పసివాడికి క్యాన్సరా?

పిల్లల పెంపకం

మా బాబు వయసు ఐదేండ్లు. పుట్టినప్పటి నుంచి ఆరోగ్యంగానే ఉన్నాడు. సమయానికి టీకాలు కూడా వేయించాం. చలాకీగా ఉండేవాడు. అయితే, కొద్దివారాలుగా బాబు కొంచెం నీరసంగా ఉంటున్నాడు. ఎప్పుడు చూసినా పడుకుంటున్నాడు. ఎందుకైనా మంచిదని వైద్యుణ్ని సంప్రదించాం. రెండుసార్లు బలానికి సిరప్‌లు రాసిచ్చారు. కానీ, గతవారం చెకప్ కోసం వెళ్లినప్పుడు.. పలు పరీక్షలు చేసి, బ్లడ్ క్యాన్సర్ ఉందేమోనన్న అనుమానం వ్యక్తంచేశారు. ఆ మాట వినడంతోనే మాకు గుండె ఆగినంత పనైంది. ఇంత చిన్నపిల్లలకు క్యాన్సర్ వస్తుందా? ట్రీట్‌మెంట్‌తో ఈ వ్యాధి నయమవుతుందా? మా అబ్బాయి మాకు దక్కుతాడా?

• శ్రావణి, మహబూబ్‌నగర్

కన్నబిడ్డకు క్యాన్సర్ అని తెలిసినప్పుడు ఏ తల్లిదండ్రులూ తట్టుకోలేరు. మీ బాధను అర్థం చేసుకోగలను. వైద్యులు మీ అబ్బాయికి బ్లడ్ క్యాన్సర్ ఉందని చెప్పారు. అక్యూట్ లుకేమియా అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. చిన్నపిల్లలకూ క్యాన్సర్ రావొచ్చు. కాకపోతే, ఇప్పుడున్న చికిత్సా విధానాల కారణంగా పిల్లల్లో బ్లడ్ క్యాన్సర్‌ను పూర్తిగా తగ్గించవచ్చు. అయితే, ముందుగా అది ఏ రకమైన క్యాన్సరో నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది. మీరు ఏ మాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా పీడియాట్రిక్ ఆంకాలజిస్ట్ (పిల్లల క్యాన్సర్ స్పెషలిస్ట్)ను సంప్రదించండి. వాళ్లు అవసరమైన పరీక్షలు చేయించి, వ్యాధిని నిర్ధారించి.. సరైన చికిత్స అందిస్తారు. వైద్యరంగంలో విప్లవాత్మకమైన మార్పులు వచ్చాయి. అత్యాధునిక చికిత్సా విధానాలు ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటి సాయంతో మీ అబ్బాయిని రక్షించుకోవచ్చు. కాకపోతే, చికిత్స రెండేండ్లపాటు కొనసాగవచ్చు. ఒక క్రమపద్ధతిలో చికిత్స అందిస్తారు. కొన్ని కాంప్లికేషన్స్ కూడా తలెత్తవచ్చు. వాటిని నివారిస్తూ.. చికిత్స ఇస్తారు. వారు చెప్పిన నియమాలకు అనుగుణంగా ట్రీట్‌మెంట్ ఇప్పించాలి. మొదటిసారి కొద్ది రోజులు ఆస్పత్రిలో ఉండాల్సి వస్తుంది. తర్వాత అవసరానికి తగ్గట్టు వారానికో, రెండువారాలకో, నెలకో మళ్లీ సంప్రదించాల్సి ఉంటుంది. మొదట్లో తరచుగా వైద్యులను సంప్రదించాలి. తర్వాత్తర్వాత అడపాదడపా వెళ్లాల్సి ఉంటుంది. వైద్యులు సూచించిన పరీక్షలు చేయిస్తూ, చికిత్స తీసుకుంటే మీ అబ్బాయికి వ్యాధి పూర్తిగా నయమవుతుంది. ప్రస్తుతం కొన్ని ప్రభుత్వ దవాఖానల్లోనూ ఈ చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. ఉదాహరణకు ఎం.ఎన్.జె ఆస్పత్రిలో పిల్లల క్యాన్సర్‌కు చికిత్స అందిస్తున్నారు. మీ వసతులు, పరిస్థితులకు అనుగుణంగా, క్యాన్సర్ స్పెషలిస్ట్ సూచనలు పాటిస్తూ నాణ్యమైన చికిత్స తీసుకోగలరని సలహా.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

