నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 18 జూన్ 2024
www.ntnews.com
13

వానజల్లు గిల్లకుండా
చిన్నారులకు సీజనల్ ఛత్రం

ఏప్రిల్, మే నెలల్లో రాజ్యమేలిన మండే ఎండలకు తెరదించుతూ జూన్‌లో తొలకరి పలకరిస్తుంది. నిప్పుల కుంపటిని తలపించే వాతావరణం.. నెమ్మదిగా చల్లబడుతుంది. అయితే వాతావరణంలో తేమ పెరిగి గాలి చల్లబడిపోవడం, వర్షాలకు మడుగులు, కుంటలు, చెరువులు, మురుగు కాలువలు నీటితో నిండిపోవడం వల్ల దోమలు, ఈగలు సహా రోగ కారక క్రిములు వృద్ధి చెందుతాయి. వీటివల్ల జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, డెంగీ, మలేరియా వంటి వ్యాధులు చుట్టుముడతాయి. చిన్నపిల్లలకు ఈ సీజనల్ వ్యాధులు ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తాయి. ఈ నేపథ్యంలో సీజనల్ వ్యాధులు అంటే ఏమిటి? ఎలాంటి రోగాలు వస్తాయి? వాటికి కారణాలేమిటి? రాకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలేమిటి? తదితర అంశాలను చర్చించుకుందాం.

వేసవి సెలవులలో పిల్లలు దాదాపు రెండు నెలల పాటు ఇంటికే పరిమితమవుతారు. ఈ సమయంలో తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు సమయానికి తినేలా చూస్తారు. మిగిలిన రోజుల కంటే కొంచెం ఎక్కువగా తినిపిస్తారు. దీంతో పిల్లలు ఎక్కువ విశ్రాంతికి అలవాటు పడతారు. ఈ క్రమంలో రోగ నిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. అంతలోనే జూన్ వచ్చేస్తుంది. బడులు తెరుచుకుంటాయి. ఇండ్లకే పరిమితమైన పిల్లలు ఒక్కసారిగా బయటి వాతావరణంలోకి వచ్చేస్తారు. పొద్దున్నే నిద్రలేచి బడికి పరుగెత్తాలి. సాయంత్రం ఇంటికి రాగానే టీవీ, మొబైల్, హోంవర్క్, ట్యూషన్లు.. రాత్రయిపోతుంది. తినడం, పడుకోవడం మళ్లీ ఉదయమే లేచి బడికి పరుగెత్తడం.. ఇలా పిల్లల జీవనశైలి మారిపోతుంది. అదనంగా, వేసవిలో వేడిగా ఉన్న వాతావరణం వర్షాల కారణంగా ఒక్కసారిగా మారిపోతుంది. దీనికితోడు అలవాట్లలో వచ్చిన మార్పులతో పిల్లల ఆరోగ్యం కొంత గందరగోళంగా ఉంటుంది. దీంతో రోగ నిరోధక శక్తి కూడా కొంతమేరకు తగ్గిపోతుంది. జబ్బుల బారినపడే ఆస్కారమూ ఉంటుంది. సీజనల్ వ్యాధులకు గాలి, నీరు, దోమలే ప్రధాన కారణం. వర్షాల వల్ల కొత్తనీరు వస్తుంది. నాలాలు, కుంటల్లో దోమలు, ఈగల వృద్ధి జరుగుతుంది. ఫలితంగా సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలుతాయి.

