జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 2 జూలై 2024 www.ntnews.com

'గోల్డెన్ అవర్'... వైద్య పరిభాషలో ఈ పదానికి ఎంతో ప్రాముఖ్యం ఉంది. ఎవరికైనా తీవ్ర ప్రమాదం జరిగినప్పుడు లేదంటే గుండెపోటు, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ వంటి అనారోగ్య సమస్యలకు గురైనప్పుడు ఒక నిర్ణీత సమయంలో సదరు రోగులను దవాఖానకు తరలించి, సరైన చికిత్స అందించే సమయమే గోల్డెన్ అవర్. ఇవి నిజంగానే ప్రమాదంలో గాయపడిన వారికి యమగండం తప్పించి.. ప్రాణాలను నిలబెట్టగలిగే అమృత ఘడియలు. ఇంతటి కీలకమైన గోల్డెన్ అవర్ అంటే ఏంటి? ఎలాంటి సందర్భాలకు ఇది వర్తిస్తుంది? గోల్డెన్ అవర్‌లో ఎలాంటివారికి ఏయే చికిత్సలు అందించగలం? మొదలైన అంశాల గురించి నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

అంబులెన్స్ అందుబాటులో ఉండే ప్రాంతాలు

- నార్సింగి
- మణికొండ
- టోలిచౌకి
- గచ్చిబౌలి
- కేపీహెచ్‌బీ
- మియాపూర్
- లింగంపల్లి
- గౌలిదొడ్డి
- మాదాపూర్
- పటాన్‌చెరు

యమగండం తప్పించే అమృత ఘడియలు

ఏదైనా ప్రమాదం జరిగినప్పుడు మొదటి గంటలోపు సమయాన్ని వైద్య పరిభాషలో 'గోల్డెన్ అవర్' అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే ఎవరైనా సరే తీవ్రమైన ప్రమాదానికి గురైనప్పుడు శరీరంలో కీలక అవయవాలైన గుండె, మెదడు వంటివి దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే ప్రమాదానికి గురైనప్పుడు ప్రధాన అవయవాలు దెబ్బతింటే వాటి పనితీరును ఘటన జరిగినప్పటి నుంచి గంటలోపు సరిదిద్దే లేదా తగిన చికిత్స అందిస్తే ముప్పు తప్పే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.ఆ సమయంలోనే దెబ్బతిన్న అవయవాలకు చికిత్స అందించి, పునరుద్ధరిస్తే బాధితుడి ప్రాణాలను నిలబెట్టవచ్చు. అంటే ప్రమాదం జరిగిన మరుక్షణం నుంచే గోల్డెన్ అవర్ అనేది ప్రారంభమవుతుంది.

ఈ సందర్భాలలో కీలకం

- రోడ్డు ప్రమాదాలు
- అగ్ని ప్రమాదాలు
- గుండెపోటు లేదా ఛాతిలో నొప్పి
- బ్రెయిన్ స్ట్రోక్
- పక్షవాతం

90 శాతం మరణాలు అందువల్లే

హైదరాబాద్, బెంగళూరు, ముంబయి, ఢిల్లీ వంటి మహానగరాల్లో ట్రాఫిక్ సమస్య గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. ఇలాంటి ప్రాంతాల్లో ఏదైనా ప్రమాదం జరిగినప్పుడు ఘటనా స్థలానికి అంబులెన్స్ వెళ్లడం గగనమే. ఒకవేళ ఎలాగో ఒకలా వెళ్లగలిగినా పుణ్యకాలం కాస్త గడిచిపోతుంది. అంటే బాధితుడి దగ్గరికి అంబులెన్స్ వెళ్లి, అతణ్ని దవాఖానకు తరలించే సమయానికి జరగరాని నష్టం జరిగిపోవచ్చు. వైద్య పరిభాషలో చెప్పాలంటే గోల్డెన్ అవర్ దాటిపోతుంది. ఇలా ఉంటే దేశవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న రోడ్డు ప్రమాదాల్లో 90 శాతం మరణాలు కేవలం గోల్డెన్ అవర్‌లో చికిత్స అందకపోవడం వల్లనే సంభవిస్తున్నాయి అంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఇక గుండెపోటు, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ వల్ల సంభవిస్తున్న మరణాల్లో కూడా అధికశాతం సరైన సమయానికి చికిత్స అందకపోవడం వల్లనే జరుగుతుండటం గమనార్హం. గతంలో మనకు సరైన రవాణా సదుపాయాలు, ఆధునిక వైద్యం లాంటివి అందుబాటులో లేనందువల్ల మరణాల శాతం అధికంగా ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు అన్నిరకాల సదుపాయాలు, అత్యాధునిక వైద్య విధానాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ అవగాహన లేమి కారణంగా పరిస్థితిలో మార్పు రాకపోవడం విచారకరం.