పిల్లల్లో మైగ్రేన్ నివారణ ఇలా

మైగ్రేన్ (పార్శ్వపునొప్పి) చిన్నపిల్లలకు ఓ సవాలు లాంటిది. పార్శ్వపునొప్పి కారణంగా బడి వేళల్లో పిల్లలు చాలా ఇబ్బందిపడతారు. తరగతిలో ఏకాగ్రత కుదరదు. మూడ్ పాడైపోతుంది. దీన్ని తట్టుకోవడం పిల్లలకు తలకు మించిన పనైపోతుంది. కొన్ని చిట్కాలను అనుసరిస్తే పిల్లలు మైగ్రేన్ బాధ, అసౌకర్యం నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

కారణాలు గుర్తించాలి

మైగ్రేన్ కొన్ని ప్రత్యేకమైన కారణాల వల్ల వస్తుంది. తీవ్రమైన కాంతి, పెద్ద శబ్దాలు, శరీరంలో డీహైడ్రేషన్ వంటివాటితోపాటు చాక్లెట్లు, ప్రాసెస్ చేసిన పదార్థాలతో తయారుచేసిన స్నాక్స్ లాంటివీ కారణం కావొచ్చు. వీటిని గుర్తించి తగినచర్యలు తీసుకోవాలి. తీవ్రమైన కాంతినిచ్చే బల్బులకు దూరంగా కూర్చోవడం, తక్కువ శబ్దం వచ్చేలా పరిసరాలను మార్చుకోవడంతో బడి వేళల్లో మైగ్రేన్ ముప్పును తగ్గించుకోవచ్చు.

తగినంత హైడ్రేషన్

పిల్లలు తరగతులు, ఆటల్లో పడిపోయి సరిగ్గా నీళ్లు తాగడం మర్చిపోతారు. కాబట్టి బడికి వెళ్లేటప్పుడు నీళ్ల సీసా వెంట తీసుకెళ్లమని గుర్తుచేయాలి. రోజులో తరచుగా నీళ్లు తాగుతూ ఉండమని సూచించాలి. బడిలో కూడా నీళ్లు తాగడానికి విరామం ఇవ్వాలి. శరీరంలో తగినంత హైడ్రేషన్ ఉంటే తలనొప్పికి ఆస్కారం ఉండదు.

విరామం తీసుకోవాలి

తలనొప్పిగా అనిపించినప్పుడు పిల్లలు కాసేపు విరామం తీసుకోవాలి. నిశ్శబ్దంగా ఉండే ప్రదేశంలో కూర్చోవాలి. నొప్పి పోయేవరకు కండ్లకు విశ్రాంతినివ్వాలి.

ఉపశమన పద్ధతులు

మైగ్రేన్స్‌కు ఒత్తిడి కూడా ఓ కారణమే. బళ్లలో కూడా పిల్లలకు ఒత్తిడి వాతావరణం ఉంటుంది. కాబట్టి, గట్టిగా గాలి పీల్చుకోవడం, విజువలైజ్ చేసుకోవడం లాంటి వ్యాయామాలను పిల్లలు చేస్తూ ఉండాలి. దీంతో ఒత్తిడి కాస్త తగ్గిపోతుంది. తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్

తిండి సరిగ్గా తినకపోవడం, చక్కెరలు ఉన్న ఆహారం, ప్రాసెస్డ్ చిరుతిండ్లు కూడా మైగ్రేన్‌కు దారితీస్తాయి. అందుకని పిల్లలకు ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలతో కూడిన ఆహారాన్నే పెట్టాలి. మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉండే గింజలు, ఆకుకూరలు లాంటివి మైగ్రేన్‌ను నివారిస్తాయి. మంచి ఆహారాన్ని నియమిత వేళల్లో తీసుకుంటే తలనొప్పి ముప్పు తగ్గిపోతుంది.

