జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 11 మార్చి 2025
www.ntnews.com
10

పక్షవాతాన్ని పోలిన లక్షణాలు ఏ కొద్దిసేపో ఉంటే దానిని మినీ స్ట్రోక్ అంటారు. ట్రాన్సియెంట్ ఇస్కిమిక్ అటాక్ (టీఐఏ) అని కూడా పిలుస్తారు. మెదడుకు తాత్కాలికంగా రక్త సరఫరా ఆగిపోవడం వల్ల మినీ స్ట్రోక్ సంభవిస్తుంది. సాధారణంగా కొద్ది నిమిషాలు మాత్రమే ఉండే ఈ రకమైన పక్షవాతం వల్ల దీర్ఘకాలిక దుష్ప్రభావాలు ఉండవు. కాకపోతే, మినీ స్ట్రోక్‌ను పక్షవాతానికి ఓ హెచ్చరికగా భావించాలి. వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి. సత్వరమే చికిత్స తీసుకుంటే భవిష్యత్తులో పక్షవాతం రాకుండా నివారించుకునే అవకాశం ఉంటుంది.

తాత్కాలిక పక్షవాతం

మేయో క్లినిక్ వివరణ ప్రకారం మినీ స్ట్రోక్ (టీఐఏ) బారినపడిన ముగ్గురిలో ఒకరు తర్వాత కాలంలో పక్షవాతం బారినపడ్డారు. వీరిలో సగం మందికి టీఐఏ వచ్చిన ఒక్క ఏడాదిలోపే పక్షవాతం రావడం గమనార్హం. కాబట్టి, మినీ స్ట్రోక్ ఓ హెచ్చరిక మాత్రమే కాదు, పక్షవాతం రాకుండా నివారించుకోవడానికి లభించే ఓ అవకాశం కూడా! ట్రాన్సియెంట్ ఇస్కిమిక్ అటాక్‌కు సంబంధించిన కొన్ని లక్షణాల గురించి తెలుసుకుందాం.

తిమ్మిర్లు, బలహీనత

ఇలా శరీరంలో ఒకవైపే జరుగుతుంది. ముఖం, చేయి, కాలు ఏ అవయవమైనా సరే ఒకవైపే సమస్య ఉంటుంది. ఉదాహరణకు... ముఖం ఓవైపు వాలిపోయినట్టు అనిపిస్తుంది. చేతిలో తిమ్మిర్లు రావడం కానీ, బలం కోల్పోయినట్టుగా గానీ అనిపిస్తుంది. మెదడులో కొన్ని భాగాలకు తాత్కాలికంగా రక్త ప్రవాహం తగ్గడంతో ఇలా జరుగుతుంది. దీంతో కండరాల కదలికపై మెదడు అదుపు కోల్పోతుంది.

తడబడే మాటలు

మాట్లాడుతుంటే అకస్మాత్తుగా తడబడినట్టు, అస్పష్టంగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా తమకు ఏం జరుగుతుందో మాత్రం తెలుస్తున్నప్పటికీ, ఇతరులు మాట్లాడేది అర్థం కాకపోవచ్చు. మెదడులో భాషను అర్థం చేసుకునే భాగానికి తాత్కాలికంగా రక్త ప్రవాహంలో ఆటంకం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది.

దృష్టి సమస్యలు

మసక మసగ్గా కనిపించడం, రెండుగా కనిపించడం, అకస్మాత్తుగా అంధత్వం ఆవరించడం లాంటి కంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఒక కన్నుకు జరగొచ్చు. రెండు కండ్లకూ ఉండొచ్చు. చూపును నియంత్రించే భాగానికి రక్తం సరఫరాలో ఆటంకం తలెత్తినప్పుడు ఈ పరిస్థితి దాపురిస్తుంది.

తల తిప్పడం, పట్టు తప్పడం

అకస్మాత్తుగా తల తిప్పడం, తలలో తేలికగా అనిపించడం, శరీరం సమతూకం కోల్పోవడం వల్ల నడవడం, నిల్చోవడం కష్టమైపోతాయి. అంటే శరీర కదలికలను నియంత్రించడానికి సరిపడా రక్త సరఫరా మెదడుకు అందడం లేదన్నమాట.