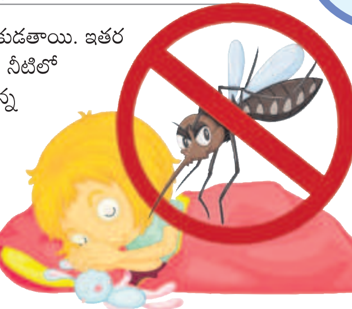
గాలి ద్వారా

సాధారణంగా 1–5 ఏండ్ల వయసు పిల్లల్లో ఎడినాయిడ్స్ కండరాలు, టాన్సిల్స్ ఉంటాయి. ఎడినాయిడ్స్ కండరాలు గొంతు పైభాగంలో, ముక్కుకు కొంచెం వెనక ఉంటాయి. దుమ్ము, ధూళి ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్లకుండా ఇవి ముక్కులోనే అడ్డుకుంటాయి. ఇక టాన్సిల్స్ గొంతులో నోటి వెనకభాగంలో ఉంటాయి. పిల్లలు పెరిగే కొద్దీ ఎడినాయిడ్స్, టాన్సిల్స్ కనుమరుగైపోతాయి. వేసవికాలంలో వాతావరణంలో తేమ 20–30 శాతం లేదా అంతకంటే తక్కువే ఉంటుంది. అయితే, వర్షాకాలం ప్రారంభంతో ఒక్కసారిగా 80 శాతానికి మించి పెరుగుతుంది. చలిగాలులు వీస్తుంటాయి. ఆ గాలి పీల్చడం వల్ల పిల్లల ముక్కులో ఉండే ఎడినాయిడ్స్ కండరాలు, గొంతులో ఉండే టాన్సిల్స్ ఉబ్బుతాయి. దీంతో జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు వచ్చి, ఊపిరితిత్తులపై ప్రభావం పడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల్లో ఇన్ఫెక్షన్ పెరిగితే అది న్యుమోనియాకు దారితీసే ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా ద్విచక్ర వాహనాలపై బడికి వెళ్లే పిల్లలు చల్లగాలిని పీల్చుకునే అవకాశాలు ఎక్కువ. బస్సులు, కార్లలో వెళ్లే పిల్లలకు.. కిటికీలు మూసి ఉంచడం వల్ల ముప్పు కొంచెం తక్కువే! బడికి వెళ్లిన తరువాత కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చల్లటి గాలి ఉండటం కూడా పిల్లల్లో జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, న్యుమోనియా వంటి సీజనల్ వ్యాధులు వచ్చే ఆస్కారం ఎక్కువ. పాఠశాలల్లో పిల్లలు తుమ్మినా, దగ్గినా జలుబు, దగ్గు, కరోనా వంటివి గాలి ద్వారా ఒకరినుంచి మరొకరికి సోకుతాయి. తరగతి గదుల్లో పిల్లలు దగ్గర దగ్గరగా కూర్చోవడం, కలిసి ఆడుకోవడం వల్ల అంటువ్యాధులు ప్రబలుతాయి. కాబట్టి, పిల్లలను కంటికిరెప్పలా కాపాడుకోవాలి. బడికి వెళ్లేముందు తగిన జాగ్రత్తలు చెప్పాలి. మాస్క్ లాంటివి తప్పకుండా ఇచ్చి పంపాలి.

> “ **వర్షాల** కారణంగా చెరువులు, కుంటలు తదితర జలాశయాలలో కొత్తనీరు వచ్చి చేరుతుంది. ఈ నీటిని ఎంత వడపోసినా ఎక్కడో ఒకదగ్గర కలుషితం అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. కలుషిత జలం అనేక వ్యాధులకు ప్రధాన కారణం. గ్యాస్ట్రోఎంటరైటిస్ వ్యాధులైన వాంతులు, విరేచనాలు, కలరా, పచ్చకామెర్లు, అమీబియాసిస్ వంటివి అధికంగా వస్తాయి. విరేచనాలు ఎక్కువగా కావడంతో పిల్లలు డీహైడ్రేషన్ బారినపడతారు. వర్షాకాలంలో ఈగల బెడద కూడా ఎక్కువే. కలుషిత జలం, కలుషిత ఆహారం వల్ల ఎక్కువగా పచ్చకామెర్లు, టైఫాయిడ్ వంటివి పిల్లలపై దాడిచేస్తాయి. సాధ్యమైనంత వరకు కాచి చల్లార్చిన నీరే ఇవ్వాలి.
>
> **నిల్వనీటి నుంచి**

