# ఈ మూడు వస్తువులు అనారోగ్య హేతువులు

**మనం రోజువారీగా వాడే కొన్ని వస్తువులు అనారోగ్య సమస్యలకు మూలంగా మారతాయని మనం గ్రహించం. టూత్‌బ్రష్‌లు, ఆల్కహాల్ ఉన్న యాంటి మైక్రోబియల్ మౌత్‌వాష్‌లు, మొద్దుబారిన రేజర్లు మనకు తెలియకుండానే ఆరోగ్యానికి చేటుచేస్తాయి. కాబట్టి, వీటి వాడకం విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.**

### అరిగిపోయిన టూత్‌బ్రష్

పాత టూత్‌బ్రష్ వాడటం వల్ల నోటి ఆరోగ్యం పాడైపోతుంది. అరిగిపోయిన బ్రిసిల్స్ ఉన్న టూత్‌బ్రష్‌లు పళ్ల మీద పాచిని పూర్తిగా తొలగించలేవు. దాంతో నోట్లో పాచి పెరిగిపోతుంది. చిగుళ్ల సమస్యలకు దారితీస్తాయి. కాబట్టి, మూడు నెలల కాలం ముగిసేవరకు వేచి చూడకుండా బ్రిసిల్స్ అరిగిపోవడం మొదలుకాగానే టూత్‌బ్రష్ మార్చేయాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే, 75 శాతం మంది మాత్రం మూడు నెలలు దాటినా కూడా బ్రష్‌ను అలాగే ఉంచేస్తున్నారట. ఇది మంచిది కాదు. అరిగిపోయిన బ్రష్‌లు పళ్లను 30 శాతం తక్కువ శుభ్రం చేస్తాయి. పైగా వీటిపై ప్రమాదకరమైన సూక్ష్మజీవులు పేరుకుని ఉంటాయి. అందువల్ల, మూడు నెలల కాలం పరిమితి మాత్రమే కాకుండా బ్రష్ అరిగిపోవడాన్ని కూడా గమనించాలి.

### యాంటి మైక్రోబియల్ మౌత్‌వాష్‌లు

ఆల్కహాల్ ఉన్న యాంటి మైక్రోబియల్ మౌత్‌వాష్‌లను (క్లోర్‌హెక్సిడిన్ లాంటివి) క్రమం తప్పకుండా వాడుతుంటే, నోట్లో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. డిస్‌బయోసిస్‌ను సృష్టిస్తుంది. చిగుళ్ల వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్లకు సంబంధించిన ప్రమాదకరమైన సూక్ష్మక్రిముల పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. అంతేకాదు జంతువులపై జరిగిన అధ్యయనంలో... ఆల్కహాల్ ఉన్న యాంటి మైక్రోబియల్ మౌత్‌వాష్‌లు రెగ్యులర్‌గా వాడుతుంటే పొట్టలో ఉన్న బ్యాక్టీరియా కూడా మారిపోతుందని తేలింది. ఇవి జీవక్రియలను ప్రభావితం చేస్తాయి. పోషకాలు తీసుకునే మొత్తాన్ని తగ్గిస్తాయి. కాబట్టి, యాంటిమైక్రోబియల్ మౌత్‌వాష్‌ను ప్రత్యేకమైన దంత సంరక్షణలోనే వాడాలే తప్ప, రోజువారీ అవసరాల కోసం వాడొద్దని దంతవైద్యుల సూచన.