హాస్పిటల్... బాధితుడి దగ్గరికి

అనారోగ్య పరిస్థితుల్లో సాధారణంగా రోగి హాస్పిటల్‌కు వెళ్తాడు. కానీ తీవ్రమైన రోడ్డు ప్రమాదాలు, అగ్ని ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు, గుండెపోటు, బ్రెయిన్‌స్ట్రోక్ వంటి వాటికి గురైనప్పుడు రోగి పరిస్థితి చాలా క్లిష్టంగా ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో రోగిని దవాఖానకు తరలించే లోపు పరిస్థితి విషమించే ప్రమాదం ఉంటుంది. దీనిని అధిగమించేందుకే 'రోగి దవాఖానకు వెళ్లడం కాదు... దవాఖానే రోగి దగ్గరికి వెళ్లాలి' అనే సూత్రాన్ని పాటించాలి. అంటే ఒక రోగికి అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్– ఐసీయూలో అందించే చికిత్సను ఘటనా స్థలం నుంచే అందించే సౌలభ్యం కలిగిన అంబులెన్స్‌లు అందుబాటులో ఉండాలి.

అత్యవసర నెంబర్

ప్రమాదం జరిగినప్పుడు లేదా గుండెపోటు, బ్రెయిన్‌స్ట్రోక్ వంటి అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తినప్పుడు గోల్డెన్ అవర్‌లో రోగికి చికిత్స కోసం 9071104108, 9100911911 నంబర్లకు కాల్ చేయవచ్చు. కాల్ వచ్చిన 12 నుంచి 15 నిమిషాల్లోనే రోగి దగ్గరికి అంబులెన్స్ చేరుకుంటుంది. అక్కడినుంచే సిబ్బంది చికిత్సను ప్రారంభిస్తారు. పరిస్థితి ప్రాణాంతకంగా ఉంటే దగ్గర్లో ట్రామా కేర్ సౌకర్యం ఉన్న ఏదైనా హాస్పిటల్‌కు తరలించి చికిత్స అందిస్తారు. కాబట్టి, అత్యవసర ఆరోగ్య సేవల కోసం అమృత ఘడియలుగా పేర్కొనే 'గోల్డెన్ అవర్' సమయం దాటిపోకుండా చూసుకోవాలి. సత్వరమే చికిత్స తీసుకుని ప్రాణాలు నిలబెట్టుకోవాలి.

ఈ సౌకర్యాలు తప్పనిసరి

గోల్డెన్ అవర్‌లో రోగికి చికిత్స అందించి బతికించాలంటే అంబులెన్స్‌లో ప్రధానంగా మూడు సదుపాయాలు అందుబాటులో ఉండాలి. 1. బేసిక్ లైఫ్ సపోర్ట్ (బీఎల్ఎస్); 2. అడ్వాన్స్ కార్డియాక్ లైఫ్ సపోర్ట్ (ఏసీఎల్ఎస్); 3. ట్రామా కేర్. వీటితో పాటు అడ్వాన్స్ లైఫ్ సపోర్ట్ (ఏఎల్ఎస్) కూడా ఉండాలి. అంటే ఐసీయూలో ఉండాల్సిన అన్ని రకాల వైద్యపరికరాలు ఇందులో ఉండాలి. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే ఇది మొబైల్ ఐసీయూ అని చెప్పవచ్చు. వెంటిలేటర్, డిఫైబ్రిలేటర్, మానిటర్, ఆక్సిజన్, ప్రమాదం జరిగినప్పుడు మెడకు ఏదైనా కాలర్ వేయాల్సి వస్తే సర్వైకల్ కాలర్, స్పైన్ బోర్డ్, స్ప్లింట్ వంటి అత్యవసర పరిస్థితుల్లో అవసరమయ్యే అన్ని రకాల వైద్య పరికరాలు అంబులెన్స్‌లో ఉండాలి. అంతేకాకుండా ఐవీ ఫ్లూయిడ్స్, ఇతర అత్యవసర మందులూ ఉండాలి. ఈ పరికరాలను సమర్థంగా ఆపరేట్ చేయడానికి నిపుణులైన సిబ్బంది ఉండాలి. ఈ కారణంగానే ప్రతి అంబులెన్స్‌లో పారామెడికల్ లేదా అనుభవజ్ఞులైన నర్సింగ్ సిబ్బంది ఉంటారు.

