జిందగీ

ఊపిరి

నమస్తే తెలంగాణ కరీంనగర్

మంగళవారం 21 జనవరి 2025

www.ntnews.com

13

కోటి విద్యలూ కూటి కోసమే అని సామెత. కానీ, ఆధునిక వృత్తి నిపుణులు భోజనాన్ని దాటవేయడం సాధారణంగా జరుగుతుండే విషయమే. కొన్నిరోజుల వరకు ఇది అంతగా ఇబ్బంది అనిపించకపోవచ్చు. కానీ, పొట్టను పస్తులు ఉంచడం దీర్ఘకాలంలో గుండెకు హాని కలిగిస్తుందని అంటున్నారు వైద్యులు. భోజనం వాయిదా వేస్తే రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు తగ్గిపోతాయి. దీంతో ఇరిటేషన్, ఆందోళన, ఒత్తిడి లాంటి అనుభూతులు కలుగుతాయి. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి అధిక రక్తపోటుకు దారితీస్తుంది. ఇది గుండెజబ్బులకు ప్రధాన కారణంగా నిలుస్తుంది. అంతేకాదు సమయానికి తినకపోవడం మరిన్ని సమస్యలు తెచ్చిపెడుతుంది.

వాయిదా వద్దు

భోజనం వాయిదా వేయడం వల్ల తర్వాత పరిమితికి మించి తినేస్తాం. అంతేకాదు అనారోగ్యకరమైన క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉండే ప్రాసెస్డ్ ఆహార పదార్థాలు తీసుకునే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు పెరగడానికి, అధిక కొలెస్ట్రాల్‌కు, రక్తనాళాల్లో అవరోధాలకు కారణమవుతుంది. ఇవన్నీ కూడా గుండెజబ్బుల ముప్పును పెంచుతాయి.

వేళకు తినకపోతే శరీరంలో జీవక్రియలు నెమ్మదిస్తాయి. ఇది శరీరంలో కొవ్వు పేరుకోవడానికి దారితీస్తుంది. దీంతో ఊబకాయం ముప్పు, తద్వారా గుండె మీద ఒత్తిడీ పెరుగుతాయి.

భోజనం మానేస్తే శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర (గ్లూకోజ్) స్థాయులు అకస్మాత్తుగా పడిపోతాయి. దీంతో తల తిరిగినట్టుగా, అశక్తతగా అనిపిస్తుంది. ఇది గుండె రక్తనాళాల ఆరోగ్యానికి చేటు చేస్తుంది. రక్తపోటు లయ తప్పుతుంది.

దీర్ఘకాలంపాటు తిండిని వాయిదా వేయటం వల్ల శరీరంలో ఇన్సులిన్ క్రమబద్ధంగా ఉత్పత్తి కాదు. దీంతో టైప్ 2 డయాబెటిస్ అభివృద్ధి చెందడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది. ఇది కూడా గుండె ఆరోగ్యానికి సమస్యగా మారుతుంది.

ఆచరణీయ మార్గాలు

పనిచేసే రోజుల్లో ఆహారానికి ఓ ప్రణాళిక వేసుకోవాలి. ముందే సిద్ధం చేసుకుంటే సమయానికి తింటారు. పండ్లు, గింజలు, యోగర్ట్ లాంటి ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయాలను సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి.

ఆహారంలో తేలిగ్గా అరిగే ప్రొటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, హోల్ గ్రెయిన్స్, కూరగాయలు తగినపాళ్లలో ఉండాలి. దీనివల్ల శరీరానికి శక్తి స్థిరంగా లభిస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు కూడా అదుపులో ఉంటాయి.

ఇప్పుడు అందరి దగ్గర స్మార్ట్‌ఫోన్లు, వాచ్‌లు ఉంటున్నాయి. అలారం పెట్టుకుంటే తిండిని వాయిదా వేసే అవకాశమే ఉండదు.