### మొద్దుబారిన రేజర్లు

మొద్దుబారిన రేజర్లు మన చర్మానికి హానిచేస్తాయి. 2020 సంవత్సరం నాటి ఓ అధ్యయనం ప్రకారం మన వెంట్రుకలు పదునుగా ఉన్న రేజర్లలో కూడా చిన్నచిన్న పగుళ్లు వచ్చేలా చేస్తాయట. అలా వాటిని తొందరగా మొద్దుబారేలా చేస్తాయి. దీంతో రేజర్లకు వెంట్రుకల్ని కత్తిరించే సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. పట్టేసినట్టుగా జరగడానికి (టగ్గింగ్) కారణమవుతుంది. చర్మం మంటగా ఉంటుంది. చిన్నచిన్న గాట్లు కూడా పడతాయి. బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లకూ దారితీస్తుంది. కాబట్టి, రోజూ షేవింగ్ చేసుకునే వాళ్లు తమ షేవింగ్ సాఫీగా సాగిపోవాలంటే రేజర్‌ను ప్రతి 5 నుంచి 7 షేవ్‌లకు ఓసారి మార్చాలి. లేదంటే అది లాగుతున్నట్టుగా అనిపించినా మార్చాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.


జిందగీ

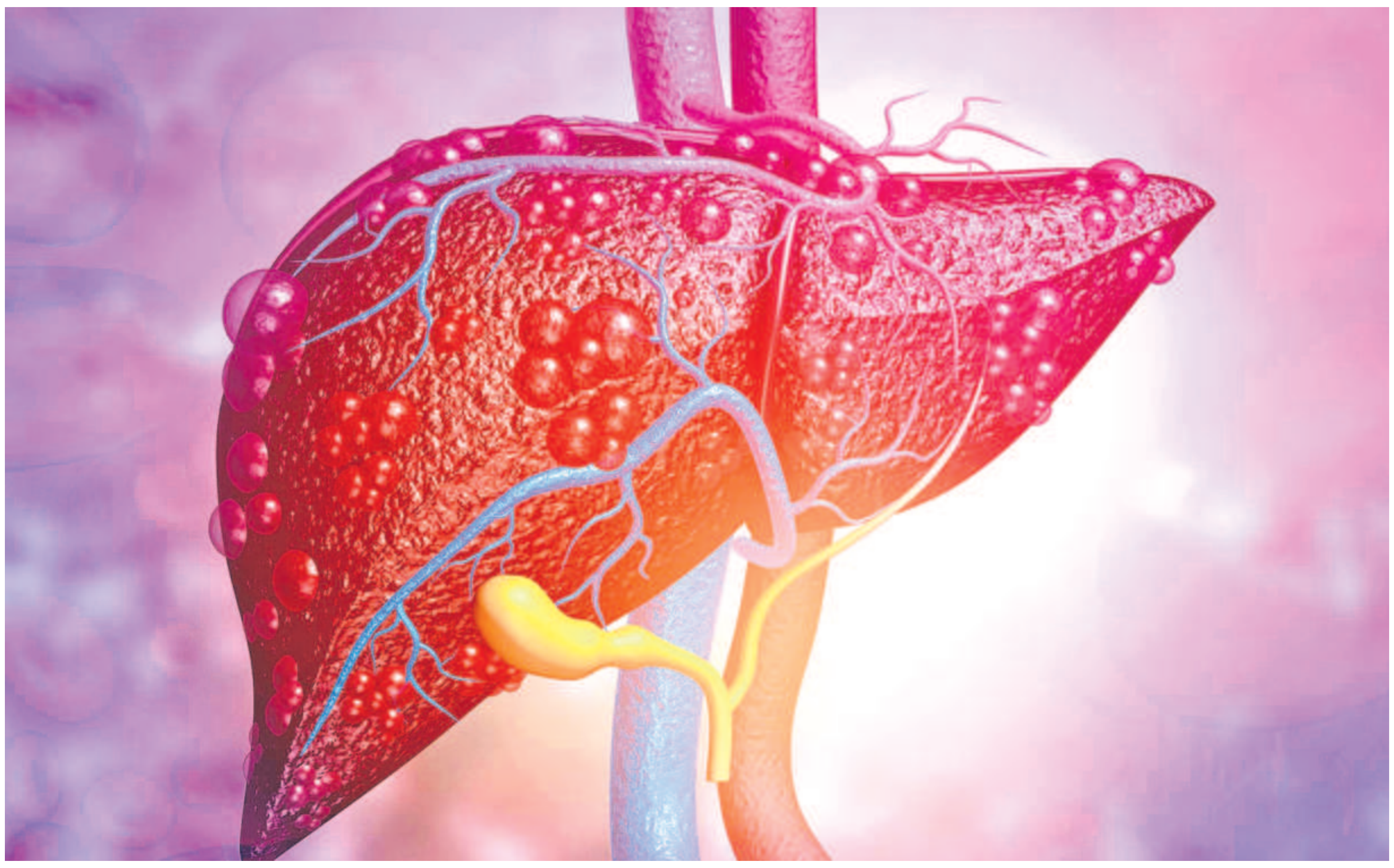
ఊపిరి

నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్

మంగళవారం 24 జూన్ 2025

www.ntnews.com



కాలేయం... శరీరంలోని గ్రంథుల్లో అతి పెద్దది. సాలిడ్ ఆర్గాన్స్‌లో పెద్ద అవయవాల్లో ఒకటి. జీర్ణ వ్యవస్థలో దీనిది కీలకపాత్ర. అంతేకాదు శరీరానికి కావాల్సిన రసాయనాలను తయారుచేసి సరఫరాచేసే ఒక ప్రయోగశాల అని చెప్పవచ్చు. మనం తీసుకునే ఆహారం, ఔషధాల్లో ఉండే విష పదార్థాల (టాక్సిన్లు)ను కాలేయం తనలో దాచుకుని