అత్యవసర పరిస్థితుల్లో...

అంబులెన్స్‌లో అన్నిరకాల వైద్య సదుపాయాలు ఉన్నప్పటికీ కొన్నిసార్లు రోగి/ బాధితుడు చాలా క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ఉంటాడు. అలాంటప్పుడు అతనికి ఎలా ఉపశమనం కలిగించాలో అంబులెన్స్ సిబ్బందికి అర్థం కాకపోవచ్చు. ఆ పరిస్థితుల్లోనూ రోగి ప్రాణాలు కాపాడటానికి అంబులెన్స్ సిబ్బందికి ఒక ప్రత్యేక టెలిఫోన్ నెంబర్ కేటాయిస్తారు. ఆ ప్రత్యేక నెంబర్‌కు కాల్ చేసి టెలిమెడిసిన్ ద్వారా రోగి ఆరోగ్య స్థితిగతులను అత్యవసర విభాగం వైద్యులకు వివరిస్తూ, వారి సూచన మేరకు వైద్యం అందిస్తుంటారు. అంటే హాస్పిటల్‌కు వెళ్లే లోపు రోగి ఆరోగ్యం ఏమాత్రం క్షీణించకుండా ఘటనా స్థలం నుంచి హాస్పిటల్‌కు తరలించే వరకు మార్గమధ్యంలో కూడా అత్యవసర చికిత్స అందించాల్సి ఉంటుంది.

సన్నద్ధం చేసే ట్రామా కాల్

హైదరాబాద్ ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు– ఓఆర్ఆర్ వంటి పెద్ద రహదారులపై ఏదైనా ఘోర ప్రమాదం జరిగినప్పుడు తీవ్రగాయాల పాలై, ప్రాణపాయ స్థితిలో ఉన్నవారి ప్రాణాలు కాపాడటానికి ప్రత్యేక అంబులెన్స్‌లో చికిత్స అందిస్తూనే సిబ్బంది సంబంధిత హాస్పిటల్‌కు ట్రామా కాల్ చేస్తారు. దీంతో అత్యవసర ట్రామా కేసు వస్తుందని హాస్పిటల్ మొత్తం అప్రమత్తం అవుతుంది. ఫలితంగా ఆర్థో సర్జన్, జీఐ సర్జన్, ఎమర్జెన్సీ బృందం, రేడియాలజీ తదితర విభాగాలకు చెందిన వైద్య సిబ్బంది మొత్తం ఒక బృందంగా ఏర్పడతారు. రోగి దవాఖానకు వచ్చేలోపే రిజిస్ట్రేషన్ చేసి, అవసరమైన వైద్యపరీక్షలు చేయడానికి ఏర్పాట్లు చకచకా జరిగిపోతాయి. అంతేకాకుండా వివిధ విభాగాలతో కూడిన మల్టీ డిసిప్లినరీ బృందాలు రోగి వచ్చిన వెంటనే చికిత్స ప్రారంభించడానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. ఈ ప్రక్రియ అంతా కూడా గోల్డెన్ అవర్‌లోనే జరిగితే ఎంత క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ఉన్న రోగి ప్రాణాలనైనా కాపాడేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

దేశంలోనే తొలిసారిగా

ఉండాల్సిన అన్ని సౌకర్యాలతో కూడిన ఫుల్లీ ఇంటిగ్రేటెడ్ ట్రామా నెట్‌వర్క్ కలిగిన అంబులెన్స్‌లను దేశంలోనే తొలిసారిగా స్టార్ హాస్పిటల్ అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చింది. మొదటి దఫాలో 15 స్టార్ ట్రామా అండ్ యాక్సిడెంట్ రెస్పాన్స్ నెట్‌వర్క్ అంబులెన్స్‌లను సిద్ధం చేసింది. వీటిలో ఐదు అంబులెన్స్‌లు హాస్పిటల్ దగ్గర ఉంటాయి. మిగిలిన పది ప్రమాద జోన్లుగా గుర్తించిన ప్రాంతాల్లో అందుబాటులో ఉంచింది ఆస్పత్రి యాజమాన్యం.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