కొన్నిసార్లు దప్పికగా అనిపించడాన్ని కూడా ఆకలిగా పొరబడే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి రోజంతా తగినన్ని నీళ్లు తాగుతూ ఉండాలి. దీంతో అనవసరంగా ఏదో ఒకటి తినే పరిస్థితి తలెత్తదు.

మీ పనికి కాసేపు విరామం ఇచ్చి సమయానికి తినేయాలి. ఇలా చేస్తే జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు కూడా సక్రమంగా ఉంటుంది.

అందువల్ల... తిండిని వాయిదా వేసుకోవడాన్ని సమయాన్ని ఆదా చేసుకుంటున్నట్టుగా భావించకండి. ఎంత పనిలో ఉన్నప్పటికీ ఆహారం విషయంలో కొన్ని చిన్న చిన్న మార్పులు చేసుకుంటే గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. కెరీర్‌లో విజయాలూ సొంతం చేసుకోవచ్చు.

డిస్క్‌లు జారిపోవద్దు.. జాగ్రత్తే!

షాక్ అబ్జార్బర్స్ వాహనాలను కుదుపులు లేకుండా ప్రయాణించేలా సహకరిస్తాయి. మనిషిలో వెన్నెముకలో ఉండే డిస్క్ కూడా అంతే. మనిషి నడవడం, కూర్చోవడం, పరిగెత్తడంలో ఇబ్బందులు పడకుండా దోహదం చేస్తాయి. ఏవైనా కారణాల వల్ల డిస్క్‌లో సమస్య ఏర్పడితే మనిషికి శారీరకంగా ఎన్నో సమస్యలు తలెత్తుతాయి. దీంతో కూర్చోవడం కష్టమైపోతుంది. సరిగ్గా నిలబడటం కలగా మారుతుంది. నడవడం నరకంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, మన ఉనికికి కీలకమైన డిస్క్ ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ చూపించాలి.

ఈ మధ్య కాలంలో వయసుతో సంబంధం లేకుండా చాలామంది నడుమునొప్పి, మెడనొప్పి, వెన్నునొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఉరుకులు పరుగుల జీవనం, గంటల కొద్దీ కంప్యూటర్ల ముందు కూర్చునే ఉద్యోగాలు, సరైన పర్యవేక్షణ లేని కసరత్తులు, గుంతలు ఉన్న రోడ్లపై ప్రయాణం మొదలైన కారణాల వల్ల ఇలాంటి రుగ్మతలు దాపురిస్తున్నాయి. చాలామందికి వీటికి గల కారణాలు తెలియవు. దీంతో పెయిన్ కిల్లర్స్‌తో కాలం గడిపేస్తారు. సమస్య ముదిరిపోయాక గానీ డాక్టర్లను సంప్రదించడం లేదు. డిస్క్, స్పాండిలోసిస్ రోగుల సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో... అసలు ఈ డిస్క్, స్పాండిలోసిస్ అంటే ఏంటి? నడుమునొప్పి, మెడనొప్పికి వీటికి గల సంబంధం, వీటి లక్షణాలు, నిర్ధారణ పద్ధతులు, చికిత్స గురించి తెలుసుకుందాం.

డిస్క్ అంటే ఏంటి?

వెన్నెముకలో రెండు ఎముకల మధ్య ఉండే గుజ్జు వంటి పదార్థాన్ని డిస్క్ అంటారు. వాహనాలకు షాక్ అబ్జార్బర్స్ ఎలానో మనిషికి డిస్క్ అలా పనిచేస్తుంది. ఎక్కువసేపు ఒకచోట కూర్చోవడం వల్ల నడుము భాగంలో కండరాలు బలహీనపడతాయి. దీంతో డిస్క్‌కు సంబంధించిన ఇబ్బందులు త్వరగా తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. ఎక్కువసేపు కూర్చుని ప్రయాణాలు చేయడం వల్ల, రోడ్ల మీద గుంతలతో శరీరం కుదుపునకు గురవడం వంటి కారణాలతో కూడా డిస్క్ సమస్యలు వస్తాయి. మితిమీరిన బరువులు ఎత్తడం, సరైన పర్యవేక్షణ లేకుండా ఇష్టానుసారంగా వ్యాయామం చేయడం కూడా డిస్క్ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. సాధారణంగా వెన్నెముక ఎముకల మధ్యలో ఉండే గుజ్జు బయటికి వచ్చి, మెడభాగంలోని నరాలపై ఒత్తిడి చేయడం వల్ల నొప్పితోపాటు కాళ్లు, చేతులు బలహీనంగా మారే ముప్పు పొంచి ఉంటుంది. ఇంకా నడుము భాగంలో గుజ్జు బయటికి వచ్చి నరాలపై ఒత్తిడి చేసినప్పుడు కాళ్లలో విపరీతమైన నొప్పి వస్తుంది. దీన్ని సయాటికా అని పిలుస్తారు. వైద్య పరిభాషలో అయితే 'రాడిక్యులోపతి' అని కూడా అంటారు.

స్పాండిలోసిస్

వయసు కారణంగా వెన్నుపూస, డిస్క్‌లో వచ్చే మార్పులను స్పాండిలోసిస్ అంటారు. సాధారణంగా వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ డిస్క్‌లో నీటి శాతం తగ్గుతుంది. దీనివల్ల డిస్క్‌లో ఎలాస్టిసిటీ (సులువుగా కదిలే తత్వం) తగ్గుతుంది. ఫలితంగా ఎముకలు రాపిడికి గురై అరిగిపోతాయి. దీంతో నడుము లేదా మెడ భాగంలో తీవ్రమైన నొప్పి, బిగుసుకుపోవడం (స్టిఫ్‌నెస్) వంటి ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. మామూలుగా అయితే 40 ఏండ్ల తర్వాత ఈ సమస్య మొదలవుతుంది. అలా కాకుండా ఏవైనా ప్రమాదాలు, గాయాలకు గురైన వారిలో చిన్న వయసులోనే స్పాండిలోసిస్ తలెత్తే అవకాశం లేకపోలేదు. ఇది సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్, లంబార్ స్పాండిలోసిస్ అని రెండు రకాలుగా ఉంటుంది.

సర్జికల్ మేనేజ్‌మెంట్

సమస్య తీవ్రంగా ఉండి, మందులతో తగ్గలేని స్థితిలో ఉంటే సర్జరీ చేయాలి. దీని ద్వారా బయటికి వచ్చిన గుజ్జు భాగాన్ని తొలగించి, నరాలపై పడే ఒత్తిడిని దూరం చేస్తారు. దీంతోపాటు నరానికి సరిపోయే స్థలాన్ని ఏర్పాటుచేస్తారు. ఈ సర్జరీని మైక్రోస్కోప్ లేదా ఎండోస్కోప్ పద్ధతులను ఉపయోగించి చేయవచ్చు. సర్జరీ తర్వాత రోగిని వెంటనే నడిపించడంతోపాటు మర్నాడే డిశ్చార్జ్ చేస్తారు. ఆ తర్వాత వైద్యులు సూచించిన జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ ఫిజియోథెరపీ చేయించుకోవాలి. ఇక ఆస్టియోపొరోటిక్ ఫ్రాక్చర్స్ బాధితులకు మాత్రం 'ఆర్టిఫిషియల్ బోన్ సిమెంట్' ద్వారా వెన్నుపూస ఫ్రాక్చర్ సమస్యకు చికిత్స అందిస్తారు. అయితే, వెన్నెముక సమస్య అనగానే సహజంగానే భయం, ఆందోళన చెందుతారు. కానీ, అన్ని సందర్భాల్లో సర్జరీ అవసరం పడదు. చాలావరకు సమస్యను మందులతోనే పరిష్కరించుకోవచ్చు. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ రోజువారీ జీవితాన్ని గడిపేయవచ్చు.

సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్

మెడ భాగంలో స్పాండిలోసిస్ ఏర్పడితే దానిని సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ అంటారు.

