనానత్రు) ఇవవబడతయి.

## వీరీచనలు

ఇది కీమోథెరపీ వారంభమమతయి తరవత ఎపవడైన అభివృద్ధి చెందుతుంది మరియు సాధరణంగ రెండు కరణలలో ఒకదని వలల్ వసుతుంది. మొదట, కీమోథెరపీ మందు వేరగులను పర్భవితం చేయవచ్చు. రెండవది, కీమోథెరపీ సమయంలో తీసుకునే అపరీశుభర్మన ఆహారం వలల్ కవచ్చు (ఉదాహరణకు రోడ్డు పకకన అమోవసరి నుండి తీసుకునే ఫసట్ ఫుడన్, పండల్ రసలు మరియు కెబబ్ నీళుల్).



## నోరు మరియు గొంతులో పండుల్ మరియు మాతల

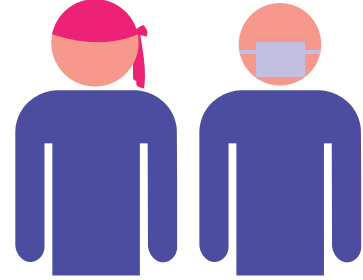
ఈ పర్భవలా సాధరణంగ కీమోథెరపీ మొదలైన కెనెన్ రోజుల తరవత మొదలమతయి. బెడడ్ మంచీ నోటి పరీశుభర్తనను పటించలి. వీలల్ నోటిలో పండుల్ లేద మాత పర్వడిత వంటనే వైదుయ్డికి తలీయజేయండి.

## మలబద్ధకం

ఇది సాధరణంగ కీమోథెరపీ మందులతో పటుగ సూచించబడె యంటి-ఎమటికన్ యొక్క దుషవర్భవం. అయితే ఇది కీమోథెరపీ మందుల వలల్ కూడ కవచ్చు. మే బెడడ్కు మలబద్ధకం అనివీసత్ దయచేసి వైదుయ్డికి తలీయజేయండి. ఇది అపర్ధనంగ అనివించవచ్చు కనీ మలబద్ధకం ఇతర సమసయలను కలిగించడం దవర చీకితన్వై గణనీయమైన పర్భవలను చూపతుంది.

## జుటుల్ రలడం

చీకితన్ సమయంలో వీలల్లకి పకివకంగ లేద పారితగ జుటుల్ రలవచ్చు. ఈ దుషవర్భవనీన్ నీవరించడనేకి ఎటువంటి నీరావితమైన సమర్థవంతమైన చరయ్ లేదు. చాలా మంది వీలల్లకి కీమోథెరపీ పారతయిన 4-6 నీలల్ల జుటుల్ను తీరిగీ వసుతుంది.



ఇనోఫ్కవన్ ఉనన్ లేద లీకవీయిన తక్కువ తలల్ రకత్ కణల సంఖయ్ (లూయిక్వీనీయ) ఈ సమసయ్ సాధరణంగ కీమోథెరపీ వారంభమమతయి 6 నుండి 7 రోజుల తరవత వారంభమమతయి మరియు కెనెన్ భీనన్మైన కల వయవధి వరకు ఉంటుంది (సాధరణంగ కెనెన్ రోజులు). తక్కువ WBC సంఖయ్లు ఇనోఫ్కవన్తో సంబంధం కలిగి ఉండవచ్చు లేద ఉండకవచ్చు. సాధరణంగ ఇనోఫ్కవన్ యొక్క మొదటి సంకీతం జవరం (10100°F), అయితే కెంతమంది రోగులకు జవరం లేకుండా కూడ తీవర్మైన ఇనోఫ్కవన్ రవచ్చు. వీలల్లకి జవరం వచీచన్ లేద ఇనోఫ్కవన్ ఇతర సంకీతలు కనీవించిన వంటనే వైదుయ్డికి తలీయజేయండి. ఇనోఫ్కవన్ సంకీతలు; అనే వీభగనీన్ చూడండి.

## అతివయవీత్

కీమోథెరపీ ఔషధం యొక్క కెంచెం లీకె అయినసరీ ఇంజెక్వన్ చేసిన పర్దశంలో నొవీవ్, వపు మరియు పండు పర్వడిడనేకి కరణమమతయి. ఇలా జరిగితే దయచేసి వైదుయ్డికి తలీయజేయండి.



## ఎముక మజజ్ కూరువ్

### తక్కువ వేల్ట్లెట్ల సంఖయ్

ఇది కీమోథెరపీ ఇచీచన్ తరవత (సాధరణంగ 2వ వరంట్) వేరవరు సమయలోల్ అభివృద్ధి చెందుతుంది మరియు కెనెన్ రోజుల నుండి అనేక వరకు వరకు ఉంటుంది. వేల్ట్లెట్ల సంఖయ్ ముఖయ్ం ఎందుకంటే వేల్ట్లెట్ల సంఖయ్ తక్కువగ ఉనన్పవ్డు అకనీవ్క రకత్సరవం (ఉదాహరణకు ముకుక్, చీగుళుళి, చరమం లేద వంతులు లేద మలంత్) అయ్యే అవకశం పర్గుతుంది, ముఖయ్ం ఇది 20000/mm3 కంటే తక్కువగ ఉనన్పవ్డు లేద జవరంత్ పటు వచీచన్పవ్డు.

**రకత్సరవం జరిగే అతయంత ఆందోళనకరమైన కనీ అరుదైన పర్దశం మొదడు, ఇది సవ్యోహల్ మారువకు దరితీసుతుంది. వేల్ట్లెట్ల సంఖయ్ తక్కువగ ఉనన్పవ్డు, మేరు వైదుయ్డి సలహా లేకుండా వీలల్లకి ఎటువంటి మందులు ఇవవకూడదు, కేతలు మరియు గయలను నీవరించలి మరియు కలిసమైన శరీరక శరమను కూడ నీవరించలి.**

కెంతమంది రోగులలో వేల్ట్లెట్ల మారివడి అవసరం కవచ్చు (వైదుయ్డు నీరణయించనటుల్). లభయతను బటిట్ అసపతిర దవర రకత్మారివడి ఏరవటు చేయబడవచీచన్ దయచేసి అరథ్ం చేసకోండి. అతయవసర పరీనీథతులోల్ రకత్ం మరియు వేల్ట్లెట్ల తలను నీదధ్ంగ ఉంచకోవడం మంచీది. దయచేసి దీని గురించీ డకటర్తే మాటల్డండి.



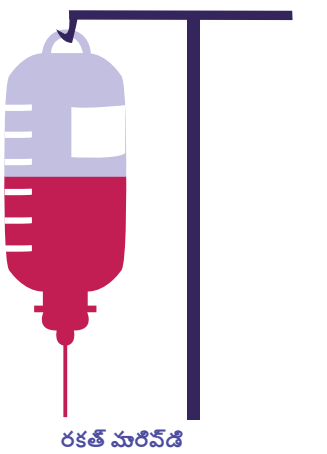
### రకత్వోసత

ఇది రకత్ంలో తక్కువ హోవోగేల్బినీ సాధయలను సూచీసూతుంది మరియు ఇది అనేక కీమోథెరపీ ఔషధల యొక్క బాగ-నమోదు చేయబడిన దుషవర్భవం. ఇది సాధరణంగ కీమోథెరపీ యొక్క అనేక చకరల తరవత సంభవీసుతుంది. రకత్వోసత అభివృద్ధికి దోహదపడి అనేక ఇతర అంశలు ఉనన్యి, ఉదాహరణకు రకత్సరవం, అధికంగ లేద చలాకలం పటు ఋతుసరవం, ముందు నుండి ఉనన్ పేపకహార లోపం, సరైన ఆహారం తీసుకోవేవడం మొదలైనవీ.

రకత్వోసత యొక్క లకవణలు బలహోసత, అలసట, దడ, ఊవీరి ఆడకవేవడం, ఏకగర్త లేకవేవడం మొదలైనవీ. ఈ పరీనీథతీకి చీకితన్ చేయడనేకి వైదుయ్డు బెడడ్కు రకత్ మారివడి చేయాలని నీరణయించకోవచ్చు లేద బెడడ్కు వరన్ సవీల్మంటుల్ మరియు ఇతర వీటమీనుల్ అవసరం కవచ్చు.



ఈ దుషవర్భవలను ఎలా ఎదుకోవల్ చీకితన్ కేసం, దయచేసి సమసయ్ పరీవకరం మరియు ఆహారం వీభగనీన్ చూడండి.



# రోజువారీ సమస్యలు



## మీ బిడడతో మాటల్డటం

మీ మొదటి పరశన, “నేను నా బిడడకు కయ్ ననర్ గురించి చెప్పవాలా?” అనేది కవచుచు. మేరు బిడడను కవడలని అనుకోవచుచు, కనీ సధరణంగ ఏదైన సమసయ్ ఉననపవడు వేలల్లకు తలుసుతంది. బిడడకు ఆరేగయ్ం బాగలేకవేవచుచు, తరచుగ వైదుయిడినీ కలుసుతా ఉండవచుచు మరీయు ఇప్పవేటికీ కెనీన పరీకవలు చేయించుకునీ ఉండవచుచు. మేరు భయపడుతునననన బిడడ గమనంచవచుచు. అనరేగయ్ం మరీయు చేకితన గురించిన సమాచరనీనీ మేరు బిడడ నుండి దచడనీకి ఎంత పరీయతినంచిన, కుటుంబం, ననహోతులు, కిల్ నీక లేద ఆసుపతీర నేబబంది వంటి ఇతరులు అనుకోకుండరేగ నరధరణ గురించి బిడడకు తెలియజేసే విషయలు చెప్పవచుచు. అదనంగ, మేరు నీజం చెప్పడం లేదనీ తెలిసేత వేలల్ వడు బధపడతడు; నీజయితీగల సమాధనలకేసం బిడడ మీవై ఆధరపడుతుంది.

వేలల్లకు వరీ కయ్ ననర్ గురించి చెప్పడం వయకీతగత విషయం, మరీయు కుటుంబం, సంసక్యైక లేద మతపరమైన సమమకలు ఇందులే కీలక వతర వేవనతయి. వేలల్లతో నరీమహుటంగ మరీయు నీజయితీగ ఉండటం ముఖయ్ం ఎందుకంటే వరీ అనరేగయ్ం గురించి చెప్పవనీ వేలల్లలు తరచుగ నీజం కనీ విషయలను ఊహించుకుంటారు. ఉదహరణకు, ఏదీ తమవ్ చేసినందుకు శికవగ తమకు కయ్ ననర్ వచేచందనీ బిడడ అనుకోవచుచు. సధరణంగ వేలల్లకు వరీ అనరేగయ్ం గురించి నీజం చెప్పడం వలల్ ఒతీతడి మరీయు అపరధ భవన తగుగతయనీ ఆరేగయ్ నేపణులు

అంగీకరీనతరు. తమ అనరేగయ్ం గురించి నీజం తెలిసిన వేలల్లలు చేకితనకు సహకరీంచే అవకశం ఎకుకవగ ఉంటుంది. అసుపతీరలేనీ వేలల్లల సైకలజీనట్తే చరీచంచిన తరవత, వేలల్లల వయసున ఆధరంగ మేరు అనరేగయ్ం గురించి సమాచరనీనీ పంచుకోవచుచు.

**మేరు సమాచరనీనీ బిడడతో పంచుకుననపవడు. కయ్ ననర్ నయమమతుందనీ మరీయు అదీ నయమైన తరవత, బిడడ సధరణ జీవితనీన గడుపుతడనీ తనకు భరీన ఇవవడం మరీచేవకండి.**

## వరశల వీదయ్

ఆసుపతీరలే ఉండటం, చేకితన వలల్ కలిగి 'దుషవరీభవలు లేద సధరణ బలహీనత కరణంగ బిడడ వరశలకు వెళల్లేకవేవచుచు. కెనీననరుల్, వరు ఒక పూరీత వీదయ్ సంవతనరనీనీకేలేవవచుచు.