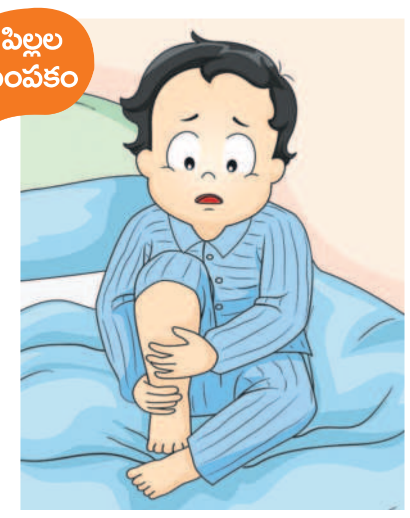
డాక్టర్ రాహుల్ కట్టా
ఎంబీబీఎస్, ఎఫ్ఆర్‌సీఈఎమ్, సీసీటీ (యూకే)
ఎమర్జెన్సీ మెడిసిన్ విభాగ అధిపతి
స్టార్ హాస్పిటల్, నానక్‌రామ్‌గూడ

మా బాబు వయసు నాలుగు సంవత్సరాలు. పుట్టినప్పుడు సరైన బరువే ఉన్నాడు. సమయానికి టీకాలు వేయించాం. ఇన్నాళ్లూ ఆరోగ్యంగానే ఉన్నాడు. వారం క్రితం సాధారణ జలుబు, దగ్గుతో ఇబ్బందిపడ్డాడు. మూడు, నాలుగు రోజుల తర్వాత కాళ్ల నొప్పులు మొదలయ్యాయి. నడవడానికి ఇష్టపడటం లేదు. డాక్టర్ దగ్గరికి తీసుకుపోయాం. కొన్ని వైద్య పరీక్షలు చేశారు. రికవరీ అవుతుందని చెప్పారు. కానీ ఏమాత్రం తగ్గలేదు. మేం బలవంతం చేసి నిలబెట్టినా నడవలేకపోతున్నాడు. ఇప్పటివరకు బాగానే ఉన్నవాడికి ఎందుకు ఇలా జరిగింది? మా బాబు ఆరోగ్యం గురించి ఆందోళనగా ఉంది. సలహా ఇవ్వండి.

• ఓ పాఠకురాలు

వైరస్‌లతో జలుబే కాదు.. నరాల నొప్పులూ!

పిల్లల పెంపకం



నడుస్తూ, పరుగెడుతూ ఉన్న బిడ్డ నడవలేకపోవడం ఏ తల్లిదండ్రులకైనా ఆందోళన కలిగిస్తుంది. మీరు చెప్పిన వివరాల ప్రకారం... మొదట జలుబు, దగ్గుతో బాధపడ్డాడు. అలాగే కండరాల నొప్పి, దానివల్ల నడవలేక ఇబ్బంది పడుతున్నాడని చెప్పారు. మీ అబ్బాయికి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉంది. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల మయోసైటిస్ సమస్య రావొచ్చు. వైరస్‌లు ఏ విధంగా జలుబు, గొంతునొప్పి, ఒంటినొప్పులు కలుగజేస్తాయో, అలాగే కండరాలపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. వైరస్‌ల వల్ల కండరాల వాపు, నొప్పి కలుగుతుంది. అందువల్ల నడవలేకపోతారు. మీ అబ్బాయి సమస్య ఇదే అయి ఉంటే పూర్తిగా నయమవుతుంది. దీనికి సీపీకే అనే ఎంజైమ్ టెస్ట్ చేయించుకోవడం మంచిది.

మీ అబ్బాయి సమస్యల వరకే చెప్పారు. కానీ, మీ కుటుంబంలో ఎవరికైనా కండరాల నొప్పులు, కండరాల సమస్యలు ఉన్నదీ, లేనిదీ చెప్పలేదు. మీ కుటుంబంలో ఎవరికైనా కండరాల సమస్య ఉందేమో ఒకసారి ఆలోచించండి. అలా ఉంటే మీ అబ్బాయిది మయోసైటిస్ కాకపోవచ్చు. కుటుంబంలో ఎవరికీ కండరాల సమస్య లేకపోయినా, పిల్లవాడికి ఏ ఇతర అనారోగ్య సమస్యలూ లేకుండా ఒక్క కండరాల నొప్పి మాత్రమే ఉంటే అది మయోసైటిస్ అయి ఉంటుంది. ఆలస్యం చేయకుండా ఒకసారి పీడియాట్రీషియన్‌ని సంప్రదించండి. వాళ్లు చెప్పిన పరీక్షలు చేయించండి. దానికి అనుగుణంగా మందులు వాడుతూనే ఫిజియోథెరపీ చేయించండి. మీ అబ్బాయికి ఉన్న లక్షణాలకు ఎటువంటి ప్రమాద కారణాలు లేవని నిర్ధారించుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. ఒకసారి పీడియాట్రిక్ న్యూరాలజిస్ట్‌ని కలవండి. వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల నరాలు కూడా ప్రభావితం అవుతాయి. ఆ సమస్యకు కారణం ఏమిటనేది పరీక్షల ద్వారానే నిర్ధారణ అవుతుంది. అప్పుడు కచ్చితమైన మందులు వాడి సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