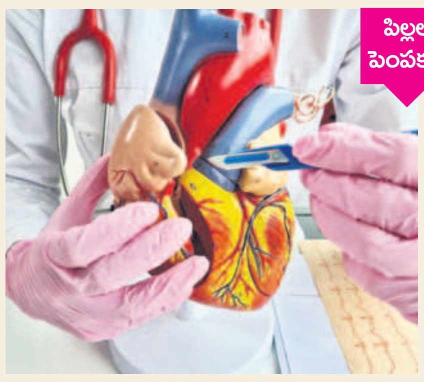
అకస్మాత్తుగా తీవ్రమైన తలనొప్పి

ఇతర లక్షణాల కంటే టీఐఏలో తలనొప్పి సమస్య చాలా తక్కువగా కనిపిస్తుంది. కొంతమంది మాత్రం కారణం తెలియకుండానే అకస్మాత్తుగా, తీవ్రమైన తలనొప్పి అనుభూతి చెందుతారు. మెదడుకు అకస్మాత్తుగా రక్త సరఫరా పడిపోవడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది.

ఏటా చెకప్ అవసరం

పిల్లల పెంపకం

మా బాబుకి రెండు సంవత్సరాల వయసు. డాక్టర్ గారి దగ్గరికి జలుబు, దగ్గు అని వెళ్లినప్పుడు... ఆయన మరో సమస్య ఏదో ఉందని చెప్పారు. దాని కారణంగా ఎకో చేయించమన్నారు. అంతా బాగానే ఉంది కానీ బైకస్పిడ్ అయాటిక్ వాల్వ్ అనే ఇబ్బంది ఉందని అన్నారు. ఇది ప్రమాదం ఏం కాదు కానీ, ఏడాదికోసారి వైద్యులకి చూపించాలని చెప్పారు. అసలేంటీ సమస్య, మాకు ఆందోళనగా ఉంది?



కొంతమంది పిల్లల్లో పుట్టుకతోనే గుండె కవాటాల సమస్య ఉంటుంది. ఎడమవైపు ఉండే కింది గదులు... జఠరికల నుంచి శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు రక్తాన్ని పంపే ధమనిని, అంటే మహా ధమనిని ఇంగ్లీషులో 'అయోటా' అంటాం. దాని నుంచి రక్తాన్ని తీసుకువెళ్లడానికి ఉండే కవాటమే అయాటిక్ వాల్వ్. ఇక్కడ నుంచి మూడు మార్గాల్లో తలుపుల వంటి నిర్మాణాల గుండా ప్రధాన రక్తనాళానికి రక్తం సరఫరా అవుతుంది. అయితే ఇది రెండు ద్వారాల గుండా వెళితే అంటే అక్కడ రెండు మార్గాలు మాత్రమే ఉంటే 'బైకస్పిడ్ అయాటిక్ వాల్వ్' అంటారు. ఇలాంటప్పుడు రక్తం ప్రవహించడానికి దారి చిన్నగా ఉండటంకానీ, ఇంకేమైనా ఇతర సమస్యలు దానికి ముడిపడి ఉండే అవకాశం కానీ ఉంటుంది. మీ అబ్బాయి విషయంలో ఇది ఉందా లేదా అన్నది వివరం తెలపలేదు. కేవలం బైకస్పిడ్ అయాటిక్ వాల్వ్ మాత్రమే ఉండి, దానివల్ల ఇబ్బందులు ఏమైనా ఉంటాయా అంటే ... కొద్దిపాటి రిస్క్ ఉండే అవకాశం అయితే ఉంటుంది. అందుకే ప్రతి సంవత్సరం చెకప్ చేయించుకుంటూ, ఆ కవాటం చిన్నగా అవుతున్నదా అన్నది చూసుకుంటూ ఉండాలి. అలా ఏమన్నా జరిగితే దానికి చికిత్స చేయొచ్చు. కాబట్టి కంగారు పడకుండా, క్రమం తప్పకుండా చెకప్‌లు చేయిస్తే సరి!

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

పసి కిడ్నీలు పదిలం

ఒక వాహనం ప్రయాణించాలంటే ఇంధనం ఎంత అవసరమో.. ఒక మనిషి బతకాలంటే రక్తం కూడా అంతే అవసరం. అంతటి ప్రాధాన్యమున్న రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో కిడ్నీలది కీలక పాత్ర. వీటి పనితీరు మందగిస్తే.. మనిషి మనుగడే ప్రశ్నార్థకంగా మారుతుంది. ఈ క్రమంలో కిడ్నీల ప్రాధాన్యం, కిడ్నీ వ్యాధులు, అందుబాటులో ఉన్న చికిత్సా పద్ధతులపై అవగాహన కల్పించాలనే ఉద్దేశంతో ప్రతి సంవత్సరం మార్చి 13ను ప్రపంచ కిడ్నీ దినంగా పరిగణిస్తున్నారు. దీనిని పురస్కరించుకుని పిల్లల్లో తలెత్తే కిడ్నీ సమస్యలు, వాటికి గల కారణాలు, వ్యాధి లక్షణాలు, అందుబాటులో ఉన్న చికిత్స తదితర అంశాలను నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

ఒకప్పుడు కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ సమస్య అరుదుగా వినిపించేది. మారిన జీవన విధానం కారణంగా కిడ్నీ బాధితుల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతున్నది. వయసు పైబడిన వారిలో అధికంగా కనిపించే ఈ రుగ్మత ఇప్పుడు చిన్నారులనూ కబళిస్తున్నది. యూరిన్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు మొదలుకొని కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్స్ లాంటి సమస్యలు పిల్లల్లోనూ ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నట్లు వైద్యులు చెబుతున్నారు. నెలల వయసున్న పిల్లల్లో కూడా కిడ్నీ సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. అయితే ప్రధానంగా పిల్లల్లో యూరిన్ ఇన్‌ఫెక్షన్, కిడ్నీల్లో వాపు, రాళ్లు, రిఫ్లక్స్, నెఫ్రోటిక్ సిండ్రోమ్, అక్యూట్ రీనల్ ఫెయిల్యూర్, క్రానిక్ రీనల్ ఫెయిల్యూర్ తదితర సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి.

ఇన్‌ఫెక్షన్లు

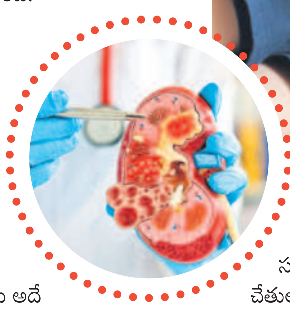
నెలల వయసున్న చిన్నారుల నుంచి 16 ఏండ్ల పిల్లల వరకు మూత్రంలో ఇన్‌ఫెక్షన్లు వస్తుంటాయి. కొంత మంది శిశువుల్లో పుట్టుకతోనే కిడ్నీ అస్వాభావికంగా ఉంటుంది. అంటే కిడ్నీలో వాపు ఉంటుంది. దీనినే వైద్యపరిభాషలో 'హైడ్రో నెఫ్రోసిస్' అంటారు. దీని వల్లే యూరిన్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు వస్తుంటాయి.

రిఫ్లక్స్

కిడ్నీ వ్యవస్థలో రెండు కిడ్నీలు, యూరేటర్, యూరినరీ బ్లాడర్ ఉంటాయి. మూత్రం కిడ్నీ నుంచి యురేటర్ ద్వారా యూరినరీ బ్లాడర్‌లోకి వచ్చి అక్కడి నుంచి బయటికి వస్తుంది. కానీ, కొంత మంది పిల్లల్లో కిడ్నీ నుంచి వచ్చిన మూత్రం యూరినరీ బ్లాడర్‌కు వచ్చి అక్కడి నుంచి బయటికి రాకుండా తిరిగి వెనక్కి వెళ్లి కిడ్నీకి చేరుతుంది. దీనినే రిఫ్లక్స్ లేదా వీయూఆర్ (వెసికో యూరెటెరిక్ రిఫ్లక్స్) అంటారు. ఈ సమస్య ఉన్న వారికి కిడ్నీలో మచ్చలు ఏర్పడి, వాటి పనితీరు మందగిస్తుంది. అందుకని పిల్లల్లో యూరిన్ ఇన్‌ఫెక్షన్ తలెత్తినప్పుడు ముందుగా కిడ్నీలో వాపు, రిఫ్లక్స్ ఉందో లేదో తెలుసుకోవాలి. అందుకోసం ఎంసీయూజీ స్కాన్ చేయాల్సి ఉంటుంది.

రిఫ్లక్స్‌లో గ్రేడ్లు

ఈ రిఫ్లక్స్‌లో మొత్తం 5 గ్రేడ్లు ఉంటాయి. వీటిలో గ్రేడ్-1నుంచి గ్రేడ్-3 వరకు లోగ్రేడ్ అంటారు. ఈ లోగ్రేడ్ రిఫ్లక్స్ ఉన్న పిల్లల్లో వయసు పెరిగే కొద్దీ సమస్య దానంతట అదే తగ్గుముఖం పడుతుంది. గ్రేడ్-4, గ్రేడ్-5 హైగ్రేడ్ అంటారు. అయితే హైగ్రేడ్ రిఫ్లక్స్ ఉన్న పిల్లల విషయానికి వస్తే.. వయసు పెరిగే కొద్దీ ఈ సమస్య తగ్గే అవకాశం 40 శాతం మాత్రమే ఉంటుంది. ఒకవేళ సమస్య తగ్గని పిల్లలకు యూరెటెరిక్ రీ-ఇంప్లాంటేషన్ సర్జరీ చేసి చికిత్స అందిస్తారు.



కిడ్నీలో రాళ్లు

ఈ మధ్య చాలామంది పిల్లలు కిడ్నీ స్టోన్స్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. పిల్లల కిడ్నీలో రాళ్లు రావడానికి ఆహార నియమాలు పాటించకపోవడమే ప్రధాన కారణం. ఎక్కువ మోతాదులో మాంసాహారం తీసుకున్నా లేదా ఉప్పుతో కూడిన పదార్థాలు అధికంగా తీసుకున్నా, తగిన మోతాదులో నీరు తాగకపోయినా, ఎక్కువ మోతాదులో పాలు తాగుతున్నా పిల్లల కిడ్నీల్లో రాళ్లు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి.

సర్జరీ ఎప్పుడు చేయాలి

పిల్లల కిడ్నీల్లో చిన్న పరిమాణంలో ఉన్న రాళ్లు మందులతో కరిగిపోతాయి. అందుకోసం నీరు బాగా తాగాలి. తాజా పళ్లు తీసుకోవాలి. సాధారణంగా 10 మిల్లీమీటర్ల కన్నా పెద్ద పరిమాణంలో రాళ్లు ఉండి, అవి యూరిటరీలో అడ్డుపడుతూ ఉంటే అప్పుడు సర్జరీ చేయాల్సి ఉంటుంది.

నెఫ్రోటిక్ సిండ్రోమ్

కిడ్నీ ఫిల్టర్స్ (నెఫ్రాన్స్) ద్వారా ప్రొటీన్‌లు లీకైనప్పుడు ఏర్పడే సమస్యను నెఫ్రోటిక్ సిండ్రోమ్ అంటారు. ఈ సమస్య వల్ల కిడ్నీల పనితీరు మందగిస్తుంది. సకాలంలో చికిత్స తీసుకోకపోతే కిడ్నీలు పూర్తిగా దెబ్బతినే ప్రమాదం లేకపోలేదు.

నెఫ్రోటిక్ సిండ్రోమ్ లక్షణాలు

నెఫ్రోటిక్ సిండ్రోమ్ వల్ల ప్రధానంగా కంటి వాపు వస్తుంది. సమస్య తీవ్రమైతే పొట్ట, కాళ్లు, చేతుల్లో వాపు ఏర్పడుతుంది. నిర్లక్ష్యం చేస్తే శరీరం మొత్తం వాపు వస్తుంది. ఈ పరిస్థితిని 'ఎనసార్క' అంటారు. వీరికి సరైన సమయంలో చికిత్స అందిస్తే కిడ్నీలు పూరిగా దెబ్బ తినకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

అక్యూట్ రీనల్ ఫెయిల్యూర్

పెద్ద పిల్లల్లో అయితే ఎక్కువగా పెయిన్ కిల్లర్స్ వినియోగించడం, గ్లోమరెలో నెఫ్రైటిస్ (యూరిన్‌లో ప్రొటీన్, బ్లడ్ లీక్ కావడం) వల్ల ఈ అక్యూట్ రీనల్ ఫెయిల్యూర్ వస్తుంది. ఈ సమస్య ఉన్న పిల్లలకు రక్తపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. దీంతో శరీరం మొత్తం వాపునకు గురవుతుంది. అక్యూట్ రీనల్ ఫెయిల్యూర్‌లో వ్యర్థ పదార్థాలు అంటే బ్లడ్ యూరియా, క్రియాటినిన్ లాంటివి రక్తంలో పేరుకుపోతాయి. ఈ సమస్య ఉన్న పిల్లలకు డయాలసిస్ చేయాల్సి ఉంటుంది. డయాలసిస్ రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. అవి హీమో డయాలసిస్, పెరిటోనియల్ డయాలసిస్. ఈ రెండిటిలో వైద్యులు సూచించిన దానిని చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది.

క్రానిక్ రీనల్ ఫెయిల్యూర్

నెలల వయసున్న శిశువుల్లో క్రానిక్ రీనల్ ఫెయిల్యూర్ రావడానికి గల ప్రధాన కారణం కిడ్నీ ఏర్పడటంలోనే లోపం ఉండటం. అంటే తల్లి కడుపులో ఉన్నప్పుడు శిశువుకు కిడ్నీలు సరిగ్గా ఏర్పడవు. దీని వల్ల శిశువు మూత్ర విసర్జన చేయదు. డిస్‌క్లాస్టిక్ కిడ్నీస్ లేదా పోస్టీరియర్ యురీత్రల్ వాల్వ్స్ (పియువి) కారణాల వల్ల క్రానిక్ రీనల్ ఫెయిల్యూర్ వస్తుంది. అంతేకాకుండా గ్లోమరెలో నెఫ్రైటీస్ బాధిత పిల్లలకు సకాలంలో చికిత్స అందించకపోయినా, డయాలసిస్ చేయించకపోయినా క్రానిక్ రీనల్ ఫెయిల్యూర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది.

చికిత్స

ఈ సమస్య ఉన్న పిల్లలకు జీవితకాలం డయాలసిస్ చేయాల్సి ఉంటుంది. లేదా కిడ్నీ మార్పిడి చేయాల్సి ఉంటుంది. మూడేళ్లలోపు పిల్లలకు కిడ్నీ మార్పిడి శస్త్రచికిత్స చేయడానికి వీలు లేదు. మూడేండ్లు దాటిన తర్వాత చేయవచ్చు. అయితే సాధారణంగా తల్లిదండ్రులే కిడ్నీని దానం చేస్తారు.

.. మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ వి.వి.ఆర్.సత్యప్రసాద్
పిడియాట్రిక్ నెఫ్రాలజిస్ట్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్,
హైదరాబాద్

ఆ మందులు వాడొద్దు

వ్యాధులకు చికిత్సలో భాగంగా ఎన్నో మందులు వాడాల్సి వస్తుంది. వ్యాధి తగ్గుముఖం పట్టగానే ట్యాబ్లెట్లు వాడటం ఆపేస్తారు. కొన్నిసార్లు అవసరానికి మించి కొంటూ ఉంటారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో మందులు మిగిలిపోతూ ఉంటాయి. సాధ్యమైనంత వరకు ఎక్స్‌పైరీ డేట్ చూసుకునే మందులు వాడతారు. కాకపోతే ఎప్పుడో ఓసారి చూసుకోకుండానో, ఏమీ కాదనుకునో గడువు తీరిపోయిన మందులు వేసుకుంటారు. ఇలా చేయడం చాలా సందర్భాల్లో ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తుంది.

ఇబుప్రోఫేన్, ఎసిటామినోఫెన్ లాంటి పెయిన్‌కిల్లర్లు, అలర్జీల నివారణకు వాడే యాంటిహిస్టమైన్స్ తేదీ అయిపోయాక వేసుకున్నప్పటికీ అంత ప్రమాదకరం కాకపోవచ్చు. డేట్ అయిపోయిన తర్వాత వాటి ప్రభావం అంతగా ఉండదు. దీంతో మరిన్ని వేసుకుంటారు. ఇలాంటి మాత్రలు ఒకసారి వేసుకుంటే అంత ఇబ్బంది కలగకపోవచ్చు కానీ, పరిమితి దాటితే మాత్రం ఆరోగ్యం మీద దుష్ప్రభావం తప్పకుండా పడుతుందని అంటున్నారు వైద్యులు. ఇక గడువు తీరిపోయిన యాంటిబయాటిక్స్, గుండె మందులు, ఇన్సులిన్, ఎపిపెన్స్ లాంటి వాటి విషయంలో మాత్రం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. నిజానికి డేట్ అయిపోయిన తర్వాత ఆ మందులను అసలు వాడనేకూడదు. కాబట్టి, మందులు వేసుకునేటప్పుడు తప్పనిసరిగా వాటి లేబుళ్లను చదవాలి.

యాంటిబయాటిక్స్

నిపుణుల అభిప్రాయంలో టెట్రాసైక్లిన్ లాంటి యాంటిబయాటిక్స్‌ను డేట్ అయిపోయాక వేసుకుంటే, అవి కిడ్నీలను దెబ్బతీసే ప్రమాదం ఉంటుంది. పైగా అప్పటికే ఇవి తమ సామర్థ్యం కోల్పోయి ఉంటాయి. కాబట్టి, శరీరంలో చెడు బ్యాక్టీరియాను నిర్మూలించలేవు. దీంతో వ్యాధి మరింత ముదురుతుంది. ముఖ్యంగా లిక్విడ్ (ద్రవరూప) యాంటిబయాటిక్స్ విషయంలో మరీ జాగ్రత్తగా ఉండాలని వైద్యుల సూచన. అందువల్ల యాంటిబయాటిక్స్ విషయంలో వైద్యులు చెప్పిన కోర్సు వరకే వాడాలి. అదనంగా నిల్వ ఉంచుకోకూడదు. ఇక కోర్సు పూర్తి కాకముందే యాంటిబయాటిక్స్ ఆపేశారంటే అవి ముందుముందు మీ శరీరంపై పనిచేయవు.

గుండె మందులు: గుండె సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు డేట్ అయిపోయిన మందులు అసలే ఉంచుకోకూడదు. వాటి సామర్థ్యం కోల్పోతాయి కాబట్టి, అవి వాటికి నిర్దేశించిన పనిచేయవు.

ఇన్సులిన్: డయాబెటిస్ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో రక్తంలో చక్కెర స్థాయులను నియంత్రించడానికి ఇన్సులిన్ అవసరమవుతుంది. అయితే, డేట్ అయిపోయిన ఇన్సులిన్ వాడకూడదు. ఒకవేళ వాడితే డయాబెటిస్ (హైపర్‌గ్లైసిమియా) సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుంది.

ఎపిపెన్స్: ఇవి జీవితాన్ని నిలబెట్టే మందులు. అయితే, డేట్ అయిపోయాక వాడితే మాత్రం జీవితానికి ముప్పు తెచ్చిపెడతాయి.

మందుగోలీలు కూడా రోజువారీ ఆహారం లాంటివే. ఎక్కువసేపు ఉంటే ఆహారం పాచిపోయినట్టే, మాత్రలు కూడా పనిచేయకుండా పోతాయి. అందుకే, ఎక్స్‌పైర్డ్ ట్యాబ్లెట్లు, ఇతర మందులు వాడొద్దు.

ఇతర సైడ్ ఎఫెక్ట్స్

టాక్సిసిటీ: డేట్ అయిపోయిన యాంటిబయాటిక్స్, ఐ డ్రాప్స్, క్రీములు బ్యాక్టీరియాతో (టాక్సిన్స్) కలుషితమైపోతాయి. దీంతో ఇవి అసలు సమస్యను తగ్గించడానికి బదులు కొత్త సమస్యలకు దారితీస్తాయి.

ఇన్ఫెక్షన్: ఎక్స్‌పైర్ అయిపోయిన మందుల్లో రసాయన మార్పులు జరుగుతుంటాయి. ఇవి చర్మం మంటపెట్టడం (ఇరిటేషన్) లాంటి అలర్జీ లక్షణాలకు దారితీస్తాయి. ముఖ్యంగా క్రీములు, ఆయింట్‌మెంట్లు, ఐ డ్రాప్స్ విషయంలో దీన్ని గమనించవచ్చు.

మరో మాట: మీ మందులను చల్లగా ఉన్న పొడి ప్రదేశంలోనే నిల్వ ఉంచాలి. ఒకవేళ తడి ప్రదేశంలో ఉంచితే వాటిలో ఉండే రసాయనాలు తొందరగా విచ్ఛిన్నమైపోతాయి.

ఆరోగ్యకరం మధ్యధరా ఆహారం

ఐరోపా, ఆఫ్రికా ఖండాల మధ్య ఉన్న సముద్రమే మధ్యధరా సముద్రం. దీనికి చుట్టుపక్కల దేశాల్లో ఉండే ప్రజలు ప్రధానంగా తీసుకునే ఆహారాన్ని మధ్యధరా ఆహార విధానం (మెడిటరేనియన్ డైట్) అని పిలుస్తారు. ఈ ఆహార విధానాన్ని అనుసరించే వాళ్లు మిగిలిన వాళ్లతో పోలిస్తే ఎక్కువ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఎక్కువ కాలం జీవిస్తారు. కాబట్టి, మెడిటరేనియన్ డైట్‌ను ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంగా పరిగణిస్తుంటారు. అంతేకాదు బరువు తగ్గడంలోనూ ఇది ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుందని 'ఫిజీషియన్స్ కమిటీ ఫర్ రెస్పాండిబుల్ మెడిసిన్' నేతృత్వంలో జరిగిన అధ్యయనం తెలిపింది. దీనికోసం కొంతమందిని పరిశీలనకు ఎంచుకున్నారు. వారిని రెండు వర్గాలుగా విభజించారు. పదహారు వారాల పాటు మెడిటరేనియన్ ఆహారం, ఆ తర్వాత మరో పదహారు వారాల పాటు ఇతర ఆహారాన్ని తీసుకోవాల్సిందిగా వారికి సూచించారు. ఆ తర్వాత వారిని పరిశీలిస్తే మెడిటరేనియన్ ఆహారం తిన్న తర్వాత బరువు తగ్గినట్టు గుర్తించారు. అంతేకాదు గుండెపోటు, పక్షవాతం, మధుమేహం, ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ లాంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కూడా లభిస్తుందని తెలిపారు.

ఏముంటాయి ఇందులో?

తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, క్వినోవా, దంపుడు బియ్యం (బ్రౌన్ రైస్), ఆలివ్ ఆయిల్, చేపలు, లెగ్యూమ్స్, పౌల్ట్రీ ఆహారం, గింజలు వంటివి మధ్యధరా ఆహారంలో ప్రధానంగా ఉంటాయి.