వేలల్ల ఆరేగయ్ం మరుగుపడి, చేకితన అనుమతీనత, తరీగి వరశలకు వెళల్లేడం ఉపశమనంగ ఉండవచుచు లేద సవలుగ మారవచుచు. ఇదీ ఒక బిడడ నుండి మరీక బిడడకు ఆధరపడి ఉంటుంది - కెంతమంది వేలల్లలు వరశలను తమ కషల్లలనీనంటినీ మరచివేయి 'సధరణ' అనుభూతీనీ ఐందగల చేటుగ భవనీనతరు, మరీకెందరు తరీగి వెళల్లేడనీకి భయపడతరు ఎందుకంటే వరు భీననంగ కనీవీనతరు మరీయు వరీ నేవోతులు మరీయు టీచరుల్ తమతీ..

భీననంగ పరీవరీతనతరనీ భయపడతరు.

వేలల్లకు వరశలలే సమసయ్లు లేకుండ చూసుకోవడనీకి (వరు భవేదవగంగ, శరీరకంగ లేద వరశల పనీ గురించి అయిన), టీచరల్తే మాటల్డటం ముఖయ్ం. సమసయ్లు వరశల పనీకి సంబంధించినవి అయితే, వరు తమ హోవరకీను కరమం తవవకుండ చేనీలా చూసుకోవడం దవర మరీయు వరు ఏమీ కేలేవయరే అరధం చేసుకోవడంలే వరీకి సహయపడటం దవర మేరు నయపడవచుచు.

కయ్ ననర్ ఉనన పనీవేలల్లు ఇంక వరశలకు వెళల్లేడం మొదలుపెట్టకవైతే, (ఇనీఫకవన్ వచేవ్ పరీమాదం ఉంటే) వేలల్లలను వరశలకు పంవలా లేద (సమాజిక ఎదుగుదల మరీయు అభివృద్ధి పరీమితం అయితే) వేలల్లలను వరశలకు పంపడంలే అలసయ్ం చేయాలా అనే పరశన తలెతుతతుంది.

**“సరైన” నరణయం అనేది లేదు - ఇదీ పూరీతగ వయకీతగత ఎంవక. మేకు అయ్ మయంగ ఉంటే, వేలల్ వడినీ వరశలకు పంపడనీకి “సరైన సమయం” నరణయించడనీకి వైదుయ్లు మేకు సహయం చేనతరు.**



# కుటుంబంవై పరీభవలు



కయ్ ననర్ ఉనన బిడడతో వయవహరీంచడం చలా ఇబబందీగ ఉంటుంది, కనీ దనీనీ ఎదురీకవడనీకి మేకు సహయం అందుబాటల్ ఉందనీ గురుతంచుకోండి.

## భవలు మరీయు భవేదవగలు

ఈ భవలు మరీయు భవేదవగలను ఎదురీకవడం కషట్ం, కనీ అవి పరీనీధతీకి సధరణ పరీతీకరీయలు అనీ గురుతంచుకోండి:

- **రేగ నరధరణను అంగీకరీంచడం:** వయధి యికక, మీ బిడడ కయ్ ననర్ తే బధపడుతుననననీ మేరు నమమడనీకి నరకరీంచవచుచు.
- **భయం:** వేలల్ల రత గురీంచీ.
- **వచరం:** మేరు మరీయు మీ బిడడ ఎదురీకంటునన కషట్ సమయం గురీంచీ.
- **అపరధ భవన:** బిడడకు కయ్ ననర్ ఉందనీ మరీయు మేరుకెనీ తమవలు చేనీ ఉండవచుచు అనే వసతవం గురీంచీ.
- **కేపం మరీయు అనీశిచతీ:** వైదుయ్లు, ఆసుపతీర నేబబంది, కుటుంబం, ననహోతులు మరీయు వేలల్లల పటల్ కూడ.
- **ఆరీధకపరమైన ఒతీతడి:** వైదయ్ చేకితన ఖరుచు మరీయు అదీ మీ కుటుంబ ఆరీధక పరీనీధతీనీ ఎలా పరీభవితం చేసుతందనీ దనీ గురీంచీ ఆందోళన.

## సమాచరం మరీయు మదదీతు

బిడడ నీధతీ మరుగవడనీకి మరీంత నీశచయంగ మరీయు నీదధంగ ఉండటనీకి సమాచరం మరీయు మదదీతు కీలకం. మేరు కయ్ ననర్ గురీంచీ ఎంత ఎకుకవ తెలుసుకునీ కెదీదీ, మేకు అంత తకుకవ అయ్ మయంగ లేద తకుకవ సంనీదధిత లేనటల్ భవనీనతరు. వైదుయ్లు, ఆసుపతీర నేబబంది మరీయు కయ్ ననర్ ఆసుపతురీలలే అందుబాటల్ ఉనన ఇంటి చేననీ పుసతీకల నుండి సమాచరం మరీయు మదదీతు లభీసుతంది.

## మీ పటల్ మేరు శరదధ్ వహించడం

మీ సవంత అవసరల పటల్ శరదధ్ వహించడం చలా ముఖయ్ం. శరీరకంగ మరీయు మననీకంగ మమమలీన మేరు దృధంగ ఉంచుకోవలీ. బాగ తీనడం, బాగ నీదరీవడం, మీ సవంత ఆరేగయ్ సమసయ్ల వేషయంలే బాగరీతగ ఉండడం మరీయు మీ భవలను ననహోతులు లేద కుటుంబ సభుయ్లతో పంచుకోవడం, ఇవనీన దీనీకి ముఖయ్మైనవ.

**మేరు బగుంటనీ, అనరేగయ్ంగ ఉనన వేలల్ల అవసరలను నరవరచగలరు.**

## కుటుంబంలేనీ ఇతర సభుయ్లతో వయవహరీంచడం

**దగగరీ కుటుంబ బంధుమలు మరీయు ననహోతులు**

మేరు అనుభవీసుతననీ అవే భవలను మరీయు భవేదవగలను కుటుంబంలేనీ ఐదదీలు అనుభవించవచుచు. బరీగీదనీ గురీంచీ వరీకి ఖచేచతమైన సమాచరం అందంచండి, ఇంక వరీ సహయం మరీయు మదదీతుకరండి.

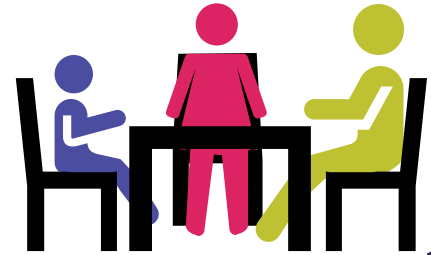
**బిడడ నీదరులు మరీయు నీదరీపణులు** మీ వేలల్లల తేబుటల్మలు కూడ మేరు అనుభూతీ చంద భవలనీనంటినీ అనుభవించవచుచు, అయితే, వరు చేననవరు మరీయు మీ నుండి వరుపడినందున, వరీ భవలు తీవరతరం కవచుచు. మీ నుండి

మరీయు అనరేగయ్ంతే ఉనన వరీ తేబుటల్మలు కరణంగ ఐరవడిన అయ్ మయం కరయ్కరీమలలే అంతరయ్లకు దరీతీయవచుచు. అలాగే, మేరు పటిల్ంచుకోవడం వలల్ మేరు వరీనీ వదీలేశరనీ భవన కలగవచుచు మరీయు అనరేగయ్ంతే ఉనన బిడడ పటల్ కేపం ఐరవడవచుచు.

తేబుటల్మలకు ఇదీ సరవసధరణం:

- కలవరు ఇంక నీశబదంగ ఉంటారు
- ఊరీకనీ ఏడుసతరు
- చేకకుగ ఇంకకేపంగ ఉంటారు
- వరశలలే ఇబబందీకరంగ ఉంటారు
- బడికి వెళళరు
- తకుకవ మారుకీలు రవడం
- వరీ ననహోతులతో గడవపడడం/ వదించడం
- అధికరం పటల్ తరీగుబాటు

మీ ఇతర వేలల్లలను నరల్కవయ్ం చేయకుండ ఉండడం ముఖయ్ం. వరీతోకెంత సమయం ఒంటరీగ గడవడం వలల్ వరీ ఆందోళన మరీయు చేరకు తకుకవగ ఉంటాయి. టీచరల్ను మరీయు కుటుంబంలేనీ ఇతర సభుయ్లను సహయం మరీయు మదదీతుకరడం కూడ మంచీ ఆలేవంత అమంచంది. మీ ఇతర వేలల్లలకు తగీచతమైన సమాచరం అందంచడం మరీయు నీమగనం చేయడం చలా అవసరం.





# కయననోర్ ఉనన్ బిడడను చూసుకోవడం

కయననోర్ ఉనన్ వీలల్లల్ వీవిధ కరణల వలల్ తలల్ రకత్ కణల సంఖయ్ (WBC) తకుకవగ ఉండవచ్చు. తకుకవ WBC సంఖయ్ కీమధరవ, రీడియషన్ ధరవ లేద కెనీనసరుల్ కయననోర్ వలల్ కవచ్చు. నూయ్టీరఫిల్ అని వీలువబడ బక రకవున తలల్ రకత్ కణం, ఇనోఫ్కవన్లతో వేరడడంట్ల చలా ముఖయ్వునది. రకత్ంట్ల నూయ్టీరఫిల్ లోహనిన్ **నూయ్టీరవేనయ** అంటరు నూయ్టీరవేనయ రోగిని బకిటీరియల్ లేద ఫంగల్ ఇనోఫ్కవన్లకు గురి చేసుతంది. ఇడికెనీనసరుల్ వరణంతకు కవచ్చు.

## ఇనోఫ్కవన్ సంకీతలు

జవరం అనీదీ ఇనోఫ్కవన్ కు సంకీతం మరీయ బిడడకు చీకత్ అందించలి లేద ఆసుపత్రిల్ డకట్కకు చూవించలి.

## ఇనోఫ్కవన్ యొక్క ఇతర సాధరణ సూచికలు:

- చలి, వణుకు, చేమటలు
- నీళ్ళల్ వీరీచనలు
- గొంతు నొవీవ్ మరీయ/లేద దగుగ్
- మాతర్ వీసరకైస సమయంట్ల మంట
- చరమంట్ల లేద జననందరీయ వరంతంట్ల ఎరుపదనం లేద వప
- అసాధరణ యీని సరవం లేద వప

## ఉవోణగరత చూడడం

వీలల్ల ఉవోణగరతను చూడడనికి సరైన వీధననీన్ తలుసుకోండి.

### చీనన్ వీలల్లల్ వీషయంట్ల చంకల్ ఉవోణగరతను తీసుకోండి:

1. రీడింగ్ సవ్షట్ంగ్ అరథం చేసుకోవడనికి డిజిటల్ ధరమోటర్ ఉపయోగించండి.
2. ముందుగ చంకను శుభరవున గుడడత్తుడిచి, ఆ తరవత్ బలుబన చంకల్ వొటిట్, దనీనీ అలాగే 2 నీమీషలు అకకడ ఉంచీ, ఆవై ఉవోణగరతను చూడండి.
3. ధరమోటర్ యొక్క బలబ్/కెనను తకవదుద్, దీని ఫలితంగ తమవ్ ఉవోణగరత రీడింగ్ ఉండవచ్చు.
4. పరీకరజూ ఒకీ సమయంట్ల వీలల్ల ఉవోణగరతను నమీదు చేయడం దవర వీలల్ల ఉవోణగరతను రేజువరీ రికరుడ్గ ఉంచండి.