అలర్జిక్ రైనైటిస్.. బీ అలర్ట్

అలర్జిక్ రైనైటిస్ శ్వాస నాళాలను ప్రభావితం చేసే అలర్జీ వల్ల తలెత్తుతుంది. దీన్ని హే ఫీవర్ అని కూడా అంటారు. గాలి ద్వారా సోకే పుప్పొడి రేణువులు, ధూళి క్రిములు (డస్ట్ మైట్స్), పెంపుడు జంతువుల బొచ్చు, పరిసరాల్లో ఉండే ఫంగస్ రేణువులు (మౌల్డ్ స్పోర్స్) మొదలైనవి మన శరీరంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు రోగ నిరోధక వ్యవస్థ నుంచి వచ్చే ప్రతిస్పందనే అలర్జిక్ రైనైటిస్. ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలాది మందికి అతి సాధారణంగా ఈ వ్యాధి సోకుతుంది.

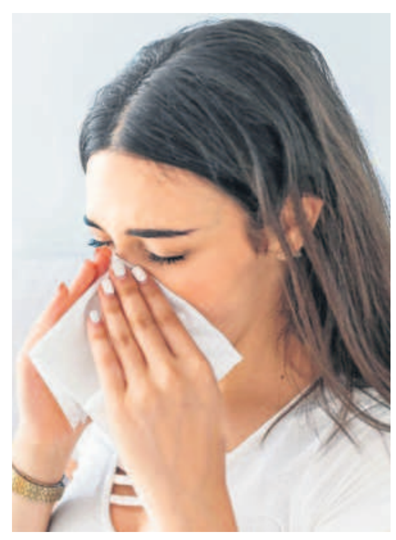
అలర్జిక్ రైనైటిస్‌కు ప్రాథమిక కారణం మన శ్వాస వ్యవస్థ అలర్జెన్లకు గురికావడం. అలర్జీకి గురైనప్పుడు మన శరీరం వాటిని హానికరమైనవిగా గుర్తిస్తుంది. వాటితో పోరాటం చేయడానికి హిస్టమైన్ లాంటి రసాయనాలను విడుదల చేస్తుంది. అలా మన రోగ నిరోధక వ్యవస్థ చూపే ప్రతిస్పందన శ్వాస మార్గాల్లో మంటకు కారణమవుతుంది. దీంతో అలర్జిక్ రైనైటిస్ లక్షణాలు బయటపడతాయి.

అలర్జెన్లు ఇవి...

- చెట్లు, గడ్డి, కలుపు మొక్కల నుంచి వచ్చే పుప్పొడి రేణువులు.
- పరుపులు, కార్పెట్లు, కుర్చీలు, పరుపులు, సోఫాలు లాంటివాటిలో ఉండే డస్ట్ మైట్స్.
- పెంపుడు జంతువుల బొచ్చు, చర్మకణాలు, ఉమ్మి, మూత్రం.
- ఇంటా బయట ఉండే ఫంగస్ రేణువులు (మౌల్డ్ స్పోర్స్).

లక్షణాలు

- ముక్కుకారడం
- తుమ్ములు
- కండ్లలో దురద, నీరు కారడం
- ముక్కు రంధ్రాలు పూడుకుపోవడం
- గొంతు, చెవులు, నోటి పైభాగంలో దురదగా అనిపించడం
- దగ్గు
- అలసట



నిర్ధారణ - చికిత్స

అలర్జిక్ రైనైటిస్ లక్షణాలు గమనించగానే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. లక్షణాలను బట్టి ఆయన తగిన వైద్యాన్ని సూచిస్తాడు. ఇక అలర్జిక్ రైనైటిస్ బారినపడకుండా ఉండటానికి పుప్పొడి రేణువులు సోకే రుతువుల్లో ఇంటి కిటికీలు మూసి ఉంచాలి. ఎయిర్ ప్యూరిఫయర్లను వాడాలి. పరుపులు, కార్పెట్లను క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేసుకోవాలి.