శరీరానికి హాని జరగకుండా కాపాడుతుంది. అంటే విషాన్ని కంఠంలో ఉంచుకున్న శివుడి లాంటిదన్న మాట. తీసుకున్న ఆహారం నుంచి శక్తిని తీసి శరీరానికి అందచేస్తుంది. ఇది పనిచేయకపోతే విష పదార్థాలు శరీర భాగాలకు చేరుకుని మృత్యువాత పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. గుండె నిరంతరం కొట్టుకుంటున్నట్టే కాలేయం కూడా అనుక్షణం పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. గుండె కొట్టుకోవడం ఆగిపోతే మనిషి మరణిస్తాడు. కాలేయం పనిచేయడం మానేసినా, సక్రమంగా పనిచేయకపోయినా మనిషికి ఆయువు తీరినట్టే. ప్రస్తుతం మారుతున్న జీవన శైలి, ఇతర కారణాల వల్ల కాలేయ సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. వీటిలో ప్రధానమైంది ఫ్యాటీలివర్ సమస్య.

# ఎవరికైనా.. ఫ్యాటీలివర్ ముప్పే!

కాలేయంలో కొవ్వు అధికంగా చేరడాన్ని ఫ్యాటీలివర్ వ్యాధి అంటారు. అయితే, కాలేయంలో కొవ్వు ఉండటం సాధారణమైన విషయం. 5 శాతం కంటే తక్కువ కొవ్వు ఉంటే దానిని మామూలు విషయంగా పరిగణిస్తారు. కొవ్వు శాతం 5 నుంచి 10 శాతం ఉంటే అది ఫ్యాటీలివర్. సమస్య తీవ్రత ఆధారంగా గ్రేడ్-1, గ్రేడ్-2, గ్రేడ్-3గా విభజిస్తారు. సాధారణంగా ఫ్యాటీలివర్ సమస్య చాలావరకు ఆల్కహాల్ (మద్యం) సేవించే వారిలో వస్తుంది. కానీ, ఇది ఒకప్పటి మాట. ఇప్పుడు ఆల్కహాలిక్ వారికి సమానంగా నాన్ ఆల్కహాలిక్ వారిలోనూ ఈ సమస్య తలెత్తుతుండటం ఆందోళనకరం.

### నాన్ ఆల్కహాలిక్స్‌లో ఎందుకు?

కొంతకాలం క్రితం వరకు ఎవరికైనా ఫ్యాటీలివర్ సమస్య వచ్చిందంటే సదరు రోగి ఆల్కహాలిక్ అని వైద్యులు తక్కున గుర్తుపట్టేసేవారు. ముందు మీరు తాగడం మానేయండని హెచ్చరించేవారు. అంటే ఫ్యాటీలివర్ వ్యాధి దాదాపు 90 శాతం ఆల్కహాలిక్ వారిలోనే వచ్చేది. కానీ, ఇప్పుడు మద్యం సేవించని వారిలో కూడా ఈ సమస్య కనిపిస్తున్నది. ఆధునిక జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు ఇలా కారణాలేవైనా ప్రస్తుతం ఆల్కహాలిక్ వారికి సమాన నిష్పత్తిలో ఆల్కహాల్ సేవించని వారిలోనూ ఫ్యాటీలివర్ సమస్య వస్తున్నది.

### ప్రధాన కారణాలు

ఆల్కహాల్ సేవించకపోయినా కాలేయంలో కొవ్వు పెరిగి ఫ్యాటీలివర్ వ్యాధి రావడానికి ఐదు ప్రధాన కారణాలు ఉన్నాయి.

1. ఒబేసిటి (ఊబకాయం)
2. మధుమేహం (షుగర్ నియంత్రణలో లేకపోవడం)

3. జంక్‌ఫుడ్, అధిక కొవ్వు పదార్థాలు, అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం వల్ల చెడు కొవ్వు పదార్థాలు అధికంగా పేరుకుపోవడం
4. హెపటైటిస్-సి
5. టామోగ్జిఫెన్, అమియోడరోన్, మెథోట్రెగ్జేట్ వంటి ఔషధాలతోపాటు మరికొన్ని రకాల క్యాన్సర్ మందులు దీర్ఘకాలం వాడటం

### తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

- ఊబకాయులు తమ శరీర బరువు తగ్గించుకోవాలి. ఒకేసారి కాకుండా నెమ్మదిగా తగ్గే ప్రయత్నం చేయాలి.
- మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయులను అదుపులో ఉండేలా జాగ్రత్త వహించాలి.
- చెడు కొవ్వులు పేరుకుపోయిన వారు కొవ్వు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.
- హెపటైటిస్-సి బాధితులు తగిన చికిత్స తీసుకుంటే కాలేయంపై ఉన్న కొవ్వు తగ్గిపోతుంది.
- కాలేయవాపునకు కారణమైన మందులను వైద్యుల సలహా మేరకు తగ్గించడమో, లేదా వాటిని మానేసి ప్రత్యామ్నాయ మందులు తీసుకోవడమో చేయాలి.
- వైద్యుల సూచన మేరకు మైక్రోన్యూట్రియెంట్స్ (విటమిన్లు, మినరల్స్)తో సమృద్ధమైన పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి.
- ప్రతిరోజు కనీసం 45 నిమిషాల పాటు నడక, వీలైతే తేలికపాటి వ్యాయామం, యోగా చేయాలి.

### నిర్లక్ష్యం ప్రాణాలకు ముప్పు

ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీలివర్ కంటే నాన్ ఆల్కహాలిక్ వారిలో ఫ్యాటీలివర్ సమస్యను గుర్తించడం కొంత కష్టం. నిర్లక్ష్యం చేస్తే నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీలివర్ డిసీజ్ (NAFLD) అనేది నాన్ ఆల్కహాలిక్ స్టిటోహెపటైటిస్ (NASH)గా మారుతుంది. అప్పటికీ సరైన చికిత్స పొందకపోతే అది లివర్ సిరోసిస్‌గా మారుతుంది. అంటే కాలేయానికి చెందిన కణాలు క్షీణించి, కాలేయంపై మచ్చలు లేదా కణుతులు ఏర్పడతాయి. దీంతో కాలేయం గట్టిపడి పూర్తిగా దెబ్బతిని పనిచేయడం మానేస్తుంది. సాధారణంగా నాన్ ఆల్కహాలిక్ వారిలో లక్షణాలు త్వరగా బయటపడవు. చాలా నెమ్మదిగా ప్రభావం చూపుతుంది. విషయం బయటికి తెలిసేసరికి సమస్య సిరోసిస్‌కు చేరుకుంటుంది. అంటే సమస్య చివరి దశకు చేరుకుని కాలేయం పూర్తిగా దెబ్బతింటుంది. కాలేయం పనిచేయకపోతే రోగి మృత్యువాత పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి, లక్షణాల ఆధారంగా వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

### నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ లక్షణాలు

- ఆకలి మందగించడం
- వాంతులు, వికారం
- ఉదర భాగంలో నొప్పి
- కామెర్లు

### ఎలా గుర్తించాలి?

సాధారణంగా ఫ్యాటీలివర్‌ను కిడ్నీ ఇకో టెక్చర్‌తో పోలుస్తారు. ఒక వ్యక్తిలోని కుడి కిడ్నీ ఇకో-టెక్చర్‌కు కాలేయం ఇకో టెక్చర్ సమానంగా ఉండాలి. ఇలా ఉంటే ఫ్యాటీలివర్... అంటే కాలేయంలో కొవ్వు సమస్య లేదని పరిగణిస్తారు. కుడి కిడ్నీ ఇకో-టెక్చర్ కంటే కాలేయం ఇకో టెక్చర్ ఎక్కువగా ఉంటే రోగి ఫ్యాటీలివర్ సమస్యతో బాధపడుతున్నట్టు నిర్ధారిస్తారు.

### నిర్ధారణ పరీక్షలు

- ఎలాస్టోగ్రఫి ద్వారా కచ్చితంగా గుర్తించవచ్చు
- ఇకో సెన్సెస్ లేదా ఫైబ్రోస్కాన్ ద్వారా గుర్తించవచ్చు
- ఎంఆర్ఐ, అల్ట్రాసౌండ్

### చికిత్స పద్ధతులు

నాన్-ఆల్కహాలిక్ వారిలో వచ్చే కాలేయ వాపు సమస్యకు చికిత్స అందించాలంటే ముందు వ్యాధి కారకాన్ని గుర్తించాల్సి ఉంటుంది. వ్యాధి ముదిరితే తీవ్రత ఆధారంగా కొన్నిసార్లు కాలేయ మార్పిడి చేయాల్సి వస్తుంది. సాధారణంగా ఫ్యాటీలివర్ అనేది రివర్సబుల్... అంటే కొవ్వు తగ్గితే తిరిగి మామూలు స్థితికి చేరుకుంటుంది. అందుకోసం ముందుగా సమస్యను సకాలంలో గుర్తించాలి. వ్యాధి నిర్ధారణ జరిగిన వెంటనే రోగ కారకాలను అడ్డుకోవాలి. దీంతోపాటు సరైన పౌష్టికాహారం తీసుకుంటే 3 నుంచి 6 నెలల్లో ఫ్యాటీలివర్ సమస్యను అధిగమించవచ్చు.


... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

**డా॥ మధుసూదన్**
సర్జికల్ గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజి విభాగ అధిపతి
ఉస్మానియా వైద్య కళాశాల, హాస్పిటల్, హైదరాబాద్


# సద్గురు చల్లటి చిట్కాలు

**బయట వేడిగా ఉన్న సమయాల్లో మన ఒంట్లో కూడా ఉష్ణం పెరుగుతూ ఉంటుంది. చెమటలు విపరీతంగా పట్టడంతో ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరాన్ని చల్లబరుచుకుని ఒంట్లో శక్తిని సమన్వయం చేసుకోవడానికి ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక గురువు జగ్గీ వాసుదేవ్ కొన్ని సులువైన, ప్రభావవంతమైన చిట్కాలను సూచిస్తున్నారు.**

### ఉష్ణ పరీక్ష

సద్గురు ప్రకారం వేడిని గుర్తించడానికి చెమటలు పట్టడమే కాకుండా... కనుగుడ్లు వేడిగా అనిపించడం, మూత్ర విసర్జనలో మంట, మూత్రం వచ్చినప్పటికీ విసర్జించలేకపోవడం లాంటి లక్షణాలు తోడ్పడతాయి. ఈ లక్షణాలు బొడ్డు (మణిపూర), గుండె (అనాహతం), గొంతు (విశుద్ధి) లాంటి శక్తి కేంద్రాల్లో వేడిని పెంచుతాయి.

### బూడిద గుమ్మడి

బూడిద గుమ్మడికాయ చల్లదనాన్ని, శక్తిని ఇచ్చే కూరగాయ. రోజూ పరగడుపునే బూడిద గుమ్మడి జ్యూస్ తీసుకుంటే ఒంట్లో చల్లగా ఉంటుంది. అయితే, జలుబు, ఆస్తమా ఉన్నవాళ్లు మాత్రం ఈ జ్యూస్‌కు చిటికెడు మిరియాలపొడి గానీ, లేదంటే టీస్పూన్ తేనె గానీ కలుపుకోవాలి. పొద్దునే కాఫీ కంటే బూడిద గుమ్మడి జ్యూస్ మంచిది.

### మొలకెత్తిన పెసర్లు

మొలకెత్తిన పెసర్లకు కూడా శరీరాన్ని చల్లబరిచే శక్తి ఉంటుంది. వీటిని పచ్చివిగా తిన్నా, తక్కువ మోతాదులో మసాలా దినుసులు కలుపుకొని ఓ మోస్తరు ఆవిరిలో ఉడికించి తిన్నా శరీర కణాలను మరమ్మతు చేస్తాయి. ఉష్ణాన్ని తగ్గిస్తాయి.

### ఆముదం నూనె

మన శరీరంపై అన్ని తైలాలూ ఒకే విధంగా పనిచేయవు. వేడి వాతావరణంలో అధిక ఉష్ణం నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి ఆముదం నూనె మంచిదని సద్గురు అభిప్రాయం. బొడ్డు, ఛాతి మధ్యభాగం, చెవుల వెనకభాగాల్లో కొన్ని చుక్కల ఆముదం నూనె రాసుకుంటే నిమిషాల్లోనే గణనీయమైన ఉపశమనం లభిస్తుంది.

### ఈ భాగాల్లోనే ఎందుకంటే?

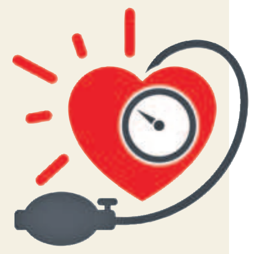
యోగశాస్త్రంలో వీటిని శక్తి కేంద్రాలుగా పరిగణిస్తారు. ఇక్కడే శరీరాన్ని చల్లబరిచే ప్రక్రియ వేగంగా పనిచేస్తుంది. శరీరధర్మ శాస్త్రం ప్రకారం ఈ భాగాల్లో నూనె రాయడం సహానుభూత నాడీ (పారాసింపథెటిక్ నర్వస్) వ్యవస్థను క్రియాశీలం చేస్తుంది. దీంతో మనకు విశ్రాంతిగా అనిపిస్తుందని సద్గురు మాట.

### తినే తిండి కూడా...

ఎండకాలం, ఉష్ణోగ్రతలు అధికంగా ఉన్నప్పుడు తేలికాహారం మంచిది. ఆహారాన్ని శక్తినిచ్చేది, శక్తిని హరించేది, తటస్థంగా ఉండేది అని సద్గురు మూడు రకాలుగా వర్గీకరిస్తారు. వెల్లుల్లి, ఉల్లి, పులియబెట్టిన పదార్థాలు శక్తిని హరించే వర్గంలోకి వస్తాయి. వీటిని తింటే ఉష్ణం, బద్ధకం పెరుగుతాయి.

**వీటికి** బదులుగా బూడిద గుమ్మడి, మొలకెత్తిన పప్పుధాన్యాలు, తాజా పండ్లు, కొబ్బరినీళ్లు, దోసకాయ, వేపపూలు లాంటివి తీసుకోవాలి. దీంతో శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. మానసిక స్పష్టత వస్తుంది. సుస్థిరమైన శక్తి లభిస్తుంది. ఇవి ఆకలిని తీర్చడం మాత్రమే కాదు.. లోపలి శరీర వ్యవస్థను క్రమబద్ధీకరిస్తాయి.

# బీపీ రీడింగ్ ఎప్పుడు తీసుకోవాలి?



**బీపీ-రక్తపోటు... హై అయినా, లో అయినా అది ఆందోళనకరమే. లో బీపీని మంచి ఆహారంతో సరిచేసుకోవచ్చు. హై బీపీ విషయంలో మాత్రం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించుకోవాలి. లేదంటే అది గుండెపోటు, పక్షవాతం లాంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అయితే, బీపీ పరీక్షించుకోవడానికి తగిన సమయమేంటో తెలుసుకుని ఉండాలి. వ్యాయామం, ఒత్తిడి, తీసుకునే ఆహారం, నీళ్లు తాగే విధానం (డీహైడ్రేషన్ బీపీపై ప్రభావం చూపుతుంది), శరీర భంగిమ మొదలైన వాటి వల్ల రక్తపోటు (బీపీ) మారుతూ ఉంటుంది. వీటి కారణంగా మనకు తోచినప్పుడు బీపీ పరీక్షించుకుంటే సరైన ఫలితాలు కనిపించవు. దాదాపు కచ్చితమైన ఫలితాలు కనిపించాలంటే రోజులో ఒకే రకమైన పరిస్థితులు, స్థిరమైన సమయాల్లో బీపీ రీడింగ్ తీసుకోవాలి.**

### తొలి రీడింగ్

తొలి రక్తపోటు (బీపీ) రీడింగ్‌కు పొద్దున నిద్ర లేచిన అర్ధగంట తర్వాత సమయం సరైందని నిపుణుల మాట. అయితే, ఏమీ తినకూడదు. కాఫీ లాంటి ద్రవ పదార్థాలు తాగకూడదు. నీళ్లు ఫర్వాలేదు. ఇప్పుడే ఎందుకంటే... నిద్ర లేవగానే మీ శరీరం నిద్ర మత్తు నుంచి బయటపడటానికి చూస్తుంటుంది. కాబట్టి, నిద్ర లేచిన వెంబడే బీపీ రీడింగ్స్ సరిగ్గా రాకపోవచ్చు.

### రాత్రి పడుకునే ముందు

రోజులో రెండోసారి బీపీ రీడింగ్ తీసుకోవడానికి నిద్రకు ముందు అనువైన సమయం. కాకపోతే రాత్రి భోజనం చేసిన రెండు గంటల తర్వాత తీసుకోవాలి. ఇది రోజులో మీ బీపీ ఎలా మారిందో తెలుసుకోవడానికి ఉపకరిస్తుంది. మీ గుండె, రక్త నాళాల ఆరోగ్యం గురించి పూర్తి సమాచారం ఇస్తుంది.

### ఎంత తరచుగా?

ఇంటి దగ్గరే బీపీ చూసుకునేవాళ్లు రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో కనీసం రెండు సార్లు రీడింగ్ తీసుకోవాలి. వేర్వేరు సమయాల్లో రీడింగ్ తీసుకోవడం వల్ల బీపీ కచ్చితత్వం తెలిసి వస్తుంది. ఇక ఒకేసారి రెండు రీడింగులు తీసుకోవాలనుకుంటే మొదటి దాని తర్వాత మూడు నిమిషాలు ఆగాలి. ఆ తర్వాత రెండిటినీ నమోదు చేసుకోవాలి. రెండిటి మధ్య తేడా ఎక్కువగా ఉంటే మూడోది అవసరమవుతుంది. ఆ తర్వాత మూడిటి సగటు లెక్కించాలి. బీపీ మిషన్ ఒకేదానిని వాడాలి. శరీరం ఒకే భంగిమలో ఉండాలి.

# జలుబు మందులతో జర జాగ్రత్త

**పిల్లల పెంపకం**

**చిన్న** పిల్లలకు దగ్గు, జలుబు సాధారణ సమస్య. అయిదు నుంచి ఏడు సంవత్సరాల పిల్లల్లో దగ్గు, జలుబు (కామన్ కోల్డ్ - అప్పర్ రెస్పిరేటరీ ఇన్ఫెక్షన్) ఎక్కువగా వస్తుంది. పిల్లల్ని బడిలో, డే కేర్ సెంటర్‌లో చేర్పించిన తర్వాత ఏడాదికి ఆరు నుంచి ఏడు సార్లు కామన్ కోల్డ్ బారిన పడతారు. ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణం వైరస్‌లు. కొన్నిటికి బ్యాక్టీరియా కూడా కారణం కావచ్చు. ఈ సమస్య వల్ల జ్వరం, జలుబు, దగ్గు, గురక, బాగా తినలేక, రాత్రి సరిగా నిద్ర పట్టక ఇబ్బంది పడుతుంటారు. వైరస్‌ల వల్ల వచ్చే జలుబు, దగ్గుకు మందులు వాడినా, వాడకున్నా అయిదు నుంచి ఆరు రోజుల్లో తగ్గుతుంది. ఆ వైరస్‌లపై శరీరంలోని రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పోరాటం చేస్తుంది. యాంటి బయాటిక్స్ అవసరం ఉండదు. అనవసరంగా మందులు వాడకండి. ఈ విషయం పట్ల అవగాహన లేక చాలా మంది మెడికల్ షాపుల్లో నేరుగా అడిగి తెచ్చుకున్న మందులు వాడుతుంటారు. ఈ మందుల్లో క్లోరోఫీనోరమైన్ మలేట్, ఫినైల్ ఫెరైన్ హైడ్రోక్లోరైడ్ కాంబినేషన్‌గా ఉంటాయి. ఈ రెండు డ్రగ్స్ కాంబినేషన్ కలిగిన సిరప్‌లను నాలుగేళ్లలోపు పిల్లలకు ఇవ్వకూడదని డ్రగ్ కంట్రోలర్ ఆఫ్ ఇండియా, భారత కుటుంబ ఆరోగ్య, సంక్షేమ శాఖ మార్గదర్శకాలు చెబుతున్నాయి. ఈ రెండు డ్రగ్స్ కాంబినేషన్‌లో తయారుచేసిన సిరప్‌పై నాలుగేళ్లలోపు చిన్న పిల్లలకు వాడకూడదనే సూచన ఉన్నా, ఆ విషయాన్ని గమనించకుండా వాడుతున్నారు. పెద్దలకు జలుబు, దగ్గు వచ్చినప్పుడు ఈ మందులు తెచ్చి పెట్టుకుంటారు. పిల్లలకు అవే ఇస్తారు. ఈ రెండు డ్రగ్స్‌ని పారాసిటమాల్‌తో కలిపి అమ్ముతారు. దగ్గు, జలుబు, జ్వరం వస్తే ఈ సిరప్ వాడతారు. జ్వరం వచ్చినా వాడతారు. ఇలా వాడటం వల్ల శరీరంలో పారసిటమాల్ మోతాదు ఎక్కువవుతుంది. డోస్ ఎక్కువ అయినా, తరచుగా వాడినా పిల్లల్లో గుండె వేగం పెరుగుతుంది. ఎక్కువగా నిద్రపోతారు. ఒక్కోసారి ఫిట్స్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంది. జలుబు, దగ్గు వస్తే.. వేడి ద్రవాహారం ఇస్తే గొంతు గురగుర సమస్య పోతుంది. తరచుగా ముక్కు దిబ్బడ వేస్తుంది. నాసల్ సెలైన్ వాడితే రిలీఫ్ వస్తుంది. జ్వరం ఉంటే.. పారాసిటమాల్ వేసుకోవాలి. సొంతంగా సిరప్‌లను కొని పిల్లలకు ఉపయోగించొద్దు.

**డాక్టర్ అనుపమ వై.**
సీనియర్ పీడియాట్రిక్ ఇంటెన్సివిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్