### వదద్ వీలల్ల కేసం నోటిల్ని ఉవోణగరతను తీసుకోండి:

1. రీడింగ్ సవ్షట్ంగ్ అరథం చేసుకోవడనికి డిజిటల్ ధరమోటర్ ఉపయోగించండి.
2. ఉవోణగరతను కెలిచీ ముందు బిడడ కనీసం 15 నీమీషలు ఏమీ తీనకుండ లేద తరగకుండ చూసుకోండి. ఇది తమవ్ రీడింగ్ను ఇవవచ్చు.
3. డిటాల్ దరవణంతే ధరమోటర్ యొక్క బలబ్ మరీయ సెట్వ్ భగనీన్ కిరవరహితం చేయండి. దనీనీ తడిలేకుండ తుడవండి.

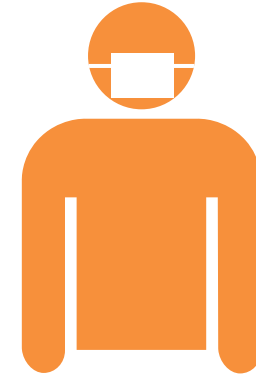
4. ధరమోటర్ యొక్క బలబ్ ఉనన్ అంచును వీలల్ల నలుక కింద, నోటి వైపు చివ్ంచండి. పొదులు మాసుకునీ 2 నీమీషలు ధరమోటర్ను సునీతంగ పటుటికీమనీ వీలల్లనీకి చేపవండి.
5. నోటి నుండి ధరమోటర్ను మలల్గ తీని ఉవోణగరతను చూడండి.
6. ధరమోటర్ యొక్క బలబ్/కెనను తకవదుద్, దీని ఫలితంగ తమవ్ ఉవోణగరత రీడింగ్ చూవించవచ్చు.
7. పరీకరజూ ఒకీ సమయంట్ల వీలల్ల ఉవోణగరతను నమీదు చేయడం దవర వీలల్ల ఉవోణగరతను రేజువరీ రికరుడ్గ ఉంచండి.

జవరం 99°F కంటే ఎక్కువగ ఉంటీ, చలల్ని కుళయ్ నోటిత్ బిడడను తుడవండి వైదుయ్నీ సూచనలను వటించీ, జవరం తగ్గించీ మందుల సరైన మోతదును ఇచీచీ, బిడడను ఆసుపత్రి OPD లేద కయ్జువలీటీ వరుడ్కు తీసుకురండి.

మీరు ఆసుపత్రికి దూరంగ ఉంటీ, డకట్ సూచించిన యంటీబయటికన్ను బిడడకు ఇచీచీ, వీలైనంత తవరగ ఆసుపత్రికి రండి.

మీరు ఆసుపత్రి ఉనన్ నగరం బయట ఉంటీ, మీ ఫైల్ తీసుకొని యంటీబయటికన్ మరీయ CBC తనిఖీకేసం సాధనీక వైదుయ్డి వదద్కు వొళల్ండి.

వీలల్లకి ఇనోఫ్కవన్ నోకకుండ నోరీధించడనికి తీసుకోవలనీన వరధమీక జగరత్తలు



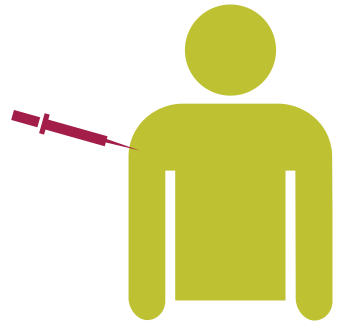
1 మసక్ ధరించండి



2 జనసమాహలను నీవరించండి



3 జలుబు, ఫూల్, కురుమల ఉనన్వరీకి దూరంగ ఉండండి



4 ఇటీవల టీకలు వేసిన వీలల్లకు దూరంగ ఉండండి

ఇనోఫ్కవన్ల పరీమాదనీన్ తగ్గించడనికి సహాయపడీ అనీక చరయలు ఉనన్యీ. తదుపరీకెనీన్ వేజీలల్ అందించబడిన పరీశుభరత మరీయ ఆహారం గురీచీ సూచనలను మీరు వటించలి.

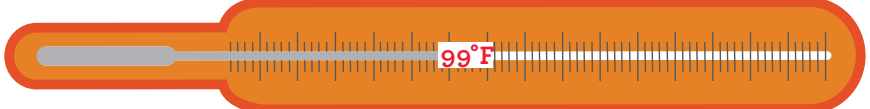
ఈ జగరత్తలు తీసుకునన్వవీకీ, క్షేతమండి రేగులకు ఇనోఫ్కవన్ వసుత్ంది. చలా మండి రేగులల్, ఇనోఫ్కవన్ను ముందుగనే గురీతంచీ చీకత్ చనీత్, నోటి దవర తీసుకునీ లేద ఇంజెక్ట్ చేయగల యంటీబయటికన్తో నీయంతరించవచ్చు. చలా తకుకవమంది వీలల్లల్, ఇనోఫ్కవన్ల పరీమాదకరంగ ఉంటయీ.

కీమధరవే ఇచీచీన తరవత్ వీలల్లకు జవరం లేద ఇనోఫ్కవన్ యొక్క ఏవైన ఇతర సంకీతలు కనీవీనీత్ వీలైనంత తవరగ ఆసుపత్రికి తీసుకళళి.

అతయ్వసర పరీనీధిత్లీ, వీలల్లకేసం ఆసుపత్రి ఎవవీకీ మూనీవీబడదు. ఆసుపత్రి యొక్క ఎమరజెనీన్ వీభగలు (పరీమాద) ఎలల్పవడూ తరీచీ ఉంటయీ.

మొదటి లేద తదుపరీ కీమధరవే చకరల్ తరవత్ బిడడ రకత్ గణనలను చూడడనికి డకట్ వీలవచ్చు.

తకుకవ రకత్ గణనలను ఏ నీరీద్షట్ ఆహారల దవర మరవ్లేము.



# ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడం

## చేతి పరిశుభ్రత

సరైన పద్ధతిలో చేతులు కడుక్కోవడం వల్ల అనేక ఇన్ఫెక్షన్ల ఒకరి నుండి మరొకరికి సంకరమొందకుండా నివారించవచ్చు.

1. టాయిలెట్ ఉపయోగించిన తర్వాత మరియు ఆహారం తీసుకునే ముందు పరిశుభ్రత చేయాలి. యాంటీసెప్టిక్ సబుతో చేతిని పద్ధతిలో చేతులు కడుక్కోవడం నేరుచేయండి.

2. వేలల్లు మరియు తలెత్తలను చేతులు కడుక్కోకనే ముందు వేలి ఉంగరాలను తీసివేయాలి మరియు చేతులు కడుక్కోకనే తర్వాత శుభ్రమైన గుడ్డతో చేతులను సరిగ్గా తుడవాలి.

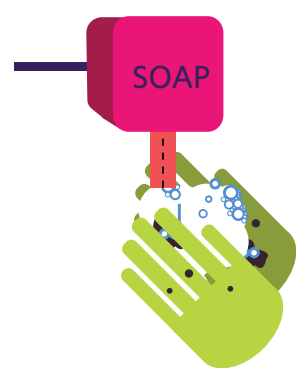
3. మేకు సబు మరీయు నీరు అందుబాటులో లేకపోతే చేతులు రుదుద్దకునే పద్ధతినే ఉపయోగించండి— ముందుగా అరచిత్తివై హ్యాండ్ రబ్ వేసుకోని, అరచిత్తులపై మరియు చేతుల వెనుక భాగాలలో రుద్దండి మరియు సూరితేగ ఆరనివ్వండి.

4. పగటిపూట, ముఖ్యంగా వేలల్లు బయటి నుండి వచ్చినప్పుడు, తినడానికి ముందు, మరియు టాయిలెట్ ఉపయోగించే ముందు మరియు తరువాత తరచుగా వారి చేతులను కడగండి.

### 1. తడి చేయండి



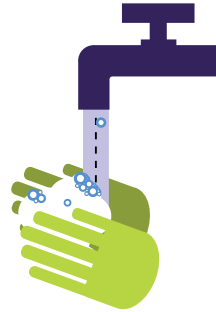
### 2. సబు తయ్యం



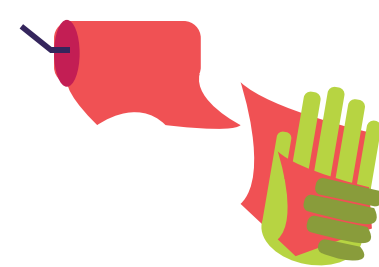
### 3. 20 సెకండ్లు వటు కడగండి



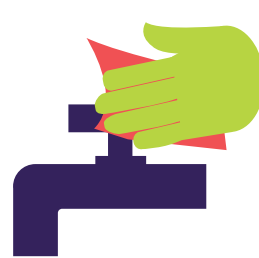
### 4. కడగండి



### 5. ఆరనివ్వండి



### 6. వేపర్ టవల్ తో శుభ్రమై ఆపండి



## దంతల పరిశుభ్రత

1. వేలల్ల దంతలను, అలావహారానికి ముందు ఒకసారి మరియు రాత్రి భోజనం తర్వాత ఒకసారి, రోజుకు రెండుసార్లు బర్ష్ చేయాలి. పేస్టెల్లో సంఖ్య మూలంగా ఉంటే, మృదువైన కుచుచేలు ఉన్న టూత్ బర్ష్ మరియు టూత్ పేస్ట్ బర్ష్ చేయాలి. సంఖ్య తక్కువగా ఉంటే, రకతనరవం జరగకుండా ఉండటానికి వేలల్ల వేలితో బర్ష్ చేయాలి.

2. నోటి పూతల మరియు ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి, భోజనం చేసిన తర్వాత పరిశుభ్రత, వేలల్లను రోజుకు కనీసం 3-4 సార్లు కేల్టరహాన్ డ్లెన్ మోత్ వాష్ (షు వై దుయ్ డెని లేదా రనయన శసత్ రవేత్ తను అడగండి) పుక్కిలించాలి. మోత్ వాష్ తయారుచేసేటప్పుడు, శుభ్రమైన తుగునీరు మరియు మోత్ వాష్ ను సమాన మోతాంతంలో కలపండి. బిడెన్ దరవణం నోటిలో 30 సెకండ్లు వటు ఉంచుకుని, ఆపై ఉమివ్వాలి.

3. వేలల్లను చాలా చేసినవారు అయి ఉండి, మోత్ వాష్ ఉపయోగించలేకపోతే, బిడెన్ నోటి లోపల కయ్ డిడ్ మోత్ పయింట్ వేయండి. దీనిని పూసే ముందు, వేలల్ల నోటిని డెటెల్ దరవణంతో ఉతికిన శుభ్రమైన గుడ్డతో శుభ్రం చేయాలి. 'పయింట్' మరియు పరిశుభ్రతగా ఉండటానికి, బిడెన్ 'పయింట్' వేసిన అరగంల వరకు ఏమీ తినకూడదు లేదా తరగకూడదు.

4. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి కేల్టరమజెల్ (కేల్జెన్) మాత్రం వైద్యుడిని అడగండి) వేలల్ల నోటిలో రోజుకు మూడుసార్లు నిమిషాల్లో చుప్పించాలి చేయాలి.



## శరీర పరిశుభ్రత మరియు చరమ్ సంరక్షణ

• వేలల్ల చరమ్ మరియు జుట్టును శుభ్రంగా ఉంచడం ముఖ్యం. బిడెన్ రోజుకు రెండుసార్లు సననం చేయాలి మరియు శుభ్రమైన కటన్ దుస్తులు ధరించాలి. మురికిగా ఉన్న దుస్తులను తరచుగా మార్చండి.

• సధరణ సననానికి ముందు, వేలల్లను 'నోటి సననం' చేయాలి. ఇది ఆసన భాగాలలో ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించుతుంది.

• టాయిలెట్ ఉపయోగించిన తర్వాత, మేకు మరియు మో బిడెన్ సబు మరీయు నోటితో మో చేతులను కడుక్కోవాలి.

• ముక్కుతో మోతాటి టిమూయ్ వేపరలేకి చీడం దువర బిడెన్ ముక్కు శుభ్రం చేయండి.

• శిశుు గాఢు గణ గెచ్చు 609696 ౪169 ౪169 ధ్రుణ ధ్రుణ గణుణు!

• ఏదైనా కేతలను వెంటనే గోరువచ్చేనే నీరు, సబు మరీయు కిరమిసశక మందుతో శుభ్రం చేయండి.

• వేలల్ల చరమ్ డెజిబరివేయి పగుళుల్ ఏరవడితే, దానిని మృదువుగా చేయడానికి మరియు నయం చేయడానికి లిఫ్ట్ లేదా నూసెను ఉపయోగించండి.

### నోటి సననం విధానం:

1. అర టబుబ్ గోరువచ్చేనే నీరు తీసుకోండి
2. 10% బెడిన్ దరవణం యొక్క 2 మాత్రలు జిడించండి.
3. వేలల్లను 15-20 సెకండ్లు నోటిలో

కూర్చేటట్లండి.  
4. దీని తరువాత బిడెన్కు సబు మరీయు నోటిలో సధరణ సననం చేయించండి.  
5. బిడెన్ చాలా చేసినప్పుడు అయి ఉంటే, మరియు టబుబ్ కూర్చేటట్లతో, అమివ్డు ఆసనం వరంతనిన్ పలుచన బెడిన్ దరవణం మరియు మూలూ నోటితో శుభ్రం చేయండి.

### బిడెన్ వేరేచనలతో బధపడుతుంటే:

1. వరు రోజుకు 2-3 సార్లు నోటి సననం చేయాలి.
2. వేలల్ల బటలు మురికిగా ఉంటే వాటిని మార్చాలి.
3. ఆసన వరంతనిన్ రుద్దకండి, లేకుంటే చరమ్ పుండుల్ పడి బధకరంగా మారుతుంది.
4. ఆ వరంతం డెజిగ ఉండాలి చూడండి మరియు తరువాత డెజిగ అయింట్ మంట్ పూయండి.
5. బిడెన్కు కటన్ డైవరుల్ తొడగండి.
6. బిడెన్కు టాయిలెట్లో సహాయం చేసిన తర్వాత మో చేతులను సబు మరీయు నోటితో కడుక్కోండి.



## గోళుల్ మరీయు జుటూట్

బిడడ్ యొక్క మరీయు మోగోల్ను చీనన్గ మరీయు శుభ్రంగ ఉంచండి—ఎటువంటి నోయిల్ పలేష్ ఉపయోగించకూడదు.

బిడడ్ జుటూట్ రలేవోతుంటే, జుటూట్ను పూరితగ కతీతరీంచండి లేదా పోవ్ చేయండి. రకత గణనలు మమూలుగ ఉంటేనే ఇదీ చేయాలి. ఉపయోగించిన బేల్డ్ కేతతదనే నీరధ్రించుకోండి.

బిడడ్ తల గుండు చేయించుకున్న తరవత టేవీ లేదా నకరఫ్ ధరించాలి.

## ఆడుకోవడం

ఇనోఫ్కమ్న్ రకుండు ఉండటానికి బిడడ్ నిరంతరం ఫ్నోమాసుక్ ధరించేలా వోరతనోహించండి. మాసుక్ను రేజుకు రెండుసరుల్ కేతత, శుభ్రమైన, ఉతికిన మాసుక్తో భరీత చేయాలి.

వెలల్ వడు సురకివ్తవ్తన బొమమలతే ఆడుకుంటున్నాడని మరీయు తన ముకుక్ లేదా చీమల్ లే పదునైన లేదా చీనన్ పసుత్వలను వెటట్ కుండ చూసుకోండి.

బిడడ్ బొచుచ్ ఉనన్ లేదా మురీకి బొమమలు లేదా పుమవలు మరీయు మొక్కలతే ఆడుకోకుండా చూసుకోండి, ఎందుకంటే వేటిల్ ఇనోఫ్కమ్న్ కలిగించే కిరీములు ఉండవచ్చు.

గయం కలిగించే కీరడలు మరీయు ఇతర పనులను నివరించండి.



## ఊవరితీతుత్ల ఆరోగయం

ఊవరితీతుత్ల ఇనోఫ్కమ్న్ లను నివరించడనే, వెలల్ లను రదీదగ్ ఉండే, దుముమ్, ధూళి ఉనన్ వరంతలకు మరీయు నీరమణ పరదేశలకు తీసుకోల్ కుండ ఉండండి.

రేజుకు రెండుసరుల్ ఆవీరి వేలచ్ఛం చేయాలి

### బిడడ్తో ఈ కిరీంది వయ్యమలు చేయించండి:

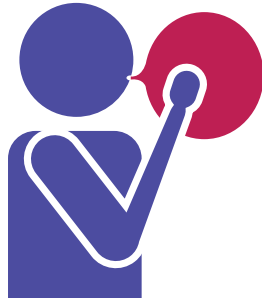
1. దీరఫ్ శవస వయ్యమలు (వరణయమం): దీరఫ్ శవస తీసుకొని, కేదీదనో ఆవివనీ, వేశరంతి తీసుకోమనీ బిడడ్ కు చేపవండి.
2. సైవోమోటిర్/బల్డర్ బెలూన్ వయ్యమం - బిడడ్ సైవోమోటిర్/బల్డర్ బెలూన్ ను దనే గరిపట్ నమరథ్ యొకి ఊడికొంత సమయం వటు అలాగే ఉంచాలి.

## తలీల్ దండురల పరిశుభ్రత

తలీల్ దండురలు మరీయు వెలల్ ల చుటూట్ ఉనన్ ఇతర వయ్యకుత్లు పరిశుభ్రంగ ఉండటం చాలా ముఖయం. వరు సరిగ్ సనన్ చేసి శుభ్రమైన బటల్ లు ధరించాలి. జుటూట్ ను సరిగ్ కటూట్ కేవలి. గోళుల్ ను కతీతరీంచీ, చీనన్ గ మరీయు శుభ్రంగ ఉంచుకోవాలి, మరీయు ఎటువంటి నోయిల్ పలేష్ లేకుండా ఉండాలి. వెలల్ ల దగ్గర వొగకు నమలడం లేదా ధూమపనం చేయకూడదు. టాయిలెట్ కి వళిళిన తరవత మరీయు వెలల్ ల దగ్గరకి వచీచ్ ముందు లేదా ఆహారం వడించే ముందు చేతులను కిరీమినశక సబుబ్ తే బాగ్ కడకోవాలి.

అనరీగయంతే ఉనన్ లేదా జలుబు/దగుగ్ లేదా ఏవైన ఇనోఫ్కమ్ నుల్, వీరీచనలు లేదా చరవ్ంవై దదుద్ రుల్ ఉనన్ ఎవరూ బిడడ్ ను తకకూడదు. తలీల్ దండురలు బాగ్ లేకుంటే, వరు ఫ్నోమాసుక్ లు ధరించాలి మరీయు వెలల్ ల నుండి దూరంగ ఉండటానికి పరీయతీనంచాలి.

బిడడ్ ను తకీ ముందు సందరశకులు అందరూ చేతులు కడుకునేలా చూసుకోండి.



## శుభ్రమైన నివస పరదేశం

### బెడ్ రూమ్ / బతూర్మ్

వెలల్ ల కేసం ఉపయోగించే బెడ్ షెన్ మరీయు యూరీనల్ ను పరీతరీజూ ప్లావోకీల్ రైట్ దరీవణం లేదా డెటల్ దరీవణంతే శుభ్రం చేసి కడగాలి.

మూతరం, వంతి వంటి వయ్యరథ్ ఉతవ్తతుత్లను వెంటనే వరవేయండి. వటినీ రేగీ మంచం కింద అలాగే వడిలేయకూడదు.

తేమ మరీయు తేమ బయ్యోకీట్ రీయ పొరుగుదలను ఆకరీవ్ నతయి శబటిట్, నేవనీంచే వరంతనీన్ వొడిగ మరీయు శుభ్రంగ ఉంచండి.

సమనును అలావోరలే సరిగ్గ నీలవ్ చేయండి.

వెలల్ ల మంచనీన్ శుభ్రంగ మరీయు చక్కగ ఉంచండి. బెడ్ షేట్ లను తరచుగ మారించండి. టాయిలెటూల్ మరీయు బతూర్ మ్ లను

పరీతరీజూ యంటీసెవ్టిక్ దరీవణంతే శుభ్రం చేయాలి మరీయు ఉపయోగించిన పరీతనరీ టాయిలెటూల్ సరిగ్గ ఫ్లవ్ చేయాలి.

రేజుకు రెండుసరుల్ ఫ్నోయిల్ దరీవణంతే నీలను ఊడిచి, తుడవాలి.

ఈగలు మరీయు దేమలను నివరించడనే తలుపులు మరీయు కిటికీ నీటన్ ఉపయోగించండి.

### వంటగడి

చెతత్ మరీయు వయ్యరథ్ పదరథ్ లను సరిగ్గ వరవేయండి.

అనీన్ ఆహార పదరథ్ లను మూతపెటిట్ ఉంచండి.

వతరలను సరిగ్గ కడిగి అరబెటట్ండి.

## ఆసుపతీరకి వచీచ్ సందరశకులు

రేగితే 1 లేదా 2 సందరశకులను మాతరీమ అనుమతీనతీరు.

సందరశకులకు వరుడ్ వెలుపల తమ చేపవలను తొలగించమనీ చేపవండి.

సందరశకులు హయ్ండ్-రబ్ రనుకునీ మాతరీమ బిడడ్ ను తకలి, బిడడ్ మంచం మేద కూరీచ్ కూడదు లేదా బిడడ్ దగ్గరకి వళిళికూడదు.

బంధుమలీల్ ఎవరైన శవనకీశం యొక్క ఎగువ భగంట్ ఇనోఫ్కమ్ న్, కవయ్ లేదా జలుబు, దగుగ్, జవరం, వీరీచనలు, తటూట్, అటలమమ లేదా మరీ ఇతర చరవ్ వయ్యధుల వంటి ఇతర ఇనోఫ్కమ్ న్ తో బాధపడుతుంటే, వరీనీ వెలల్ వనీ వద్దకు రవడనేకి అనుమతీంచవద్దు.

ఇటీవల ఓరల్ వేలియ్ వయ్యకీనన్, తటూట్, గవదబిళళీలు, రుబెలల్ (MMR) లేదా ఏదైన ఇతర వయ్యకీనన్ తీసుకున్న సందరశకులను వెలల్ ల తే కలవడనేకి అనుమతీంచకూడదు, ఎందుకంటే టీకలల్ సూకవ్ మోకీరీవో యొక్క బలవోనవ్తన రకం ఉంటుంది మరీయు ఆరోగయం బాగలేనీ వెలల్ ల తే, ఇదీ తీవరమైన ఇనోఫ్కమ్ న్ కు కరణం కవచ్చు.

చీనన్ వెలల్ లను ఆసుపతీరకి రనీవవ్ రు లేదా అనరీగయంతే ఉనన్ బిడడ్ మంచం మేద పడకోనీవవ్ రు.

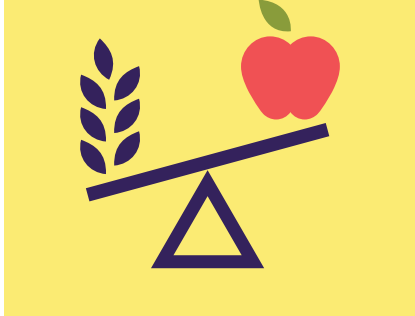
## టీకలు

చీకతన్ సమయంల్ వెలల్ లకు హుట్టెటిన్ బి వయ్యకీనన్ తవవ్ మరీ టీక ఇవ్వకూడదు. ఏదైన టీకలు వేసే ముందు దయచీనీ వైదయ్యడినీ సంపరీదించండి.



# ఆహారం

కయ్ ననర్ నుండే కేలుకుంటున్న వేలల్లు నూయ్ టోర్ వేనిక్ ఆహారనీన్ అనుసరించాలి. ఇది తక్కువ బయోకేబ్రియ కలిగిన ఆహారం, ఇది ఆహారం మరియు వనీయల్ బయోకేబ్రియ మోతనీన్ తగ్గింపుతో మరీయు బలహీనమైన రోగినోధక వయవసథలు ఉన్న వేలల్లుల్ ఇన్ ఫ్కవన్ అభివృద్ధి చేంద అవకశలను తగ్గింపుతోంది.



## గురుత్వంచుకీవలసిన విషయాలు



### అవును

బిడడతో ఎక్కువ దర్వ పదరథలు తగ్గించండి.

ఆహారనీన్ పరిశుభ్రంగా నీలవ్ చేయండి: పరీటీడ్ మాత్రపటిల్, శుభ్రమైన, విడి పరీదేశం నీలవ్ చేయండి.

నీటిని మరీగించండి.

బిడడకు పచీచ ఆహారం కుండ వండిన ఆహారం ఇవ్వండి.

పచీచ పండుల్ లేదా కూరగాయలు ఇవ్వాలిన్ వసత్, వటిని బొటామీయం పరమంగనీట్ దర్వణంట్ కడిగి, అప్ అనీన్ పండుల్ మరియు కూరగాయల తొక్క తీయండి.

వేడి ఆహార పదరథలను వేడిగ మరీయు చలల్నే ఆహార పదరథలను చలల్గ ఉంచండి.

మగిలవేయిన ఆహారనీన్ పదద్ భగలల్ తీనడం కంటే, చీనన్ చీనన్ వయకటల్ వయక చీనన్ ఆహారనీన్ వేడివేడిగ కెనండి.



### లేదు

ఒక ఉత్పత్తి గడుమ తోడి అయిత దనిని కెనండి లేదా ఉపయోగించకండి.

పెద్ద సమాహాలుగ ఉన్న పరీజలకు లేదా ఇన్ ఫ్కవన్ ఉన్న వయకటలకు ఆహారనీన్ గురి చేయవద్దు.

చదీద్, బూజు పటిల్ లేదా దిబత్తినన్ పండుల్ మరియు కూరగాయలను ఉపయోగించవద్దు.

రోడుడ్ పకకన అమోవరీ నుండి వంటి అపరిశుభ్రమైన పరినిధతుల్ తయారుచేసిన ఆహారనీన్ తీనవద్దు.

మాత్ర లేకుండా ఉన్న డబల్ లల్ ఉన్న ఆహార పదరథలను తీనవద్దు.

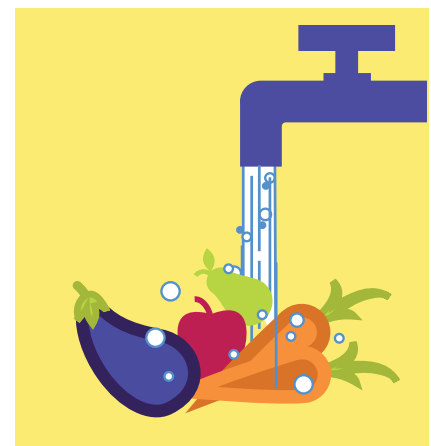
ఉబిన్, చొట్లు పడిన లేదా దిబత్తినన్ డబల్ లల్ ఆహారనీన్ కెనవద్దు లేదా ఉపయోగించవద్దు.

## పండుల్ మరియు కూరగాయలను కడగడనీకి సూచనలు

**బొటామీయం పరమంగనీట్ దర్వణం:** లేత గులాబీ రంగు దర్వణం ఏర్పడి వీధంగ తగ్గినంత బొటామీయం పరమంగనీట్ కడికలను నీటిల్ కలపండి. పండుల్/కూరగాయలను ఇందుల్ 5 నిమిషాలు ననబటిల్, బాగ కడగల్. ఇది పురుగుమందులు, బయోకేబ్రియ మరియు ఇతర చేదవేడలను సమర్థవంతంగ తొలగింపుతోంది. బొటామీయం పరమంగనీట్ ఎక్కువగా ఉంటే హానీకరం కవచుచ్, కబటిల్ నీరు ముదురు ఊడ రంగుల్ కకుండా లేత గులాబీ రంగుల్ ఉండేలా జగర్తవడండి.

లేద

**వనిగర్ వడటం:** ఒక కపూవ్ వనిగర్ మరియు మూడు కపూవ్ వేడి చేని చలల్ రీచన్ నీటిని తీసుకుని, ఒక టీసూప్ బేకింగ్ సోడా వేని, ఈ దర్వణనీ ఒక నీనల్ లేదా సేవర్ ల్ నీలవ్ చేయండి. ఇది ముఖ్యంగ అవల్, వంకయ వంటి 'అతిగ నీగనీలా' ఉత్పత్తుల నుండి వునపు మరియు బయోకేబ్రియను తొలగించడంట్ ఉపయోగపడుతుంది. ఉత్పత్తు ఫలితలకేసం, పండుల్ మరియు కూరగాయలను తుడవడనీ/కడగడనీకి వనిగర్ దర్వణనీ ఉపయోగించండి. ఉపయోగించే ముందు మమూలు నీటితో బాగ కడగల్.



## చీకితన్ సమయంట్ ఆహార నీయమలు

కీమోథరపీ సమయంట్, వేలల్లు ముప్పకలంగ నీరు మరియు ఇతర దర్వలు తీసుకునేలా చూడండి. ఇది మందుల వేష పరీధవలను తగ్గించడనీకి మరియు కీమోథరపీ యొక్క దుషవోర్థవలను (వీకరం, వంతులు, వోరచనలు, ఆకల్ లీకవేవడం, రుచిల్ మారువలు మరియు ఆహార వీరకీత్) తక్కువ కవడనీకి సహాయపడుతుంది.

వేలల్లు కెడిద్ మోతదుల్ తరచుగ భీజనం తీనేలా వోరతన్ హించండి.

కీమోథరపీ సమయంట్ ఆహారం తీసుకోవడం తక్కువగా ఉండవచ్చు. వేలల్లుకు అధిక వేషకలు కలిగిన ఆహారలతో సమతులయ్ ఆహారనీన్ అందించండి, ఉద. వోరటీన్ సవేల్ మంటల్తో కూడిన పండుల్ మోలక్ షేకన్, చీకీలు, లడూడ్లు, కూరగాయలు/పపూవ్/ పరీరలు మొదలైనవే.

## ఆహారనీన్ మరీంత వోషకవనదీగ చేయడనీకి: ఐడియలు:

రోటీలు తయారు చేయడనీకి వీధ రకల వేండల్ కలయికను ఉపయోగించండి. ఉదాహరణకు, 1 కిలో గ్రాము వేండికి, 100 గ్రాముల ఓటన్ వేండి, 100 గ్రాముల సోయ వేండి మరియు 100 గ్రాముల శనగ వేండి కలపండి.

నుమవలు, వేరుశనగ, అవీస గింజలు (అల్సీన్) నీ నడ భక్కిర/రీటల్ (జెనన్, సజజ్, రగులు)కి జేడించండి.

సధరణ వలు, మజిజ్గ, మోలక్ షేకన్, కసట్ రడన్ మరియు పుడికొంగలకు నీక్ మ్ వలవొడి లేదా ఏదైనా వోరటీన్ వేడర్ సవేల్ మంటల్ ఉపయోగించండి. వంటల్ సధయ్ మునపవ్ డాల్ నీటికి బదులుగా వలు వడండి. కూరగాయలు, సూప్లు మరియు ఇతర వంటకలకు మేగడ జేడించండి.

సూప్లు, శండ్ వేచలు, సలాడ్లు మరియు కూరగాయలతో వనన్, నూనె, నోయోనీ వడించండి.

సూప్లు, నన్లు, శండ్ వేచలు, కూరగాయలు, చేడిమీన బంగళాదుంపలు, బియ్యం మరియు నూడులన్ లో చేజ్ తురుము వేయండి. సలాడ్లు, కూరగాయలు మరియు ఇతర వంటకలకు తరిగిన బాగ ఉడికించిన గుడల్ ను జేడించండి.

పండుల్ (అరటి, అవల్, బేరీ), ఐన్ కీర్ మ్, సలాడ్లు మరియు కూరగాయలై తరిగిన గింజలను చలల్ండి.

ఎరుపు, పసుపు మరియు నరీంజ రంగు పండుల్ మరియు కూరగాయలను ఆహారంట్ చేరవండి

## ఆహారంట్ వోరటీన్ అధికంగ ఉండే ఆహారలకు వర్థనయ్త ఇవ్వండి:

వలు మరియు వల ఉత్పత్తులు, పపూవలు మరియు పపూవ్ ధనయలు, గింజలు, రగులు (సచీన్), సజజ్లు, అలసందలు, ననబటిల్ న హల్ గింజలు (హల్ మ్ దన/అల్సీన్), నుమవలు (టల్) మరియు ఉడికించిన నోయబీన్ మరియు వోరటీన్ సవేల్ మంటుల్.

## హామోల్ బిన్ పంచడనీకి:

రగులు, గేధుమ గింజలు, నోయబీన్, పపూవలు, టర్రీన్ ఆకుకూరలు, వలకూర, బెల్ లం, ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, బీట్ రూట్, ఉడికించిన ఎండిన ఖరూజ్ రం (ఖజూర్), మదీస (మదీస) వంటి ఇనుము అధికంగ ఉండే ఆహారలను తీసుకోండి.

ఇనుము శీషణను పంచడనీకి ఇనుము అధికంగ ఉండే ఆహారలతో వటు వేటమీన్ నీ అధికంగ ఉండే ఆహారలను తీసుకోవాలని మరీచవేవద్దు. ఉద. నరీంజ రసం, నీమమరసం, ఉనీరీ.



# ఆహార నోఫరున్లు

## పనీయాలు



### అమను

కచీ చలాల్ రిచ్ నీరు

కచీ చలాల్ రిచ్ నీటితో తాజాగా తయారు చేసిన ఐస్

డబబిల్ లో ఉంచిన లేదా వ్యాక్ చేసిన జూయ్స్

ఇంటిల్ తయారుచేసిన తాజా పండ్ల రసం

### లేదు

కుళయీలు, బామల నుండి వచ్చే నీరు

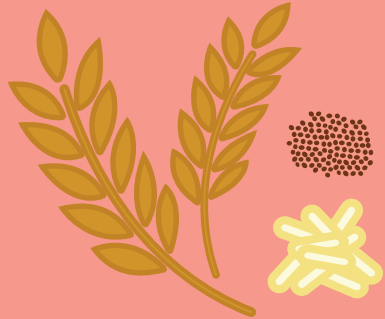
మరిగించిన పాలు

కుళయీ నీటితో తయారు చేసిన ఐస్

గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద 1 గంట కంటే ఎక్కువసేపూ మూత తొరిచి ఉంచిన పనీయాలు

రోడ్డు పక్కన అమమ్మవారి నుండి పండ్ల రసం

## తృణధాన్యాలు



### అమను

రగి, జెనన్, సజజ్, గేధుమ, బియ్యం, ఓటన్, రజ్జిగిర మొదలైన అనేక రకల తృణధాన్యాలు

తాజాగా తయారుచేసిన అనన్, చవతీ/గ్రేటీ (వేడి మరియు సబ్ వ నుండి నీరు), పసత్, నూడులన్

బెర్డ్ మరియు గేధుమ బెర్డ్ (కలిచినది అయితే మంచిది)

ఇంటిల్ తయారుచేసిన కీకాలు మరియు బెనెక్టుల్

### లేదు

మళ్ళీల్ వేడిచేసిన, మళ్ళీ వేయించిన లేదా మిగిలిపోయిన ఆహారం

ఉడికించిన డైర్ ఫూర్టన్ తో ఏదైనా బెర్డ్

కీరమ్ తో కీక

రోడ్డు పక్కన అమమ్మవారి నుండి టీసబ్ లేదా ఖారీ వంటి బేకరీ ఉత్పత్తులు

## పండ్లు



### అమను

మందపటి మృదువైన టెకక ఉనన్ తాజా పండ్లు (ఉదా. అరటిపండు, నారింజ, మోసంబి, వటర్ మెల్ నుల్, కసూత్ రి పుచచీకయలు, దనిమమ్, వీచీ, బామ, ఆవల్, రేగి పండు, బెవవ్ యి, నేరేడు పండు మొదలైనవి). అనీన్ పండ్లను కడిగి టెకక తీయండి

చీకా వంటి మృదువైన, పలుచని తోలు గల పండ్లను గటూల్ లేకుండా ఉండాలి. వటినీ బాగా కడిగి టెకక తీయాలి.

### లేదు

గరుకుగా ఉనన్ లేదా టెకక తీయలేని ఏదైనా పండు (ఉదా. నీతఫలం, సుల్ బెర్రీలు, లీచీ, రసవ బెర్రీలు, దరకమ్, చీరీన్, బామాన్)

## కూరగాయలు



### అమను

అనీన్ కూరగాయలను బాగా కడిగి, టెకక తీసి, తరువాత వండాలి.

కయోటూల్ మరియు కీరడీసకయలను వెటాషియం పరమ్ంగనీట్ తో కడిగి, టెకక తీసి తినవచ్చు.

టమ్టాలు వంటి టెకక తీయలేని కూరగాయలను వెటాషియం పరమ్ంగనీట్ తో కడిగి, వేడినీటిలో ఒక నీమపం వటు ఉడికించాలి.

కనీసం ఒక నీమపం వటు వేడినీటిలో ఉడికించిన టెకక గరుకుగా ఉనన్ కూరగాయలు (ఉదా. కలేఫలవర్, బేరకలీ)

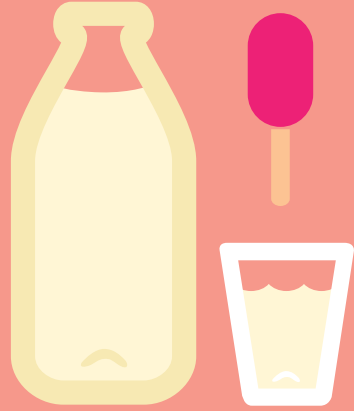
ఉడికించే డబబిల్ లో వెటాట్ న కూరగాయలు

### లేదు

పచీచీ కూరగాయలు

టెకక తీయని లేదా ఉడికించని కూరగాయలు

## వలు మరియు వల ఉత్పత్తులు



### ✓ అమను

కచిన వలు

వశచర్తజ్ చేసిన వలు మరియు వశచర్తజ్ చేసిన పొరుగు

వశచర్తజ్ చేసిన వలతో తయారు చేసిన ఛీజ్

ముందుగా ప్యాక్ చేసిన లేడ తజాగ ఇంటీల్ తయారుచేసిన వశచర్తజ్ ఐన్ క్రిమ్

వణిజ్యపరంగా తయారైన పోషక ఉత్పత్తులు, సవల్పంతుల్ మరియు బేబీ ఫర్ములా

పొరుగు తోడువేయడానికి ముందుగా ప్యాక్ చేసిన పొరుగును తోడుగా ఉపయోగించండి.

ఇంటీల్ తయారుచేసిన లేడ ప్యాక్ చేసిన పనీర్

ఇంటీల్ తయారుచేసిన వల నేవ్టుల్

### ✗ లేదు

పచేచ్ వలు

వశచర్తజ్ చేయని వలు మరియు వశచర్తజ్ చేయని పొరుగు.

ఇంటీల్ కకుండ బయట తయారు చేసిన ఐన్ క్రిమ్ములు

ప్యాక్ చేయని తజా పనీర్

మార్కెట్ లభించే వల నేవ్టుల్

## పపవలు



### ✓ అమను

అనీన్ పపవలు మంచి పోటీస్ మూలాల.

పపవను చీకకేగ చేయండి

సూప్లకు పపవ జేడించండి

రోటీలు తయారుచేసేటపపవడు పపవల వండినీ కలపండి.

పపవదీనుసులను రతరంత ననబెటిల్ మోలకతోతంచలే. ఇదీ వటి పోషక విలువలను పంచుతుంది. CBC నీవ్దీకలేనీ నూయ్టిర్ఫెలన్ తక్కువగా ఉననపపవడు (1.0 x 10e9/L లేదా 1000 కణాలు/mm3 కంటే తక్కువ) మోలకలను ఉడకబెటట్ండి.

ఇతర ఎంవకలు వేయించిన శనగలు, పపవ చీకక, నోయాబీన్

### ✗ లేదు

పచేచ్ మోలకలు

## గింజలు



### ✓ అమను

కలేచిన మరియు ఉడికించిన గింజలు

ఉడికించిన వేరుశనగ

ఉడికించిన బదం, పల్నటన్, జీడిపపవ, ఖరూజ్తరం, ఎండిన అంజూర పండుల్ మరియు ఎండుదర్కమ్లు

### ✗ లేదు

ఉడికించని గింజలు మరియు ఎండుదర్కమ్, ఖరూజ్తరం మరియు అంజూర పంటి ఎండిన పండుల్

పచేచ్ వేరుశనగలు

## మసాల దీనుసులు

### ✓ అమను

అనీన్ రకల మసాల దీనుసులు

# సమస్య పరిష్కారం - నాధరణ విరయదులు

## ఆకలి లేకపోవడం, వికారం లేద వంతులు:



వంతులు ఆగిపోయే వరకు వెలల్లు తరగడనికి లేద తినడనికి పర్యంతింపకూడదు.

వంతులు అదుపులేక వచ్చిన తరవత, వెలల్లు పండల్ రసలు, గంజి, సూప్లు, టీ లేద మజిజ్గ వంటి చలల్ని, సప్లెమ్టెన్షన్ ద్రవలను (వలు లేనివి) కెడిద్ మోతంతో తరగలే. తరువత పూరిత్ ద్రవలు (వలు కలిగిన ద్రవలు) తీసుకొని చివరికి మృదువైన ఆహారం మరియు/లేద పూరిత్ ఆహారం తీసుకోండి.



1. భోజనంతో వటుగ కకుండ భోజననికి కనీసం ఒక గంట ముందు లేద గంట తరవత ద్రవ పదరథలు తరగలే.
2. రోజంత చలల్ని ద్రవలు తరగడం.
3. ఐస్ క్రూయ్బన్ చవవోరంచడం.

1. ఉదయం వికారం సమస్యగ ఉంటే, టీసల్ లేద నద బెనెకెటల్ వంటి విడి ఆహారలు తీసుకోవచ్చు. (అయితే, నోరు/గంతు నోవీవ్గ ఉంటే లేద నోరు విడిబరడం సమస్య ఉంటే, ఇలా చేయకండి).
2. ఆకలిగ అనివించినపూడలాల్ కెడిద్ మోతంతో భోజనం లేద సన్కన్ తీనండి- రోజుకు 3 నరుల్ కరమం తపవకూండ భోజనం చేయవలసిన అవసరం లేదు.
3. వేడి ఆహారం అనెకరయ్నిన్ కలిగినత్ చలల్ని లేద గది ఉషేణగరత్ వదద్ ఉనన్ ఆహారలు తీనండి.
4. కయ్ండేని చవవోరంచండి - ఇది నోటి రుచిని మరచడనికి సహాయపడుతుంది.

వెలల్లు ఇలా చేయాలి:

1. తీనడం మరియు తరగడం నెమమ్దీగ చేయాలి.
2. సులభంగ జీరణ్ కవడనికి ఆహారనిన్ బాగ నమాలి.
3. వదులుగ ఉండే దుసుత్లు ధరొంచాలి.
4. వెలల్లను ఇబబ్ంది పోట్ పూటిన వసనలు ఉడ. వంట వసనలు, ఐగ లేద వెరూఫ్ య్ లను నెవరొంచాలి.
5. భోజనం చేసిన వెంటనే పడకకూడదు. బదులుగ కురీచల్ విశరంతి తీసుకోవాలి.
6. వికారంగ అనివించినపూడూ బలంగ మరియు నెమమ్దీగ శవ్స తీసుకోవాలి.
7. నోరు శుభరంగ ఉంచుకోవాలి; రోజుకు కనీసం రెండుసరుల్ బర్వ చేయాలి.
8. సధయ్మైనపూడలాల్ భోజననికి ముందు నడవడం. ఇది ఆకలిని కలిగించవచ్చు.



- నెవరొంచండి
1. చలా వేడిగ లేద ఘటుగ ఉండే ఆహారలు
  2. జెడుడ్గ/నూని కరీ ఆహారలు. తల్లీకగ ఉనన్ మరియు మృదువైన ఆహారం తీసుకోండి.
  3. కనీసం కెనీన్ గంటలు తీనడం
  4. నాధరణంగ కీమ్ధరవే సమయంలే వికారం సంభవితే చీకతన్కు ముందు తీనడం. ౪౪, 6666 6666 6666 6666

### ఇతర చీటకలు:

1. మాటల్డటం, సంగీతం వీనడం లేద నీనిమా లేద టీవీ షో చూడటం దవ్ వేలల్ల దృవేట్ మరలచ్ండి.
2. బెడెను శంతింపజేయడనికి విశరంతి పదధతులను ఉపయోగించండి.
3. కెతత్ ఆహారలు మరియు వంటకలను పర్యంతింపడం దవ్ వేలల్ల ఆహారనిన్ మరచ్ండి.
4. వెలల్ల భోజన సమయం యొక్క దీనచరయ్ను మరచ్ండి. ఉదహరణకు, వెలల్లు వేరీ పరదశంలే తీనలా చేయండి.
5. వికారం మరియు వంతులు ఎమవ్డు అనుతునన్యో మరియు దని సంభవయ్ కరణనిన్ అరథ్ం చేసుకోవడనికి ఆహార డ్డరీని పూరించండి.

## విరచనలు

బెడెడ్ డేప్లాడెర్పనుకు గురొకకుండ మేరు చలా జగరత్తగ ఉండలి.



బెడెడ్ డేప్లాడెర్పనుకు గురొకకుండ మేరు చలా జగరత్తగ ఉండలి. పయ్కెట్టె ఉనన్ సూచనల పరకరం సరైన మోతంతో నేటిలే ఎలకట్ రల్/విడియల్లెట్ వయ్కెట్టెను కలిపి ఓరల్ రేప్లాడెర్పన్ నెలూయ్షన్ (ORS) నెదధ్ం చేయండి. సూచనలను జగరత్తగ వటించడం ముఖయ్ం.

మేరు ఇంటీల్ కూడ ORS ద్రవణనిన్ తయరు చేసుకోవచ్చు.

1-లేటరు ORS ద్రవణనిన్ తయరు చేసే విధనం:

- 1 లేటరు శుభరమైన, కచి, చలాల్ రిచ్ నీరు
- తలకేట్టెన ఒక టీసూప్స్ ఉపవ్
- తలకేట్టెన ఎనెమ్దీ టీసూప్స్ చకకర
- చకకర కరగివేయ్ వరకు మిశరమానిన్ కలుపుతూ ఉంచండి.

ద్రవణనిన్ శుభరమైన, మూతపెట్టిన వత్తరల్ నెలవ్ చేయండి.

బెడెడ్ను ORSని నెమమ్దీగ తరగనివవ్ండి. ORS ద్రవణనిన్ మంగకూడదు.

రెండు సంవతనరల కంటే తక్కువ వయసున్ ఉనన్ వెలల్లకు పరతి నేటి విరచనం తరవత కనీసం వమ కపవ్ నుండి అర కపవ్ ORS వనీయం అవసరం.

రెండు లేద అంతకంటే ఎక్కువ వయసున్ ఉనన్ వెలల్లకు పరతి నేటి విరచనం తరవత కనీసం అర కపవ్ నుండి మోతంతో కపవ్ ORS వనీయం తీసుకోవాలి.

ఇతర చీటకలు:

1. విరచనల వలల్ కేట్టెవ్విన్ ద్రవలను భరీత్ చేయడనికి పుషకలంగ ద్రవలు తరగలే.
2. కఫన్ లేని వనీయలు, లనీన్, చన్, కంజిలు, సూప్లు, సప్లెమ్టెన్షన్ రసం, వడకటిన్ పండల్ రసలు (చకకర జేడించకుండ) లేద నీమమ్-నీమమ్ నేడ తరగండి. వనీయం గది ఉషేణగరత్ వదద్ లేద చలల్ గ ఉండలా చూసుకోండి మరియు నెమమ్దీగ తరగండి.
3. భోజనంతో వటు ద్రవలు తగి బదులు, భోజననికి 30 నెమవల ముందు లేద తరవత తరగలే.



1. పరతి రోజు 6-8 నరుల్ కెడిద్ మోతంతో భోజనం తీనాలి
2. గది ఉషేణగరత్ వదద్ లేద దనికి దగగరగ ఉనన్ ఆహారం తీసుకోండి.
3. BRAD-CK ఆహార నీయమావళిని అనుసరించండి:-  
B—మజిజ్గ, అరటిపండు (పండినది), బెర్రెడ్, బెనెకెటల్  
R—అనన్, అనన్ గంజి  
A—యవల్ (ఉడికించినది), యరీ రూట్ గంజి, అనర్ (దనీమమ్)

- T—టీసల్
- C—వెరుగు, కయ్ రెట్ సూప్, పనీర్
- K—ఖిచిడి, గంజి, గసగసలు
4. ఇతర మంచె ఎంవెకలు నూడులన్, అటుకులు మరియు గేధుమ లేద బెయ్యం వెండిత్ తయరు చేసిన ఏదైన పదరథం, నోయ వలు, గటిట్గ ఉడికించిన గుడుల్, టెకక లేకుండ ఉడికించిన లేద కల్చన్ చేడిమిన బంగళదుంపలు, ఉడికించిన కయ్ రెట్టల్, టెకక లేకుండ ఉడికించిన పండుల్ మరియు చేడిమిన కూరగయలు.
5. డకట్టర్ మేకు వేరీ విధంగ చివ్కవేత్, అరటిపండుల్, నరొంజ, బంగళదుంపలు, వేచీ, అవెరకటల్ వంటి విడివిడి అధికంగ ఉండే ఆహారలను ఎక్కువగ తీసుకోండి. ౪౪౪౪, ౪౪౪౪, ౪౪౪౪, ౪౪౪౪



- నెవరొంచవలసినవి
1. వేయించిన, జెడుడ్గ లేద కరంగ ఉండే ఆహారలు
  2. నేవ్టుల్ మరియు చకల్టుల్ వంటి అదనమ తీసే కలిగిన ఆహారలు
  3. టీ మరియు కఫ్ మరియు కేకకేలా వంటి కెనీన్ వనీయల్ల ఉండే కఫ్నెమ్ ౪౪౪ ౪౪౪ ౪౪౪
  4. వలు మరియు వల ఆధరీత ఉషవతుత్లు (మీరయ్లు)
  5. పచిత్ మరియు టెకక తీయని పండుల్ మరియు కూరగయలు
  6. గంజలు
  7. బెరకల్, మొకకణన్, ఎండిన బీనన్, కయ్ బేజీ, బరనీలు, కల్ఫల్ వర వంటి అధిక వేచుపదరథం కలిగిన ఆహారలు; ఇవీ విరచనలు మరియు తీసుకోవరీ కరణమమతయ్.

## మలబద్ధకం



1. ద్రవలు పుష్కలంగా తరగలే.
2. ముఖ్యంగా వేచిన మరీయు వేడి ద్రవలు బాగ పనిచేసతయి.
3. ఆహారంలో చేకకటి సూప్లు, పండల్ రసలు, గంజిలను చేరుకోండి.



ఆకుపచచే కూరగయలు, తజ పండుల్, గింజలు, ఉడికించిన ఎండుదరకమ్, ఖరూజ్, ఎండిన అంజూర పండుల్, జలెడ్ పటన్ వండితే చేసిన రేటి, గేధుమ రెటెట్, ఊక మరీయు వవ్ కరన్ వంటి అధిక వేచుపదరథం ఉనన్ ఆహారలు తీనండి.

## కడుపు నొండిన భవన



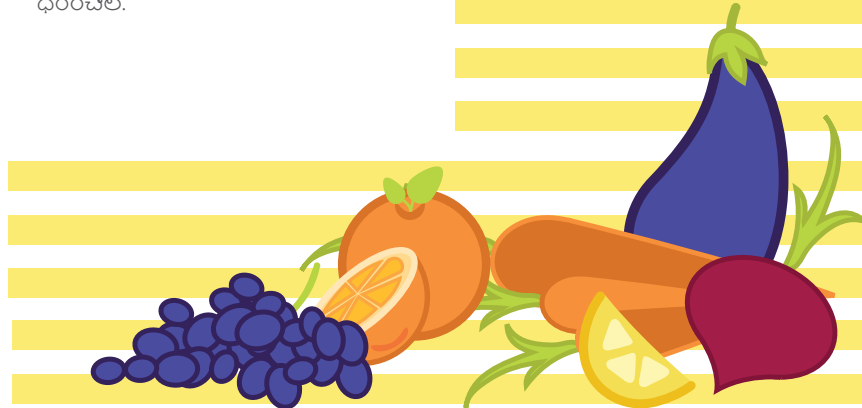
1. తరచుగ మరీయు నెమవ్దేగకొదేద్ మోతంతో భేజనం తీనండి. భేజనల మధయ్ ఎకుకవ వీరమం ఉండనివవ్వండి.



1. ఏదైన కీమోధరవేకి 1-2 గంటల ముందు మరీయు తరువత తీనడం.
2. నూనెతే కూడిన మరీయు జిడుడ్గల ఆహారలు.
3. కయ్బేజీ, కల్ఫల్వర్, కీరదోసకయ, పుచచేకయలు, పమవ్లు, ఉలెల్వయలు, పమవ్లు వంటి గయ్న్ ఏరవ్డే ఆహారలు.
4. రేతేరపూట చలా ఆలసయ్ంగా భేజనం చేయడం.
5. భేజననేకి అరగంట ముందు మరీయు తరువత దరవలు తగడం.

### ఇతర చేటకలు

1. గుండెల్లో మంటగ ఉంటే, బేడడ్ను తీనన్ తరవత పడుకునే బదులు దడమ 1 గంటనేపు కూరేచేవవ్వండి.
2. వేలల్లు తొందరపడకుండ పరేశంతంగ తీనలే.
3. వేలల్లు వదులుగ ఉండే దుసుత్లు ధరించలే.



## నీరు/గింతు నోవ్

కయ్ననర్ చేకితన్ సమయంలో మంచే నోటి సరకవణ ముఖయ్ం. కీమోధరవే మందులు నోటిలో మరీయుగింతులే పుండుల్ ఏరవ్డటనేకి కరణమమతయ్ మరీయు ఐడిగ మరీ చేకకు కలిగించలే చేసతయ్ లేద రకత్నరవనేకి కరణమమతయ్. నోటి పుండుల్ బాధకరవునవి మాతర్మే కదు; అవి మో నోటిలో నీవనంచే అనేక సూకవ్మకీరముల దవర్ ఏరవ్డవచుచే. నోటి పుండల్ను నీవరించడనేకి సధయ్మయ్ పర్తి ఒకకే చరయ్ తీసుకోవడం చలా ముఖయ్ం.



1. అవసరవుతే దరవలు తరగడనేకి సల్ర్ ఉపయ్గించండి.
2. మృదువైన మేలక్ వోక్ లను తీసుకోండి.
3. ఐన్ కూయ్బన్ చపవ్రించండి.



1. చలల్గ లేద గడి ఉవ్దేగరత వదదే ఉనన్ ఆహారనే తీసుకోండి.
2. మోతంగ మరీయు గుజుజేగ చేసిన ఆహారలు, మోతంగ వండిన అనన్/కిచడి, వలల్ ననబేటిన్ బెనోకటుల్, వెలయ్న్ ఉవమ్, మకరోనే, ఉడికించే చేదీమిన ఆవెల్

1. లేద వేయర్, ఉడికించే చేదీమిన బంగళదుంప, ఇంటిల్ తయరుచేసిన పనీర్, పుడిడ్ంగ, ఐన్ కీర్మ్, చేజ్, జిల్లే మరీయు కసల్రడ్, గిలకేటిన్ గుడుల్, అరటిపండు, చేదీమిన కూరగయలు వంటివే తీసుకోండి.
3. ఆహారనేన్ రుచికరంగ మరీయు సులభంగ మంగడనేకి వనన్, నయ్య, కీర్మ్ ఉపయ్గించండి.
4. 2-3 చించల వోర్టీన్ వోడర్ మరీయుకేనీన్ చుకకల్ నోటిని కలివే చేకకటి వేసల్ వల తయరు చేయండి. దనీనే వేలల్లతో నకోచవచుచే.



1. సునీతవున నీరు మరీయుగింతును చేకకు పటిల్ వేడి మరీయు వేచినే ఆహార పదరథలు.
2. టుమ్టలు, పులల్టి ఆహారలు (నరీంజ, మోసబి మరీయు నీమవ్కయలు) మరీయు కరంగ లేద ఉపవగ ఉండే ఆహారలు వంటి చేకకు కలిగించే, అమల్పరవున ఆహార పదరథలు.
3. పచే కూరగయలు, టీసల్లు వంటి గటిల్గ ఉండే ఆహార పదరథలు, ఖఖర్, చేకీక్, గింజలు, వేయించిన పమవ్లు వంటి ఐడి ఆహారలు మరీయు దనీమమ్, జమ వంటి గింజలు ఎకుకవగ ఉనన్ పండుల్.

## ఐడిబరిన నీరు



1. దరవలు పుష్కలంగా తరగలే.
2. ఐన్ కూయ్బన్ చపవ్రించండి.
3. కచి చలాల్రిచన్ నీరు లేద పండల్ రసలను తరచుగ తగుతూ ఉండండి.



1. గేర్వేలే ఉడికించిన, మోతంగ, మంగడనేకి తేలికగ ఉండే కూరగయలు తీనండి.
2. పమవ్లేకేనీన్ నీమవ్లు ననబేటిన్ రేటి తీనండి, దీనేవలల్ మంగడం సులభం అమతుండి. నయ్య, గేర్వే లేద సూవ్లతో రేటిలను మోతంగ చేయండి.
3. లాలజల ఉతవ్తేనీ మరుగుపరచడనేకి గటిల్ కయ్ండినీ చపవ్రించండి.

### ఇతర చేటకలు

1. వేదములు ఐడిగ ఉంటే వనీలీన్ లేద మయ్శచ్చేరజర్ వడండి.
2. వైదుయ్ల సలహా మరకు మంచే నోటి సరకవణను వోరత్నహించండి.



# డిశ్చరజ్ తరవత సంరక్షణ

పరిశుభ్రత మరియు ఆహారం కేసం సూచనలను కర్రమం తప్పకుండా పాటించడం కేసం గురించి. డిశ్చరజ్ సమయంలో, మందులకు సంబంధించి మేకు ఏవైనా సందేహాలు ఉంటే, వంటనే వైద్యుడిని సంపర్కించి వాటిని సవరించండి.

సరైన సమయంలో, సరైన మోతాదులో సరైన మందు ఇవ్వండి.

మందులను సూర్యరశ్మి/వేడి తగలకుండా గాలి చొరబడని డబ్బాలో వీటిని నిల్వ చేయండి.

వైద్యులు సూచించిన మందుల బాండ్లను కేసం గురించి చేయండి - అడగకుండా మార్పులు చేయవద్దు.

మే వైద్యుడితో మాట్లాడకుండానే మే బిడడకు ఏదైనా మార్పు/ఆయుర్వేద/యునానీ లేదా ఇతర వైద్యులు సూచించిన ఇతర మందులను ఇవ్వకండి, ఎందుకంటే ఇతర మందులు వీలల్లకి హాని కలిగించవచ్చు మరియు కీమోథెరపీ పరీక్షలను తగ్గించవచ్చు.

రకత్ పరీక్షలతో కర్రమం తప్పకుండా ఫోల్-అప్ నిరవహించండి.

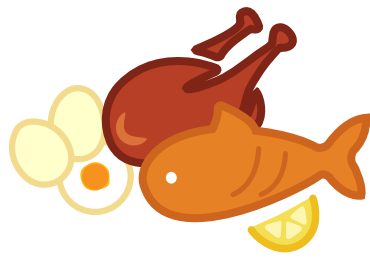
బేస్ మాయో వారంతం/LP గుచ్ఛే చరమ్ వారంతానే శుభ్రంగా ఉంచండి.

మరుసటి రోజు సబుబ్ మరియు నీటితో బయ్యండి తొలగించండి.

బిడడ మందు తీసుకున్న 1 గంటలోపు వంటి చేసుకుంటే, మోతాదును మళ్ళీ ఇచ్చి వైద్యుడికి తెలియజేయండి.

నిరవ్వు వీలల్లకు శుభ్రమైన నిరంజి లేదా చొంతో ఇవ్వాలి. పరీక్షి ఉపయోగం తరవత నిరంజి/చొంతను కడిగి ఆరబెట్టాలి. నిరవ్వును వాడే ఉన్నా, శుభ్రమైన మరియు చల్లని పరీక్షి లేదా రిఫ్రెజిరేటర్లో సరిగ్గా నిల్వ చేయాలి.

## మాంసహార కుటుంబాలకు ఆహారపరమైన నోషరూన్లు



మేరు ఇంటికి చేరుకున్న తరవత, వీలల్లకు గుడుల్ మరియు మాంసం ఇవ్వాలని నిరవ్వుంచుకోవచ్చు, అక్కడ ఈ పదార్థాలను పరిశుభ్రంగా వండవచ్చు. దయచేసి గుడుల్ మరియు మాంసాన్ని వేరు వేరితల నుండి కేసం గురించి చేయండి మరియు కిరంది సూచనలను అనుసరించండి.

### గుడుల్



- గుడుల్ను బాగా ఉడికించాలి. గట్టిగా ఉడికించిన గుడుడ్, ఆమోల్ట్, భురీజ్



- ఏదైనా పచ్చి, సరిగ్గా ఉడికించిన లేదా మతతగా ఉడికించిన గుడుల్

### మాంసహారం



- నూయ్ బిరఫిలన్ సధరణ పరీక్షిలో ఉంటేనే తీసాలి
- కుక్కరూల్ వండిన మాంసహారం
- చరమోలీనే చేకన్



- సరిగ్గా ఉడకని మాంసాలు
- ఉపవోచేప మరియు ఎండుచేప ఉడక బొంబిల్
- గులల్లు ఉన్న చేపలు ఉడక వేతలు
- కేలేయం వంటి అవయవపరమైన మాంసాలు
- పంది మాంసం

## రకత్ మరియు/లేదా వేల్ట్లెట్ దనం కేసం:

దయచేసి దతలను ఏరవ్వు చేసుకుని, వైద్యులు సూచించిన విధంగా రకత్ లేదా వేల్ట్లెట్లను దనం చేయండి మరియు డిస్పన్ కరుడలను జగరత్తగా ఉంచండి. రకత్ దతలను వొందడంలో ఇబ్బంది ఉంటే, దయచేసి మరగదరశ్మి కేసం బల్డ్ బయ్యంక్ సమాజిక కరయకరత్తు సంపర్కించండి.

బల్డ్ కయ్ నోర్/లుయ్ కిమీయ ఉనన్ రేగులకు, ఏదైనా బల్డ్ గూర్వకు చేందిన 8-10 మంది రకత్ దతలు ఆసుపత్రికి వచ్చి వేల్ట్లెట్ తవరగ రకత్ దనం చేయాలి. అలాగే, ఒక బల్డ్ గూర్వకు చేందిన 1-2 వేల్ట్లెట్

దతలు (తరవత కుటుంబ సభ్యులు కకుండా) వచ్చి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. దీని తరవత నిలకసరి పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

వేల్ట్లెట్ దత పరీక్షి వరం వేల్ట్లెట్లను ఇవ్వవచ్చు. రకత్ దత మాడు నిలలకు ఒకసారి రకత్ దనం చేయవచ్చు.



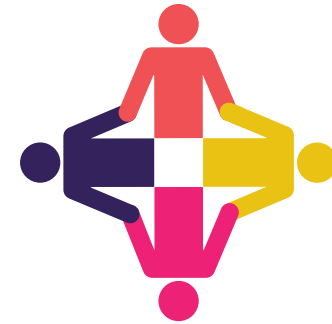
## సమాజిక మదదత్తు

దయచేసి మే వైద్యుడి నుండి ఖరచ్చ ధువేకరణ పతరీని ఏరవ్వు చేయండి.

సహాయం కేసం ఆసుపత్రి సమాజిక సేవ వేభగనీ కలేని ముందు మే సభానిక జిలల్ తహనేలార్ నుండి మే రేపన్ కరుడ్ మరియు ఆదయ ధువేకరణ పతరీ లేదా నీటరీ నుండి అఫిడవిట్ కేసం ఏరవ్వు చేసుకోండి.

సమాజిక సంసథల నుండి ఏదైనా సహాయం వొందడానికి ఖరచ్చ చేసిన డబుబ్ బిలుల్లను దయచేసి జగరత్త చేయండి.

దయచేసి ఏ ఒక ఆసుపత్రి నేబబ్ండికి లంచం ఇవ్వకండి. ఎవరైనా డబుబ్లు అడిగితే దయచేసి మే డకర్కు తెలియజేయండి.



## మా కేంద్రాలు

మూలం : <http://www.mea.gov.in/>  
దృఢబద్ధం పర్యవేక్షణల కేంద్రం మాతరమే: మ్యాప్ సేకల్ కదు



# గరోంథ పటిట్క

చీలడ్రెన్స్ కయ్నన్ అండ్ లుయ్కీమీయ గూర్వ్:  
<http://www.cclg.org.uk/index.php>

కయ్నన్ రీసర్చ్ UK  
<http://www.cancerresearchuk.org/home/>

మాక్ఇలం కయ్నన్ సవీరట్  
[www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Cancertypes/Childrenscancers/](http://www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Cancertypes/Childrenscancers/)

డి చీలడ్రెన్స్ హానివ్టల్ ఆఫ్ ఫీలడెలిఫ్య  
<http://www.chop.edu/service/oncology/home.html>

అమరికన్ కయ్నన్ సొసైటీ  
<http://www.cancer.org/Treatment/ChildrenandCancer/index>

నేషనల్ కయ్నన్ ఇనిస్టిట్యూట్  
<http://www.cancer.org/Treatment/ChildrenandCancer/index>



# కృతజ్ఞతలు

సెయింట్ జూడ్ ఇండియా చైలడ్ కేర్ సెంటర్స్ తరఫున ఆయోష మంగళ్ దన్, ముంబైలోని టాటా మోరీయల్ సెంటర్లోని కనన్ లాటంట్ వేడియటిర్షియన్ డాక్టర్ రజు ఖాబ్చందని మరియు వేలల్ కయ్ ననోర్ బృందం; డాక్టర్ శీర్పద్ బనవలీ, డాక్టర్ బిర్జేష్ అగ్రే, డాక్టర్ తుషర్ వేర, డాక్టర్ గిరీష్ చినన్ సవమి మరియు వోపకహార నేపుణుల వయనల్; పూనమ్, పూరిష్ మరియు నవతీ సలహా మరియు మదద్తో " వేలల్ లోల్ కయ్ ననోర్ కు తలీల్ దండుర్లకు మారగదరిశెన్" (ఎ వేరంటన్ గ్రేడ్ టు చైలడ్ హూడ్ కయ్ ననోర్)ను సంకలనం చేసి సవరించారు.

వరీ యొక్క అదుభతమైన కృషి మరియు సహాయానికి బియాండ్ సైన్- [www.beyonddesign.in](http://www.beyonddesign.in)- లోని డిజైన్ బృందానికి మేము ధన్యవాదాలు తెలియజేసుతాము.

మమమలీన్ సరైన దేశల్ నడివించినందుకు డాక్టర్ పూరణ్ కురుకోర్కు మేము కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుతాము.

కీలకమైన మరియు సకలంల్ అభివర్యనిన్ అందించిన సెయింట్ జూడ్ నలోని బృంద సభ్యులు మరియు నేబబ్ంది అందరికీ అనేక ధన్యవాదాలు.

మేము సూచించిన వోబ్ సైట్లు మరియు కయ్ ననోర్ గ్రేడ్లకు మ కృతజ్ఞతలను తెలియజేసుతాము. ఇవి గరంధ పటిట్ క విభగంల్ ఇవబడడయి. మేము ఈ సైట్లను వరధమిక సమాచరం మరియు చేతరపరమైన ఐడియాలకేసం ఉపయోగించము. బాలయంల్ని కయ్ ననోర్ గురించీ మరియు వివరలకేసం సందరిశెంచడనికి ఇవోగోపవ్ పరదేశలు.

# వంటనీ వైదూయడని ఎప్పవ్డు సంపర్దించాలి:

## వేలల్ కు ఇవి ఉంటే:

1. 99°F కంటే ఎక్కువ జవరం
2. తీవరమైన తలనొవ్వి
3. తీవరమైన కడుపు నొవ్వి / ఛతీ నొవ్వి
4. పదే పదే వంతులు మరియు/ లేదా వీరేచనలు
5. తీవరమైన బలహీనత
6. మగత
7. శవ్ స తీసుకోవడంల్ ఇబబ్ంది - వగంగ లేదా నమమదోగ శవ్ స తీసుకోవడం
8. మూరబ్/ఫీటన్
9. ఏ పరదేశం నుండి అయిన రకతనర్వం
10. అసన్లు తీనకవోవడం.
11. 12 గంటలకు మించి మూతర్ విసరబ్న చేయకవోవడం.

**బిడడను వంటనీ హనోవ్ టల్ OPD లేదా కయ్ జువలీటీ వరుడకు తీసుకురండి.**





St. Jude India ChildCare Centres