తన కోపమే.. తనకు బరువు!

'**తన** కోపమే తన శత్రువు..' అని హెచ్చరించాడు సుమతీ శతకకారుడు. అనవసరమైన కోపంతో అవకాశాలు చేజారుతాయి. అయినవారు దూరమయ్యే ప్రమాదం ఉంది. వీటి సంగతి ఎలా ఉన్నా.. అలవికాని కోపం ప్రదర్శిస్తే... బరువు పెరుగుతారట. కోపానికి శరీర బరువుకు లంకె ఏంటని అనుకోవచ్చు! కానీ, ఇది ముమ్మాటికీ నిజమని ఓ అధ్యయనంలో తేటతెల్లమైంది. అమెరికాకు చెందిన నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఏజింగ్ సంస్థ సుమారు రెండువేల మందిని పరిశీలించి తన పరిశోధన సారాంశాన్ని తెలియపరిచింది. ఆవేశం, భావోద్వేగాలు ఎక్కువగా ఉండేవాళ్లు, ఆవేశపరులు శారీరకంగా శ్రమ చేయడానికి ఇష్టపడరని పరిశోధకులు చెప్తున్నారు. వీళ్లు తిండికి మాత్రం అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తారట. కోపంలో తిండి మీద నియంత్రణ కోల్పోతారు. ఇదే బరువు పెరగడానికి కారణమవుతున్నదనీ తీర్మానించారు పరిశోధకులు. కోపం వచ్చినప్పుడు వేగంగా నడవడమో, మరేదైనా శారీరక శ్రమ చేస్తే ఆవేశం చల్లారుతుందని సూచిస్తున్నారు. యోగా వల్ల కూడా లాభం ఉంటుందని సూచించారు.

కీళ్ల నొప్పా..? ఇవి తినండి!

మోకీళ్ల నొప్పులు ఉంటే కూర్చోవడం, కూర్చుంటే లేవడం రెండూ కష్టమైపోతాయి. ఈ సమస్యకు యూరిక్ యాసిడ్, ఆర్థరైటిస్ ప్రధాన కారణాలు. నొప్పి మూలంగా తరచుగా కీళ్ల దగ్గర వాపు కనిపిస్తుంది. అయితే, కీళ్లనొప్పి, వాపు నుంచి విముక్తి పొందడానికి యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ఇవి వాపు, నొప్పిని తగ్గించడమే కాకుండా బలహీనమైన ఎముకలను పటిష్ఠం చేస్తాయి. ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది.

వెల్లుల్లి: ఆహారం రుచిని పెంచే వెల్లుల్లి కీళ్ల నొప్పి విషయంలో గొప్ప ప్రయోజనమే చేకూరుస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు కీళ్ల నొప్పి, వాపును తగిస్తాయి. వెల్లుల్లి పేస్టును నూనెలో వేడిచేసి, దాన్ని కీలుమీద రుద్దితే నొప్పి నుంచి ఉపశమనం ఉంటుంది. రోజూ ఓ వెల్లుల్లి రెమ్మ ఆహారంగా తీసుకున్నా మంచిదే. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. వాపు తగ్గిపోతుంది.

పసుపు: దీనిలో ఉండే కర్క్యుమిన్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. గాయాలు అయినప్పుడు పసుపు ముద్ద పెడితే వాపు, నొప్పి నుంచి సత్వర ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. రాత్రి పడుకునే ముందు పసుపు కలిపిన పాలు తీసుకుంటే కూడా కీళ్లనొప్పి తగ్గడంలో ప్రయోజనకారిగా ఉంటుంది.

దాల్చినచెక్క: ఇందులో కూడా యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కీళ్లనొప్పి నుంచి ఉపశమనం ఇవ్వడమే కాకుండా కీళ్ల మధ్య ఒరిపిడిని కూడా తగ్గిస్తుంది.

అల్లం: దీనిలో కూడా యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అల్లంలో ఉండే జింజరాల్ కీళ్ల దగ్గర వాపు, నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయకారిగా ఉంటుంది.

బెర్రీలు: వీటిలో యాంథోసయనిన్లు అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లలోనూ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి.