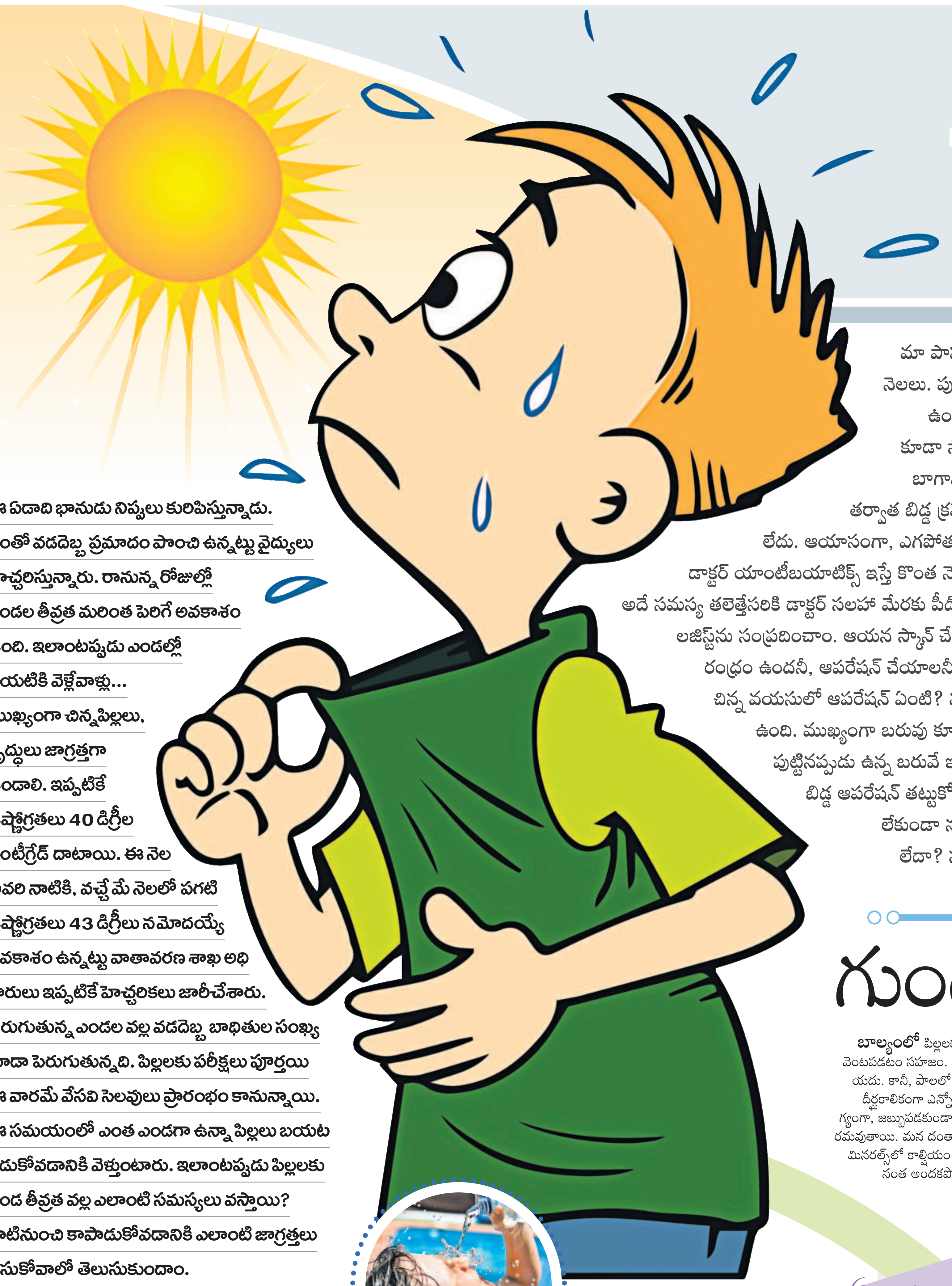
జిందగీ
ఊపిరి

నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 23 ఏప్రిల్ 2024 www.ntnews.com



ఈ ఏడాది భానుడు నిప్పులు కురిపిస్తున్నాడు. దీంతో వడదెబ్బ ప్రమాదం పొంచి ఉన్నట్టు వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రానున్న రోజుల్లో ఎండల తీవ్రత మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇలాంటప్పుడు ఎండల్లో బయటికి వెళ్లేవాళ్లు... ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఇప్పటికే ఉష్ణోగ్రతలు 40 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ దాటాయి. ఈ నెల చివరి నాటికి, వచ్చే మే నెలలో పగటి ఉష్ణోగ్రతలు 43 డిగ్రీలు నమోదయ్యే అవకాశం ఉన్నట్టు వాతావరణ శాఖ అధికారులు ఇప్పటికే హెచ్చరికలు జారీచేశారు. పెరుగుతున్న ఎండల వల్ల వడదెబ్బ బాధితుల సంఖ్య కూడా పెరుగుతున్నది. పిల్లలకు పరీక్షలు పూర్తయి ఈ వారమే వేసవి సెలవులు ప్రారంభం కానున్నాయి. ఈ సమయంలో ఎంత ఎండగా ఉన్నా పిల్లలు బయట ఆడుకోవడానికి వెళ్తుంటారు. ఇలాంటప్పుడు పిల్లలకు ఎండ తీవ్రత వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయి? వాటినుంచి కాపాడుకోవడానికి ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

ఎండల్లో.. జర భద్రం

దాదాపు పరీక్షలన్నీ ముగియడంతో పిల్లలు బయట ఎండలో ఆడుకోవడం సహజం. అయితే పొద్దున్నుంచే ఎండ తీవ్రంగా ఉంటున్నది. దీంతో పిల్లలు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా ఎండలో ఆడటం, తిరగడం వల్ల డీహైడ్రేషన్, వడదెబ్బ, హెపటైటిస్ తదితర సమస్యల బారిన పడే అవకాశాలుంటాయి. అంతేకాకుండా పిల్లల్లో 'హీట్ రెగ్యులేషన్ సిస్టమ్' తక్కువ స్థాయిలో పనిచేయడం, వ్యాధి నిరోధక శక్తి కూడా తక్కువగా ఉండటం వల్ల పిల్లలు పెద్దలతో పోల్చితే త్వరగా వడదెబ్బకు గురయ్యేందుకు ఆస్కారం ఉంటుంది. వడదెబ్బకు గురైన వెంటనే చిన్నారులు డీహైడ్రేషన్ బారిన పడతారు. అంటే శరీరంలోని నీరు ఆవిరైపోతుందన్నమాట. ఎక్కువగా ఎండలో తిరగడం మాత్రమే కాకుండా వడగాలులు, సమయానికి ఆహారం తినకపోవడం వల్ల కూడా డీహైడ్రేషన్ సమస్య తలెత్తుతుంది. పిల్లలు ఎండలో తిరగడం వల్ల శరీరంలోని లవణాలు, నీరు వాతావరణంలోని ఉష్ణోగ్రతకు ఆవిరైపోతాయి. దీంతో వాళ్లు త్వరగా నీరసించిపోతారు. కాబట్టి వేసవిలో పిల్లలను సాధ్యమైనంత వరకు ఎండల్లో బయటికి వెళ్లనీయకపోవడమే ఉత్తమం. ఎండాకాలంలో ఎక్కువ శాతం ద్రవ పదార్థాలు ఇవ్వాలి. బయటి ఆహారానికి దూరంగా ఉంచాలి. ఒకవేళ బిడ్డలను బయటికి పంపాల్సి వస్తే ఎండ తగలకుండా తలకు టోపి, గొడుగు తప్పనిసరిగా వాడాలి. ఎండలో బయటికి వెళ్లాల్సి వస్తే వదులుగా ఉండే కాటన్ దుస్తులు వేయాలి. తెలుపు రంగువైతే మరీ మంచిది. ఎండాకాలంలో పిల్లలను నూనె పదార్థాలు, జంక్ ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉంచాలి. కలుషితమైన నీరు, కలుషిత ఆహార పదార్థాల పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

తీవ్రమైన ఎండల వల్ల అనర్థాలు

- సూర్యకిరణాలు తలపై పడటం వల్ల మెదడు వాపునకు గురవుతుంది.
- శరీరంలో కండరాలు బిగుసుకుపోతాయి.
- ఎండ తీవ్రత వల్ల ఒంట్లో కండరాలు సంకోచించి, ఒళ్లంతా నొప్పిగా ఉంటుంది.
- అధిక ఉష్ణోగ్రత కారణంగా కిడ్నీలు, ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం దెబ్బతింటాయి.

డీహైడ్రేషన్ లక్షణాలు

- వాంతులు, విరేచనాలు
- నీరసంగా అనిపించడం
- కళ్లు లోపలికి వెళ్లినట్లు కనిపించడం
- నోరు ఎండిపోవడం
- శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగి జ్వరం రావడం
- మూత్రం రాకపోవడం
- మూత్రంలో మంట, పసుపు, ఎరుపు రంగులో మూత్ర విసర్జన

వడదెబ్బ లక్షణాలు

- వడదెబ్బ తగిలినప్పుడు కొంతమంది మూర్ఛపోతారు.
- శరీరంలో లవణాలు ఆవిరైపోవడంతో బాగా నీరసించిపోతారు.
- కొంత మంది డీహైడ్రేషన్‌కు గురవుతారు.
- కొందరికి వాంతులు, విరేచనాలు, తీవ్ర జ్వరం తదితర లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

ప్రాథమిక చికిత్స

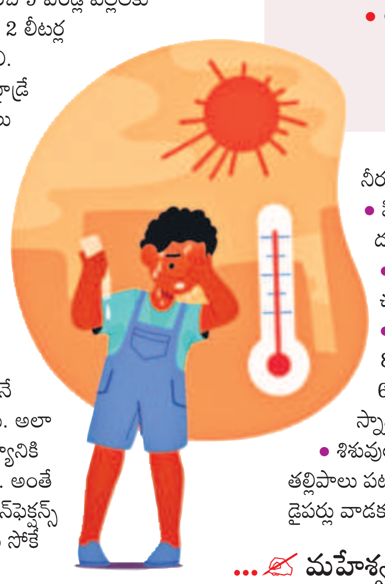
పై లక్షణాలు కనిపించిన పిల్లలను వెంటనే దగ్గరలో ఉన్న ఆరోగ్య కేంద్రానికి తీసుకెళ్లాలి. దీనికిముందు డీహైడ్రేషన్‌కు గురైన పిల్లలకు ఓఆర్ఎస్ ద్రవాన్ని కొద్దికొద్దిగా తాగించాలి. ఓఆర్ఎస్ అందుబాటులో లేకపోతే ఇంట్లో కాచి, చల్లార్చిన నీటిలో చిటికెడు ఉప్పు, చిటికెడు చెక్కరను కలిపి ఆ ద్రవాన్ని తాగించాలి. అందుబాటులో ఉంటే కొబ్బరి నీళ్లు తాగించడం మంచిది. వాంతులు, విరేచనాలు నియంత్రణలోకి రాకపోతే వెంటనే దవాఖానకు తీసుకెళ్లాలి.

ఐదేండ్ల లోపు పిల్లల విషయంలో...

ఐదేండ్ల లోపు చిన్నారులు చాలా సున్నితంగా ఉంటారు. తీవ్రమైన సూర్యరశ్మిని వారు తట్టుకోలేరు. ఎండలో చిన్నపిల్లలను బయట తిప్పడం వల్ల డయేరియాకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. దీంతో వాంతులు, విరేచనాలు ఏర్పడి వెంటనే డీహైడ్రేషన్‌కు గురవుతారు. నిర్లక్ష్యం చేస్తే ప్రాణాలకే ముప్పు. అందువల్ల అత్యవసర పరిస్థితుల్లో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకున్న తర్వాతే బయటికి తీసుకువెళ్లాలి. పిల్లలకు కాటన్ దుస్తులు వేయాలి. వేసవిలో ఇంటినుంచి బయటికి వెళ్లకపోయినా పిల్లలు ఎండవేడి, వడగాలుల వల్ల డయేరియా, డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. అందువల్ల పిల్లలను ఉంచే గదులు చల్లగా ఉండేలా జాగ్రత్తపడాలి.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

- నాలుగేండ్ల లోపు పిల్లలకు ప్రతిరోజూ 1 నుంచి 1.5లీటర్ల నీరు తాగించాలి.
- 4 నుంచి 9 ఏండ్ల పిల్లలకు 1.5 నుంచి 2 లీటర్ల నీరు తాగించాలి.
- పండ్లరసాలతో డీహైడ్రేషన్ సమస్య తీరదు. పిల్లలు హైడ్రేట్ కావడానికి కొబ్బరినీళ్లు, మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ తదితర ద్రవ పదార్థాలు ఇవ్వాలి.
- వేసవిలో ఎక్కువగా ఇండోర్ గేమ్స్ ఆడేలా చూడాలి.
- ఏవైనా ఇన్‌ఫెక్షన్స్ వచ్చిన పిల్లలను అవి తగ్గిన వెంటనే స్విమ్మింగ్‌కు పంపకూడదు. అలా చేస్తే పిల్లలు మళ్లీ అనారోగ్యానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. అంతే కాకుండా వారిలో ఉన్న ఇన్‌ఫెక్షన్స్ నీటి ద్వారా ఇతర పిల్లలకు సోకే అవకాశం ఉంటుంది.
- స్విమ్మింగ్‌కు ముందు, తరువాత స్నానం చేయించాలి.
- కలుషిత నీరు, కలుషిత ఆహారం తీసుకోకుండా చూడాలి. స్ట్రీట్ ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉంచాలి.
- పరిశుభ్రత పాటిస్తూ తరచూ చేతులను సబ్బుతో కడుక్కోవాలి.
- పిల్లలు వడదెబ్బకు గురైనప్పుడు వారిని వెంటనే చల్లటి ప్రదేశానికి తరలించాలి.



- పిల్లలకు వదులైన తేలిక రంగు దుస్తులు వేయాలి.
- పిల్లలు ఉండే గదులు చల్లగా ఉండేలా చూడాలి.
- పసిపిల్లలకు ఉదయం 8లోపు, సాయంత్రం 6 తరువాత మాత్రమే స్నానం చేయించాలి.
- శిశువులకు అధికంగా తల్లిపాలు పట్టాలి. రబ్బరు డైపర్లు వాడకూడదు.

డాక్టర్ ఉషారాణి,
సూపరింటెండెంట్, నిలోఫర్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

వడదెబ్బ నుంచి జాగ్రత్తలు

సాధారణంగా 40 డిగ్రీలు ఆపై ఉష్ణోగ్రతల వల్ల వడగాలులు వీస్తుంటాయి. వీటివల్ల శరీరంపై స్వేద రంధ్రాలు మూసుకుపోయి శరీరంలోని వేడి, చెమట బయటికి రాకుండా ఉండిపోతుంది. దీంతో శరీరంలో వేడి తీవ్రమై మనిషి అస్వస్థతకు గురవడం, స్పృహ కోల్పోవడం జరుగుతుంది. నిర్లక్ష్యం చేస్తే ప్రాణాలు కూడా పోయే ప్రమాదం లేకపోలేదు. అయితే, కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే వడదెబ్బ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. సాధ్యమైనంత వరకు ఎండ అధికంగా ఉండే సమయంలో బయటికి రావొద్దు. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో బయటికి వస్తే శరీరంపై సూర్యకిరణాలు పడకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ప్రతి 5 నుంచి 10 నిమిషాలకు ఒకసారి నీరు తాగాలి. నూనె పదార్థాలు, కొవ్వు పదార్థాలు తీసుకోకూడదు. వడదెబ్బకు గురైనవారిని, ఎండలో తిరిగి మూర్ఛపోయిన వారిని వెంటనే చల్లటి ప్రదేశానికి తరలించాలి. ముఖంపై మంచినీరు చల్లి, స్పృహ వచ్చిన తరువాత నెమ్మదిగా చల్లటి మంచినీరు తాగించాలి. ఐస్ ముక్కలతో చంకలు, గజ్జల్లో తుడవడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత త్వరగా తగ్గుతుంది. వెంటనే దగ్గర్లో ఉన్న ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్స చేయించాలి. ఉప్పు, చక్కెర కలిపిన నీళ్లు, కొబ్బరినీళ్లు, పండ్లరసాలు తాగించాలి. ఎండలో వెళ్లేవారు ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు లేదా మజ్జిగ, అంబలి వంటివి వెంట ఉంచుకోవడం మంచిది.

• డాక్టర్ రాజారావు,
సూపరింటెండెంట్, గాంధీ దవాఖాన

నెలల పాపకు ఆపరేషనా?

మా పాప వయసు మూడు నెలలు. పుట్టినప్పుడు బాగానే ఉంది. ప్రెగ్నెన్సీ టైంలో కూడా స్కానింగ్‌లో అంతా బాగానే వచ్చింది. పుట్టిన తర్వాత బిడ్డ క్రమేపీ పాలు తీసుకోలేదు. ఆయాసంగా, ఎగపోతగా ఉండేది. పిల్లల డాక్టర్ యాంటీబయాటిక్స్ ఇస్తే కొంత నెమ్మదించింది. మళ్లీ అదే సమస్య తలెత్తేసరికి డాక్టర్ సలహా మేరకు పీడియాట్రిక్ కార్డియాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించాం. ఆయన స్కాన్ చేసి బిడ్డకు గుండెలో రంధ్రం ఉందనీ, ఆపరేషన్ చేయాలనీ చెప్తున్నారు. ఇంత చిన్న వయసులో ఆపరేషన్ ఏంటి? మాకు ఆందోళనగా ఉంది. ముఖ్యంగా బరువు కూడా పెరగడంలేదు. పుట్టినప్పుడు ఉన్న బరువే ఇప్పటికీ ఉంది. మా బిడ్డ ఆపరేషన్ తట్టుకోగలదా? ఆపరేషన్ లేకుండా నయం చేసే మార్గం లేదా? సలహా ఇవ్వగలరు.

• ఓ పాఠకురాలు

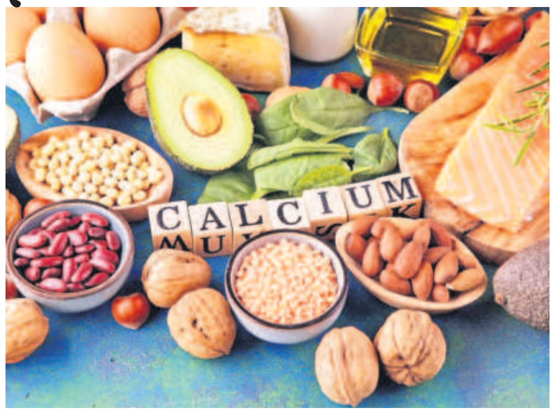
కొన్ని కేసుల్లో సాధారణంగా శిశువు గుండెలోని కింది గదుల్లో ఉండే జఠరికల మధ్య ఉండే గోడకు రంధ్రం ఏర్పడుతుంది. అది 1 మి.మీ నుంచి 8 మి.మీ ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. ఒక్కోసారి 1 సెం.మీ సైజులో అతిపెద్దగా కూడా ఉంటుంది. అయితే ప్రతి గుండె రంధ్రానికీ ఆపరేషన్ అవసరం ఉండదు. చిన్న రంధ్రాలైతే వాటంతట అవే మూసుకుపోతాయి. మీ బిడ్డకు పైన చెప్పిన ఏదో ఒక సైజులో రంధ్రం ఉన్నట్టు తెలుస్తున్నది. వీఎస్‌డీ (వెంట్రిక్యులర్ సెప్టల్ డిఫెక్ట్) కారణంగా రంధ్రం సైజు ఎక్కువగా ఉన్నట్టు అనిపిస్తున్నది. ఈ కారణంగా ఎక్కువ రక్తం కుడి గుండెలోకి వచ్చి, అక్కడినుంచి ఊపిరితిత్తుల్లోకి చేరుతున్నది. అలా ఊపిరితిత్తులపై ఎక్కువ భారం పడి బిడ్డ ఆయాసంగా ఉంటున్నది. ఆయాసం కారణంగా సరిగ్గా పాలు తాగలేకపోవడం, ఎనర్జీ ఎక్కువగా ఖర్చు అయిపోవడం జరుగుతున్నది. అందుకే బరువు కూడా పెరగడంలేదు. కాబట్టి ఆపరేషన్ అవసరమే. గుండె ఆపరేషన్ అనగానే ఆందోళన పడాల్సిన అవసరం లేదు. గుండెకు చేసేది మరీ పెద్ద ఆపరేషనేమీ కాదు. ఈ రోజుల్లో అత్యాధునిక సదుపాయాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మీ డాక్టర్ సలహా మేరకు పీడియాట్రిక్ కార్డియాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించడమే మంచిది. ఆపరేషన్ తర్వాత మీ బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. బరువు పెరడం ఆరంభమవుతుంది.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

పిల్లల పెంపకం

గుండెకు కాల్షియం అండ!

బాల్యంలో పిల్లలకు రోజుకు ఒక గ్లాసు పాలు తాగించాలని పెద్దలు వెంటపడటం సహజం. అయితే మనకు వాటి ప్రయోజనం అంతగా తెలియదు. కానీ, పాలలో కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. దీంతో మనకు దీర్ఘకాలికంగా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు సిద్ధిస్తాయి. మనం ఆరోగ్యంగా, జబ్బుపడకుండా ఉండటానికి కాల్షియం లాంటి మినరల్స్ అవసరమవుతాయి. మన దంతాలు, ఎముకల ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ప్రధాన మినరల్స్‌లో కాల్షియం ఒకటి. ఆహారం ద్వారా శరీరానికి కాల్షియం తగినంత అందకపోతే ఎముకల వ్యాధులు, దంత సమస్యలు దాపురిస్తాయి. కాల్షియం లోపాన్ని హైపోకాల్సీమియా అంటారు. ఇది మెదడు కణాల మీద ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కుంగుబాటు, కండరాలు పట్టేయడం, ఎముకలు గుల్లబారే ఆస్టియో పోరోసిస్, కీళ్లనొప్పులు, బలహీనమైన పెళుసైన గోళ్లు తదితర సమస్యలకు కారణమవుతుంది. ఇవి కాల్షియం తగ్గితే వచ్చే సాధారణ సమస్యలు కాగా, హైపోకాల్సిమియా కారణంగా గుండె సమస్యలు కూడా వస్తాయని ఓ పరిశోధన తేల్చింది. సెడార్స్– సినాయ్ హార్ట్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఈ అధ్యయనం చేసింది. ఇందులో కాల్షియం మోతాదు మరీ తక్కువగా ఉన్నవాళ్లు అంతకుముందు గుండె సమస్యలు లేకపోయినప్పటికీ అకస్మాత్తుగా కార్డియాక్ అరెస్ట్ బారినపడ్డట్టు పరిశోధకులు గుర్తించారు. శరీరంలో కాల్షియం స్థాయులు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు గుండె గోడలు బలహీనంగా మారిపోతాయి. ఇది గుండె కొట్టుకోవడం ఆగిపోయే సమస్య కార్డియాక్ అరెస్ట్‌కు దారితీస్తుంది. ముఖ్యంగా 50 ఏండ్లు దాటినవారిలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, పెద్దయ్యాక గుండెజబ్బుల ముప్పు తప్పించుకోవాలంటే కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉన్న... పాలు, పాలకూర, పెరుగు లాంటి పదార్థాలు ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మంచిది.



అత్యవసరమైతేనే బయటికి

వేసవిలో పిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణులను అత్యవసరమైతే తప్ప పగటి వేళల్లో బయటికి తీసుకురావద్దు. ఎండ తీవ్రత చిన్న పిల్లలు, గర్భిణులపై ఎక్కువగా ఉంటుంది. త్వరగా డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉన్న కారణంగా వీరికి తరచూ నీళ్లు, ఇతర ద్రవ పదార్థాలు తాగించాలి. ముఖ్యంగా గర్భిణులు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కూల్‌డ్రింక్స్ వంటివి కాకుండా ప్రకృతి సహజమైన కొబ్బరినీళ్లు, చెరుకు రసం, తాజా పండ్లరసాలు తీసుకోవడం ఉత్తమం. వాంతులు, విరేచనాలు వంటివి అయితే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. సొంత వైద్యం తల్లీబిడ్డలకు ప్రమాదకరం.

• డాక్టర్ రాజేశ్వరి
గైనకాలజిస్టు,
నిలోఫర్ హాస్పిటల్

తల్లుల ఆహారం.. పిల్లలకు ఆకారం

గర్భం ధరించగానే కాబోయే తల్లులు ఆహారం విషయంలో ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. అయితే, పుట్టబోయే బిడ్డల రూపురేఖలకు తల్లి ఆహారపు అలవాట్లకు బలమైన లంకె ఉంటుందని ఒక అధ్యయనం తెలిపింది. దీన్ని నేచర్ కమ్యూనికేషన్స్ జర్నల్ ప్రచురించింది. గర్భంలో బిడ్డ శరీరం రూపుదిద్దుకునే దశలో తల్లి తీసుకునే ఆహారం గణనీయమైన ప్రభావం చూపుతుందని ఈ అధ్యయనం వెల్లడించింది. తల్లి ఆహారంలో ప్రొటీన్ స్థాయులకు జన్యువుల పనితీరుకు సంబంధం ఉంటుందని ఈ అధ్యయనంలో పరిశోధకులు కనుక్కొన్నారు. ముఖ్యంగా ఎంటీఓఆర్‌సీ1 జన్యువులతో ఈ లంకె ముడిపడి ఉంటుంది. పిండం, కపాలం, ముఖం (క్రేనియోఫేషియల్) ఆకారంపై ఈ జన్యువులు నేరుగా ప్రభావం చూపుతాయని పరిశోధకులు తెలిపారు.

తల్లుల ఆహారంలో ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటే బిడ్డల దవడలు బలంగా, పదునుగా ఉంటాయి. పెద్ద ముక్కులు ఏర్పడతాయి. అదే ప్రొటీన్లు తక్కువగా ఉంటే మాత్రం పలుచటి, కొనదేలిన లక్షణాలు ఉంటాయట. అంటే తల్లులు తీసుకునే ప్రొటీన్లు పిల్లల దవడలు, ముక్కు రూపం, పరిమాణాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయన్నమాట. కాగా, తల్లులు తీసుకునే ఆహారం– నవజాత శిశువుల ఆరోగ్యానికి సంబంధం ఉంటుందని ఇంతకుముందు అధ్యయనాల్లోనే వెల్లడైంది. ఉదాహరణకు... పూర్తిగా మొక్కల ఆధారిత ఆహారమే తీసుకునే వేగన్ తల్లుల పిల్లలు పుట్టినప్పుడు తక్కువ బరువుతో ఉంటారు. ఇక ఊబకాయం ఉన్న తల్లులు జీవక్రియలకు సంబంధించిన ముప్పు ఉండే పిల్లలకు జన్మనిస్తారని మరో అధ్యయనం కనుక్కొంది. ఇలాంటి పిల్లలకు ముందుముందు ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ లాంటి వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆ అధ్యయనం తెలిపింది. ఇలా ఉంటే ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ ఎక్కువగా తినే తల్లులు తమ కడుపులో ఉన్న పిండాలకు హానికరమైన రసాయనాలను అందిస్తారని మరో అధ్యయనం హెచ్చరించింది.