పగటి దోమలు - రాత్రి దోమలు

దోమలను రెండు రకాలుగా విభజిస్తారు. ఒకటి, రాత్రిపూట కుట్టే దోమలు. రెండు, పగటి వేళ కుట్టేవి. అనాఫిలిస్, క్యూలెక్స్ దోమలు రాత్రిపూట కుడతాయి. వీటి వల్ల మలేరియా, ఫైలేరియా (బోదకాలు), మెదడువాపు వంటివి వస్తాయి. బోదకాలు కోస్తాంధ్ర ప్రాంతంలో ఎక్కువ. దేశ రాజధాని ఢిల్లీ, హైదరాబాద్, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని కొన్నిప్రాంతాల్లో ‘ఈడిస్ ఈజిప్టై’ దోమల ప్రభావం అధికం. ఇవి పగలు మాత్రమే కుడతాయి. ఇతర దోమల్లా మురుగు నీటిలో ఉండవు. నిల్వ ఉన్న మంచి నీటిలో.. అంటే ఇండ్లలోని పూలకుండీలు, కూలర్లు, ఇంటి పరిసరాల్లో నీరు నిలిచిన కుంటలు, రబ్బరు టైర్లు వంటివాటిలో ఉన్న నీటిలో వృద్ధి చెందుతాయి. పాఠశాల తరగతి గదుల్లో బెంచీల కింది భాగం, మూత్రశాలలు.. ఈడిస్ట్ ఈజిప్టై దోమలకు ఆవాసాలు అవుతాయి. ఏమాత్రం అజాగ్రత్తగా ఉన్నా పిల్లలు డెంగీ బారినపడే ఆస్కారం ఉంది. ఐదేండ్ల లోపు పిల్లలకు మెదడువాపు ప్రధాన శత్రువు. దీనివల్ల పిల్లలు మెదడు వాచిపోయి, ఫిట్స్ వచ్చి మృత్యువాత పడే ప్రమాదం ఉంది. ఈ వ్యాధికి పందులే వాహకాలు. కాబట్టి, పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ఉత్తమం.



జాగ్రత్తలే శ్రీరామరక్ష

బయటికి వెళ్లే ప్రతిసారీ పిల్లలు కాటన్ మాస్క్ ధరించేలా జాగ్రత్త వహించాలి. దీనివల్ల కరోనాతోపాటు సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి కూడా 80 శాతం మేర రక్షణ పొందవచ్చు. కాచి చల్లార్చిన నీటినే తాగించాలి. మినరల్ వాటర్‌పై నమ్మకం పెట్టుకోవద్దు. కాచి చల్లార్చిన నీరు ఇవ్వడం వల్ల నీటితో వచ్చే వ్యాధుల నుంచి 100 శాతం దూరంగా ఉంచవచ్చు. ఇక రాత్రిపూట పిల్లలకు లేత లేదా తెలుపు రంగు దుస్తులను వేయాలి. ఎందుకంటే, ముదురు రంగు దుస్తులు దోమలను ఎక్కువగా ఆకర్షిస్తాయి. లేత రంగు దుస్తులైతే దోమల నుంచి కొంతవరకు రక్షణ పొందవచ్చు. బడికి వెళ్లేటప్పుడు పిల్లలు మోకాలి వరకు సాక్స్ ధరించడం ఉత్తమం. రాత్రి సమయాల్లో దోమలు కుట్టకుండా దుప్పటి కప్పుకోవాలి. మస్కిటో రిపెల్లెంట్లు వాడటం వల్ల కూడా దోమల బారినుంచి రక్షణ పొందవచ్చు. ఆల్ ఔట్ లాంటి మస్కిటో రిపెల్లెంట్లను పిల్లల పక్కనే కాకుండా కొంతదూరంలో పెట్టాలి. దోమతెరలు కూడా మంచి ఫలితాన్నే ఇస్తాయి. దోమల నివారణకు బేగాన్ స్ప్రే వంటివి పడకగదిలో పిచికారీ చేసినప్పుడు పిల్లలను ఓ మూడు నాలుగు గంటలపాటు ఆ గదిలోకి వెళ్లనీయకూడదు. ఇళ్లలో పూలకుండీలు, పాతసామాన్లు, కూలర్లు, ఏసీ, రబ్బరు టైర్లు వంటివాటిలో నీరు నిల్వ కాకుండా ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేయాలి.

టీకాలతో రక్షణ

సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి రక్షణ పొందడానికి కొన్ని రకాల టీకాలు అందుబాటులోఉన్నాయి. ప్రతి సంవత్సరం వర్షాకాలానికి ముందు పిల్లలకు ఇన్ఫ్లుయెంజా వ్యాక్సిన్ వేయించడం మంచిది. దీనివల్ల పలురకాల ఫ్లూ జ్వరాల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. ఐదేండ్ల లోపు పిల్లలకు టైఫాయిడ్ వ్యాక్సిన్ వేయించాలి. పసరికల (జాండిస్) నుంచి రక్షణ పొందడానికి హెపటైటిస్–ఎ టీకా ఇప్పించాలి. ఇలాంటి ముందుజాగ్రత్త చర్యల ద్వారా పిల్లలను వానకాలం వ్యాధుల బారినుంచి కాపాడుకోవచ్చు. చదువులపై దృష్టి నిలిపేందుకు తగిన వాతావరణాన్ని కల్పించవచ్చు.

డాక్టర్ సురేష్ కుమార్ పానుగంటి
సీనియర్ పీడియాట్రిషియన్, పసిపిల్లల వైద్య నిపుణులు, యశోద హాస్పిటల్స్
సోమాజిగూడ, హైదరాబాద్

హైపోస్పేడియస్ అంటే ఏమిటి?

పిల్లల పెంపకం

మాకు బాబు పుట్టాడు. వయసు మూడు నెలలు. ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో చేసిన పరీక్షల్లో అన్నీ బాగానే ఉన్నాయని వైద్యులు చెప్పారు. కానీ, బాబు పుట్టిన తర్వాత పిల్లల వైద్యుడు పరీక్ష చేసి మూత్ర విసర్జన చేసే దారి కిందికి ఉందని, దీనిని హైపోస్పేడియస్ (Hypospadias) అంటారని చెప్పారు. తప్పనిసరిగా శస్త్రచికిత్స చేయాలంటున్నారు. ఇంత చిన్నారికి ఆపరేషన్ అంటే ఆందోళనగా ఉంది సలహా ఇవ్వగలరు.
• ఓ పాఠకురాలు