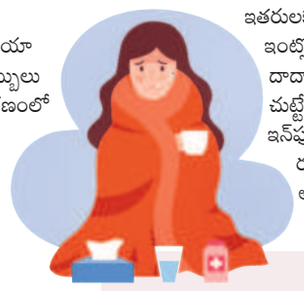
వానకాలంలో జ్వరాలు పీడించడం సహజం. వీటిలో ప్రధానంగా ఇన్‌ఫ్లూయెంజా ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది. శ్వాస వ్యవస్థలో భాగమైన ముక్కు, గొంతు, ఊపిరితిత్తులకు వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా ఇన్‌ఫ్లూయెంజా సంభవిస్తుంది. దీన్ని క్లుప్తంగా ఫ్లూ అని పిలిచినప్పటికీ కొన్ని రకాలైన ఫ్లూ వైరస్‌లు పొట్టకు ఇబ్బందికరంగా ఉంటాయి. వీటి కారణంగా అతిసారం, వాంతులు లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి శ్వాసవ్యవస్థకు సోకే ఫ్లూ, పొట్టకు సమస్యగా ఉండే ఫ్లూ వేర్వేరని గ్రహించాలి. ఇక ఇన్‌ఫ్లూయెంజా బారినపడిన చాలామంది తమంతట తామే కోలుకుంటారు. కానీ, కొన్ని సందర్భాల్లో మాత్రం దీనివల్ల తలెత్తే లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణులు ఇన్‌ఫ్లూయెంజా విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

శ్వాస వ్యవస్థపై ఇన్‌ఫ్లూయెంజా.. పంజా

ఇన్‌ఫ్లూయెంజా... వానకాలం, చలికాలంలో వచ్చే సీజనల్ వ్యాధుల్లో ప్రధానమైంది. ప్రస్తుతం తెలంగాణలో సీజనల్ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో దాదాపు 80 శాతం మంది ఇన్‌ఫ్లూయెంజా బాధితులే. సాధారణంగా వానకాలంలో పరిసరాలు చిత్తడిగా తయారవుతాయి. పైగా గాలిలో తేమ శాతం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనివల్ల వాతావరణంలోని వైరస్‌లు చురుగ్గా మారిపోతాయి. గాలిలో తేలుతూ ఉండే వైరస్‌లను శ్వాస ద్వారా పీల్చినప్పుడు మనుషులకు సోకుతాయి. ఫలితంగా ఆయా వైరస్‌లకు సంబంధించిన జ్వరాలు, జబ్బులు వస్తాయి. సాధారణంగా పొడి వాతావరణంలో వైరస్‌ల వ్యాప్తి తక్కువగా ఉంటుంది. కారణం వైరస్ బలహీనంగా ఉండి వాతావరణంలో కిందిభాగాన ఉంటుంది. ఎక్కువ దూరం ప్రయాణించలేదు. అంతే కాకుండా ఎవరైనా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న రోగి తుమ్మినప్పుడు లేదా దగ్గినప్పుడు అతని నోటి తుంపర్ల నుంచి బయటికి వచ్చిన వైరస్ అక్కడికక్కడే కిందపడిపోతుంది. అదే వాతావరణం తేమగా ఉన్నప్పుడయితే వైరస్ వ్యాప్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇన్ఫెక్టెడ్ రోగి తుమ్మినప్పుడు, దగ్గినప్పుడు నోటి తుంపర్ల నుంచి వైరస్ ఎక్కువ దూరం వ్యాప్తి చెందుతుంది. దీంతో ఒకరినుంచి మరొకరికి సులభంగా వైరస్ సోకుతుంది. కాబట్టి, ఒక ఇంట్లో ఎవరికైనా వైరల్ ఫీవర్ వచ్చిందంటే వెంటవెంటనే ఒకరి నుంచి ఒకరికి సోకుతుంది. అక్కడితో ఆగకుండా ఇరుగు పొరుగు ఇండ్లవారికి కూడా వ్యాపిస్తుంది. అలా వానకాలంలో ఇన్‌ఫ్లూయెంజా ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది.

ఇదో అంటువ్యాధి

ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో సీజనల్ కేసులు ఎక్కువగా నమోదవుతున్నాయి. అందులో డెంగీ, చికున్‌గున్యా, ఇన్‌ఫ్లూయెంజా తదితర జ్వరాల కేసులే అధికంగా ఉంటున్నాయి. ఇకపోతే సాధారణంగా సీజనల్ వ్యాధులు అంత ప్రమాదకరమైనవేమీ కాదు. కానీ సకాలంలో చికిత్స తీసుకోకుండా నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. రిస్క్ ఎక్కువగా ఉన్నవాళ్లకు తీవ్రమైన ఇన్‌ఫ్లూయెంజా ప్రాణాంతకంగా మారే ప్రమాదం ఉంది. ఇన్‌ఫ్లూయెంజా అనేది కరోనా తరహా అంటువ్యాధి. ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది. ఫ్లూ ఉన్నవారు తుమ్మినా, దగ్గినా లేదా వారి నోటి తుంపర్ల ద్వారా ఇతరులకు వ్యాపిస్తుంది. ఇంట్లో ఒకరికి వస్తే దాదాపు అందరినీ చుట్టేస్తుంది. ఇన్‌ఫ్లూయెంజాలో 4 రకాలు ఉన్నాయి. అవి...



ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

- సీజనల్ వ్యాధుల్లో 90 శాతం వరకు జాగ్రత్తలతో తప్పించుకోవచ్చు.
- ముఖానికి మాస్క్ ధరించడం ద్వారా ఫ్లూ నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు.
- చేతులను తరచుగా శుభ్రంగా కడుక్కుంటూ ఉండాలి.
- ఫ్లూ రోగుల నుంచి వైరస్ సోకకుండా భౌతిక దూరం పాటించాలి.
- సాధ్యమైనంత వరకు చల్లటి పదార్థాలు తీసుకోకూడదు.
- ఎప్పటికప్పుడు వండిన వేడివేడి ఆహారమే తినాలి.
- ఊపిరితిత్తుల వ్యాధిగ్రస్తులు, ఆస్తమా, ఎలర్జిక్ వ్యాధులు ఉన్నవాళ్లు తెల్లవారుజామున, రాత్రి సమయాల్లో బయటికి వెళ్లకపోవడం మంచిది.
- పిల్లలు, వృద్ధులను సాధ్యమైనంత వరకు వెచ్చని వాతావరణంలో ఉండేలా చూడాలి.

ఎ- రకం ఇన్‌ఫ్లూయెంజా

ఇది వానకాలం, చలికాలంలో ఎక్కువగా ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ ఫ్లూ సోకిన వారిలో జలుబు, జ్వరం, దగ్గు, ఒంటి నొప్పులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

బి- రకం ఇన్‌ఫ్లూయెంజా

ఇది కూడా చల్లటి వాతావరణంలో అంటే వానకాలం, చలికాలంలోనే ప్రభావం చూపుతుంది. దీని లక్షణాలు కూడా దాదాపు ఎ-రకం ఇన్‌ఫ్లూయెంజా లక్షణాలనే పోలి ఉంటాయి. సాధారణంగా వానకాలంలో ఎ, బి రకం ఫ్లూలే అధికంగా వస్తుంటాయి.

సి- రకం ఇన్‌ఫ్లూయెంజా

ఈ తరహా ఇన్‌ఫ్లూయెంజా చాలా అరుదుగా వస్తుంది. అయితే ఇది పెద్ద ప్రమాదకారి కాదు.

డి- రకం ఇన్‌ఫ్లూయెంజా

ఈ రకం జంతువులకు సోకుతుంది. మనుషులకు రాదు.

వీరికి ప్రమాదకరం

సాధారణంగా ఇన్‌ఫ్లూయెంజా అనేది ఎవరికైనా ఓ వారం పది రోజుల్లో తగ్గిపోతుంది. అయితే, రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారిలో మాత్రం ఇది తీవ్ర ప్రభావం చూపే అవకాశాలు ఎక్కువ. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణులు, డయాబెటిస్, క్షయ (టీబీ), హెచ్ఐవీ, ఆస్తమా, ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్ తదితర దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులకు ఇన్‌ఫ్లూయెంజా ప్రమాదకరంగా మారడానికి ఆస్కారం ఉంది. లక్షణాలను బట్టి ఇచ్చే చికిత్స (సింప్టమాటిక్ ట్రీట్‌మెంట్)తోనే తగ్గిపోయినప్పటికీ సకాలంలో సరైన చికిత్స తీసుకోకపోతే వైరస్ గుండె, ఊపిరితిత్తులు, కిడ్నీలు వంటి అవయవాలపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. ఫలితంగా ప్రధాన అవయవాలు దెబ్బతిని ప్రాణాంతకంగా మారే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకని ఇన్‌ఫ్లూయెంజా లాంటి సీజనల్ జ్వరాలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా చికిత్స తీసుకోవడం శ్రేయస్కరం.

డాక్టర్ పరంజ్యోతి
పల్మనాలజి విభాగ అధిపతి
నిజాం ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్
హైదరాబాద్

లక్షణాలు

- తీవ్రమైన జ్వరం (100-104 డిగ్రీల వరకు ఉండవచ్చు)
- దగ్గు, జలుబు
- ఒళ్లు నొప్పులు
- గొంతునొప్పి
- ఆయాసం

పిల్లలు, వృద్ధులకు న్యుమోనియా ముప్పు

ఇన్‌ఫ్లూయెంజా బారినపడ్డప్పుడు ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. దీని కారణంగా న్యుమోనియా దాడిచేసే ప్రమాదం ఉంటుంది. చిన్నారులు, వృద్ధుల్లో దీనివల్ల న్యుమోనియా వచ్చి ఊపిరితిత్తులు మొత్తం ఇన్‌ఫెక్ట్ అయిపోతాయి. దీంతో శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడటమే కాకుండా సకాలంలో సరైన చికిత్స అందించకపోతే పరిస్థితి చేయిదాటిపోవచ్చు. ప్రతి పదిమంది ఇన్‌ఫ్లూయెంజా రోగుల్లో ఇద్దరు న్యుమోనియాకు గురవుతుంటారు. కాబట్టి ఇన్‌ఫ్లూయెంజాను తేలికగా తీసుకోకూడదు. లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి. ఇన్‌ఫ్లూయెంజా నిర్ధారణకు థ్రోట్ స్వాబ్ పరీక్ష చేస్తారు. దీని ద్వారా సోకింది ఏ రకం వైరస్ అనేది కూడా గుర్తించవచ్చు.

...✍ మహేశ్వర్‌రావు బండారి

వంటింటి స్పాంజ్ బ్యాక్టీరియా పుట్టిల్లు

మనకు విరేచనాలు, జ్వరం లాంటివి తలెత్తినప్పుడు సాధారణంగా కలుషిత ఆహారం, కలుషిత నీటి వల్ల వచ్చిన రోగాలని పొరబడుతుంటాం. అంతేతప్ప వాటికి మూలం వంటింట్లో పాత్రల్ని కడిగే స్పాంజ్‌గా అనుమానించం. కానీ, స్పాంజ్ మన ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించే వివిధ రకాలైన బ్యాక్టీరియాకు నెలవని ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. కాబట్టి స్పాంజ్‌ను ఎలా వాడాలో తెలుసుకుని ఉండాలి.

వంటగదిలో ఉండే స్పాంజ్ టాయిలెట్ బౌల్ కంటే ఎక్కువ బ్యాక్టీరియాకు ఆశ్రయంగా ఉంటుందట. అంటే టాయిలెట్ కంటే సూక్ష్మక్రిములతో నిండిపోయిన స్పాంజ్ మన ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ హాని కలిగిస్తుందన్నమాట. అంకెల్లో చెప్పడం కష్టమే కానీ, మనం వాడే స్పాంజ్ మీద ఒక్క ఘనపు సెంటీమీటర్‌కు 54 బిలియన్ల బ్యాక్టీరియా ఉంటుందట. అలా మనం పాత్రల్ని కడిగే ప్రతిసారి స్పాంజ్ మనం వాడే వస్తువుల్ని కలుషితం చేస్తూనే ఉంటుంది. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ముప్పును పెంచుతూ ఉంటుంది. పైగా వంటగదిలో వాడే స్పాంజ్‌లు వాటి నిర్మాణం రీత్యా సహజంగానే సూక్ష్మజీవులు పెంపొందడానికి అనువుగా ఉంటాయని ఆ అధ్యయనం వెల్లడించింది.

కలుషితమైన స్పాంజ్ ఓ మోస్తరు గ్యాస్ట్రో ఎంటరైటిస్‌తోపాటు మెనింజైటిస్, న్యుమోనియా, తీవ్రమైన జ్వరాలు, రక్త విరేచనాలు, కిడ్నీ సమస్యలు, ప్రాణాంతకంగా పరిణమించే ఫుడ్ పాయిజనింగ్ లాంటి తీవ్రమైన రోగాలకు దారితీయొచ్చు. మనం వండుకునే పదార్థాలను బట్టి స్పాంజ్‌ల మీద కాంపిబ్యాక్టర్, ఎంటరోబ్యాక్టర్ క్లోసే, ఈ.కొలి, క్లెబ్సియెల్లా, మోరాగ్జెల్లా ఓస్లోయెన్సిస్, సాల్మొనెల్లా, స్టెఫలోకోకస్, ఎసినెటోబ్యాక్టర్ తదితర బ్యాక్టీరియాలు పేరుకుపోతాయి.

ఏం చేయాలి?

బ్యాక్టీరియా ముప్పు తగ్గించుకోవాలంటే ఒకే స్పాంజ్‌తో వివిధ రకాలైన పాత్రలను కడగకూడదు. వేర్వేరు వాటిని ఎంచుకోవాలి. అంతేకాకుండా స్పాంజ్‌ను నిల్వ నీటిలో అలానే ఉంచేయకూడదు. బ్యాక్టీరియా, ఇతర సూక్ష్మక్రిముల బెడద తగ్గించుకోవడానికి మైక్రోవేవ్‌లో రెండు నిమిషాల పాటు ఉంచాలి. దీంతో దాదాపు 99.9 శాతం బ్యాక్టీరియా నశించిపోతుంది. ఇక పాత్రలు కడిగేటప్పుడు చేతులకు డిష్ గ్లవుజులు వేసుకుంటే మంచిది. పర్యావరణానికి హాని కలిగించే ప్లాస్టిక్ స్పాంజ్‌లను వాడకూడదు. సెల్యులోజ్ ఆధారిత స్పాంజ్‌లను ఉపయోగించాలి. స్పాంజ్‌లు వద్దనుకుంటే స్క్రబ్ బ్రష్‌లు, సిలికాన్ బ్రష్‌లు, వేడినీటిలో ముంచి పాత్రల్ని కడగడం, వంటపాత్రల్ని తుడిచేందుకు, కడిగేందుకు వాడే డిష్ ర్యాగ్స్‌ను (బట్టలు) తరచుగా లాండ్రీకి ఇవ్వడం లాంటివి మంచి ప్రత్యామ్నాయాలుగా నిలుస్తాయి.

సిద్ధ ఔషధ మిశ్రమంతో రక్తహీనతకు చెక్

సిద్ధ విధానంలో తయారుచేసిన ఓ ఔషధ మిశ్రమం కౌమార వయసు అమ్మాయిల్లో రక్తహీనతను (ఎనీమియా) తగ్గిస్తుందని తాజా అధ్యయనం ఒకటి వెల్లడించింది. అన్నపేటిసెంటురం, బావన కటుక్కాయ్, మాతులై మాణప్పకు, నెల్లికాయ్ లేకియం (ఎబీఎంఎన్) అనే ఔషధ మిశ్రమం రక్తహీనతతో బాధపడుతున్న కౌమార బాలికల్లో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయులు పెరిగేలా చేయగలదని ఆ అధ్యయనం తెలిపింది. ఈ మిశ్రమం ఎనీమియాకు సంబంధించిన లక్షణాలైన అలసట, జుట్టు రాలడం, తలనొప్పి, నిరాసక్తిగా ఉండటం, నెలసరి సమస్యలను గణనీయంగా తగ్గించిందని, హిమోగ్లోబిన్ స్థాయులను, రక్తానికి సంబంధించిన ఇతర గుణాలను మెరుగుపర్చిందని ఆ అధ్యయనం పేర్కొన్నది. కాబట్టి రక్తహీనత గురించి కౌమార వయసు అమ్మాయిల్లో అవగాహన పెంచడంతోపాటు పోషకాహారం, సమస్య నివారణ చర్యలు తీసుకోవడంతోబాటు సిద్ధ ఔషధాల చికిత్స ప్రయోజనం గురించి కూడా తెలియజేయాలని సిద్ధ విధాన వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఈ అధ్యయనాన్ని 2,648 మంది అమ్మాయిల మీద నిర్వహించారు. వీరిలో 2,300 మంది 45 రోజుల కోర్సు పూర్తిచేయడం గమనార్హం.