లక్షణాలు

- మెడనొప్పి.
- స్టిఫ్‌నెస్ వల్ల మెడ తిప్పడానికి ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది.
- కండ్లు తిరిగినట్టుగా అనిపిస్తుంది.
- చేతులు, భుజాల్లో నొప్పి.
- చేతులు, కండరాల్లో నొప్పి.
- కాళ్లు, చేతుల్లో తిమ్మిర్లు రావడం, మంటగా ఉండటం.
- కొంతమందిలో తీవ్రమైన ఎముకల బలహీనత ఏర్పడి నడవలేని పరిస్థితి తలెత్తుతుంది.

లంబార్ స్పాండిలోసిస్

నడుము భాగంలో స్పాండిలోసిస్ ఏర్పడితే అది లంబార్ స్పాండిలోసిస్.

లక్షణాలు

- నడుము నొప్పి
- కాళ్లలో నొప్పి
- నడవలేక పోవడం.
- కాళ్లలో తిమ్మిర్లు రావడం, మంటగా ఉండటం.

స్పాండిలోలిస్థెసిస్

వెన్నుపూసలో రెండు ఎముకలు ఒకదానిపై మరొకటి సమాంతరంగా ఉంటాయి. అయితే, వయసు పైబడటం లేదా ప్రమాదాలు జరగడం వల్ల ఎముకలు ముందూ వెనక్కి జరిగిపోతాయి. దీన్నే స్పాండిలోలిస్థెసిస్ అంటారు.

లక్షణాలు

- నడుముతోపాటు కాళ్లలో తీవ్రమైన నొప్పి.
- దీనివల్ల రోగికి నడవటం కష్టమైపోతుంది.

ఆస్టియోపొరోటిక్ ఫ్రాక్చర్

ఇది 70 ఏండ్లు దాటిన వారిలో వస్తుంది. వెన్నుపూస ఎముకలు పూర్తిగా బలహీనపడి, చిన్నపాటి గాయమైనా విరిగిపోతాయి. దీన్ని ఆస్టియోపొరోటిక్ ఫ్రాక్చర్ అని వ్యవహరిస్తారు.

నిర్ధారణ పద్ధతులు

స్పాండిలోసిస్, డిస్క్ సమస్యలకు సంబంధించిన నిర్ధారణ పద్ధతులు ఒకే విధంగా ఉంటాయి. అయితే, రోగి లక్షణాల ఆధారంగా అది స్పాండిలోసిసా లేక డిస్క్ సమస్యనా అనేది గుర్తిస్తారు. ఎక్స్-రే, ఎలక్ట్రోమయోగ్రఫీ (ఈఎంజీ)/ నర్వ్ కండక్షన్ వెలాసిటి (ఎన్‌సీవీ), ఎంఆర్ఐ, సీటీ-స్కాన్ వంటి పరీక్షల ద్వారా సమస్యను కచ్చితంగా గుర్తిస్తారు.

రెండు రకాల చికిత్సలు

మెడికల్ మేనేజ్‌మెంట్, సర్జికల్ మేనేజ్‌మెంట్ అని చికిత్సలో రెండు రకాల పద్ధతులు ఉంటాయి.

మెడికల్ మేనేజ్‌మెంట్

లక్షణాల ఆధారంగా చికిత్సను ప్రారంభిస్తారు. అదే సమయంలో ఫిజియోథెరపీ కూడా చేస్తారు. కొన్ని సందర్భాల్లో మందులు పనిచేయనప్పుడు మెడ, నడుము భాగంలో ఇంజక్షన్ ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది.

మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ ఎ.అజయ్ రెడ్డి
సీనియర్ కన్సల్టెంట్,
న్యూరో సర్జన్ (బ్రెయిన్, స్పైన్)
స్టార్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

రోగ నిర్ధారణకు కొత్తగా రక్త పరీక్షలు

స్కానింగ్‌లు, చర్మాన్ని కత్తిరించి చేసే ఇన్వేసివ్ పరీక్షలు వంటివి లేకుండానే సులువుగా రోగ నిర్ధారణ జరిగే రోజులు మరెంతో దూరంలో లేవు. పేగులకు సంబంధించిన కొలరెక్టల్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణకు చేసే రక్త పరీక్షకు అమెరికాకు చెందిన ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (ఎఫ్‌డీఏ) ఆమోదం తెలిపింది. ఈ పరీక్షతో 83 శాతం కచ్చితత్వంతో రోగ నిర్ధారణ జరిగిందని న్యూ ఇంగ్లాండ్ జర్నల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ వెల్లడించింది. అయితే ఇప్పటికీ పేగు క్యాన్సర్ నిర్ధారణకు కొలనోస్కోపీయే ఉత్తమమైన పరీక్ష. అయినప్పటికీ కొత్తగా అభివృద్ధి చేసిన రక్త పరీక్ష కూడా ఉపయోగకరమైనదే అంటున్నారు పరిశోధకులు. ఇక వృద్ధాప్యానికి సంబంధించిన అల్జీమర్స్ వ్యాధి నిర్ధారణకు 'ప్రెసివిటీ ఏడీ2' అనే రక్త పరీక్షను స్వీడన్‌కు చెందిన పరిశోధకులు అభివృద్ధి చేశారు. అల్జీమర్స్ నిర్ధారణలో ఇది దాదాపు 90 శాతం కచ్చితత్వంతో ఉంటుందట. దీనిద్వారా అల్జీమర్స్‌కు వీలైనంత త్వరగా చికిత్స మొదలుపెట్టొచ్చని అధ్యయనం తెలిపింది. అంతేకాదు రక్తంలో ప్రవహించే ప్రొటీన్ల విధానాన్ని బట్టి డజన్ల కొద్దీ వ్యాధుల గుట్టు తెలుసుకోవచ్చని ప్రముఖ ఫార్మాసూటికల్ కంపెనీ గ్లాక్సో స్మిత్‌క్లైన్‌కు చెందిన శాస్త్రవేత్తలు, యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్, జర్మనీకి చెందిన పరిశోధకులు కనుక్కొన్నారు. ఈ వ్యాధుల్లో మల్టిపుల్ మైలోమా, నాన్- హాడ్గ్‌కిన్ లింఫోమా, సీలియాక్ డిసీజ్ వంటివి కూడా ఉన్నాయి.

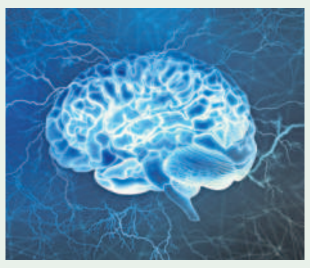
కామెర్లకు పసరు మందు పనిచేస్తుందా?

మా అన్నయ్యకు పది సంవత్సరాల కొడుకు ఉన్నాడు. తను వారం క్రితం బాగా నీరసించి, జ్వరంతో బాధపడ్డాడు. మూత్రం పచ్చగా వచ్చింది. డాక్టర్‌కి చూపిస్తే కామెర్లు (హెపటైటిస్) అని చెప్పారు. మందులు రాసిచ్చారు. 'కామెర్లకు ప్రత్యేకంగా మందులు లేవు. ఇవి వాడండి. జ్వరం, నీరసం తగ్గుతుంది' అని చెప్పారు. మావాళ్లు ఆకు పసరు పోయించాలని ప్రయత్నాలు చేస్తుంటే.. అది సరైంది కాదని నేను వారించాను. ఆకు పసరు వాడవచ్చా? దీనికి వైజ్ఞానిక రుజువులు ఉన్నాయా?

సాధారణంగా వచ్చే కామెర్లను హెపటైటిస్ ఏ, హెపటైటిస్ ఈ అంటాం. ఇవి వైరస్ వల్ల వస్తాయి. వీటి బారినపడితే సాధారణంగా కాలేయం ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతుంది. జ్వరం వస్తుంది. నీరసం ఉంటుంది. కొద్ది రోజులకు దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది. కానీ, ఈలోపు ఏవైనా అనారోగ్య సమస్య వస్తే దానికి చికిత్స చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. హెపటైటిస్ వైరస్‌కు ప్రత్యేకమైన మందులు లేవు. ఈ లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు వైరస్ ఇన్ఫెక్షనా, లేక ఇతర కారణాల వల్ల వచ్చిందా అనేది నిర్ధారించాలి. హెపటైటిస్ సాధారణంగానే కొన్ని రోజులకు తగ్గుతుంది. ఈలోగా ఆకు పసరు, చెట్టు మందు తీసుకుంటారు. ఎలాగూ తగ్గే జబ్బే అయినా ఆ పసరు వల్లే తగ్గిందని నమ్ముతారు. కొన్నిసార్లు వైరస్ వల్ల వచ్చిన జబ్బు కంటే పసరు, చెట్టు మందు వల్ల వచ్చే సమస్యలే ప్రమాదకరంగా ఉంటాయి. కామెర్ల రోగిలో వైరస్ వల్ల కాలేయం బాగా దెబ్బతింటుంది. ఆ చెట్టు మందుల్లో లోహ మూలకాలు ఉంటే అవి లివర్‌ను ఇంకా నష్టపరుస్తాయి. మంచి సలహా ఇచ్చి ఆ నష్టం జరగకుండా చేసినందుకు మిమ్మల్ని అభినందిస్తున్నాను. జాండిస్ వస్తే కొన్ని ఆహార నియమాలు తప్పక పాటించాలి. ఆహారంలోని కొవ్వుని జీర్ణం చేయడానికి కాలేయం సహాయపడుతుంది. కామెర్ల వ్యాధి వల్ల కాలేయం పనితీరు తగ్గుతుంది. కాబట్టి నూనె, కొవ్వులు ఉన్న ఆహారం తినకుండా ఉండాలి. తేలికగా అరిగే ఆహారమే తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ద్రవాహారం తీసుకోవాలి. జ్వరం ఉంటే పారిసిటమాల్ మాత్రలు డాక్టర్ సూచించినట్టుగా వేసుకోవాలి. వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గేవరకు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఆకు పసరు, చెట్టు మందు కామెర్లు తగ్గిస్తాయనడానికి వైజ్ఞానికంగా ఎలాంటి ఆధారాలు లేవు. దీనివల్ల దుష్పరిణామాలే ఎక్కువ. అమాయకంగా ఆకు పసరును నమ్ముకుంటే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ బారినపడే ప్రమాదం ఉంది.

పిల్లల పెంపకం

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

డెమెన్షియా తోకముడిచేలా..

గుండెకు మేలుచేసే ఆహార పదార్థాలు డెమెన్షియానూ ఢీ కొడతాయని తేలింది. హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీ, చైనాలోని మరికొన్ని యూనివర్సిటీలకు చెందిన పరిశోధకులు 55 ఏండ్లు, ఆపై వయసు కలిగిన 10,000 మంది నుంచి ఐదేండ్లపాటు సేకరించిన సమాచారం పరిశీలించారు. ప్రతిరోజూ మూడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువసార్లు కూరగాయలు, రెండు కంటే ఎక్కువసార్లు పండ్లు తిన్నవారిలో కాలక్రమంలో మెదడు పనితీరు బాగా ఉన్నట్టు గ్రహించారు. బ్రసెల్స్ స్ప్రౌట్స్, కాలిఫ్లవర్, కేల్, పాలకూర వంటి ఆకుకూరలు, బీట్‌రూట్, స్క్వాష్ వంటి ఎరుపు, పసుపు కూరగాయలు మరింత మంచివి అని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. మరో అధ్యయనంలో ఆలివ్ నూనె తీసుకున్న అమెరికన్లలో డెమెన్షియా సంబంధిత మరణం ముప్పు తక్కువని కనుక్కొన్నారు.