పుట్టుకతో కొంతమంది మగ శిశువుల్లో మూత్రం పోసే దారి చివర్లో కాకుండా, కింది భాగంలో ఉంటుంది. అయితే, పురుషాంగం కొంత వంకరగా ఉండొచ్చు. దీని తీవ్రత వేర్వేరు స్థాయుల్లో ఉంటుంది. దీనిని శస్త్రచికిత్స ద్వారానే సరి చేయాల్సి ఉంటుంది. మీరు చెప్పిన విషయాలను బట్టి అబ్బాయి సమస్యను హైపోస్పేడియస్‌గా చెప్పవచ్చు. బాబుకు ఆరు నెలలు వచ్చినప్పటి నుంచి ఏడాది వయసు లోపు సర్జరీ చేయాలి. సమస్య తీవ్రతను బట్టి ఒకటి రెండు సార్లు శస్త్రచికిత్స అవసరం పడొచ్చు. కొన్నిసార్లు మూడోసారి కూడా చేయాల్సి రావొచ్చు. దీంతో సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారం అవుతుంది. ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే.. ఈ సమస్య ఉన్న పిల్లలకు సర్కమ్ సెషన్ (సున్తి) చేయకూడదు. ఎందుకంటే ఆ ముందు చర్మాన్ని (ఫోర్ స్కిన్‌ను) ఈ ఆపరేషన్‌లో వాడుకుంటారు. కాబట్టి, ఇతరత్రా ఏ కారణాలు ఉన్నప్పటికీ.. సర్కమ్ సెషన్ చేయించకండి. మరో విషయం.. బిడ్డ పుట్టినప్పుడు శరీర నిర్మాణంలో ఏదైనా అవయవం క్రమం తప్పితే.. మిగతా అవయవాలన్నీ బాగానే ఉన్నాయా, లేదా అని పిల్లల వైద్యులు పరీక్షలు చేస్తారు. ఈ క్రమంలో పలురకాల స్కానింగ్‌లు కూడా చేస్తారు. అయితే, వాటికి సంబంధించిన వివరాలు మీరు తెలియపరచలేదు. మీరు పేర్కొన్నట్టు.. బాబుకు హైపోస్పేడియస్ సమస్య ఒక్కటే ఉందని తెలుస్తున్నది. కంగారు పడాల్సిన పనిలేదు.. ఇది పూర్తిగా నయమయ్యే సమస్యే! బాబును పీడియాట్రీషియన్‌కు, పీడియాట్రీషియన్ సర్జన్‌కు చూపించండి. వారి సూచన మేరకు శస్త్రచికిత్స చేయించండి. అయితే బాబుకు ఆరు నెలలు వచ్చిన తర్వాతే ఆపరేషన్ చేయాలని గుర్తుంచుకోండి. రెండేండ్లు వచ్చేలోపు శస్త్రచికిత్స ఎందుకు చేయాలంటే.. ఆలస్యమైతే పిల్లలు మానసికంగా కుంగిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే, ఊహ తెలియక ముందే చేయించడం మంచిది. అంతేకాదు, సర్జరీ తర్వాత కూడా అడపాదడపా పిల్లల వైద్యుణ్ని కలుస్తుండటం అవసరం. ముఖ్యంగా టీనేజీ వచ్చిన తర్వాత ఒకసారి పరీక్ష చేయించి.. వైద్యుడి సలహా తీసుకుంటే మంచిది.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

చర్మ క్యాన్సర్ సంకేతం కావొచ్చు!

చర్మం మీద పులిపిరి లేదంటే ఎండిపోయిన పొలుసు లాంటి అతుకులు ఒకట్రెండు నెలల కంటే ఎక్కువ కాలం పాటు ఉంటే వైద్యుణ్ని కలవాల్సిందే. పులిపిరిలా కనిపించేది నిజానికి పొలుసులతో ఉన్న కణాల క్యాన్సర్‌కు సంకేతం కావచ్చు. ఇక ఎండిపోయిన పొలుసు లాంటి అతుకులు కనిపిస్తున్నాయంటే అది కూడా క్యాన్సర్‌కు లేదంటే, యాక్టినిక్ కెరాటోసెస్ అనే క్యాన్సర్‌కు ముందు లక్షణంగా పరిగణించాలి.

ఎలాంటి చర్మ క్యాన్సర్‌నైనా సరే తొలిదశలోనే నిర్ధారణ చేసుకొని, తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి. అలా చేస్తేనే దాని వ్యాప్తిని అరికట్టగలం. తొలిదశలో గుర్తించడం వల్ల చిన్న క్యాన్సర్లకు సర్జరీ చేయడం తక్కువ ప్రయాసతో, సంక్లిష్టం కాకుండా ఉంటుంది. ఇక ప్రీక్యాన్సర్లను క్రీములు, లిక్విడ్ నైట్రోజెన్, ఫొటో డైనమిక్ థెరపీని ఉపయోగించి అవి క్యాన్సర్లుగా పరిణమించకుండా నివారించవచ్చు. కాగా, గోరు కింద నల్లటి మచ్చలు, రక్తం స్రవించే కురుపు లేదా ఎంతకూ తగ్గని కురుపు (సోర్), అరచేతులు, పాదాల మీద కనిపించే గోధుమ రంగు మచ్చలు లాంటివాటిని క్యాన్సర్‌కు సంకేతాలుగా భావించకూడదు. వాటిని పట్టించుకోకపోయినా ఏమీ కాదు.

ఎవరిని కలవాలి?: ఇలాంటి సమస్యలకు డెర్మటాలజిస్టును కలవాలి.

పరీక్షలు: చర్మానికి బయాప్సీ చేసి, వ్యాధి నిర్ధారణ చేస్తారు.

సుగుణాల త్రిఫలా చూర్ణం

మూడు రకాల పండ్లతో చేసే త్రిఫలా చూర్ణం గొప్ప ఆయుర్వేద ఔషధం. ఇది పొట్టకు సంబంధించిన సమస్యల నివారణలో దోహద పడుతుంది.మలబద్ధకం, పొట్టలో ఆమ్లం వంటి వాటికి త్రిఫలను దివ్యౌషధంగా పరిగణిస్తారు. ఆయుర్వేద వైద్యుడి సలహా మేరకు ఈ చూర్ణాన్ని తీసుకుంటే పొట్టకు సంబంధించిన ఎన్నో వ్యాధులకు పరిష్కారం లభిస్తుంది.

ఇక త్రిఫల పొట్టకు మాత్రమే కాదు కండ్లు, వెంట్రుకలు, చర్మ ఆరోగ్యానికీ మంచిదే. ఈ పొడిలో ఎక్కువ వరకు ఉసిరికాయ పొడి ఉంటుంది. కేశాలు, చర్మకణాల మరమ్మతుకు ఉసిరిలో ఉండే విటమిన్ సి ఉపకరిస్తుంది. త్రిఫల తీసుకోవడం వల్ల కురులు బలంగా అవుతాయి. చర్మం కాంతిమంతంగా మారుతుంది. ఆయుర్వేద వైద్యుల ప్రకారం ఇది కండ్లకూ మేలుచేస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ లాంటి తీవ్రమైన రోగాలను కూడా నివారించగలవు. త్రిఫలను రోజూ తీసుకుంటే రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

ఎలా చేస్తారు?

ఆయుర్వేద విలువలు కలిగిన మూడు రకాల పండ్ల నుంచి తయారుచేస్తారు కాబట్టి, దీనికి త్రిఫలా చూర్ణం అనే పేరువచ్చింది. ఉసిరికాయ, తానికాయ, కరక్కాయలే ఆ మూడు రకాలైన పండ్లు. త్రిఫలా చూర్ణంలో ఒక వంతు కరక్కాయ, రెండు వంతుల తానికాయ, మూడు వంతుల ఉసిరికాయ గింజల మిశ్రమం ఉంటుంది. కరక్కాయలో పిత్తాశయాన్ని బ్యాలెన్స్ చేసే లక్షణాలు ఉంటాయి. తానికాయలో యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ అలర్జిక్ గుణాలు పుష్కలం. ఆయుర్వేదం ప్రకారం తానికాయ దగ్గు, జలుబులను తగ్గిస్తుంది. కాగా ఉసిరికాయ విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలకు భాండాగారం. ఉసిరి మన కండ్లు, జుట్టు, చర్మం ఆరోగ్యానికి గొప్ప వరం. త్రిఫలా చూర్ణం పొడిరూపంలో, మాత్రలుగా దొరుకుతుంది. కానీ, ఆయుర్వేద వైద్యుడి సలహా మేరకే దీన్ని తీసుకోవాలి.

ఈ టూత్‌పేస్ట్ సురక్షితమేనా?

మనం వాడే అన్ని టూత్‌పేస్టులూ సురక్షితమే అనుకుంటాం. కానీ ఈ విషయంలో కొంచెం ఆలోచించాలని నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు. అన్ని టూత్‌పేస్టుల్లోనూ సోడియం లారైల్ సల్ఫేట్ (ఎస్ఎల్ఎస్) అనే ఒకే రకమైన ఉమ్మడి పదార్థం ఉంటుంది. ఇది మనకు మంచి కంటే చెడు ఎక్కువగా చేస్తుందట. కాబట్టి ఎస్ఎల్ఎస్ ఉండే టూత్‌పేస్టులను అస్సలే వాడకూడదని సూచిస్తున్నారు. లేబుల్ సరిగ్గా చూసి మరీ టూత్‌పేస్ట్ కొనాలని అంటున్నారు.

సోడియం లారైల్ సల్ఫేట్ అనేది మురికిని వదలగొట్టే డిటర్జెంట్, సర్ఫెక్టెంట్. దీన్ని ఎన్నో రకాలైన వ్యక్తిగత రక్షణ, పారిశుధ్య ఉత్పత్తుల్లో వాడతారు. ఎంతటి మురికినైనా శుద్ధి చేయడం, బాగా నురగనిచ్చే గుణాలకు ఎస్ఎల్ఎస్ ప్రసిద్ధిచెందింది. అందుకే శుభ్రతకు సంబంధించిన వస్తువుల్లో దీన్ని ఎక్కువగా వాడతారు. పైగా దంతాలు, చిగుళ్ల మీద ఉన్న పాచి, ఇతర చెత్తను కూడా ఇది శుభ్రం చేసేస్తుంది. కానీ, కొంతమందిలో మాత్రం ఇది నోట్లో చర్మం మంటకు దారితీస్తుంది. కురుపులు, పుండ్లు, నోరు పొడిబారడానికి కారణం కూడా కావొచ్చు. నోరు పొడిబారిపోతే సెన్సిటివిటీ, అసౌకర్యం మరింత పెరుగుతాయి. కొన్ని అరుదైన సందర్భాల్లో నోటి లోపల వాపు, దురద లాంటి అలర్జీ లక్షణాలు కూడా కనిపించవచ్చు. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం సోడియం లారైల్ సల్ఫేట్ క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి కారణం కూడా కావచ్చు. కాకపోతే దీనికి తగినన్ని శాస్త్రీయమైన ఆధారాలైతే అందుబాటులో లేవు. కొంతమంది నిపుణులు మాత్రం ఓరల్ కేర్ (నోటికి సంబంధించిన) ఉత్పత్తుల్లో సోడియం లారైల్ సల్ఫేట్ స్థాయులు భద్రతా ప్రమాణాల పరిమితిలోనే ఉంటాయి. కాబట్టి క్యాన్సర్ ముప్పు ఏమీ ఉండకపోవచ్చని అంటున్నారు.

ఏది ఏమైనప్పటికీ ఈసారి మార్కెట్‌కు వెళ్లినప్పుడు టూత్‌పేస్ట్ డబ్బా మీద లేబుల్ తప్పకుండా గమనించండి. సోడియం లారైల్ సల్ఫేట్ (ఎస్ఎల్ఎస్) ఫ్రీ అని ఉన్న పేస్టును ఎంచుకోండి. ఇక నోట్లో సెన్సిటివిటీ, మంటగా అనిపిస్తుంటే దంత వైద్యుణ్ని సంప్రదించాలి. మీ అవసరాలకు తగిన టూత్‌పేస్టును వాళ్లు సూచిస్తారు. నోటి ఆరోగ్యం కోసం సున్నితమైన బ్రష్ ఉపయోగించాలి. ఫ్లాసింగ్ చేసుకోవాలి.